

# ЭМА И ЧУНЯ



0+

Ольга Сличная

Ольга Сличная

**Эма и Чуня**

«Автор»

2020

## **Сличная О.**

Эма и Чуня / О. Сличная — «Автор», 2020

В одном парке в дупле старого дуба живут два гномика, Эма и Чуня. Эма – от слова «эмоции», а Чуня – от слова «чувства». Каждый день они ходят гулять, встречаются с детьми и помогают им со сложностями, касающимися чувств и переживаний. Книга в понятной для детей форме расскажет о том, что такое забота, как справиться с гневом в «экологичной» форме, как бороться со страхами. Сказки помогут сформировать адекватную самооценку, ответят на вопросы о плохом настроении, обиде и стыде. Зачем нужны игры по правилам и почему так хочется перекинуть свою вину на других – ответ знают Эма и Чуня! Сказки про гномиков сделают детей более стрессоустойчивыми и разовьют эмоциональный интеллект.

© Сличная О., 2020

© Автор, 2020

## Содержание

Сказка о заботе.	7
Дерево хороших дел	12
Совсем нестрашный страх	17
Конец ознакомительного фрагмента.	20

# Ольга Сличная

## Эма и Чуня

Здравствуй, мой друг!

– Меня зовут Эма. Я всё-всё знаю об эмоциях. А это мой брат Чуня. Он знает всё о чувствах. Мы гномики и живём в парке, в дупле одного очень старого дуба. Каждый день мы ходим гулять по нашему любимому парку. Иногда во время прогулки мы встречаем детей и помогаем им справиться с трудностями. Мы стараемся ответить на все вопросы и объяснить ребятам, что с ними происходит, и как с этим справиться.

– Мы с Эмой зовём тебя, наш дорогой читатель, в наши путешествия! Может и тебе, после прочтения наших историй, станет понятнее, что с тобой иногда происходит.

– Мы очень надеемся, что тебе понравится с нами! Добро пожаловать в наш мир!



## Сказка о заботе.

В одном небольшом городе жили два гномика Эма и Чуня. Они были очень веселые и любознательные. Эма носила зелёный колпак с жёлтым помпончиком и зелёное платье в жёлтый горошек. Чуня любил надевать красный колпак с синим помпоном, красные штаны и синюю кофточку.

Жили гномики в небольшом домике, построенном в дупле огромного старого дуба, который рос в парке.

Они любили гулять по городу и помогать детям, потому что Эма и Чуня знали всё об эмоциях и чувствах.

Однажды гномики пошли прогуляться по парку. Там они увидели, что ребята никак не могут договориться, кто первый будет играть с собачкой. Девочка Лера вместе со своим братом Севой вышли погулять со щенком Тузей.

– Это мой Тузя! Мне его подарили, – говорила Лера своему брату.

– Да, я знаю, но я тоже хочу его за поводок подержать, пожалуйста! – просил Сева и тянул ручки к щенку.

– Нет, не дам, – настаивала Лера.

– Фу, жадина, все маме с папой расскажу, – уже начинал плакать Сева.

Он решил, что раз Лера ему не даёт щенка по-хорошему, он его может просто отнять. Дети начали дергать бедного Тузю из стороны в сторону. Щенок начал скулить, ему совсем не нравилось такое отношение. Он просто хотел радостно бегать по зелёной травке, обнюхивать деревья. А тут такое!

– Здравствуйте, ребята! Что это вы тут делаете? – спросил Чуня, подойдя к детям поближе.

– Ой, вы кто такие? – удивилась Лера. Она наклонилась, чтобы лучше разглядеть подошедших к ней гномиков.

– Я Чуня, а это Эма. Мы гномики и живём в парке. Мы очень любим гулять и разговаривать с детьми, – ответил Чуня.

– Ребята, посмотрите на Тузю! Он совсем расстроился. Он так хотел погулять, побегать по травке, а вы его дёргаете и ругаетесь. Разве так надо заботиться о своем щенке?



– Заботиться? А что это такое? – спросил Сева.

– Забота – это когда делаешь другому хорошо. В вашем случае щенку. Стараешься, чтобы ему было приятно, – ответил Чуня.

– Все равно я не понимаю, – сказал Сева, – это любовь, что ли?

