

ЯРОСЛАВА ДЕМИДЕНКО

# ТВОЯ ЛАДОШКА ЭМОЦИЙ



ПЕРВЫЕ ЗАНЯТИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ  
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА  
ДОШКОЛЬНИКОВ

Ярослава Демиденко

**Твоя ладошка эмоций**

«Автор»

2023

**Демиденко Я.**

Твоя ладошка эмоций / Я. Демиденко — «Автор», 2023

ISBN 978-5-532-91481-0

Ладони знакомят ребёнка с миром через прикосновения, а их первые отпечатки создают у него ощущение «я есть». А что, если они же откроют удивительный мир эмоций? Впереди увлекательное и очень полезное путешествие. У вас есть возможность стать мудрым проводником, который познакомит ребёнка с основными эмоциями, научит их распознавать, расскажет о том, почему они появляются и как с ними справиться. Книга предназначена для чтения дошкольникам в возрасте от трёх лет родителями, педагогами, психологами и другими специалистами, работающими с детьми.

ISBN 978-5-532-91481-0

© Демиденко Я., 2023

© Автор, 2023

# Содержание

Предисловие	5
Несколько рекомендаций для взрослых	6
Занятие 1. Знакомство	7
Моя ладошка эмоций	8
Об эмоциях	9
Сыщики	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

# Ярослава Демиденко

## Твоя ладошка эмоций

### Предисловие

Люди с высоким эмоциональным интеллектом (ЭИ) наиболее успешны как в личной жизни, так и в карьере. Именно поэтому современные родители стремятся к развитию у своих детей этого важнейшего навыка будущего. В ваших руках книга, которая поможет в интересной и доступной форме познакомить ребёнка с базовыми эмоциями. Наша основная идея – в представлении эмоций в виде пальчиков на ладошке. Подобно пальцам руки, эмоции всегда с нами, они очень важны, и только от нас зависит, помогать они нам будут или мешать. Уже первое задание – обвести свою ладошку – терапевтично. Это первая идентификация малыша – «я есть в мире». Короткие истории в стихотворной форме и игры созданы психологом-практиком, работающим с детьми более 10 лет. С их помощью вы можете стать для малыша проводником в удивительный мир осознанных эмоций.

Вас ждёт 7 увлекательных занятий с совместным чтением, обсуждением материала и обучением ребёнка такому нужному навыку распознавания своих эмоций и управления ими. Вместе с этим вы лучше узнаете друг друга и укрепите ваши отношения. После такой совместной работы малыш станет лучше понимать себя; кроме того, ваше собственное восприятие эмоциональных проявлений, вероятно, тоже изменится.

## **Несколько рекомендаций для взрослых**

Очень важно помогать ребёнку назвать эмоцию, которая возникает, поговорить о ней и, если она мешает, вместе придумать способ с ней справиться.

Научите малыша замечать, как меняется изгиб рта и положение бровей в зависимости от той или иной эмоции, а также какие ощущения появляются в теле.

