

**АННА БЫКОВА**

**АВТОР ПОПУЛЯРНОГО ИНТЕРНЕТ-БЛОГА**

**КАК ПОДРУЖИТЬ  
ДЕТЕЙ С ЭМОЦИЯМИ.  
СОВЕТЫ «ЛЕНИВОЙ МАМЫ»**



**БОМБОРА™**

Москва 2020

# ПРЕДИСЛОВИЕ

## Эмоции

Хотим мы этого или не хотим, но они играют важную роль в нашей жизни.

Каждый день, каждую минуту мы ощущаем какую-то эмоцию.

Эмоции влияют на наше поведение, даже если мы не осознаем это, помогают ориентироваться в окружающем мире и оценивать ситуацию, показывают, хорошо ли для нас то, что сейчас происходит, или нет.

Как болевая функция кожи предупреждает нас об опасности для здоровья, так негативные эмоции сигнализируют об опасности для психики.

Эмоции помогают нам лучше понять друг друга. Без слов, по выражению лица и жестам, мы можем догадаться, обижен человек, рассержен или расстроен. Любые проявления активности детей также сопровождаются эмоциональными переживаниями.

**Очевидно, что и ребенка нужно познакомить с миром эмоций.**

### **ЗАЧЕМ?**

- Чтобы научиться лучше понимать его.
- Чтобы объяснить ему, как он сам может понять других людей.

- Чтобы в итоге дать ему возможность понять самого себя.

**С помощью этой книги мне хотелось бы помочь родителям в развитии эмоционального интеллекта детей.**

## **ЧТО ЖЕ ТАКОЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ?**

Это как раз то, о чем мы говорили в самом начале. Способность человека осознавать свои и чужие эмоции, улавливать то, чего хотят и в чем нуждаются другие люди, умение с ними поладить, пережить стресс.

В древние времена, еще до формирования разума, эмоциональный интеллект был ключевым фактором, способствующим выживанию, помогал адаптироваться в окружающей среде и находить общий язык с сородичами. Об этом писал еще Чарльз Дарвин в книге «Выражение эмоций у людей и животных».

**Люди не роботы. То, что мы чувствуем, влияет на то, о чем мы думаем, и на то, что мы делаем.**

Осознавая свои и чужие эмоции, человек может видеть ситуацию с разных сторон и значительно лучше решать жизненные проблемы.

Мы легче достигаем успеха, если опираемся не только на традиционный интеллект, но и на эмоциональный. Высокий IQ показывает возможности человека оперировать логическими правилами и схемами. Но люди есть люди, их поведение далеко не всегда логично, поэтому нужно еще учитывать эмоции. Как свои собственные, так и эмоции других людей. А для этого нужен развитый эмоциональный интеллект.

## КАК РАБОТАТЬ С ЭТОЙ КНИГОЙ

В книге есть игры и задания, которые можно выполнять прямо здесь, на ее страницах. Есть пояснение для родителей и текст, который вполне доступен ребенку.

Чтобы детям было легче понять, что же такое эмоции, в книге есть два маленьких героя: мальчик Андрей и его старшая сестра Настя. Они задают вопросы, сами пытаются найти ответы, что-то им объясняет мама. Вы можете прочитать эти отрывки, а можете просто использовать их как подсказку для разговора с ребенком, объяснить все своими словами.

Некоторые задания могут выполнять два-три человека, чтобы наглядно продемонстрировать сходства и различия в эмоциональном восприятии разных людей. Важно иметь возможность сравнить, убедиться, что другие люди могут иначе думать и чувствовать.

Главное для родителей – понять, что не может быть правильных и неправильных ответов. Как не может быть правильной или неправильной эмоциональной реакции на какое-либо событие. Каждая эмоция имеет право на существование. Принимайте любой ответ ребенка, исследуя его особенности восприятия и эмоционального реагирования. Стремитесь больше узнать об эмоциональном мире ребенка, чтобы лучше понимать его. Объясните ему, что любой ответ будет верным, здесь не может быть ошибок.

Если какое-то задание покажется ребенку неинтересным, можете его пропустить и выполнить другое. Не настаивайте, не давите. Вернетесь к заданию потом, когда будет соответствующее настроение. Лучше двигаться по заданиям медленно, но с удовольствием.

## **ИГРА ПЕРВАЯ: узнай себя и свои чувства**

– А вот и я! – заявил Андрей прямо с порога.

– «А вот и я», – передразнила его Настя. – Что значит «я»?

– Ну, я – это я. Чего тут непонятного, – пожал Андрей плечами.

– А я – это я, – Настя ехидно посмотрела на младшего брата.

Но тут вошла мама:

– Каждый человек говорит о себе «я». Если сделать групповую фотографию, то каждый ребенок потом сможет, указав на свое изображение, сказать: «Это я!» Но наше «я» – очень сложное, оно как будто состоит из нескольких частей. Есть часть «я», которую мы называем физическим телом. Эта часть отвечает за то, как мы выглядим и что мы делаем. Назовем эту часть **«двигательная»**. Ей соответствует вопрос **«Что я делаю?»**.

