



МОЯ АЗБУКА ЭМОЦИЙ

Перевод, набор и печать издания осуществляются в рамках проекта «Мы защищаем детей, в том числе несопровождаемых детей, ищущих убежища, от насилия», финансируемого Программой «Внутренние дела», реализуемой в рамках Норвежских фондов на 2014–2021 годы. Программа находится в распоряжении министра внутренних дел и администрации.


Norway
grants

 FUNDACJA
DAJEMY
DZIECIOM
SIĘ

 URZĄD DO SPRAW
CUDZOZIEMCÓW

ПУТЕШЕСТВИЕ В МИР МОИХ ЭМОЦИЙ

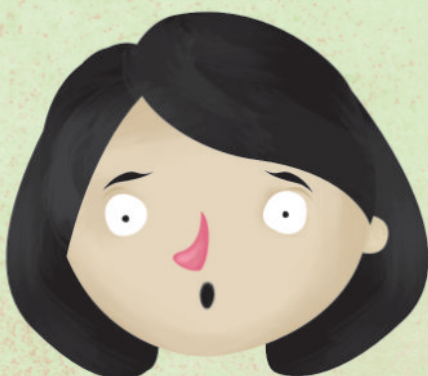
Откуда вы знаете, что что-то любите, а что-то нет? Откуда вы знаете, когда ваше поведение безопасно, а когда вам что-то угрожает? Откуда вы знаете, принесли ли кому-то радость или неприятности?

Вы можете ответить на эти вопросы благодаря своим **ЭМОЦИЯМ**.

КАКИЕ ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА ВЫ ЗНАЕТЕ?



МОЖЕТЕ НАЗВАТЬ ЭМОЦИИ С КАРТИНКИ?



Эти человечки изображают основные эмоции, но чувств существует гораздо больше, например, гордость, любовь, зависть и многие другие.

ЗАЧЕМ НАМ ЭМОЦИИ?

Эмоции похожи на дорожные указатели

(благодаря им вы знаете, что для вас хорошо, а что нет)

Эмоции дают вам энергию действовать

(например, вы испытываете радость, когда играете в футбол, и поэтому делаете это без усталости несколько часов)

Эмоции заботятся о вас и о том, что вам нужно

(например, страх предостерегает вас от слишком быстрой езды на велосипеде, не держась за руль)

Благодаря эмоциям вы лучше понимаете других людей

(например, вы видите, что ваша подруга расстроилась, когда вы пошутили над ней, так что вы больше не будете этого делать)

Эмоции делают мир красочным и интересным

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...?

Во всём мире взрослые и дети, независимо от того, на каком языке они говорят и где живут – в жаркой Испании или заснеженной Гренландии – испытывают и способны распознать одни и те же универсальные эмоции: страх, отвращение, радость, печаль, злость. Но мы можем выражать их разными способами, например, кто-то, когда испытывает радость, может слегка улыбнуться, а кто-то другой будет прыгать, кричать от радости и танцевать на улице.

ВСЕ ЭМОЦИИ НАМ НУЖНЫ

Общим для всех людей есть то, что все эмоции нам нужны. Нет плохих или хороших эмоций. Одни из них приятно ощущать, такие как радость, а другие менее приятны, например, печаль или злость.

Однако мы не можем избавиться ни от одной из них, как не можем снять с автомобиля колёса, кузов или руль, потому что тогда мы не сможем доехать туда, куда хотим.

Эмоции помогают нам, но иногда также могут нам мешать, например, когда они очень интенсивны, переполняют нас и начинают нами управлять. Возможно, когда-то вы были настолько сердиты, что не слышали, что говорит вам приятель, или сказали что-то, чего не хотели?

Слишком сильные эмоции сродни высокой температуре. Когда у вас высокая температура вам сложно чётко мыслить или учиться.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ЭМОЦИИ ПОМОГАЛИ ВАМ КАЖДЫЙ ДЕНЬ?

Так же, как вы тренируетесь, занимаясь бегом, пением или ездой на велосипеде, вы можете тренироваться управлять своими эмоциями, чтобы они как можно лучше помогали вам в жизни.

Вы можете хорошо изучить каждую свою эмоцию и тренироваться распознавать и называть её. Вы можете измерить силу своих эмоций термометром эмоций, а затем тренироваться уменьшать чрезмерно сильные эмоции, такие как злость или страх, чтобы они помогали, а не мешали.

