

# Киммико

## Книжка по эмоциям

для детей  
и родителей



6+

Мария Чеканова

**Кимико. Гид по эмоциям  
для детей и родителей**

«ЛитРес: Самиздат»

2020

## **Чеканова М.**

Кимико. Гид по эмоциям для детей и родителей / М. Чеканова — «ЛитРес: Самиздат», 2020

Книга создана для родителей и детей. Это истории о эмоциях: страх, гнев, обида и радость. За каждой историей следует подсказка психолога с объяснением, что чувствует ребенок и как родители могут помочь. Книга поможет: узнать какие чувства и эмоции испытывает ребенок; лучше понимать своего ребенка, благодаря подробному разбору ситуаций с психологом и конкретным рекомендациям; обсуждать с ребенком эмоции - откуда они берутся и как с ними справляться. Для детей книга станет увлекательным путешествием по миру эмоций. Главным героем каждого путешествия выступает ребенок, который знакомится с удивительной Кимико. Кимико - девочка необычная, она обладает волшебной силой - умением читать мысли и видеть чувства другого человека. Свою волшебную силу Кимико применяет, как только чувствует, что кому-то нужна помощь. А ведь помощь нужна часто, и детям особенно, потому что они только учатся справляться со своими эмоциями и сложными переживаниями.

# Содержание

Вступление	5
История 1.	7
Кимико и ее волшебный секрет	7
Разбираем ситуацию	14
Как помочь ребенку	15
История 2.	16
Егор и магический кокон	16
Конец ознакомительного фрагмента.	19

# Мария Чеканова, Ольга Петрук, Юлия Борисова Кимико. Гид по эмоциям для детей и родителей

## Вступление

Вырастить счастливого и гармоничного ребенка – отнюдь не тривиальная задача. Работы много, времени мало, стрессы, необъятное количество информации о воспитании – такова повседневная жизнь родителей. Работая над проектом, мы в полной мере осознали, что полноценное эмоциональное развитие ребенка возможно только при совместной работе родителей и детей, двигателем которой являются родители.

Однако оказалось, что родители сами нуждаются в помощи, чтобы разобраться в эмоциях, как своих, так и ребенка. Только через наблюдение, осознание и ежедневное взаимодействие, родитель может стать надежным помощником в эмоциональном развитии и вырастить счастливого человека. Это понимание стало основой проекта.

**Кимико. Гид по эмоциям для родителей и детей** – это простой инструмент для детей и родителей. Родителям он поможет лучше понимать чувства своего ребенка и на основе этого понимания выстроить более доверительные отношения. Детям мы расскажем, как многообразен мир эмоций, как правильно их принимать и переживать, как справляться с ними. Книга построена по простому принципу: для детей, короткие истории о четырех основных эмоциях – страх, гнев, обида и радость; для родителей – за каждой историей следует подсказка от детского психолога, где раскрывается что чувствует ребёнок, как он представляет ситуацию, и, главное, что делать родителям и как помочь в подобной ситуации. Описать все ситуации, типичные и совершенно новые, с которыми ежедневно сталкивается каждый родитель и ребенок, конечно, невозможно. Поэтому через наши истории мы вместе с родителями приходим к принципам, которые могут быть применимы в любом случае. Мы уверены, если родители освоят несколько простых алгоритмов поведения, им легче будет реагировать на самые разные ситуации, они смогут гораздо лучше понимать, что чувствует ребенок, и уделять его переживаниям больше внимания. Это станет отличным началом помощи ребенку в его эмоциональном развитии.

Для детей книга станет увлекательным путешествием по миру эмоций. Главным героем каждого путешествия выступает ребенок, который знакомится с удивительной **Кимико**. **Кимико** – девочка необычная. Ее папа Мико – японец, и, видимо, от него ей передалась какая-то особая мудрость. Она обладает волшебной силой – умением читать мысли и видеть чувства другого человека, а главное, постоянным желанием помогать людям. Свою мудрость и волшебную силу Кимико применяет в любых, даже самых неожиданных обстоятельствах, как только чувствует, что кому-то нужна помощь. А ведь помощь нужна часто, и детям особенно, потому что они не научились еще справляться со своими эмоциями и сложными переживаниями.

Мы верим, что проект **Кимико. Гид по эмоциям для родителей и детей** станет надежным путеводителем по эмоциям для родителей и детей и поможет в развитии следующих навыков:

- научить детей распознавать собственные эмоции и эмоции других людей;
- помочь родителям понять эмоции ребенка и узнать, как реагировать на разные ситуации;

- построить доверительные отношения между родителем и ребенком в основе которых понимание.