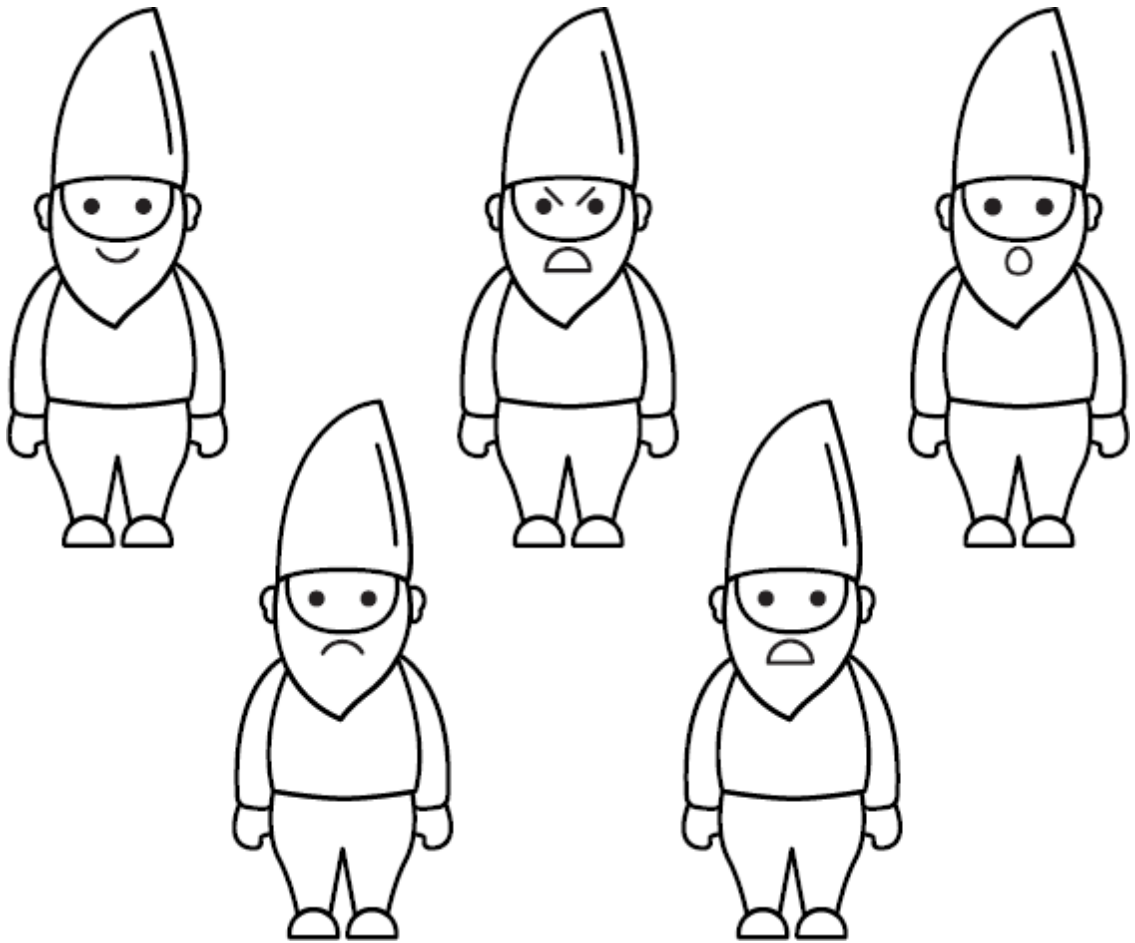
Донесите до ребёнка, что не бывает плохих эмоций. Но бывают плохие поступки. К примеру, злиться на маму можно, но бить её нельзя. И сразу предложите альтернативу: можно ударить боксёрскую грушу, подушку или порвать ненужные бумажки.

Разрешайте испытывать все эмоции, не подавляя их. Важно говорить, что и злиться, и бояться, и грустить – это нормально, что вы сочувствуете, понимаете и принимаете ребёнка со всеми его чувствами. Вам помогут фразы: «Я вижу, что ты злишься», «Кажется, что-то пошло не так», «Тебе очень грустно», «Это тебя сильно обидело», «Ты очень рад, что так получилось».

И конечно, нужно не упускать из виду, что дети учатся обращаться со своими эмоциями, наблюдая за взрослыми. Поэтому так важно развивать и собственный ЭИ.

Приступив к занятиям, не торопитесь выполнять всё и сразу. Оставляйте время для размышлений и обсуждений, применения новой информации в реальной жизни. Параллельно вы тоже можете выполнять задания и сравнивать свои эмоции. Интересных вам занятий вместе!