– Не совсем, в заботе есть и любовь. Это, когда ты делаешь что-то для другого. Например, вы вышли погулять со щенком, потому что хотите, чтобы он побегал, правильно? – спросила Эма.

– Конечно, ему очень полезно быть на свежем воздухе, – ответила Лера.

– Когда вы придете домой, вы ему дадите корм, нальете водички. Все это и есть забота. Сделать так, чтобы Тузе было хорошо, – спокойно объяснила Эма.



– А когда вы дергаете собаку туда-сюда, это уже не забота. Вы делаете ему больно. Тузе ещё и страшно, потому что он не понимает, что вы от него хотите. Постарайтесь заранее договориться о том, кто и сколько минут ведёт его за поводок, – сказал Чуня, глядя Тузю. Щенок от радости, что его поняли, завилял хвостом.

– А о ком ещё можно заботиться? – спросил Сева.

– Заботиться можно обо всех. Например, мама пришла уставшая с работы, вы же можете сделать ей чай или принести воды? – спросила Эма. Ребята закивали головами. – Вот, это тоже будет заботой. Сделать что-то приятное для другого человека.



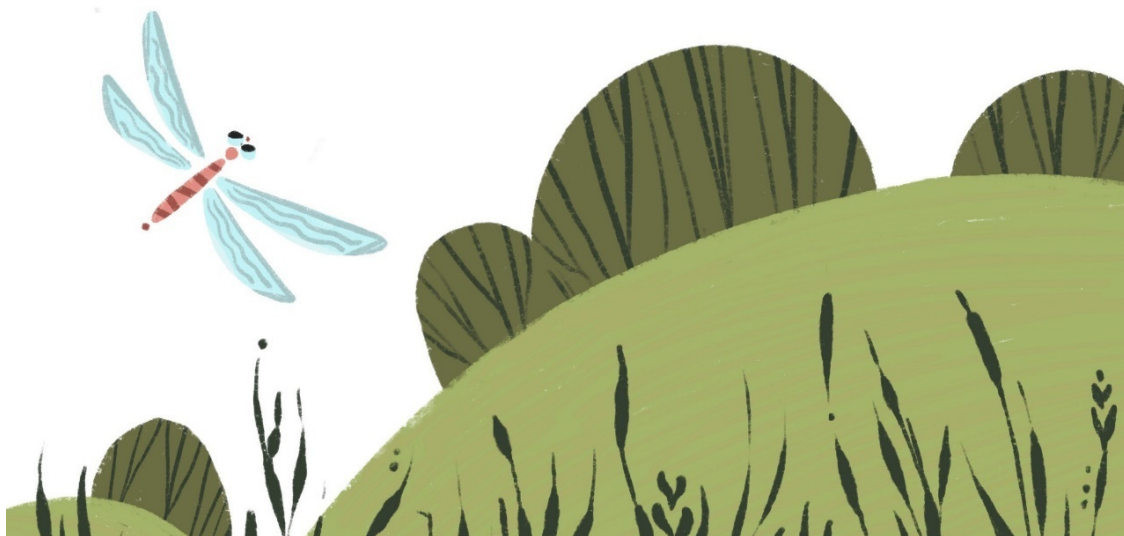
– Эма, ты забыла, что ребята могут ещё заботиться о растениях и даже о своих игрушках. Заботиться о растениях – это поливать их вовремя, следить, чтобы им хватало солнечного света. А заботиться об игрушках, как вы думаете, что это значит? – спросил Чуня.

– Не разбрасывать их? – спросил Сева.

– Не только. Конечно, все вещи любят стоять на своих местах, но ещё надо не кидать их, не ломать и не пачкать. Вот, что значит забота. Следить, чтобы все твои игрушки и вещи были в порядке, – спокойно объяснил гномик Чуня.

– Мы очень надеемся, что теперь вы будете внимательнее друг к другу. Будете заботиться обо всех. Ведь так намного приятнее жить, зная, что ты кому-то сделал добро. До новых встреч! А мы с Чуней пойдем дальше гулять, – сказала Эма, и гномики направились в сторону фонтана, в центр парка.

Ребята ещё долго гуляли с Тузей, но уже не спорили, кто будет вести его за поводок, а делали это по очереди. Тузя был счастлив! Так приятно, когда о тебе кто-то заботится.



