

ДОРОГИЕ РОДИТЕЛИ!

Книга, которую вы держите в руках, – отличный повод поговорить с ребёнком об эмоциях, разобраться в их многообразии и... поиграть!

Знакомство с миром эмоций будет интересно самым разным детям: одни постараются вникнуть в тонкости психологии, другим понравится изображать всевозможные «маски»... А кому-то просто доставят удовольствие чтение сказки, рассматривание картинок и обсуждение увиденного с мамой. Все эти варианты увлекательны и полезны и преследуют – каждый по-своему – одну цель: научить ребёнка выражать свои чувства. А приятным бонусом станет «эмоциональная зарядка» в игровой форме.

ПОЛНУЮ ПЕРЕЖИВАНИЙ ИСТОРИЮ О КРАСНОЙ ШАПОЧКЕ МОЖНО ПРЕПОДНЕСТИ РЕБЁНКУ ПО-РАЗНОМУ. НАПРИМЕР, ТАК:

1. *Вспомните вместе с ребёнком сюжет сказки.* Ориентирующемуся в истории ребёнку будет легче участвовать в обсуждении, оценивать настроение (эмоциональный настрой) героини в той или иной ситуации.

2. *Рассмотрите обложку книги.* Расскажите ребёнку, что ему предстоит знакомство с целым миром эмоций, он узнает, какими они бывают и чем отличаются друг от друга.

Обратите внимание ребёнка, что на обложке изображена одна и та же девочка – Красная Шапочка. Но чем же различаются изображения? Ребёнок заметит (сам или с вашей помощью), что на каждой картинке у девочки разное выражение лица. Объясните, что по положению бровей,

изгибу губ, а также по взгляду можно угадать чувства человека, даже если он молчит.

Теперь обсудите, на каких картинках Красная Шапочка хорошо себя чувствует, а на каких – плохо. Оказывается, эмоции бывают положительными (они возникают, когда нам что-то нравится) и отрицательными (когда что-то не нравится). Предложите ребёнку вспомнить ситуации, когда он испытывал положительные эмоции. Это могут быть игры, просмотр интересного мультфильма, общение с мамой, прогулка во дворе, катание на санках... Затем вспомните ситуации, когда ребёнок испытывал отрицательные эмоции. Например, когда сломалась игрушка, закончились конфеты...

Наверняка у ребёнка возникнет вопрос: раз положительные эмоции связаны с чем-то хорошим, а отрицательные – с плохим, значит они и сами «хорошие» и «плохие»? Объясните ему, что это не так. «Положительные» и «отрицательные» – всего лишь имена, которые показывают, с приятным или неприятным событием связана та или иная эмоция. Однако все они важны и помогают понять, что нам нравится, а что нет.

Когда нам что-то не нравится, мы задумываемся, как поступить, чтобы изменить или и вовсе устранить неприятную ситуацию. Так, если сломалась игрушка, то её можно починить, а если закончились конфеты – купить новые.

А как же ситуации, в которых уже ничего не поделаешь? Например, если любимая вещь потерялась и её нельзя найти? Тогда важно пережить отрицательную эмоцию, поплакать, погрустить, согласиться с тем, что здесь ничего не изменишь, и идти дальше.

Первая «встреча» с книгой, как видите, получается довольно насыщенной, хотя мы пока только рассмотрели обложку. Чтобы ребёнок мог спокойно всё осмыслить, не стоит сразу загружать его дальнейшей информацией. Лучше сделать перерыв, а потом продолжить читать сказку, постепенно знакомясь с конкретными эмоциями и их проявлениями.

3. Теперь нам предстоит более тщательное исследование эмоций. Постарайтесь, чтобы ребёнка ничто не отвлекло. Откройте первый разворот, прочитайте фрагмент текста и вдвоём внимательно рассмотрите картинку. Какую эмоцию испытывает здесь героиня? Непонятно? Тогда предложите ребёнку перенестись на минутку в сказку и представить, что бы он сам чувствовал на месте девочки.

Когда характер эмоции ясен, скажите ребёнку, как она называется.

На случай если разгадать какую-то эмоцию не получится, вот подсказка:

- спокойствие
- предвкушение
- испуг
- озабоченность
- восторг
- подозрительность
- негодование
- удивление
- отвращение
- страх
- отчаяние
- усталость
- гнев
- замешательство
- радость
- злорадство
- чувство облегчения

Вспомните о том, как в жизни «выглядит» эта эмоция, как её можно узнать по выражению лица.