Книга, которую вы держите в руках, – это приглашение отправиться с нами в путешествие, которое бесконечно и от того становится еще прекраснее. Ведь нет большего счастья для родителя, чем каждый день видеть свой вклад в развитие гармоничного и счастливого ребенка. Узнать больше о проекте: подпишитесь **@Kimiko.Stories**

## История 1.

### Кимико и ее волшебный секрет

Если вы встретите Кимико на улице, то ни за что не догадаетесь, что у нее есть какой-то секрет. С виду она совсем-совсем обычная, хотя и носит смешную шапку с помпоном и очки. Но у Кимико есть секрет, о котором она никому никогда не расскажет.

Вот бы узнать этот секрет! Наверняка вы так и подумали. Не торопитесь, обо всем по порядку.

Кимико родилась в загадочной и далекой стране Японии – это родина ее любимого папы Мико. Но, когда она была совсем маленькая, самолет с красными полосами и огромными колесами поднял в небо всю ее семью и унес за сотни километров. Это было так давно, что Кимико почти ничего не помнит о далекой и загадочной Японии.

Но папа Мико с удовольствием рассказывает дочке волшебные истории о своей родной стране. Она не знает до конца, что в них правда, а что вымысел. Но знает наверняка, что в ней есть часть этого волшебства, и ей нравится чувствовать себя волшебницей. А поскольку Кимико – девочка очень умная и отзывчивая, то и волшебница из нее получилась добрая.



Людам иногда бывает стыдно признаваться, что они в беде. И вот тогда Кимико творит свое волшебство. Она умеет понимать мысли и чувства людей, особенно детей. Их печали и радости цветными картинками появляются у нее в голове. Когда Кимико узнала о своих волшебных способностях, она твердо решила использовать их только для помощи детям. Ведь взрослые часто не понимают детей и не знают, как им помочь. Кимико всегда носит забавные

шапки с помпонами, потому что они помогают ей сосредоточиться. Она чувствует тех, кому плохо, видит, что происходит у них в душе, и сразу спешит на помощь.

– Вот и сегодня самое время творить чудеса! – сказала Кимико березе, что растет около ее подъезда, и направилась к любимой детской площадке, где роем носились дети и кружилась песчаная пыль от их хохота.



Что-то манило ее туда, Кимико уже знала: если где-то внутри, в сердце, звенит маленький колокольчик, значит, кто-то попал в беду, кому-то грустно или страшно. Она никогда не ищет, кому бы помочь, они всегда находятся сами. Кимико обошла высокий тополь, поздоровалась с ним, и тут же ее взгляд остановился на маленьком мальчике. Пока все дети играли и веселились, он просто сидел в песочнице на коленках, набирал полные кулачки песка и наблюдал за тем, как он ускользает сквозь пальцы.

– Давай поиграем? – предложила ему Кимико.

– Я и так играю, не видишь?

Голова мальчика спряталась в плечи, он всем своим видом показывал, что не хочет разговаривать.

– А как называется твоя игра? Ты ведь даже не слепил ни одного куличика...

– А я просто пересыпаю песок. Играю в пескопересыпальницу. Кимико прищурилась, очки едва не соскользнули в кучу рассыпанного песка. Она чувствовала, что мальчик не играет. Он просто боялся возвращаться домой, потому что ему стыдно и страшно. Осталось понять почему.

Кимико воспользовалась своим даром – чувствовать и понимать мысли других людей. Она хотела поймать взгляд мальчика, но тот насупился, опустил глаза. Он надеялся, что приставучая девчонка просто уйдет. Ему так хотелось побыть одному! Но еще больше он хотел провалиться в пропасть от стыда. Пропасть уже открыла свою могучую пасть внутри и будто подталкивала его туда. А над пропастью сгустились темные облака страха, и от них становилось жутко не только мальчику, но даже смелой и отважной Кимико.

Мальша звали Саша, и сегодня он умудрился разбить любимую мамину чашку. Он боялся признаться в этом, ведь мама так любила ее!

«Она расстроится. Она будет считать, что ты плохой! Это же надо быть таким неуклюжим!» – говорила пропасть. «Еще и ругать тебя будет!» – поддакивала туча. Саша беспокойно пересыпал песок, будто пытался утихомирить бурю над пропастью. Кимико присела на корточки рядом с Сашей и улыбнулась.

– Мама любит тебя больше, чем любую чашку! Даже самую любимую и дорогую! – сказала она.

– Откуда ты знаешь про чашку? – удивился Саша.

– Неважно, откуда я знаю, – продолжала Кимико, – главное, я знаю кое-что еще! Мама может расстроиться из-за чашки, но, если ты не придешь домой вовремя, она расстроится еще больше! И будет очень сильно волноваться.

– Я боюсь. Что же мне делать?