Есть часть «я» **«думающая»**. Это наши мысли. Ей соответствует вопрос **«Что я думаю?»**.

И есть часть **«чувствующая»**, которая отвечает на вопрос **«Что я чувствую?»**. С этой частью «я» связаны разные переживаемые нами эмоции. В каждый момент времени мы что-то делаем, что-то думаем и при этом что-то чувствуем.

Например, прямо сейчас, Андрей, что ты делаешь?

– Я сижу.

– А что ты думаешь?

– Я думаю, во что сейчас поиграть.

– А что ты чувствуешь?

– Мне немного скучно. А еще я злюсь на Настьку, потому что она меня передразнивала!

– Я не Настька! Я А-на-ста-сия! Запомни: А-на-ста-сия! – от возмущения она даже вскочила со стула.



– А что ты сейчас чувствуешь, Настя? – спросила мама.

– Злость! Я хочу его стукнуть!

– Ага, злость, – согласилась мама, – а еще, мне кажется, есть обида.

Настя кивнула.

– А «хочу стукнуть» – это то, что ты сейчас думаешь.

– Еще я думаю, что он противный! И что он должен извиниться!

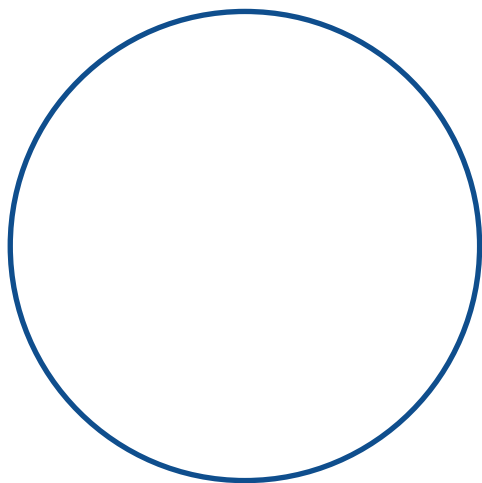
– А что ты сейчас делаешь?

– Я стою.

– Да, а еще ты периодически топаешь ногой и машешь рукой.

– Это я от злости. Я бы ему так дала, но нельзя, поэтому я просто замахиwaюсь.

– Да, вот видишь, ты сама заметила, что наши мысли, наши эмоции и наши действия связаны. То, что мы чувствуем, влияет на то, о чем мы думаем, и на то, что мы делаем. Если бы ты сейчас не злилась, ты бы не топала и не махала. Смотрите, – мама подозвала детей к столу, – что это?

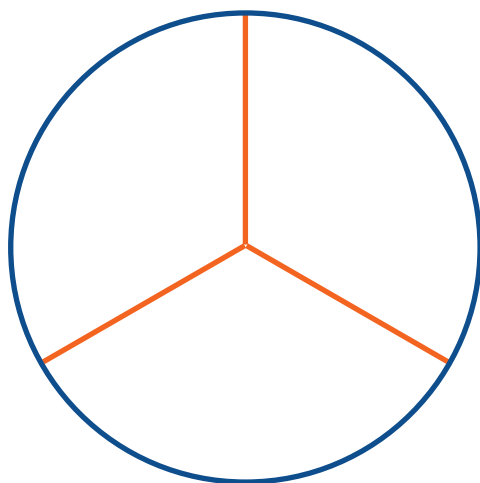


– Ты на бумажке нарисовала круг, – сказал Андрей.

– Да, это круг. А сейчас я поделю его на три части.

Мама поделила круг на три части и на каждой части написала название:

- **Двигательная**
- **Думающая**
- **Чувствующая**



Потом мама дала Андрею лист со словами:

– Это будет модель твоего «я».

И нарисовала такой же круг для Настя.

– А это будет модель твоего «я». А теперь раскрасьте части круга в разные цвета. Придумайте сами, какого цвета ваша двигательная часть, думающая часть и чувствующая часть.

Настя принялась раскрашивать, а Андрей сказал:

– Мама, я не понял, что делать.

