



МОЙ ЭМАЦЫЙНЫ АЛФАВІТ

Пераклад, вёрстка і друк выдання ажыццяўляецца ў рамках праекта «Мы абараняем дзяцей, у тым ліку дзяцей без суправаджэння, якія шукаюць прытулку, ад гвалту», які фінансуецца праграмай «Хатнія справы», якая рэалізуецца ў рамках Нарвежскіх фондаў на 2014–2021 гады. Праграма знаходзіцца ў распараджэнні міністра ўнутраных спраў і адміністрацыі.



ПАДАРОЖЖА Ў МОЙ СВЕТ ЭМОЦЫЙ

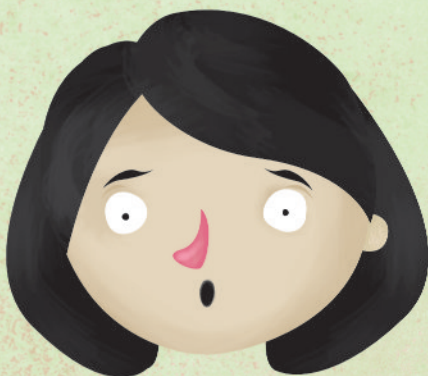
Як даведацца, што Вам падабаецца, а што не падабаецца?
Як Вы ведаеце, што вашыя паводзіны бяспечныя, калі Вам
нешта пагражае? Што прымушае Вас ведаць, што Вы
прычынілі камусьці задавальненне або засмучэнне?

Вы можаце адказаць на гэтыя пытанні
дзякуючы сваім **ЭМОЦЫЯМ**.

ЯКІЯ ЭМОЦЫІ І ПАЧУЦЦІ ВЫ ВЕДАЕЦЕ?



ЦІ МОЖАЦЕ ВЫ НАЗВАЦЬ ЭМОЦЫІ З МАЛЮНАК?



Гэтыя людзі ўяўляюць сабой асноўныя эмоцыі, але ёсць значна больш пачуццяў, напрыклад, гонар, каханне, рэўнасць і многія іншыя.

НАВОШТА НАМ ЭМОЦЫІ?

Эмоцыі як указальнікі

(дзякуючы ім Вы ведаеце, што Вам добра, а што не)

Эмоцыі даюць Вам энергію дзейнічаць

(напрыклад, Вы адчуваеце радасць, калі трэніруецеся ў футболе, таму Вы робіце гэта настойліва некалькі гадзін)

Эмоцыі клапацяцца пра Вас і пра тое, што Вам трэба

(напрыклад, страх перасцерагае Вас ад занадта хуткай язды на ровары без руля)

Вы лепш разумеете іншых людзей праз свае эмоцыі

(напрыклад Вы бачыце, што Вашай сяброўцы стала сумна, калі Вы пажартавалі над ёй, таму Вы больш не будзеце гэтага рабіць)

Эмоцыі робяць свет цікавым і маляўнічым

ВЫ ВЕДАЕЦЕ, ШТО...?

Ва ўсім свеце дарослыя і дзеці, незалежна ад мовы, на якой яны размаўляюць і дзе жывуць, у спякотнай Іспаніі ці снежнай Грэнландыі, адчуваюць і здольныя распазнаваць адны і тыя ж універсальныя эмоцыі: страх, агіду, радасць, смутак, гнеў.

Мы можам выказаць іх рознымі спосабамі, напрыклад, калі хтосьці адчувае радасць, ён можа крыху ўсміхнуцца, а хтосьці будзе скакаць, крычаць ад радасці і танчыць на вуліцы.

НАМ ПАТРЭБНЫЯ ЎСЕ ЭМОЦЫІ

Усіх людзей аб'ядноўвае тое, што нам патрэбныя ўсе эмоцыі. Няма дрэнных і добрых эмоцый. Адным можа быць прыемна адчуваць сябе як радасць, у той час як іншыя могуць быць менш прыемнымі, напрыклад, смутак або гнеў.