Кимико сняла с плеч свой рюкзачок. В его загадочных глубинах всегда находилось что-то интересное, сейчас она достала золотистую лопатку в горошек. Когда-то она сама ее разрисовала и очень любила.

– Это одна из моих любимых вещей, – сказала она. – Она твоя, но при одном условии. Ты пойдешь домой и расскажешь все маме. Поверь, тебя очень быстро простят!

Саша покрутил в руках необычный подарок. Лопатка действительно была красивой. Он быстро превратил кучу песка в круглый куличик. И формочка не нужна!



– Ты посторожишь, пока я домой сбегаю? – робко спросил Саша.

– Конечно! – с радостью откликнулась Кимико.

Улыбаясь, она смотрела, как мальчик идет в сторону своего подъезда. Раз или два он оглянулся, и Кимико ободряюще махнула ему рукой. Она была уверена, что у него все будет хорошо. Через несколько минут Саша вышел во двор вместе с мамой. Он держал ее за руку и медленно вел в сторону песочницы.

– Извини, это я разбил твою любимую чашку. И спрятал осколки под диван, – потупив глаза признался малыш. – Но посмотри, я слепил тебе новую!

Мама наклонилась к Саше и спокойно осмотрела его руки.

– Милый мой! Ты не порезался?

Потом она посмотрела на свою новую чашку и улыбнулась.

– Спасибо, хороший мой! Даже красивее, чем та!

Кимико смотрела, как темная туча проваливается в пропасть, а та схлопывается, как воздушный шар. И исчезает. Она улыбнулась, поправила очки на носу и пошла на поиски своих собственных, веселых приключений. Не забывайте, что она была не только волшебница, но и такой же ребенок, как все остальные.



## Разбираем ситуацию

Иногда вы можете заметить, что ребенок будто что-то недоговаривает или вовсе не хочет рассказывать. Отводит глаза, отвечает на вопросы немного невпопад. Задумчив, грустит, ведет себя странно. Например, уходит прочь, играет один, выбирает необычные для него занятия. Кимико сразу заметила, что Саша не играет в песочнице по-настоящему, а пытается отвлечься от пропасти внутри.

В такое трудно поверить, но умение что-то скрывать, нежелание рассказывать родителям о чем-то – это естественный и важный этап в развитии ребенка. Такое поведение говорит о том, что ребенок научился понимать чувства других людей и уже пытается предсказывать их реакции. До определенного момента малыш был весь как на ладони. А теперь он уже понимает, что может расстроить, напугать или разозлить окружающих, особенно хорошо он понимает это про собственных родителей. И вот вы видите, что ваш ребенок не хочет вам о чем-то рассказывать. Но у вас нет волшебных способностей читать мысли и мгновенно разбираться в чувствах, как у Кимико.

## Как помочь ребенку

- Начать следует с того, чтобы успокоиться. Вас могут одолевать самые разные чувства. Страх («раз ребенок что-то не рассказывает, значит произошло что-то плохое»), волнение («может быть, я как родитель делаю что-то не так») и даже негодование и злость («что же я, монстр какой-то, что мой ребенок боится мне рассказать»). Скорее всего, вашего ребенка в это время тоже одолевают сложные чувства, и важно, чтобы хотя бы один из вас был спокоен. Чтобы успокоиться, можно выпить воды, сделать глубокий вдох, посмотреть в окно, досчитать до десяти или использовать другой известный вам способ.

- Чтобы начать разговор, сначала опишите ребенку, что вы видите. Например: «Я вижу, что ты грустишь и не хочешь говорить со мной». Важно описать именно внешние проявления: мимику ребенка, его состояние, взгляд, поведение, а не вашу интерпретацию. То есть, вместо: «Я вижу, что ты мне врешь» попробуйте сказать: «Мне кажется, ты очень волнуешься и даже не смотришь на меня».

- После этого опишите, какие чувства и мысли у вас вызывает то, что вы видите. Например: «Я думаю, случилось что-то, о чем ты не хочешь мне рассказывать» или «Я волнуюсь за тебя, потому что ты ведешь себя не так, как всегда».

- Теперь можно спросить: «Что случилось?» или сказать ребенку: «Как только ты будешь готов, я тебя обязательно выслушаю».

- Важно описать, как вы будете реагировать, дать понять, что вы в любом случае, даже если испытаете сильные чувства, будете на стороне ребенка. И уж точно будете всегда его любить, несмотря ни на что! Удивительно, но факт: для детей это часто совсем не очевидно. Не бойтесь лишний раз сказать о своей любви.

