

СОДЕРЖАНИЕ

Введение4



Азбука эмоций5

Радость 6

Грусть10

Удивление14

Страх18

Злость 22

Интерес 26

Календарь настроения 30



Учусь понимать себя и других 31

Отличия 32

Противоположности 34

Разный дождь 36

Соответствие 40

Волшебное зеркало 45



Учусь дружить и не только47

Дружба с забиякой 48

Родителям на заметку 53

Подарки для друзей 54

Сладкий подарок 59

Ночные огоньки 60

Родителям на заметку 65

Дождь из листьев 66





ВВЕДЕНИЕ

Эмоции влияют на поведение человека, помогают лучше понимать самого себя и других. Если малыш не понимает, что происходит в эмоциональном плане с ним или другими людьми, он не может адекватно оценить ситуацию. Эмоциональные переживания будут ему в этом мешать.

Данная книга познакомит ребёнка с миром эмоций и поможет научить малыша владеть собой, понимать своё эмоциональное состояние и поведение других людей.

Благодаря поучительным историям, увлекательным заданиям, полезным советам, ярким иллюстрациям ребёнок:

- познакомится с эмоциями, научится распознавать и различать их;
- станет лучше понимать своё эмоциональное состояние, сможет управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- научится понимать эмоциональное поведение других детей и взрослых, устанавливать контакты с людьми и конструктивно взаимодействовать с ними;
- повысит свою самооценку и сформирует состояние доверия к себе и окружающему миру.

В книге три раздела. В разделе «Азбука эмоций» даётся словесное описание и визуальный образ эмоции, соответствующая ей ситуация, а также задания. Раздел «Учусь понимать себя и других» поможет ребёнку потренироваться определять эмоции по их визуальному или словесному проявлению. Благодаря разделу «Учусь дружить и не только» малыш научится общаться и внимательнее относиться к интересам других, поймёт, что страшное может оказаться добрым или смешным, узнает, как поднять настроение в грустный день.

В конце книги ребёнка ждёт награда за выполненные задания — красочный диплом с весёлыми смайликами.

АЗБУКА ЭМОЦИЙ





РАДОСТЬ



Если человек радуется, значит, у него всё хорошо, ему весело. Губы растянуты в улыбке, уголки рта направлены вверх, брови приподняты дугой.



Посмотри в зеркало и покажи, как ты радуешься. Попрыгай, похлопай в ладоши.





?

Что изображено на рисунке? Какое настроение у героев? Почему? Вспомни и расскажи, когда тебе было радостно.

ФЕЙЕРВЕРК РАДОСТИ



Во время праздников часто можно увидеть фейерверк. Он поднимает настроение. Сделай свой фейерверк радости.

ЧТО ПОНАДОБИТСЯ

Цветная бумага или картон, клей, ножницы.



1

Нарежьте кружки бумаги разных цветов и размеров.

2

Пусть малыш возьмёт кружок, намажет его клеем и приклеит на небо на с. 9. Таким же образом пусть ребёнок приклеит остальные кружки.





Придумай короткий рассказ о фейерверке.