## Занятие 1. Знакомство



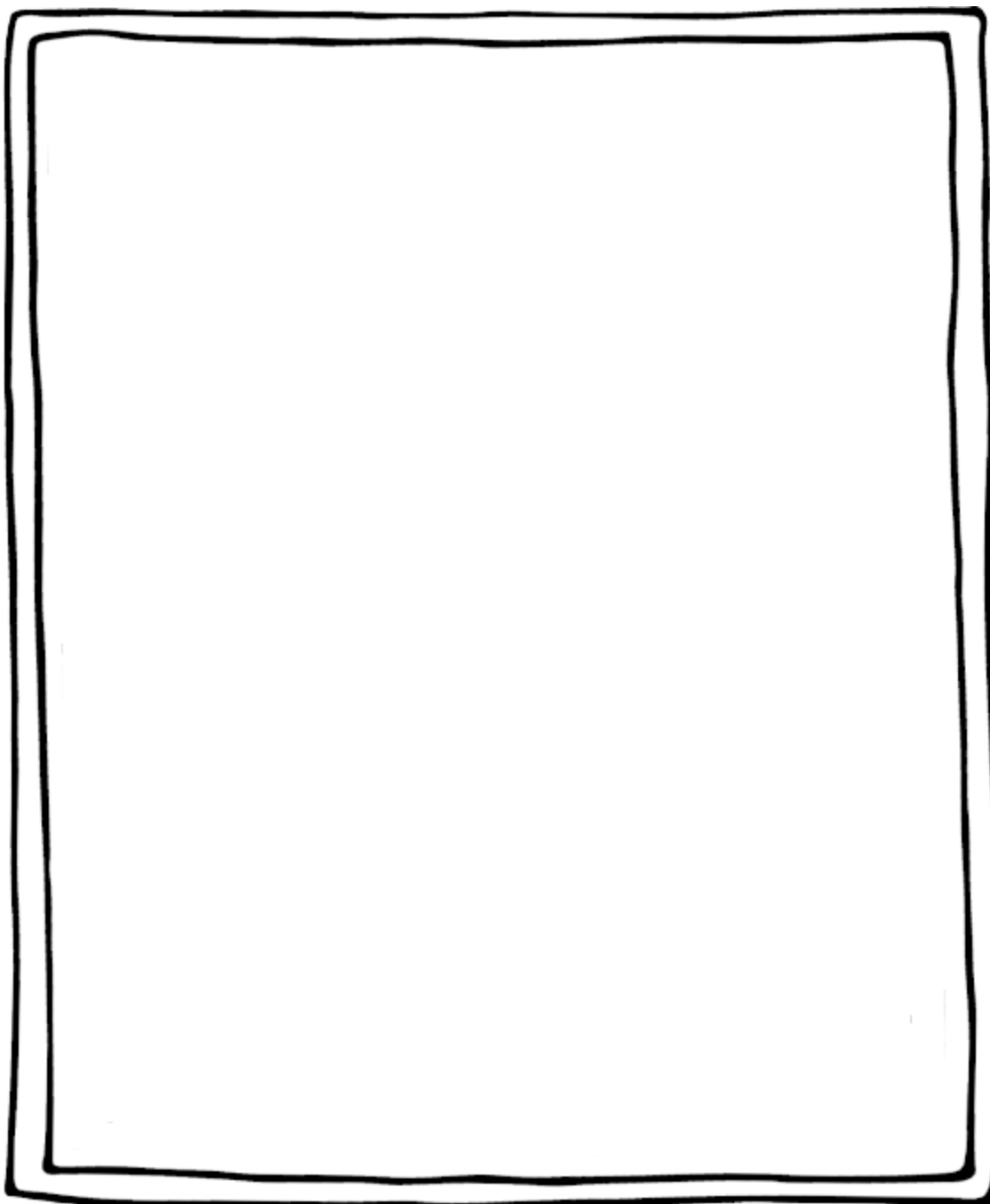
Здравствуй, друг! Начнём знакомство.  
Эта книга – об эмоциях.

Всегда с тобой, как пальчики,  
Эмоции твои.  
Свои у них отличия,  
Названия свои.

Очень все они нужны,  
Очень все они важны!  
Научись их узнавать  
И, как рукою, управлять.

## *Моя ладошка эмоций*

Располагайся поудобней.  
Свою ладошку обводи,  
Про пальчики читай подробней —  
И нужный цвет для них найди.



Обведи свою ладошку. Когда прочитаешь про каждую эмоцию, раскрась её.

## *Об эмоциях*

Большой пальчик – удалец,  
*Радостью* зовётся:  
Становится довольным,  
Когда всё удаётся.

Всем покажет, кто здесь главный,  
Что не так, не нравится,  
Указательный – он властный,  
*Злостью* называется.

Средний пальчик – *Удивленье* —  
Выше всех забрался.  
Открыв рот от изумленья,  
Всюду озирался.

Безымянный пальчик – *Грусть* —  
Найдёт, о чём расстроиться,  
Потому что у него  
Всё не так, как хочется.

Мизинцу всегда видится —  
Наяву и в снах, —  
Что опасность близится.  
Его имя – *Страх*.

Выбери для каждой эмоции свой цвет и раскрась пальчики карандашами. Скоро мы сможем дорисовать им лица.

## *Сыщики*

Сейчас мы превратимся в настоящих сыщиков и попробуем отыскать эмоции на этих картинках.

## **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.