- Когда ребенок начнет рассказывать, внимательно слушайте. Даже если ребенок делает паузы, запинается и рассказывает очень долго, не торопите и не перебивайте его. Иногда бывает полезно подсказать ребенку какое-то слово, которое он от волнения забыл или просто не знает. Дети часто не могут назвать что-то, что они почувствовали или сделали. Что может помочь слушать ребенка? Попробуйте уловить, какие эмоции стояли за поступком ребенка, какие эмоции он испытывает сейчас, рассказывая вам. Когда мы прислушиваемся к эмоциям собеседника, нам проще сопереживать. Постарайтесь слушать спокойно, даже если начнете сами испытывать сильные чувства. Лучше рассказать о них ребенку чуть позже.

- После того, как вы с ребенком поговорите, обязательно напомните, что вы всегда готовы его выслушать. В жизни любого человека бывают ситуации, когда ему стыдно, неловко или страшно. А вам важно быть именно тем, к кому ребенок всегда сможет прийти со своей проблемой. Если так случилось, что ребенок все же не стал вам рассказывать, что у него на душе, просто произнесите еще раз, что в любой момент, как только он будет готов, вы будете готовы выслушать его и поговорить.

## История 2.

### Егор и магический кокон

Ярко-желтое здание в конце улицы было заполнено шумом. Если бы кто-то заглянул в окна, то увидел бы множество детей. Кто-то просто переглядывался, другие разговаривали, некоторые вовсе веселились и даже пытались играть в догонялки, хотя это не очень-то удавалось в детской поликлинике. Кимико сидела на ступеньках и задумчиво рассматривала через очки узоры на полу. Плитка была выложена кирпичиком, фантазия работала не переставая, и вот уже Кимико запрыгала в классики. Ей не нравились правила некоторых игр, поэтому она часто меняла их на свой лад. В классики, например, Кимико прыгала задом наперед, стараясь не наступить на развязанные шнурки. Она уже допрыгала почти до стены, как внезапно почувствовала, что надвигается какая-то тяжелая, хмурая туча, что-то непонятное, но тревожное и пугающее явилось среди веселого детского шума. Девочка обернулась. На лавочке в самом конце коридора сидел мальчик. Он обнял собственные ноги и спрятал голову между коленок. Со стороны мальчик был похож на маленького ежика, он скрутился в клубочек, съежился от страха.



Та самая темная, хмурая туча сидела внутри малыша. Она обхватила его желудок, сжала со всех сторон, растеклась по всему телу. Места для других ощущений совсем не оставалось.

Ни одна смешинка сейчас не пробралась бы к мальчику, просто не смогла бы. Кимико все это чувствовала, и ей стало очень не по себе.

Пальцы Кимико сами полезли в густую копну темных волос и начали нервно накручивать их. «Я и не знала, что бывает Такой Большой Страх...» – думала Кимико.

Она подошла, села рядом с мальчиком и тихо положила руку ему на плечо.

– Я Кимико, – сказала она улыбувшись. – А тебя как зовут?

– Егор, – коротко ответил мальчик. Все его мысли занимал страх, и ему не слишком-то хотелось разговаривать.

Кимико на секунду зажмурила глаза и увидела в голове Егора мелькающие картинки: доктора, кабинеты, лестницы и много, много шприцов с огромными иглами. Жуткое зрелище.

– Мне сегодня должны делать укол! Я им говорил! Это больно и страшно. И страшно больно. А они не понимают! Я очень боюсь... – вдруг в отчаянии признался мальчик в том, что его больше всего мучило.

– Уколы не такие и страшные, – осторожно сказала Кимико. – Это ведь одно мгновение.

– Но как его пережить? – чуть не плача спросил Егор.

– Есть специальная защита от страха. Она всегда рядом и может помочь.

Егор разочарованно обвел взглядом коридор. Он не увидел ничего, что могло бы спасти его от страха. Кимико снова уловила его мысли и сказала:



– Смотри сюда!

Чудесный рюкзак уже был наготове, Кимико широко распахнула его, чтобы Егор смог заглянуть внутрь. Мальчик нерешительно перевел взгляд на сумку. Кимико достала маленькую коробочку с разноцветными блестками. Егор в замешательстве посмотрел на нее. «Как мне помогут блестки?...» – подумал он.

Кимико достала немного блестяшек и насыпала их на руку Егору.

– Это волшебные блестки, – объяснила она. – И они создают волшебный кокон. Никто не видит его, но он окутывает тебя с ног до головы. Если сильно захочешь, можешь его почувствовать. Кокон разгоняет все страхи и не пропускает новые. Теперь он всегда рядом с тобой, ты можешь вызвать его в любой момент. Егор на мгновение замешкался. Он все еще сомне-

вался, все это было очень странно и непривычно, но желание победить темную, тяжелую, хмурю тучу внутри оказалось сильнее.

– А блестками всегда нужно посыпать? – тихо уточнил он.

## **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.