

Чтобы доставить себе удовольствие, я ем мороженое вместе с друзьями. А ты любишь мороженое? Расскажи, как ты поднимаешь себе настроение. Напиши или нарисуй в каждом слое мороженого продолжение фразы «Чтобы мне стало радостно, я могу...», а затем раскрась эти слои.

МОРОЖЕНОЕ РАДОСТИ

Чтобы мне
стало радостно,
я могу...

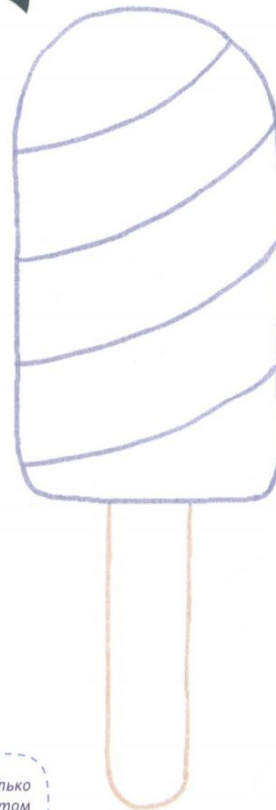


СЪЕСТЬ
МОРОЖЕНОЕ
ПОСМОТРЕТЬ
НА ОБЛАКА
ПОГУЛЯТЬ
НА ПРИРОДЕ
ПОСЛУШАТЬ
ЛЮБИМУЮ
МУЗЫКУ
ПОИГРАТЬ С
ДРУЗЬЯМИ



МОРОЖЕНОЕ РАДОСТИ

Чтобы мне
стало радостно,
я могу...



Это задание можно выполнить не только в книге, но и на отдельном листе, а потом вырезать мороженое и оставить его в качестве игрушки и подсказки. Пускай, пережив радостные события, ребёнок дополнит фигуру новыми записями.

Задание  выполнено!

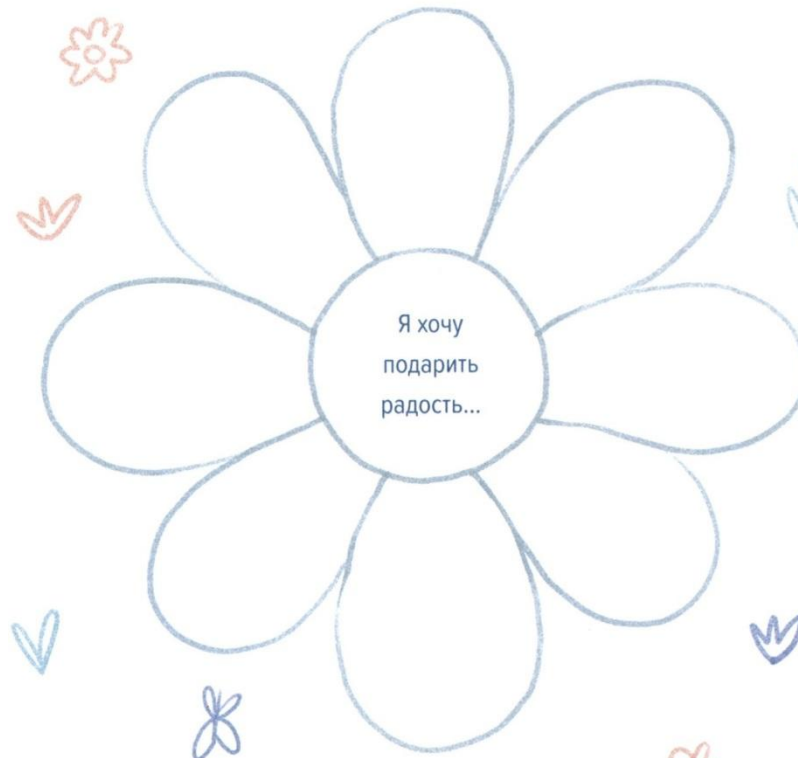
Ты уже познакомился с некоторыми эмоциями. А теперь предлагаю узнать получше пять самых ярких: РАДОСТЬ, ИНТЕРЕС, СТРАХ, ГРУСТЬ и ГНЕВ. Если ты научишься с ними общаться, то и с остальными тоже подружишься! Начнём с радости. Чтобы пригласить эту эмоцию в гости, вспомни радостные события. Когда и чему ты радовался? Моя радость похожа на розовую зефирку с разноцветными всполохами вокруг. Она кружится, и в воздухе раздаётся звон колокольчиков и разливается клубничный аромат. Если бы ты мог видеть эмоции, какой была бы твоя радость? Нарисуй её.