Чтобы исследование стало более наглядным и интересным, заранее подготовьте большое зеркало, лучше всего – закреплённое на стене или на подставке. Важно, чтобы в нём были хорошо видны не только ваши с ребёнком лица, но и жесты и даже поза. Попросите ребёнка изобразить эмоцию, глядя на себя в зеркало. Если задача окажется сложной, то изобразите эмоцию сами. Обращайте внимание на мимику и позу, а ребёнок пусть копирует вас.

Но ведь эмоции не только как-то выглядят, они ещё и... звучат! Попросите ребёнка представить, как бы звучал его голос, если бы он испытывал эту эмоцию. Пусть он соответствующим тоном произнесёт фразу «Сегодня на улице дождь». При необходимости помогите ему своим примером.

Попробуйте вспомнить вместе с ребёнком, когда вы или он испытывали

такую же эмоцию, как Красная Шапочка. Наверняка найдётся немало примеров! А потом можно просто дочитать сказку и на время отложить книгу.

4. Мир эмоций сложен и разнообразен, и лучше знакомиться с ним постепенно. Перед каждой новой встречей с книгой вспоминайте, что узнали в прошлый раз.

Добравшись до последнего разворота, обсудите с ребёнком, как много эмоций может испытывать человек. Их точного количества не знает никто на свете. Подумать только, ведь вы познакомились лишь с самыми основными! (Как они, кстати, называются? Какие они бывают? Чем положительные отличаются от отрицательных?)

На прощание посмотрите ещё раз на дремучий лес на последнем развороте. Деревьев там так же много, как эмоций в мире людей. Но если человек умеет различать эмоции (свои и чужие), он легко сможет общаться и находить выход из любой ситуации.

За один раз знакомьтесь с одной эмоцией, следуя предложенной схеме:

- 1.** прочитайте фрагмент сказки;
- 2.** проясните характер эмоции и обыграйте её;

- 3.** вспомните случаи из жизни, когда вы или ребёнок испытывали такую же эмоцию;
- 4.** дочитайте сказку.

Начните играть по предложенному сценарию и оцените, насколько комфортен этот формат для вашего ребёнка. Не исключено, что малышу будет сложно придерживаться конкретной схемы; тогда можно спокойно почитать сказку, обсудить картинки и поиграть. Удовольствие и пользу от такого времяпрепровождения вы получите в любом случае.

ИГРЫ, В КОТОРЫЕ МОЖНО ПОИГРАТЬ ПОСЛЕ ЗНАКОМСТВА С КНИГОЙ

1. Изобразите какую-нибудь эмоцию при помощи мимики и жестов. Попросите ребёнка её угадать. Поменяйтесь ролями. Теперь пусть ребёнок изображает эмоцию, а вы угадывайте.

2. Попросите ребёнка придумать как можно больше слов, которые характеризуют эмоцию. Например, удивление: «новое», «необычное», «сюрприз» и т.п. Теперь сами называйте слова, которые характеризуют эмоцию, а ребёнок пусть угадает её. Например, страх: «переживание», «неизвестное», «волнующее».

3. Опишите эмоцию, рассказывая о движениях, позе, мимике, которые её сопровождают. Попросите ребёнка угадать, что вы имеете в виду. Например: «Когда испытываешь эту эмоцию, твои плечи опущены, руки висят, уголки губ

смотрят вниз, глаза прикрыты, текут слёзы, голос тихий» (печаль); «Когда случилось что-то хорошее, человек веселится, смеётся, он подвижен и общителен» (радость). Теперь поменяйтесь: предложите ребёнку описать эмоцию, а сами угадывайте её.

4. Попросите ребёнка объяснить разницу между двумя эмоциями. Начните с противоположных эмоций и постепенно перейдите к очень близким. Например, «радость – грусть», «гнев – печаль», «радость – восторг».

Получилось? Тогда не может быть сомнений: ваш ребёнок стал настоящим следопытом в запутанном мире эмоций.

*Татьяна Ланговая,
нейропсихолог*

ИТАК, ВПЕРЁД! ВАС ЖДЁТ СКАЗКА...





[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