Я КАЖДЫЙ ДЕНЬ ТРЕНИРУЮСЬ УПРАВЛЯТЬ ЭМОЦИЯМИ:

1. Я принимаю все свои эмоции, имею на них право, все эмоции мне нужны.

2. Я умею распознавать и называть собственные эмоции и эмоции других людей.

3. Я использую термометр эмоций (пользуюсь им каждый день, нахожу эмоцию, которую испытываю в данный момент и определяю её силу).

4. У меня есть собственные способы сделать какую-то эмоцию слабее, если она мне мешает.

ТЕРМОМЕТР ЭМОЦИЙ:

большая				
средняя				
маленькая				
	РАДОСТЬ	ЗЛОСТЬ	ГРУСТЬ	СТРАХ
большая				
средняя				
маленькая				
	ОТВРАЩЕНИЕ	УДИВЛЕНИЕ	-----	-----

РАДОСТЬ



Как распознать радость?

- уголки рта поднимаются, мы улыбаемся;
- прищуренные глаза;
- щёки поднимаются вверх;
- чем больше радости, тем больше у нас энергии, мы смеёмся, чувствуем себя легко, хотим прыгать, и ощущаем, что нам всё удастся.

**А как вы выглядите, когда испытываете радость?
Нарисуйте свой портрет:**

A large, blank white rectangular area with rounded corners, intended for a child to draw their own portrait when they are happy.

**Когда вы ощущаете радость?
Я испытываю радость,
когда...**

A large, blank white rectangular area with rounded corners, intended for a child to write when they feel happiness.

Для чего она нужна?

Радость – это приятная эмоция. Она появляется, когда вам удалось сделать что-то для вас важное, когда случается что-нибудь хорошее или когда кто-то делает для вас что-то приятное. Когда мы радуемся или видим, как радуются другие люди, мы воспринимаем это как указание: это хорошо, делайте такого больше!

Как помогать радости:

- Когда вы чувствуете радость, выражайте её: смейтесь, прыгайте, танцуйте (даже когда никто не видит).
- Поделитесь своей радостью с другими (выберите кого-нибудь, кому можете рассказать о ней).
- Ищите то, что доставляет вам радость (наслаждайтесь любимыми варениками или мороженым, катанием на самокате и т.п.).
- Когда кто-то доставил вам радость, скажите ему об этом (например, «я чувствую радость от того, что вы угостили меня конфетами»).
- Вечером перед сном вспомните 1–3 момента, когда вы в течение дня испытывали радость и что её вызвало.

Отметьте способы, которые помогают вам?

Какие у вас еще есть способы содействия радости?

ГРУСТЬ



Как распознать грусть?

- опущенные веки;
- печальные глаза, иногда взгляд устремлён вниз;
- иногда могут появляться слезы;
- лицо как перевернутая подкова, углы рта опущены вниз.

**А как вы выглядите, когда чувствуете уныние?
Нарисуйте свой портрет:**

A large, blank white rectangular area with rounded corners, intended for a child to draw their own portrait when they feel down.

Когда вы чувствуете грусть?

A large, blank white rectangular area with rounded corners, intended for a child to draw or write when they feel sad.

Зачем нужна грусть?

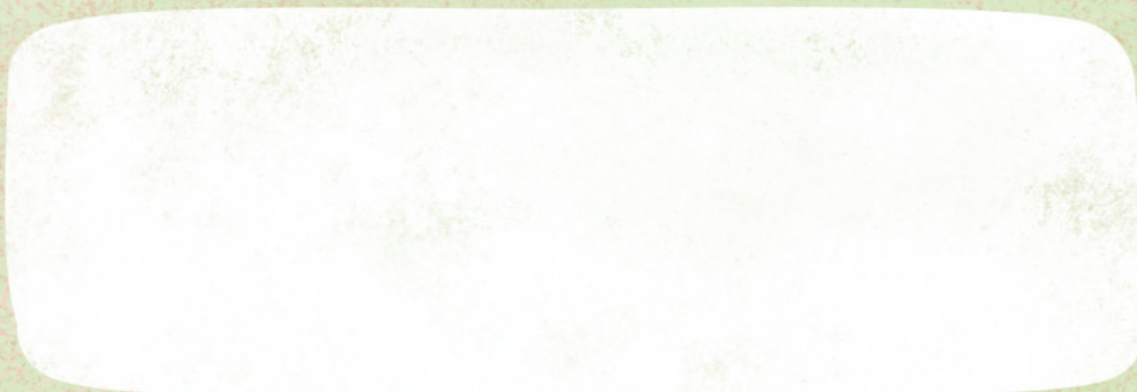
Хотя мы не всегда любим грустить, грусть нужна, и все иногда её чувствуют. Она может появиться, когда вам не удалось сделать что-нибудь для вас важное, или когда вы что-то теряете, например, когда ваш друг переехал, или когда кто-то сказал или сделал что-то неприятное для вас. Когда грустно, у вас мало энергии. Это время, чтобы подумать. Грусть может быть импульсом для изменений, она также показывает другим, что вам нужна помощь. И вы, увидев, что кто-то грустит, можете предложить свою помощь. Хорошо уметь немного побыть со своей грустью, послушать, что она хочет нам сказать, а также знать, что делать, когда захотите изменить своё настроение.