ПОРТРЕТ РАДОСТИ



Когда я переполнен радостью, я делюсь ею с теми, кто мне дорог: родителями, родными и друзьями. Я обнимаю их, улыбаюсь и говорю приятные слова. Напиши на лепестках цветка имена тех, кому ты хотел подарить радостные мгновения. А потом раскрась лепестки в цвета, которые подходят этим людям.

ЦВЕТОК РАДОСТИ



Ты здорово справился с предыдущими заданиями! Теперь ты умеешь различать улыбки на лицах, знаешь, что вызывает у тебя радость, и можешь поделиться ею со своими друзьями. С этого момента радость — твой друг и помощник. Но ведь бывают моменты, когда нам грустно. Тогда я стараюсь побыть один, чтобы мне никто не мешал, или раскрашиваю мир в краски грусти, и это означает, что мне нужна помощь и поддержка. Моя грусть похожа на далёкую планету, к которой улетают элоны, пока я сижу один. А как выглядит твоя грусть? Нарисуй её.

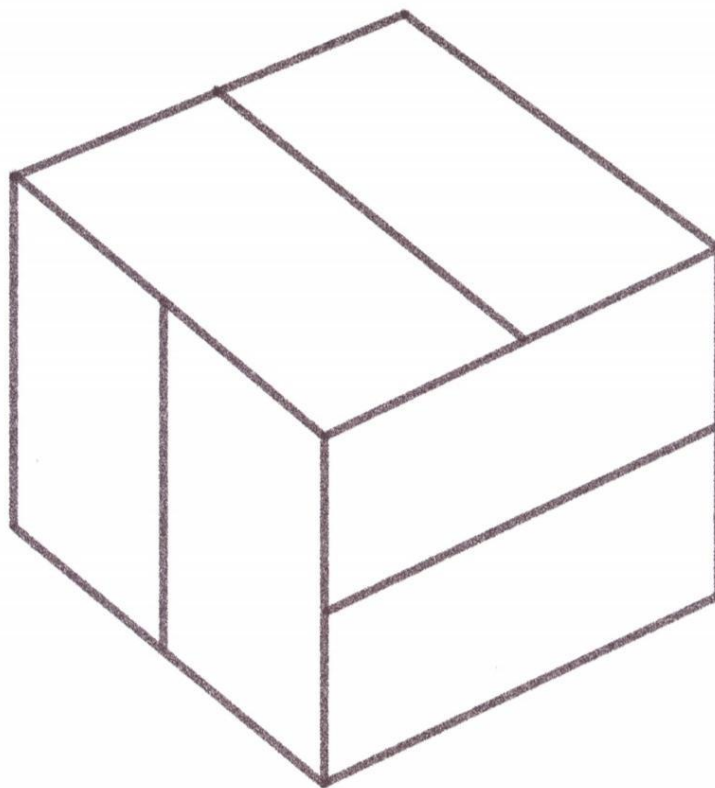
ПОРТРЕТ ГРУСТИ



?



КОРОБКА ГРУСТИ



Задание тренирует способность ребёнка видеть связь между эмоцией и её причиной. Зная — значит могу изменить. А через собранную им коробку грусти ребёнок сможет выразить запрос на поддержку. Очень важно в такие моменты действительно поддержать его, чтобы малыш пережил грусть, а не загнал её внутрь. Если он пришёл с чашкой грусти, найдите время сделать какао и обнять его, обсудите, что произошло.

Задание **22** выполнено!



