

# МОЯ ЕМОЦІЙНА АБЕТКА

Переклад, набір та друк видання здійснюється в рамках проекту «Ми захищаємо дітей, у тому числі дітей без супроводу, які шукають притулку, від насильства», що фінансується за програмою «Внутрішні справи», що реалізується в рамках Норвезьких фондів на 2014–2021 роки. Програма знаходиться в розпорядженні міністра внутрішніх справ та адміністрації.



# ПОДОРОЖ ДО МОГО СВІТУ ЕМОЦІЙ

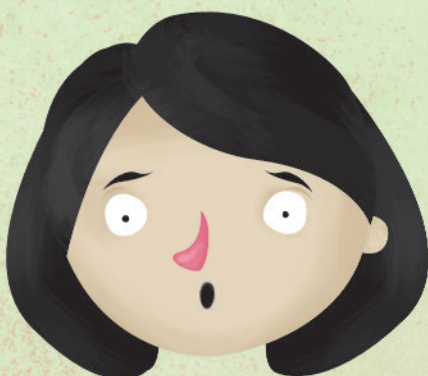
Звідки ви знаєте, що щось любите, а щось ні? Звідки ви знаєте, коли ваша поведінка безпечна, а коли вам щось загрожує? Відкіля ви знаєте, чи принесли комусь радість чи завдали прикрощів?

Ви можете відповісти на ці запитання завдяки своїм **ЕМОЦІЯМ**.

## ЯКІ ЕМОЦІЇ ТА ПОЧУТТЯ ВИ ЗНАЄТЕ?



## ЧИ МОЖЕТЕ НАЗВАТИ ЕМОЦІЇ З КАРТИНКИ?



Ці чоловічки зображають основні емоції, але почуттів існує набагато більше, наприклад, гордість, любов, заздрощі та багато інших.

# НАВІЩО НАМ ЕМОЦІЇ?

**Емоції схожі на дороговкази**  
(завдяки ним ви знаєте, що для вас добре, а що ні)

**Емоції дають вам енергію діяти**  
(наприклад, ви відчуваєте радість, коли граєте у футбол, і тому робите це невтомно кілька годин)

**Емоції дбають про вас і про те, що вам потрібно**  
(наприклад, страх застерігає вас від занадто швидкої їзди на велосипеді, не тримаючись за кермо)

**Завдяки емоціям ви краще розумієте інших людей**  
(наприклад, ви бачите, що ваша подруга засмутилася, коли ви пожартували над нею, тож ви більше не будете цього робити)

**Емоції роблять світ цікавим і кольоровим**

## ЧИ ЗНАЄТЕ ВИ, ЩО...?

У всьому світі дорослі та діти, незалежно від того, якою мовою вони говорять і де вони живуть, чи то в спекотній Іспанії, чи в засніженій Гренландії, відчувають і здатні розпізнати ті ж самі універсальні емоції: страх, відразу, радість, смуток, злість. Але ми можемо виражати їх різними способами, наприклад, хтось, коли відчуває радість, може легко посміхнутися, а хтось інший буде стрибати, кричати від радості і танцювати на вулиці.

# ВСІ ЕМОЦІЇ НАМ ПОТРІБНІ

Спільним для всіх людей є те, що всі емоції нам потрібні. Немає поганих чи хороших емоцій. Одні приємно відчувати, такі як радість, а інші ж менш приємні, наприклад, смуток чи злість.

Однак ми не можемо позбавитися жодної з них, як не можемо зняти з автомобіля колеса, кузов чи кермо, тому що тоді не зможемо доїхати ним туди, куди хочемо.

Емоції допомагають нам, але іноді також можуть нам перешкоджати, наприклад тоді, коли вони дуже інтенсивні, переповнюють нас і починають нами керувати. Можливо, колись ви були настільки сердитим, що не чули, що каже вам приятель, або сказали щось, чого не хотіли?

Занадто сильні емоції схожі на високу температуру. Коли у вас висока температура, вам складно чітко мислити або вчитися.