Способы борьбы с грустью:

- Не убегайте от печали, назовите то, что чувствуете: «мне грустно».
- Вы имеете право плакать, это часто помогает.
- Глубоко дышите.
- Расскажите близкому человеку, как вы себя чувствуете.
- Подумайте о том, что вас огорчает, можете ли вы что-нибудь сделать, чтобы изменить ситуацию?
- Подумайте о чём-нибудь приятном.
- Сделайте что-нибудь, что вам нравится: например, послушайте весёлую музыку, посмотрите смешной фильм, погуляйте, потанцуйте.
- Позвоните по телефону, встретитесь с кем-то, кого вы любите.
- Когда видите, что вашему другу грустно, спросите: «Я вижу, что ты грустишь, могу ли я тебе как-нибудь помочь?» А если он ответит «нет», скажите «ОК, если потребуется, то я здесь и охотно тебя выслушаю».

Отметьте способы, которые помогают вам?

Какие у вас ещё есть способы борьбы с грустью?



ЗЛОСТЬ



Как распознать злость?

- нахмуренные брови;
- прищуренные глаза;
- сжатые губы и зубы;
- много энергии – лицо может покраснеть, кулаки могут быть сжаты.

А как вы выглядите, когда чувствуете злость?

Нарисуйте свою злость:

A large, empty rectangular area with rounded corners, intended for a child to draw their own expression of anger.

Когда вы чувствуете злость?

A large, empty rectangular area with rounded corners, intended for a child to draw their own expression of anger.

Зачем нужна злость?

Злость – очень важная эмоция. Она появляется, когда чувствуете, что на вас напали, когда кто-то нарушает границы вашего комфорта и безопасности, когда чувствуете, что с вами или другими людьми поступили несправедливо. Гнев защищает вас и даёт энергию изменить неудобную ситуацию.

Иногда, когда вы чувствуете сильную злость, то можете взорваться или сделать что-то (крикнуть, ударить) или сказать что-нибудь неприятное, о чём потом будете жалеть. Поэтому важно, чтобы вы могли распознавать свою злобу, когда она ещё не так сильна, и сказать кому-то, какое поведение вам не нравится, например, «Называешь меня 'малая', мне это не нравится».

Способы борьбы со злостью:

- Сделайте несколько глубоких вдохов.
- Дайте себе время, например, сосчитайте до десяти, прежде чем что-то делать.
- Скажите себе мысленно, что вы чувствуете: «Я чувствую злость, раздражение, гнев».
- Если вы чувствуете, что можете разразиться гневом, скажите: «Мне нужно уйти, я вернусь к вам, когда немного успокоюсь».
- Если вы чувствуете, что вас переполняет энергия, то побегайте, прыгайте или поорите (наедине, а не на другого человека).
- Когда вы уже немного успокоитесь, расскажите кому-нибудь, что вас разозлило.
- Если вы сделали или сказали что-то из злобы, о чём сожалеете, то просто извинитесь.

Отметьте способы, которые помогают вам?

Какие ещё у вас способы справиться со своей злобой?



СТРАХ



Как его распознать?

- широко открытые глаза, расширенные зрачки;
- приподнятые брови;
- немного открытый рот;
- ваше сердце может быстро биться, тело может дрожать.
- потливость, сухость в горле, неприятное чувство в животе.