Когда мне становится очень грустно или я устаю мечтать, я достаю спиннер грусти. Сделай себе такой же. Вырежи из бумаги круг, с помощью карандаша и линейки раздели его на секторы, в каждом из них напиши приятное дело. Возьми обычный спиннер (наверняка он есть у тебя дома, и не один), приклей к нему стрелочку. Когда тебе станет очень грустно, положи спиннер в середину круга, раскрути и выполни то, на что покажет стрелка. А ещё ты можешь показать игру друзьям и научить их грустить с пользой.

СПИННЕР ГРУСТИ

Когда мне грустно, я могу...



Задание 24 выполнено!

Знаешь, даже мне, любознательному элону, иногда бывает скучно. Мой интерес угасает, ничего не хочется делать. Тогда я немного отдыхаю, а потом запускаю колесо интересов. Если хочешь, я и тебя этому научу! Подумай, чем интересным ты мог бы заниматься следующие семь дней. В каждом секторе напиши или нарисуй какое-нибудь занятие и раскрась его в цвет дня. Если тебе станет скучно, колесо интересов подскажет, как можно развлечься!



Задание 28 выполнено!

Ты любишь дарить подарки? Я обожаю! Особенно сделанные своими руками. У меня и для тебя есть подарок — талисман интересов. Чтобы он заработал, его нужно зарядить энергией. Напиши или нарисуй с каждой стороны то, чем ты увлекаешься, а также важные для тебя вещи. Затем соедини связанные между собой понятия волшебными нитями.

И конечно же, добавь цвета — раскрась талисман!

ТАЛИСМАН ИНТЕРЕСОВ





ТАЛИСМАН ИНТЕРЕСОВ



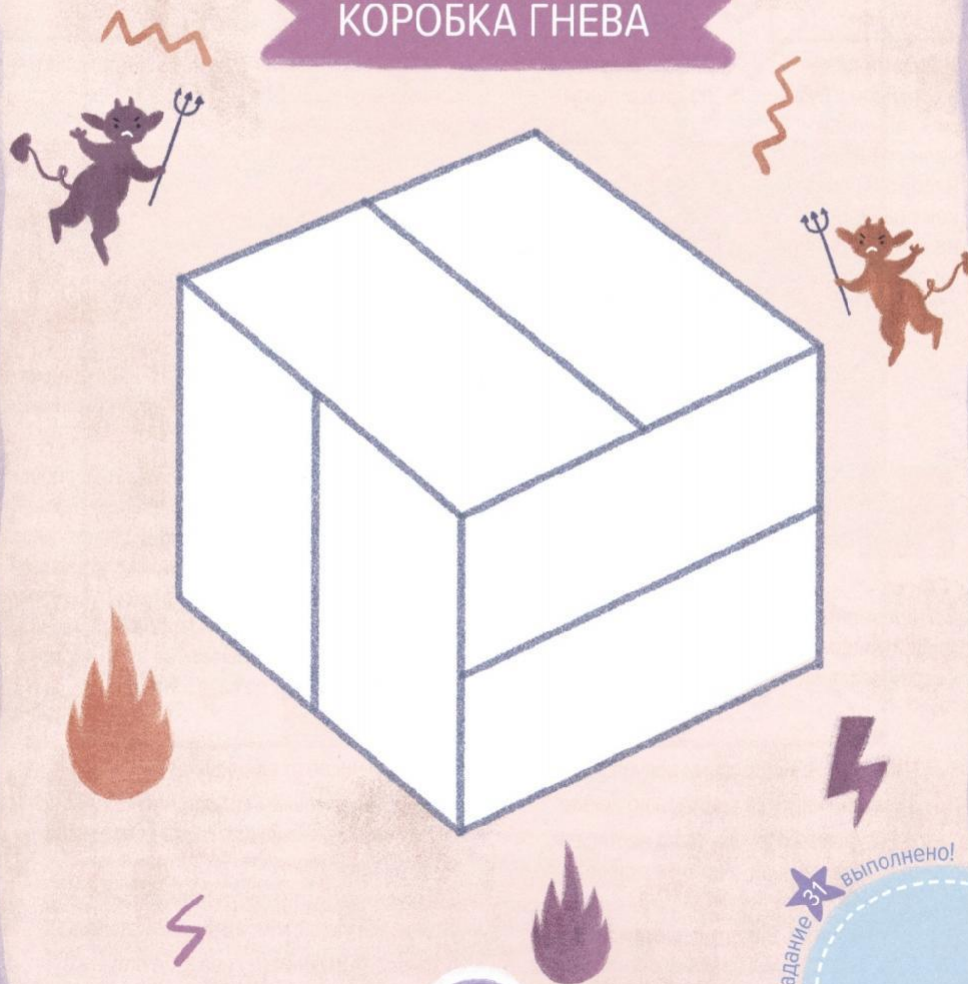
Это задание на развитие логики и системного мышления показывает возможность трансдисциплинарного подхода к освоению мира. Соединяя два разных понятия, ребёнок учится видеть новые связи, находить интересные сочетания, строить предположения и делать выводы.