## Дерево хороших дел

Эма и Чуня гуляли по парку. Как много здесь сегодня было ребят. На улице светило солнышко. Была замечательная погода.

– Эма, как хорошо, что мы сегодня пораньше проснулись. На дворе настоящая весна. Слышишь, как птички поют? – спросил Чуня у Эмы.

– Да, Чуня. Сегодня и правда волшебное утро, – ответила Эма и прикрыла глазки, поворачивая свое личико так, чтобы на него падали лучи теплого весеннего солнышка.

– Пойдем прогуляемся по аллее, там, где тюльпаны уже распустились? – предложил Чуня.

– Хорошая идея, – ответила Эма, и они не спеша пошли гулять в сторону аллеи с тюльпанами.

Вдруг они заметили одного мальчика. Он почему-то прятался за деревом и смотрел оттуда на детей, которые играли в мяч.

– Здравствуй, ты чего тут стоишь? – спросила Эма.

– Здравствуйте, а вы кто? – удивлённо спросил мальчик.

– Я Эма, а это Чуня. Мы гномики и живём в этом парке, в дупле одного старого дуба. А тебя как зовут?

– Меня зовут Дима.

– А почему ты прячешься за деревом? Разве тебе не хочется поиграть с ребятами в мяч? – спросил Чуня.

– Очень хочется. Но я думаю, что они не захотят со мной играть, – грустно ответил Дима.

– Почему ты так думаешь? Ты уже пробовал к ним подойти? – уточнила Эма.

– Нет, зачем? И так понятно, что они не захотят со мной играть, – вздохнул Дима и совсем загрустил.



– Чуня, по-моему, Диме нужна наша помощь, – быстро сказала Эма, – мне кажется, что он в себя не верит.

– Да, мне тоже так показалось, – ответил Чуня.

– Дима, давай подумаем, есть что-то, что ты умеешь делать лучше, чем другие? – спросила Эма.

– Нет, наверное. Я обычный мальчик, особо делать ничего не умею.

– Да, Чуня, тут похоже нужна помощь посерьёзнее, – Эма многозначительно посмотрела на Чуню.

– Дима, пошли с нами, мы тебе кое-что покажем, – сказал Чуня и повел Диму по аллее. Но вдруг Чуня повернул в кусты.

Диме показалось, что идти некуда. Он даже зажмурился, делая шаг вперёд... А когда он открыл глаза, перед ним стояло огромное дерево. На нем было много разноцветных листочков.

– Что это за место? – удивился Дима.

– Это волшебный мир. Когда сюда заходишь, он показывает, какой ты на самом деле человек. Видишь это дерево? На нем много листочков. А на каждом листочке написано то, что ты сделал хорошего за всю твою жизнь, – объяснил Чуня.

– Как это? Да что хорошего я вообще мог сделать? – Дима никак не мог поверить своим глазам.

– Смотри, вот на этом листочке написано, что ты внимательно слушал воспитательницу во время занятия по рисованию, и у тебя получился самый красивый кораблик, – Эма начала рассматривать каждый листик поближе.

– А тут рассказано, что ты сам вспомнил, что надо почистить зубы с утра, – продолжил Чуня.



– А вот, посмотри! Тут ты помог маме со своим младшим братиком, ты его научил правильно держать карандаш.

– Это что, и правда всё про меня написано? – никак не мог поверить Дима.

– Да, конечно, здесь всё про тебя. Видишь, какой ты молодец! Как много ты всего умеешь делать! И как хорошо у тебя всё это получается! – восхитился Чуня.

– А я и не знал, – сказал Дима.

– Вот видишь, иногда мы забываем себя похвалить, когда делаем что-нибудь хорошо и правильно. Или думаем, что это не важно. Но на самом деле, все эти поступки очень важны. Про них нельзя забывать, или ждать, что тебя кто-то другой похвалит. Тебе нужно научиться самому замечать эти поступки и хвалить себя за каждый! – сказала Эма.

– Но как же это делать? – Дима восхитился количеству листочков на дереве. Ведь это значит, что он уже очень много сделал хорошего.

– Для начала, попробуй сделать свое дерево. Нарисуй красивый и толстый ствол, на нем много веток. Можно взять большой лист бумаги. Вырежи много листочков разных цветов. Каждый вечер садись, бери вырезанный листик и пиши на каждом по одному хорошему делу, которое ты сделал сегодня, – объяснил Чуня.