**А как вы выглядите, когда испытываете страх?
Нарисуйте свой портрет:**



**Когда вы чувствуете страх?
Я чувствую страх, когда...**



Для чего он нужен?

Это хорошо, что иногда вы испытываете страх. Испытывать его неприятно, но страх очень нужен. Ваш страх защищает вас и заботится о вашей безопасности, например, благодаря ему вы безопасно переходите дорогу, где быстро едут автомобили. Страх предупреждает вас обо всём, что опасно: например, об огне, агрессивной собаке, беганию по скользкому льду и т.д.

Иногда страх, когда он слишком силён, может заставить вас избегать того, что вы хотите сделать, к чему стремитесь, например, езды на велосипеде, потому что вы боитесь упасть, или плавания в озере.

Способы овладеть страхом:

- Дышите глубоко, замедлите свое дыхание (например, сосчитайте до 3 во время вдоха, а во время выдоха посчитайте до 5).
- Распрямитесь, станьте с немного расставленными ногами.
- Выдохните так, будто вы задуваете свечи на торте.
- Скажите себе «Я испытываю страх, не первый раз и не последний. Это чувство пройдёт».
- Поблагодарите свой страх за то, что он есть и заботится о вас.
- Делайте небольшие шаги, чтобы привыкнуть к тому, чего боитесь (например, вы боитесь ездить на велосипеде, идите рядом с велосипедом, попросите велосипед с тремя колесами, попросите маму, брата, чтобы поддержали вас, когда вы сидите на велосипеде).
- Тренируйтесь каждый день и говорите себе «Я справлюсь. Я смелый, смелая, потому что...», перечислите несколько вещей, которых вы не боитесь, или перечислите то, чего боялись раньше, а теперь уже не боитесь».

Отметьте способы, которые помогают вам?

Какие у вас ещё есть способы, чтобы справиться со страхом?



ОТВРАЩЕНИЕ



Как распознать отвращение?

- сморщенный нос;
- верхняя губа поднимается;
- большое отвращение может вызвать рвотный рефлекс, открывание рта.

А как вы выглядите, когда чувствуете отвращение? Нарисуйте свой портрет, показав где и как вы испытываете эту эмоцию?

A large, empty rectangular area with rounded corners, intended for a child to draw a self-portrait showing their expression of disgust.

**Когда вы ощущаете отвращение?
Я чувствую отвращение, когда...**

A large, empty rectangular area with rounded corners, intended for a child to write down when they feel disgust.

Зачем нужно отвращение?

Отвращение – это эмоция, которая возникает, когда есть что-то для нас неприятное. Отвращение защищает нас от вредных веществ, вещей или ситуаций. Благодаря отвращению вы можете распознать, например, испорченную пищу, которой, в противном случае, могли бы отравиться.

Отвращение заставляет нас избегать того, что его вызывает. Если это возможно и оправдано, то стоит это делать, например, выбросить воняющий мусор. Однако иногда отвращение может препятствовать делать то, что вам нравится, например, когда вы чувствуете отвращение к лекарству, которое позволит вам быстрее выздороветь.

Способы уменьшить отвращение, которое вам мешает:

- Отвлекитесь и сосредоточьтесь на чём-то, что вам нравится.
- Воспользуйтесь воображением, представьте себе, что нюхаете прекрасные цветы, ваш любимый фрукт.
- Скажите себе «я могу это стерпеть», это чувство пройдет.

Отметьте способы, которые помогают вам?

А какие еще у вас есть способы уменьшить эту эмоцию?

Материал подготовлен для проекта «Защищаем детей от насилия, в том числе детей без опеки, ищущих убежища».

Автор: Анна Кавальская (Anna Kawalska)

Графика, верстка: Норберт Гжелька (Norbert Grzelka)

Перевод на белорусский, украинский и русский языки: Groy Translation

Copyright 2021: Фонд «Даём детям силу»

03-926 Варшава ул. Валечных 59 (Warszawa ul. Walecznych 59)

www.fdds.pl

Материал по мотивам книги «Эмоциометр инспектора крокодила»

Оригинальное название «EL EMOCIONOMETRO DELINSPECTOR DRILO»,

Автор: Сусанна Исерн (Susana Isern)

Польские авторские права: Издательство JUKA-91 Sp.z o.o.

– польское издание 2018

www.dwukropek.com.pl