Задание **29** выполнено!



Полезно знать, что тебя злит. Не зря говорят: «Предупрежден — значит вооружён». Напиши или нарисуй на коробке гнева то, что может вывести тебя из равновесия. А в настоящую коробку собери то, что помогает тебе понять свой гнев и успокоиться. Для меня это ароматическая подушечка с запахом лаванды, зелёный чай, блокнот для рисования и кроссовки, потому что занятия спортом уменьшают гнев.

КОРОБКА ГНЕВА



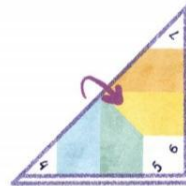
Задание 31 выполнено!

Гнев может перерасти в агрессию. Чтобы этого не случилось, давай потренируемся его останавливать. Например, с помощью ловушки для гнева.

ЛОВУШКА ДЛЯ ГНЕВА



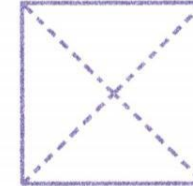
1. Возьми квадратный лист бумаги и перенеси на него цифры, надписи и цвета, как показано на с. 61. Переверни лист пустой стороной вверх.



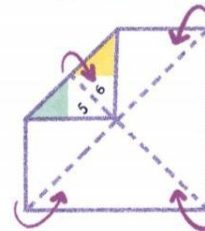
2. Сложи квадрат по диагонали.



3. Не разворачивая, сложи получившийся треугольник пополам.



4. Разверни лист.



5. Загни каждый из четырёх углов к центру.



6. Переверни получившийся ромб.



7. Загни каждый из четырёх углов к центру



8. Переверни получившийся квадрат так, чтобы сверху оказались цифры.



9. Согни квадрат пополам вдоль вертикальной линии, по которой ловушка для гнева ещё не складывалась.



10. Разогни квадрат, переверни цветной стороной вверх и вставь в образовавшиеся снизу «кармашки» большой и указательный пальцы обеих рук. Ловушка для гнева готова! Попробуй раскрывать её то по вертикали то по горизонтали.

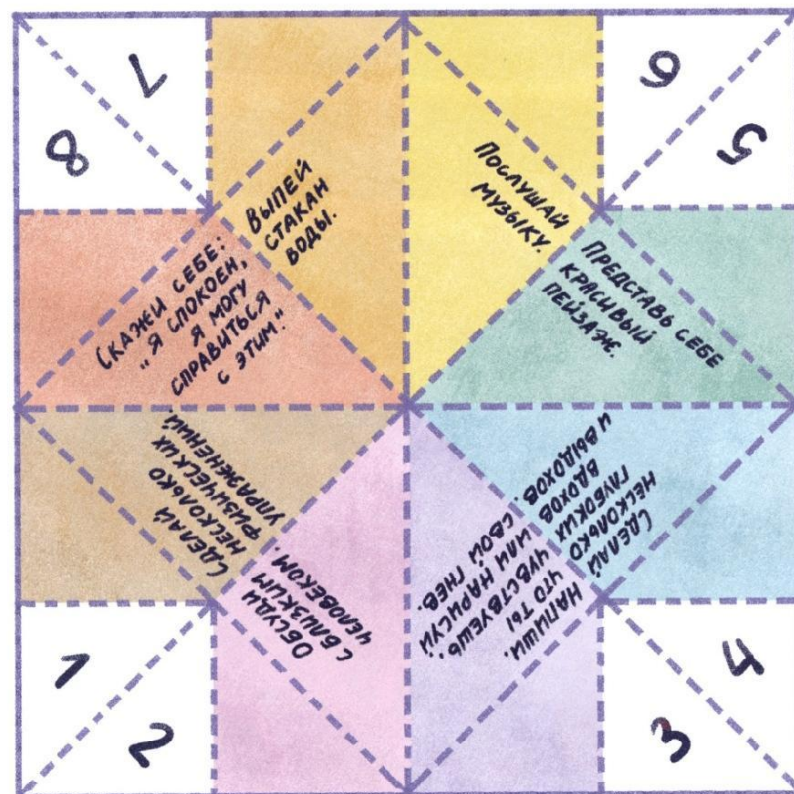
КАК ИГРАТЬ?