– Но я ещё очень плохо пишу, – растерялся Дима.

– Ничего страшного, ты можешь нарисовать или попросить кого-нибудь из взрослых написать для тебя. Потом ты приклей этот листик там, где тебе захочется на дереве. Вот увидишь, уже через неделю на твоём дереве появится много листочков.

– Спасибо, вам большое. Я обязательно сделаю такое дерево у себя дома. А сейчас, я очень хочу пойти поиграть с ребятами в мяч, – радостно ответил Дима.

– Ты больше не боишься, что они с тобой не захотят играть?

– Нет, я понял, что я замечательный мальчик, поэтому даже если они со мной не захотят играть, в этом нет ничего страшного. Я даже не расстроюсь. Я найду ещё кого-нибудь, с кем мне играть. Главное, что я больше не буду бояться подходить к ребятам и спрашивать, могут ли я с ними поиграть.

– Мы очень за тебя рады! – закричали гномики, подпрыгивая на месте от счастья. – До свидания!

– До свидания! – Дима пошел играть с ребятами в мяч. Они, конечно же, приняли его в игру.

А придя домой, Дима нарисовал большой ствол дерева, вырезал листочки. И потихоньку в его комнате появилось дерево, полное разноцветных листиков с добрыми делами.



## Совсем нестрашный страх

Эма и Чуня вышли погулять по парку. Наступал вечер, солнышко уже собиралось садиться.

– Какой приятный ветерок. Правда, Чуня?

– Да, сегодня замечательный вечер! – воскликнул Чуня и побежал по тропинке между деревьями.

Гномики радостно скакали друг за другом и играли в догонялки.

– Все, Чуня, я совсем устала, – сказала Эма, немного задыхаясь от такой быстрой пробежки.

– Эма, посмотри! Вон там девочка сидит. По-моему она чего-то боится, – сказал Чуня, показывая пальцем в сторону ивы.

– Здравствуй, девочка. Как тебя зовут?

– Здравствуйте, меня зовут Вика, – ответила девочка.

– А меня зовут Чуня, а ее – Эма. Мы гномики и живём в этом парке.

– Вика, нам показалось, что ты чего-то боишься, – сказала Эма.



– Да, я и правда очень боюсь. Посмотрите, видите эти тени от веток? Мне кажется, что это какие-то чудовища, которые меня хотят схватить. И я боюсь пройти мимо. Обычно, я стараюсь убежать пораньше, пока тени ещё не такие большие. Но сегодня я заигралась и не заметила, как наступил вечер, – ответила Вика и даже немного поёжилась.

– Чуня, носи сюда блокнот, карандаши и пластилин, – скомандовала Эма.

Чуня побежал к дому и очень быстро всё принес.

– Вика, держи. Будем рисовать! – Эма протянула Вике карандаши и блокнот.

– Что рисовать? – удивлённо спросила Вика.

– Твой страх! – спокойно ответила Эма.

– Это как?

– Попробуй нарисовать, как выглядит твой страх, – ответила Эма.

– Только пострашнее, – добавил Чуня.

Вика начала рисовать. Вначале она немного стеснялась, но потом у нее начало получаться все лучше. Совсем скоро на листе появилось очень страшное чудовище.

– Вот, такой мой страх, – Вика протянула лист Эме.

– И правда страшно, – ответила Эма и показала рисунок Чуне.

– Вика, теперь мы будем его побеждать! – заявил Чуня.

– Как? – удивилась Вика.

– Смотри, у нас есть два варианта. Выбирай, какой тебе больше нравится. Первый: ты можешь сделать его смешным. Пририсовать ему сердечки, воздушные шарики, мыльные пузыри. Всё, что захочешь, чтобы когда ты на него смотрела, тебе становилось смешно, – начал рассказывать Чуня.

– А второй вариант?

– А второй, подумай, чем ты можешь победить это чудовище? – спросил Чуня.

– Наверное, светом. Ведь чудовище появляется, только в темноте, – подумав, ответила Вика.

– Значит, нарисуй себя рядом с этим чудовищем, а в руках пусть будет фонарик, – сказала Эма.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.