Аднак мы не можам выкінуць ні адну з іх, гэтак жа, як мы не можам выкінуць з машыны самі колы, кузаў або руль, таму што мы не зможам дабрацца туды, куды хочам.

Эмоцыі дапамагаюць нам, але часам яны таксама могуць нас турбаваць, напрыклад, калі яны вельмі інтэнсіўныя, яны напаўняюць нас і пачынаюць кіраваць намі. Можа быць, раней Вы так злаваліся, што не чулі, што кажа Ваш сябар, ці Вы сказалі тое, што Вам не хацелася?

Занадта моцныя эмоцыі – як занадта высокая тэмпература. Калі ў Вас ліхаманка, Вам цяжка ясна думаць або вучыцца.

ШТО РАБІЦЬ, КАБ ЭМОЦЫІ ДАПАМАГАЛІ ВАМ КОЖНЫ ДЗЕНЬ?

Сапраўды гэтак жа, як Вы трэніруецеся ў бегу, спевах або яздзе на ровары, Вы таксама можаце практыкаваць рэгуляванне сваіх эмоцый, каб яны максімальна дапамагалі Вам у жыцці.

Вы можаце добра пазнаёміцца з кожнай эмоцыяй і патрэніравацца ў яе распазнаванні і называнні. Вы можаце вымераць сілу сваіх эмоцый з дапамогай тэрмометра для эмоцый, а затым папрактыкавацца, каб празмерна моцныя эмоцыі, такія як гнеў або страх, змяншаліся, каб дапамагаць, а не перашкаджаць.

Я ПРАКТЫКУЮ ЭМАЦЫЙНУЮ РЭГУЛЯЦЫЮ КОЖНЫ ДЗЕНЬ:

1. Я прымаю ўсе свае эмоцыі, я маю на іх права, мне патрэбныя ўсе эмоцыі.
2. Я магу распазнаваць і называць свае і чужыя эмоцыі.
3. Я выкарыстоўваю тэрмометр эмоцый (я выкарыстоўваю яго кожны дзень, я знаходжу эмоцыю, якую адчуваю ў дадзены момант, і вызначаю яе сілу).
4. У мяне ёсць свае спосабы зрабіць эмоцыю менш моцнай, калі яна мяне турбуе.

ТЭРМОМЕТР ЭМОЦЫІ:

вялікая				
сярэдня				
невялікая				
	РАДАСЦЬ	ГНЕЎ	СМУТАК	СТРАХ
велика				
сярэдня				
невялікая				
	АГІДА	ЗДЗІЎЛЕННЕ	_____	_____

РАДАСЦЬ



Як распазнаць радасць?

- куткі рота падымаюцца, мы ўсміхаемся;
- прыжмураныя вочы;
- шчокі падымаюцца ўверх;
- чым больш у нас радасці, тым больш у нас энергіі, мы смяемся, нам лёгка, мы хочам скакаць і адчуваем, што ў нас усё атрымаецца.

**А як вы выглядаеце, калі
адчуваеце радасць?
Намалюйце свой партрэт:**



**Калі вы адчуваеце радасць?
Я адчуваю радасць, калі...**



Для чаго гэта?

Радасць – прыемная эмоцыя. Гэта з'яўляецца, калі Вам удалося зрабіць тое, пра што Вы клапаціліся, калі адбываецца нешта добрае, або калі нешта робіць для Вас нешта добрае. Калі мы рэагуем з радасцю або бачым радасць у іншых людзях, гэта важная парада для нас: гэта весела і прыемна, рабіце больш!

Спосабы культываваць радасць:

- Калі Вы адчуваеце радасць, выказвайце яе: смяйцеся, скачыце, танцуйце (нават калі ніхто не бачыць).
- Падзяліцеся сваёй радасцю з іншымі (выберыце каго-небудзь, каму Вы можаце пра гэта расказаць).
- Шукайце тое, што робіць Вас шчаслівым (атрымлівайце асалоду ад любімымі пельменямі або марозівам, катайцеся на скутэры і г.д.).
- Скажыце каму-небудзь, калі хтосьці зрабіў для Вас нешта, што зрабіла вас шчаслівым (напрыклад, я адчуваю сябе шчаслівым, што Вы далі мне цукерку).
- Увечары перад сном успомніце 1–3 разы на працягу дня, калі вы адчувалі радасць і што яе выклікала.