1. Когда злишься, возьми ловушку для гнева.
2. Назови число от единицы до десяти.
3. Раскрывай ловушку то по вертикали, то по горизонтали, считая от единицы до выбранного тобой числа.
4. Остановись. В центре ловушки должно быть четыре треугольника разного цвета.

5. Назови число от единицы до восьми.
6. Найди «кармашек» с твоим числом и определи, треугольник какого цвета соответствует этому «кармашку».
7. Аккуратно отогни соответствующий треугольник и узнай, что тебе нужно сделать.
8. Выполни задание, и гнев тебя отпустит!



ЛОВУШКА ДЛЯ ГНЕВА



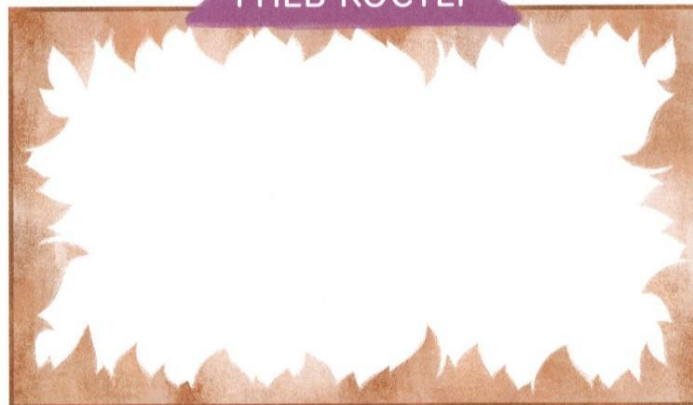
Прочитав надписи на ловушке для гнева, вы поймёте, что существует много способов проявить злость, не навредив другим. Разберите их все, пока ребёнок раскрашивает квадрат. Пускай ловушка для гнева всегда будет в его кармане. В момент злости ребёнок легко сможет её достать и, запустив процесс гадания, выбрать способ пережить гнев. Так постепенно он научится управлять этой сильной эмоцией.

Задание 32 выполнено

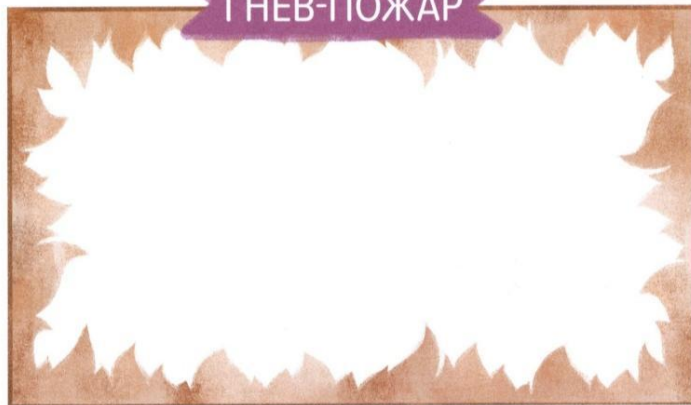


Гнев похож на огонь: он может согреть, как костёр, а может перерасти в пожар, и тогда всё вокруг сгорит. Чтобы управлять гневом, нужно понимать, когда он помогает (гнев-костёр), а когда — разрушает (гнев-пожар). Опиши или нарисуй ситуацию, в которой гнев тебе помог (например, ты разозлился на выигрывающих соперников, и это помогло тебе стать быстрее и забить мяч), и ситуацию, в которой гнев принёс неприятности (например, у тебя не получалось собрать модель самолёта, а ты, вместо того чтобы попросить помощи, сломал её).