## ЩО РОБИТИ, ЩОБ ЕМОЦІЇ ДОПОМАГАЛИ ВАМ ЩОДНЯ?

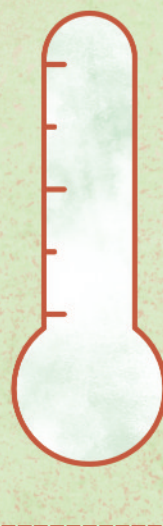
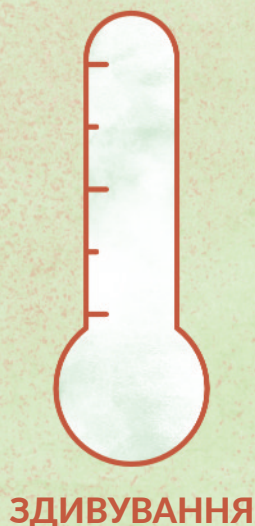
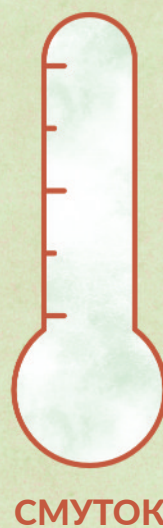
Так само, як ви тренуєтесь, займаючись бігом, співом або їздою на велосипеді, ви можете тренуватися керувати своїми емоціями, щоб вони якнайкраще допомагали вам у житті.

Ви можете добре вивчити кожну емоцію та тренуватися розпізнавати й називати її. Ви можете виміряти силу своїх емоцій термометром емоцій, а потім тренуватися зменшувати надмірно сильні емоції, такі як злість або страх, щоб вони допомагали, а не заважали.

# Я ЩОДНЯ ТРЕНУЮСЯ КЕРУВАТИ ЕМОЦІЯМИ:

1. Я приймаю всі свої емоції, маю на них право, всі емоції мені потрібні.
2. Я вмію розпізнавати та називати власні емоції та емоції інших.
3. Я використовую термометр емоцій (користуюся ним щодня, знаходжу емоцію, яку відчуваю в даний момент і визначаю її силу).
4. У мене є власні способи зробити якусь емоцію слабшою, якщо вона мені заважає.

## ТЕРМОМЕТР ЕМОЦІЙ:



# РАДІСТЬ



## Як розпізнати радість?

- кутики вуст піднімаються, ми посміхаємося;
- примружені очі;
- щоки піднімаються угору;
- чим більше радості, тим більше маємо енергії, сміємося, відчуваємося легко, хочемо стрибати і відчуваємо, що все вдасться.

**А як ви виглядаєте, коли  
відчуваєте радість?  
Намалюйте свій портрет:**



**Коли ви відчуваєте радість?  
Я відчуваю радість, коли...**



## Навіщо вона потрібна?

Радість – це приємна емоція. Вона з'являється, коли вам вдалося зробити щось для вас важливе, коли трапляється щось хороше або коли хтось робить для вас щось приємне. Коли ми радіємо або бачимо як радіють інші люди, це є для нас важливою вказівкою: це приємне і миле, робіть цього більше!

## Способи сприяння радості:

- Коли ви відчуваєте радість, виражайте її: смійтеся, стрибайте, танцюйте (навіть коли ніхто не бачить).
- Поділіться своєю радістю з іншими (виберіть когось, кому можете розповісти про неї).
- Шукайте те, що приносить вам радість (насолоджуйтеся улюбленими варениками або морозивом, тіштеся катанням на самокаті тощо).
- Коли хтось приніс вам радість, скажіть йому про це (наприклад, «я відчуваю радість від того, що ви почастували мене цукерками»).
- Увечері перед сном згадайте 1–3 моменти, коли ви протягом дня відчували радість, і що її викликало.

**Відмітьте способи, які вам допомагають?**

**Які ви ще маєте способи сприяння радості?**



# СМУТОК



## Як розпізнати смуток?

- опущені повіки;
- сумні очі, іноді погляд спрямований вниз;
- іноді можуть з'являтися сльози;
- обличчя як перевернута підкова, кутики вуст опущені вниз.