Праверце спосабы, якія Вам дапамагаюць?

Якія яшчэ спосабы ў Вас ёсць, каб культываваць радасць?



СМУТАК



Як распазнаць смутак?

- навіслыя павекі;
- сумныя вочы, часам глядзяць уніз;
- часам могуць з'яўляцца слёзы;
- твар, як перавернутая падкова, куток рота ўніз.

**А як ты выглядаеш,
калі табе сумна?
Намалюйце свой партрэт:**

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

Калі вам сумна?

A large, empty white rectangular area with rounded corners, intended for a child to draw a portrait of someone else when they are sad.

Што такое смутак?

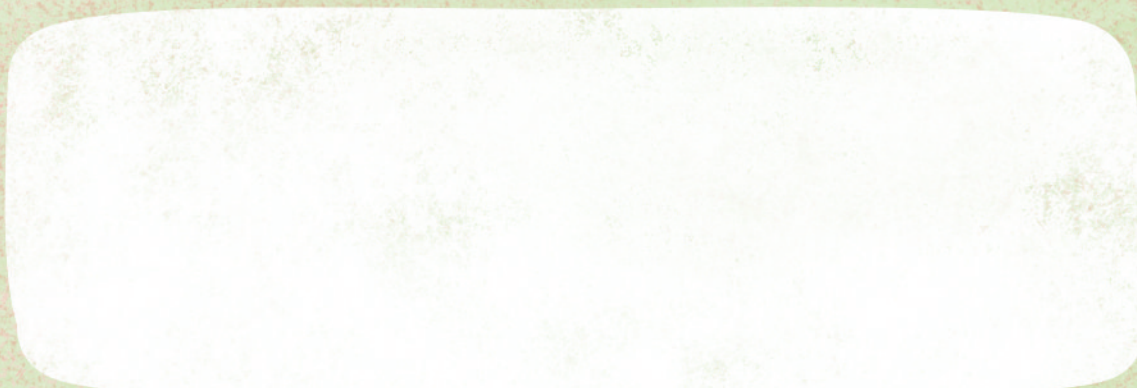
Нягледзячы на тое, што мы не заўсёды любім сумаваць, нам гэта трэба, і ўсе мы часам гэта адчуваем. Гэта можа з'явіцца, калі нешта не атрымліваецца, пра што мы клапаціліся, або калі мы нешта губляем, напрыклад, калі наш сябар сыходзіць або калі хтосьці кажа нам або робіць нешта, што нам не падабаецца. Сумна, у нас мала сіл, пара нешта падумаць. Смутак можа быць імпульсам да змен, ён таксама кажа іншым, што нам патрэбна дапамога. Вы таксама, калі бачыце, што хтосьці сумны, можаце прапанаваць сваю дапамогу. Добра мець спосабы крыху пабыць са сваім смуткам, слухаць, што ён хоча нам сказаць, і ведаць, што рабіць, калі мы хочам змяніць настрой.

Спосабы барацьбы з смуткам:

- Не ўцякай ад смутку, называй тое, што адчуваеш «мне сумна».
- Вы маеце права плакаць, гэта часта дапамагае.
- Удыхніце глыбока.
- Раскажыце каханаму, што Вы адчуваеце.
- Падумайце, што Вас засмучае, ці можна што-небудзь зрабіць, каб змяніць сітуацыю?
- Падумайце аб чымсьці прыемным.
- Рабіце тое, што Вам падабаецца: напрыклад, слухайце вясёлую музыку, глядзіце вясёлы фільм, прагуляйцеся, танцуйце.
- Патэлефануй, сустрэцца з кім-небудзь, хто табе падабаецца.
- Калі Вы бачыце, што Ваш сябар сумны, спытайце: «Я бачу, што ты сумны, я магу табе чым-небудзь дапамагчы? А калі твой сябар скажа «не», скажы добра, калі трэба, то я тут і буду рады слухаць цябе».