ГНЕВ-КОСТЁР



ГНЕВ-ПОЖАР

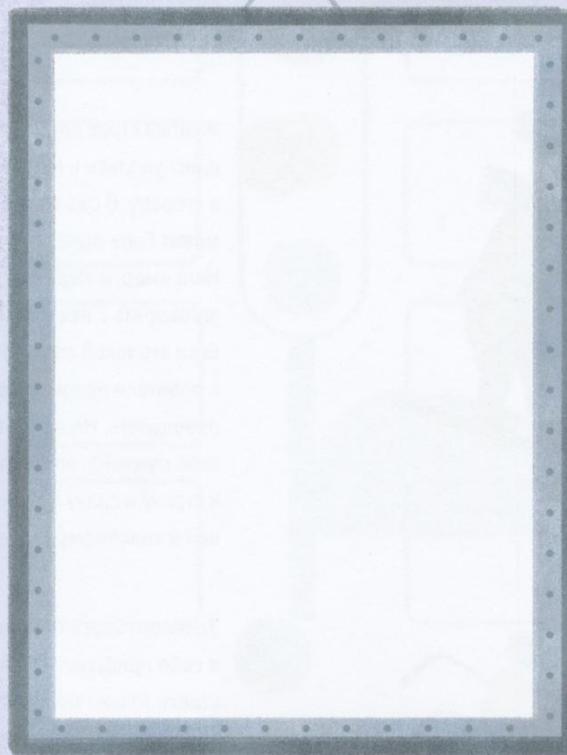


Задание 34 выполнено!



Все чего-то боятся. Даже взрослые! Я тоже иногда вижу мир сквозь краску страха. Например, когда мне нужно сделать что-то в первый раз или я оказываюсь там, где нет знакомых. Но я хорошо знаю эту эмоцию, потому что не убегаю от неё, а изучаю. А ты знаешь свой страх в лицо? Нарисуй его и познакомь меня с ним!

ПОРТРЕТ СТРАХА



Обратите внимание на это упражнение: ребёнок может изобразить скрытые страхи. Чем раньше вы их распознаете, тем быстрее и лучше сможете с ними справиться.

Задание 36 выполнено!

Иногда мы боимся только потому, что нам кажется, будто мы маленькие, а предмет нашего страха большой. Если ты боишься огромных лохматых собак, можно представить, как эта собака уменьшается и превращается в щенка, который помещается на ладони. Какой же он милый и пушистый! Силой мысли можно уменьшить и превратить во что-то приятное любой страх! Вспомни, кого или чего ты боишься. Нарисуй его сначала большим и пугающим, а потом маленьким и симпатичным.

УМЕНЬШИТЕЛЬ СТРАХА



Как ты уже знаешь, полезные страхи защищают нас от опасностей. Но бывают страхи вредные, которые мешают, например с кем-то подружиться или встать на коньки. Побеждать такие страхи мне помогает папа. Он мой защитник и помощник. А у тебя есть защитник от страхов? Нарисуй того, кто готов помочь тебе справиться с бесполезными страхами. Это может быть реальный человек, супергерой или волшебное существо.

МОЙ ЗАЩИТНИК ОТ СТРАХОВ



Как управлять настроением, ты уже знаешь. Но иногда на него влияют внешние обстоятельства — настроение других людей или события вокруг. Тогда в тебя могут попасть молнии стресса. Для каждого эти молнии разные! Напиши или нарисуй в тучках то, что тебя расстраивает, беспокоит, раздражает или злит.