**А як ви виглядаєте, коли  
відчуваєте смуток?**

**Намалюйте свій портрет:**



**Коли ви відчуваєте смуток?**



## Навіщо потрібен смуток?

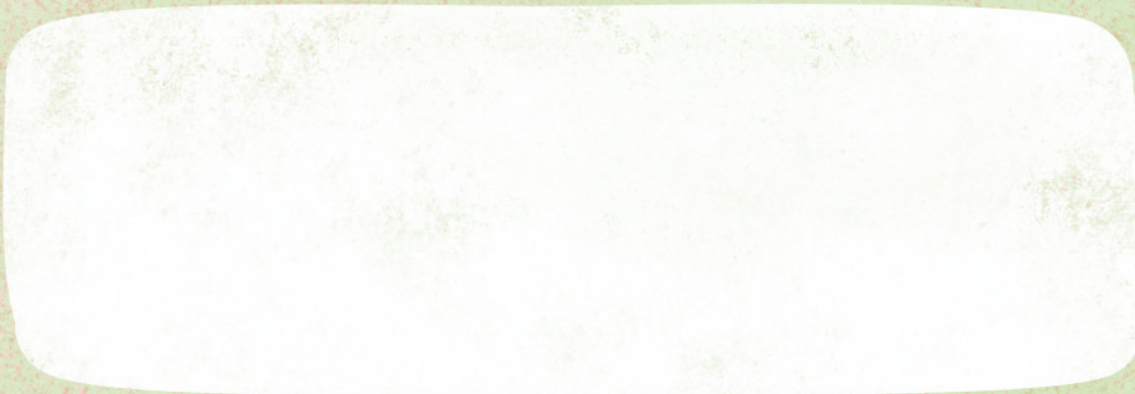
Хоча ми не завжди любимо сумувати, смуток потрібен, і всі іноді його відчують. Він може з'явитися, коли вам не вдалося зробити щось для вас важливе, або коли ви щось втрачаєте, наприклад, коли ваш друг переїхав, або коли хтось сказав чи зробив щось неприємне для вас. Коли сумно, ви маєте мало енергії. Це час, щоб подумати. Смуток може бути імпульсом для змін, він також показує іншим, що вам потрібна допомога. Ви теж, коли бачите, що хтось сумний, можете запропонувати свою допомогу. Добре вміти трохи побути зі своїм смутком, послухати, що він хоче нам сказати, а також знати, що робити, коли захочете змінити свій настрій.

## Способи боротьби зі смутком:

- Не тікайте від смутку, назвіть те, що відчуваєте: «мені сумно».
- Ви маєте право плакати, це часто допомагає.
- Глибоко дихайте.
- Розкажіть близькій людині, як ви себе почуваєте.
- Подумайте про те, що вас засмучує, чи можете ви щось зробити, щоб змінити ситуацію?
- Подумайте про щось приємне.
- Зробіть щось, що вам подобається: наприклад, послухайте веселу музику, подивіться смішний фільм, погуляйте, потанцюйте.
- Зателефонуйте, зустріньтеся з кимось, кого ви любите.
- Коли бачите, що вашому приятелю сумно, запитайте: «Я бачу, що ти сумний, чи можу я тобі якось допомогти?» А якщо він відповість «ні», скажіть «ОК, якщо буде потрібно, то я тут і охоче тебе вислухаю».

**Відмітьте способи, які вам допомагають?**

**Які ви ще маєте способи боротьби зі смутком?**



# ЗЛІСТЬ



## Як розпізнати злість?

- насуплені брови;
- примружені очі;
- стиснуті вуста і зуби;
- багато енергії – обличчя може почервоніти, кулаки можуть бути стиснуті.

**А як ви виглядаєте, коли  
відчуваєте злість?**

**Намалюйте свою злість:**

**Коли ви відчуваєте злість?**

## Навіщо потрібна злість?

Злість – дуже важлива емоція. Вона з'являється, коли відчуваєте, що на вас напали, коли хтось порушує межі вашого комфорту та безпеки, коли відчуваєте, що з вами чи іншими людьми повелися несправедливо. Гнів захищає вас і дає енергію змінити незручну ситуацію.

Іноді, коли ви відчуваєте сильну злість, то можете вибухнути, або зробити щось (крикнути, вдарити) чи сказати щось неприємне, про що потім будете шкодувати. Тому важливо, щоб ви могли розпізнавати свою злість, коли вона ще не така сильна, і сказати комусь, яка поведінка вам не подобається, наприклад, «Називаєш мене 'мала', мені це не подобається».

## Способи боротьби зі злістю:

- Зробіть кілька глибоких вдихів.
- Дайте собі час, наприклад, порахуйте до десяти, перш ніж щось робити.
- Скажіть собі подумки, що ви відчуваєте: «Я відчуваю злість, роздратування, гнів».
- Якщо ви відчуваєте, що можете вибухнути гнівом, скажіть: «Мені потрібно піти, я повернуся до вас, коли трохи заспокоюся».
- Якщо ви відчуваєте, що вас переповнює енергія, то побігайте, пострибайте або покричіть (наодинці, а не на іншу людину).
- Коли ви вже трохи заспокоїтеся, розкажіть комусь, що вас розізлило.
- Якщо ви зробили або сказали щось зі злості, про що шкодуєте, просто вибачтеся.

**Відмітьте способи, які вам допомагають?**

**Які ще ви маєте способи, щоб впоратися зі своєю злістю?**



# СТРАХ



## Як його розпізнати?

- широко відкриті очі, розширені зіниці;
- підняті брови;
- трохи відкритий рот;
- ваше серце може швидко битися, тіло може тремтіти;
- пітливість, сухість у горлі, неприємне відчуття у животі.