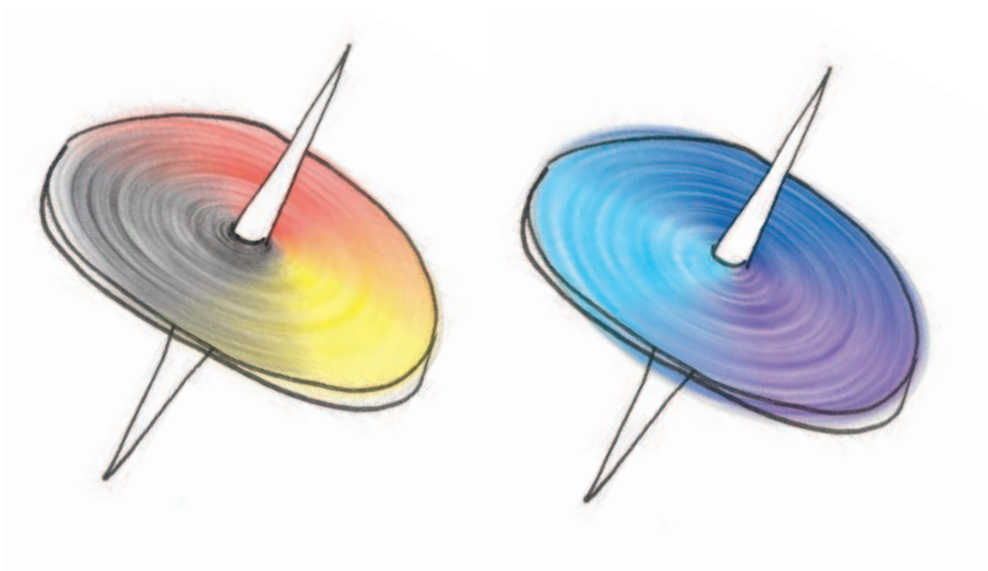


- Хорошо, давай по порядку. Что ты сейчас делаешь?
- Я стою возле стола.
- Придумай, какого цвета это движение.
- Я не знаю.
- Да, конечно, ты не знаешь. Но ты всегда можешь это придумать. Какой цвет?
- Красный.
- Отлично. Раскрась красным эту часть, где написано «двигательная».
- А что ты думаешь?
- Я думаю, что Настя быстрее раскрасит.
- Придумай, какого цвета эта мысль?
- Черного!
- Хорошо. Раскрась эту часть черным.
- А что ты чувствуешь?
- Я чувствую, что хочу раскрасить.
- То есть тебе интересно?
- Да.
- Эта эмоция называется интерес. Какого цвета у тебя интерес?
- Желтого!
- Отлично, с цветами определились! Теперь раскрась каждую часть и вырежи круг.
- Тем временем Настя уже раскрасила три части в голубой, синий и фиолетовый цвета и вырезала круг.

Мама помогла Андрею вырезать его круг, взяла две зубочистки и проткнула каждый строго по центру. Получилось два волчка.



Мама легким движением пальцев запустила оба волчка, и они закружились по столу. Цвета перемешались. При быстром движении волчка глаз не успевал различать границу между частями.



– Смотрите, – задумчиво сказала мама, глядя на танцующие волчки, – волчки получились разные. Потому что вы по-разному думаете, по-разному чувствуете и по-разному поступаете. Хотя ситуация, в которой вы находились, была для вас одинаковой.

– А части круга всегда одинаковые? – спросила Настя.

– Конечно нет, – ответила мама. – Если человек много думает и мало делает, то у него самая большая часть будет «думающая». А бывает наоборот: много делает, но мало думает. Ты можешь сделать новый волчок, если тебе кажется, что у тебя все три части разных размеров. Кстати, завтра или даже через час волчок уже может быть другим. У тебя появятся новые мысли, новые эмоции, совсем другого цвета.

– Теперь я поняла, почему Маринка с утра была доброй и веселой, а потом стала злой и вредной, как будто совсем другой человек.

– Да, когда сильно меняются мысли, эмоции, человек начинает вести себя совсем иначе, его действительно трудно узнать.

# ЗАДАНИЕ 1.

## Вопросы и ответы

**Попробуйте задать ребенку такие вопросы:**

- Что ты сейчас делаешь?
- О чем ты сейчас думаешь?
- Что ты сейчас чувствуешь?

**Ох, какие же это полезные вопросы!**

Они так помогают узнать самого себя. Задавать их можно в течение дня и не только ребенку, но и себе. Зачем?

- Во-первых, взрослым тоже нужно периодически анализировать свое поведение.
- Во-вторых, ребенок будет слышать ваш ответ и на его примере строить свой.
- В-третьих, это будет способствовать установлению контакта на новом уровне. Это классно, когда близкие люди умеют говорить друг с другом еще и о том, что они чувствуют.

**Ответы**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## ЗАДАНИЕ 2. ДЕЛАЕМ ВОЛЧОК

В конце книги вы найдете несколько кругов с указанным центром.

Разделите круг на три части. Обозначьте, какая часть модели будет «двигательная», «думающая», «чувствующая». Пусть ребенок подберет для них цвет и раскрасит. Смастерите вместе волчок.

*Вместо зубочистки вполне подойдет спичка. Волчок ясно показывает нам, какие же мы все разные. Несмотря на внешнее сходство (голова, две руки, две ноги), мы так не похожи друг на друга. Разные эмоции возникают в ответ на одну и ту же ситуацию, разные мысли приходят в голову, поэтому и поведение у всех разное. Осознание того, что другой человек иначе думает, чувствует, позволяет понять, почему он ведет себя совсем не так, как мы от него ожидали. Сделайте с ребенком несколько волчков в разные моменты времени. Обсудите, как меняется его состояние.*

*Когда волчок быстро вертится, граница между цветами стирается, глаз видит один цвет. Общаясь с человеком, мы тоже как будто видим все в одном цвете – возникает общее впечатление. Редко когда мы проделываем специальную работу, раскладывая образ другого человека на части, разбирая, какие у него сейчас эмоции, какие мысли, какие двигательные импульсы в теле. Хотя это бывает очень полезно: постараться понять, что сейчас чувствует тот, с кем вы общаетесь.*