МОЛНИИ СТРЕССА





МОЛНИИ СТРЕССА



Задание 46 выполнено!



Когда знаешь свои молнии стресса — то, что может испортить тебе настроение, — от них можно защититься. У меня, например, есть волшебный зонт: под ним я прячусь, чтобы переждать неприятную ситуацию. Под зонтом-защитником ничто не может меня поразить, задеть или обидеть! Придумай и нарисуй своё волшебное место или предмет, который защитит тебя в критической ситуации.

ВОЛШЕБНЫЙ ЗАЩИТНИК ОТ СТРЕССА



Задание 47
выполнено!

Задание учит сохранять спокойствие в неприятных ситуациях. Объясните ребёнку, что молнии стресса, сталкиваясь с волшебным защитником, не отскакивают в противоположную сторону, а разрушаются. То есть не стоит отвечать агрессией на агрессию, лучше сохранять спокойствие. В таком состоянии ребёнок сможет принять более взвешенное решение, как ему поступить дальше.



Когда знаешь свои молнии стресса — то, что может испортить тебе настроение, — от них можно защититься. У меня, например, есть волшебный зонт: под ним я прячусь, чтобы переждать неприятную ситуацию. Под зонтом-защитником ничто не может меня поразить, задеть или обидеть! Придумай и нарисуй своё волшебное место или предмет, который защитит тебя в критической ситуации.

ВОЛШЕБНЫЙ ЗАЩИТНИК ОТ СТРЕССА



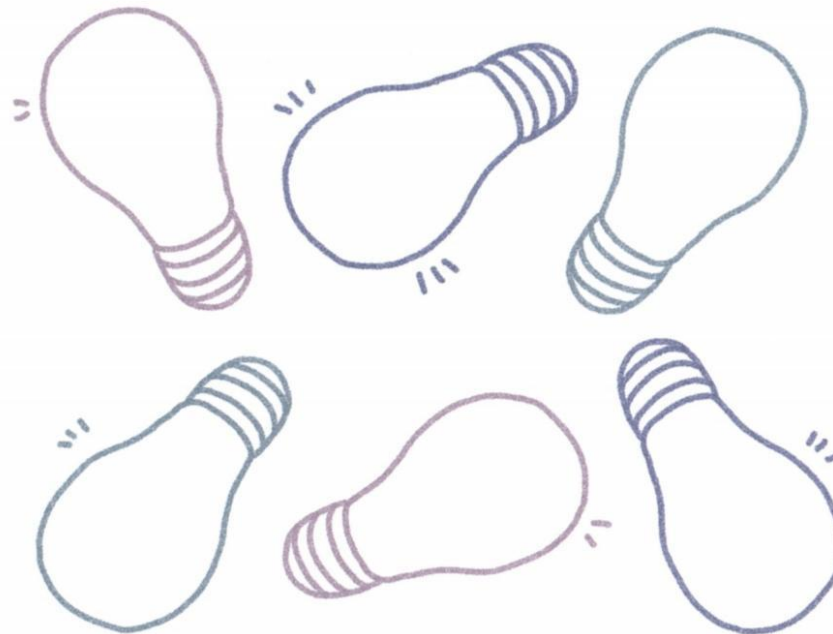
Задание  47
выполнено!

Задание учит сохранять спокойствие в неприятных ситуациях. Объясните ребёнку, что молнии стресса, сталкиваясь с волшебным защитником, не отскакивают в противоположную сторону, а разрушаются. То есть не стоит отвечать агрессией на агрессию, лучше сохранять спокойствие. В таком состоянии ребёнок сможет принять более взвешенное решение, как ему поступить дальше.

Интерес может перерасти в любимое занятие, которое тоже называется интересом. Если это происходит с элоном на планете Эмоций, загорается волшебная лампочка. Мне очень, очень, очень интересно узнать о твоих интересах! Расскажи скорее, что ты любишь делать, как проводишь свободное время. Напиши или нарисуй это в каждой лампочке, а потом раскрась их разными цветами.



ЛАМПОЧКИ ИНТЕРЕСОВ



Задание  27
выполнено!