Праверце спосабы, якія Вам дапамагаюць?

Якія яшчэ спосабы ў вас ёсць для суму?



ГНЕЎ



Як распазнаць гнеў?

- нахмураныя бровы;
- прыжмураныя вочы;
- сціснутыя вусны і зубы;
- шмат энергіі – мой твар можа пачырванець, кулакі могуць быць сціснутыя.

Як Вы выглядаеце, калі
адчуваеце гнеў?
Намалюй свой гнеў:

A large, empty, light green rectangular box with rounded corners, intended for a child to draw their angry face.

Калі Вы адчуваеце гнеў?

A large, empty, light green rectangular box with rounded corners, intended for a child to draw their angry face.

Што такое гнеў?

Гнеў – гэта вельмі важная эмоцыя. Гэта з'яўляецца, калі Вы адчуваеце напад, калі нехта перавышае Вашыя межы камфорту і бяспекі, калі Вы адчуваеце, што з Вамі ці іншымі людзьмі абыходзіліся несправядліва. Гнеў абараняе Вас і дае энергію, каб змяніць нязручную сітуацыю.

Часам здараецца так, што, калі Вы адчуваеце моцны гнеў, Вы можаце падарвацца або зрабіць што-то (закрычаць, ударыць) або сказаць нешта непрыемнае, пра што Вы потым пашкадуеце. Вось чаму важна, каб Вы маглі распазнаць свой гнеў, калі ён яшчэ не такі моцны, і сказаць каму-небудзь, што вы не хочаце паводзіць сябе, напрыклад: «Вы называеце мяне «малыш», мне гэта не падабаецца».

Спосабы барацьбы з гневам:

- Зрабіце некалькі глыбокіх удыхаў.
- Дайце сабе час палічыць да дзесяці, напрыклад, перш чым што-небудзь рабіць.
- Скажыце сабе ў думках, што вы адчуваеце: «Я адчуваю гнеў, раздражненне, лютасць».
- Калі Вы адчуваеце, што Вы выбухнеце, скажыце: мне трэба сыходзіць, я вярнуся да вас, калі крыху супакоюся.
- Калі Вы адчуваеце, што энергія распаўсюджваецца на Вас, то бяжыце, скачыце або крычыце (сам – насам, а не на іншага чалавека).
- Пасля таго, як Вы крыху супакоіліся, скажыце каму-небудзь, што Вас раззлавала.
- Калі Вы зрабілі або казалі нешта гнеўнае, пра што шкадуеце, проста папрасіце прабачэння.

Праверце спосабы, якія Вам дапамагаюць?

Якія яшчэ ў вас ёсць спосабы справіцца з гневам?



СТРАХ



Як гэта распазнаць?

- вочы шырока адкрыты і зрэнкі пашыраны;
- паднятыя бровы;
- рот часткова адкрыты;
- ваша сэрца можа біцца хутка, ваша цела можа дрыжаць;
- патлівасць, сухасць у горле, дыскамфорт у страўніку.

**Як вы выглядаеце, калі
адчуваеце страх?
Намалюйце свой партрэт:**



**Калі вы адчуваеце страх?
Я адчуваю страх, калі...**



Для чаго гэта?

Як добра, што часам адчуваеш страх. Адчуваць гэта не прыемна, але страх вельмі неабходны. Ваш страх абараняе Вас і клапаціцца пра Вашу бяспеку, напрыклад, дзякуючы яму Вы бяспечна пераходзіце дарогу, дзе машыны едуць хутка. Страх папярэджвае Вас пра ўсё, што небяспечна: напрыклад, пажар, агрэсіўная сабака, бег па слізкім лёдзе і г.д.

Часам страх, калі ён занадта вялікі, можа прымусіць Вас пазбегнуць таго, што Вы хочаце зрабіць, што Вам падабаецца ездзіць на ровары, таму што Вы баіцеся ўпасці або паплаваць у возеры.