**А як ви виглядаєте, коли  
відчуваєте страх?  
Намалюйте свій портрет:**



**Коли ви відчуваєте страх?  
Я відчуваю страх, коли...**



## Навіщо він потрібен?

Це добре, що іноді ви відчуваєте страх. Відчувати його неприємно, але страх дуже потрібен. Ваш страх захищає вас і дбає про вашу безпеку, наприклад, завдяки йому ви безпечно переходите дорогу, де швидко їдуть автомобілі. Страх попереджає вас про все, що небезпечно: наприклад, вогонь, агресивного собаку, бігання по слизькому льоду тощо.

Іноді страх, коли він занадто сильний, може змусити вас уникати того, що ви хочете зробити, чого бажаєте, наприклад, їзди на велосипеді, бо ви боїтеся впасти, чи плавання в озері.

## Способи опанувати страх:

- Дихайте глибоко, уповільніть своє дихання (наприклад, порахуйте до 3 під час вдиху, а під час видиху порахуйте до 5).
- Розпряміться, станьте з трохи розставленими ногами.
- Видихніть так, наче ви задуваєте свічки на торті.
- Скажіть собі «Я відчуваю страх не перший раз і не останній. Це почуття пройде».
- Подякуйте своєму страхові за те, що він є і що дбає про вас.
- Робіть невеликі кроки, щоб звикнути до того, чого боїтеся (наприклад, ви боїтеся їздити на велосипеді, ідіть поруч з велосипедом, попросіть велосипед з трьома колесами, попросіть маму, брата, щоб підтримали вас, коли ви сидите на велосипеді).
- Тренуйтеся кожен день і кажіть собі «Я впораюсь. Я сміливий, смілива, бо...», перерахуйте кілька речей, яких ви не боїтеся, або перерахуйте те, чого боялися раніше, а тепер вже не боїтеся.

**Відмітьте способи, які вам допомагають?**

**Які ви ще маєте способи, щоб упоратися зі страхом?**



# ВІДРАЗА



## Як розпізнати відразу?

- зморщений ніс;
- верхня губа піднімається;
- більша відраза може викликати блювотний рефлекс, відкриття роти.

**А як ви виглядаєте, коли відчуваєте відразу? Намалуйте свій портрет, показуючи, де і як ви відчуваєте цю емоцію?**

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

**Коли ви відчуваєте відразу? Я відчуваю відразу, коли...**

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

## Навіщо потрібна відраза?

Відраза – це емоція, яка виникає, коли є щось для нас неприємне. Відраза захищає нас від шкідливих речовин, речей чи ситуацій. Завдяки відразі ви можете розпізнати, наприклад, зіпсовану їжу, якою, в іншому разі, могли б отруїтися.

Відраза змушує нас уникати того, що її викликає. Якщо це можливо і виправдано, то варто це робити, наприклад, викинути сміття, що смердить. Однак іноді відраза може перешкоджати робити те, що вам подобається, наприклад, коли ви відчуваєте відразу до ліків, які дозволять вам швидше одужати.

## Способи зменшити відразу, яка вам заважає:

- Відволічіться і зосередьтеся на чомусь, що вам подобається.
- Скористайтесь уявою, уявіть собі, що нюхаєте прекрасні квіти, ваш улюблений фрукт.
- Скажіть собі «я можу це стерпіти», це відчуття пройде.

**Відмітьте способи, які вам допомагають?**

**А які ще ви маєте способи зменшити цю емоцію?**



Матеріал підготовлений для проекту «Захищаємо дітей від насильства, зокрема дітей без опіки, які шукають притулку».

Авторка: Анна Кавальська (Anna Kawalska)

Графіка, верстка: Норберт Гжелка (Norbert Grzelka)

Переклад білоруською, українською та російською мовами:

Groy Translation

Copyright 2021: Фонд «Даємо дітям силу»

03-926 Варшава вул. Валечних 59 (Warszawa ul. Walecznych 59)

[www.fdds.pl](http://www.fdds.pl)

Матеріал за мотивами книги «Емоціємір інспектора крокодила»

Оригінальна назва «EL EMOCIONOMETRO DEL INSPECTOR DRILO»,

Авторка: Сусанна Ісерн (Susana Isern)

Польські авторські права: Видавництво JUKA-91 Sp.z.o.o

– польське видання 2018

[www.dwukropek.com.pl](http://www.dwukropek.com.pl)



FUNDACJA  
DAJEMY  
DZIECIOM  
SIŁĘ