Спосабы кіраваць сваім страхам:

- Глыбока ўдыхніце, запавольце дыханне (напрыклад, лічыце да 3, калі ўдыхаеце, і лічыце да 5, калі выдыхаеце).
- Выпрастайцеся, устаньце ў лёгкае паклоне.
- Выпусціце паветра, як быццам вы хочаце загасіць свечку на торце.
- Скажыце сабе «Я адчуваю страх, не першы раз і не апошні» «Гэта пачуццё пройдзе».
- Падзякуйце свайму страху, што ён ёсць і што ён клапаціцца пра вас.
- Зрабіце невялікія крокі, каб пераадолець тое, чаго вы баіцеся (напрыклад, вы баіцеся ездзіць на ровары, ідзіце з роварам побач, папытаеце ровар з трыма коламі, папытаеце маму, брата падтрымаць вас, пакуль вы сядзіце на ровары).
- Практыкуйцеся кожны дзень і кажыце сабе: «Я магу», «Я адважны, адважны, таму што...», пералічыце некалькі рэчаў, якіх вы не баіцеся, або пералічыце тое, чаго раней баяліся, а цяпер ужо няма».

Праверце спосабы, якія Вам дапамагаюць?

Якія яшчэ спосабы барацьбы са страхам?



АГІДА



Як распазнаць агіду?

- маршчыністы нос;
- верхняя губа падываецца;
- большая агіда можа выклікаць ванітавы рэфлекс, мы адкрываем рот.

Як Вы выглядаеце, калі адчуваеце агіду? Намалюйце свой партрэт, паказаўшы, дзе і як вы адчуваеце гэтую эмоцыю?

Калі Вы адчуваеце агіду?
Я адчуваю агіду, калі...



За што агіда?

Агіда – гэта эмоцыя, якая ўзнікае, калі нам нешта непрыемна. Агіда абараняе нас ад шкодных рэчываў, рэчаў або сітуацый. З агідай вы можаце распазнаць, напрыклад, сапсаваную ежу, якой вы маглі б атруціцца.

Агіда прымушае нас хацець ўцячы, пазбегнуць таго, што яго выклікае. Калі гэта магчыма і абгрунтавана, то варта гэта зрабіць, напрыклад, выкінуць непрыемны смецце. Часам, аднак, агіда можа перашкодзіць вам рабіць тое, што вам падабаецца, напрыклад, калі вы адчуваеце агіду да прыёму лекаў, якія дапамогуць вам хутчэй аднавіцца.

Спосабы паменшыць агіду, якая вас турбуе:

- Адцягніцеся і засяродзьцеся на чымсьці, што вам прыемна.
- Выкарыстоўвайце сваё ўяўленне, уявіце, што ад вас пахнуць прыгожыя кветкі, вашы любімыя садавіна.
- Скажыце сабе «я вытрымаю», гэта пачуццё пройдзе.

Праверце спосабы, якія Вам дапамагаюць?

Якія яшчэ спосабы ў вас ёсць, каб паменшыць эмоцыі агіды?



Матэрыял падрыхтаваны для праекта «Абаронім дзяцей, у тым ліку дзяцей без нагляду, якія шукаюць прытулку, ад гвалту».

Аўтар: Ганна Кавальская

Графічны склад: Норберт Гжэлка

Пераклад на беларускую, украінскую і рускую мовы: Грой Пераклад

Аўтарскае права 2021: Фонд Даем дзецям сілу

вул. Валежных 59 03-926 Варшава

www.fdds.pl

Матэрыял, натхнёны кнігай «Пачуццё інспектара Кракадыла»

Арыгінальная назва «EL EMOCIONOMETRO DELINSPECTOR DRILO»,

Аўтар: Сузана Ізерн

Польскія аўтарскія правы: Выдавецтва JUKA-91 ТАА

– польскае выданне 2018 год

www.dwukropek.com.pl



FUNDACJA
DAJEMY
DZIECIOM
SIŁĘ