

СВЕТЛАНА СОРОКА

Как подружиться с ЭМОЦИЯМИ



Книга об
эмоциональном
интеллекте для
детей



Детский
стеллажик

УДК 821.161.1-053.2

ББК 84(2Рос=Рус)6

С65

Сорока Светлана

С65 Как подружиться с эмоциями. – Ростов-на-Дону: Издательский дом «Проф-Пресс», 2021. – 48 с., цв. ил.

УДК 821.161.1-053.2

ББК 84(2Рос=Рус)6

ISBN 978-5-378-31732-5

© Сорока С.Н., текст, 2021
© Издательский дом «Проф-Пресс»,
составление, оформление, ил., 2021

Литературно-художественное издание

Для чтения взрослыми детям

Әдеби-көркем басылым

Ересектердің балаларға оқу үшін

Светлана Сорока

КАК ПОДРУЖИТЬСЯ С ЭМОЦИЯМИ

(Орыс тілінде)

Художник Наталья Васильева

Главный редактор Анастасия Грецкая

Редактор Наталья Леонова

Вёрстка Александра Баева

Корректор Наталья Солонина

Подписано в печать 02.04.2021. Формат 70×90/16, усл. печ. л. 3,51. Бумага офсетная.

Печать офсетная. Гарнитура Myriad Pro. Заказ № 2421. Тираж 3 000 экз.

Дата изготовления: май 2021 г. Соответствует требованиям ТР ТС 007/2011

«О безопасности продукции, предназначенной для детей и подростков».

Отдел продаж книжной продукции:

346720, Россия, Ростовская область, г. Аксай, ул. Шолохова, 1 Б;

тел./факс: 8 (863) 210-11-67, 210-11-68, 210-11-76

Дайындаушының атауы мен мекенжайы: «Баспа үйі «Проф-Пресс»

ЖШҚ, 346720, Ресей, Ростов обл., Аксай қ., Шолохов көш., 1 Б үй, А лит., 1 кеңсе.

Тел.: 8 (863) 210-11-67. Дайындалған күні: мамыр 2021. Ресейде жасалған.

E-mail: book@prof-press.ru; www.prof-press.ru; knigipp.ru

Для писем: 344019, Ростов-на-Дону, издательский дом «Проф-Пресс», а/я 5782, редакция.



Изготовлено и отпечатано в России,
в ООО «Издательский дом «Проф-Пресс».

Местонахождение: 346720, Россия, Ростовская обл., г. Аксай,
ул. Шолохова, д. 1 Б, лит. А, оф. 1; тел.: 8 (863) 210-11-67.



vk.com/prof_press



ok.ru/profpress



facebook.com/id.profpress



instagram.com/prof__press

СВЕТЛАНА СОРОКА

Как подружиться
с ЭМОЦИЯМИ



Издательский дом «Проф-Пресс»
Ростов-на-Дону
2021



Привет, дорогой друг!

Познакомься с Ильёй, самым обычным мальчиком, который живёт в небольшом городке с мамой, папой и бабушкой. Ему нравится ходить в детский сад, собирать пазлы и играть со своим автопарком. Как и все дети, Илья просто обожает играть с друзьями во дворе, кататься на велосипеде (пока что с дополнительными колёсиками) и отмечать свой день рождения.

Этот год в жизни Ильи стал особенным. С ним произошло несколько событий, которые, на первый взгляд, можно назвать совершенно обычными. Но именно они стали для мальчика ценными и важными уроками. Оказывается, даже такой весёлый праздник, как день рождения, можно испортить. Долгожданный новенький велосипед легко сломать. А с помощью самого обыкновенного мяча можно натворить много неприятностей.

Попадая в непростые ситуации, Илья злился, грустил, боялся и испытывал чувство вины. Иногда эти эмоции становились такими сильными, что он не знал, как с ними справиться, и от этого расстраивался ещё больше. Хорошо, что рядом всегда оказывались близкие люди. Особенно – мудрая и добрая бабушка Сова, которая всегда находила для внука важный, полезный совет.

ГЛАВА 1. ЗЛОСТЬ

– Ура! Наконец-то пятница! – Илья радостно выскочил из кровати и побежал скорее умываться.

Сегодня он собирался поехать в зоопарк вместе с мамой и папой. Накануне вечером родители увлечённо рассказывали сыну о его обитателях. Мама – о ловких смешных обезьянках, папа – о большом добродушном слоне... Илья так мечтал их увидеть!

Но утром папу неожиданно вызвали на работу.

– Не расстраивайся, – поспешила успокоить сына мама, – в следующий раз обязательно съездим!

Но Илья замотал головой и засопел часто-часто. Он почувствовал, как будто внутри него надувается колючий тяжёлый шар. Это чувство усиливалось, давило в груди, мешало дышать и рвалось наружу. Илья испытывал обиду. Огромную обиду на маму, папу, на весь мир. И он заплакал.

Мама хотела обнять сына. Но он резко отстранился от неё и крикнул со злостью:

– Не хочу в следующий раз! Хочу сейчас! Вы обещали! Обманщики!



На пороге гостиной вдруг показалась бабушка Софья Петровна. Папа уважительно называл её бабушка Сова. Она носила большие круглые очки. Была мудрой и всегда разрешала самые непростые ситуации. Она не стала просить внука успокоиться, просто села неподалёку от него на краешек дивана. А Илья всё плакал, и плакал, и плакал... Пока наконец злость и обида не вышли из него, как воздух из шарика.

– А пойдём-ка мы с тобой в парк, – предложила тогда бабушка Сова. – На людей посмотрим. Аппетит нагуляем.

Илья напоследок всхлипнул и согласился.



В летнем парке было хорошо. По дорожкам неспешно прохаживались семьи с детьми, негромко звучала музыка. Илья с бабушкой ели вкусное мороженое, любовались яркими бабочками, разговаривали...

– Дай конфету! – крикнул вдруг кто-то у них за спиной.

Илья, а следом и бабушка обернулись. Крикуном оказался маленький мальчик. Он шёл по аллее вместе с мамой, державшей на поводке рыженькую собачку.

– Дай конфету! – настойчиво повторял мальчик.

– После обеда, – качала головой мама.

– Гав! – солидарно гавкала собачка, словно соглашаясь со словами своей хозяйки: слушайся.

Но он и не думал униматься. Наоборот, разошёлся. Стал





топать ногами, махать руками и кричать на весь парк:

– Дай! Не хочу обедать! Я хочу конфету! Сейчас! – и вдруг со всей силы ударил собаку ногой. Она пронзительно взвизгнула и отскочила, испуганно спрятавшись за ногами хозяйки и поджав хвост.

Губы Ильи дрогнули.

– Баба, что он делает? – испугался Илья.

– Злится, – ответила она и поспешила увести внука подалее от маленького драчуна.

Некоторое время они шли молча. Потрясённый Илья вспоминал, как беспомощно и жалобно скулила собачка. Ему было жалко её. Какой же этот мальчишка всё-таки вредный и злой!

– Знаешь, бабулечка, – сказал наконец Илья, – я больше никогда-никогда не буду злиться!



Бабушка с нежностью погладила внука по голове:

– Боюсь, что у тебя не получится, дорогой. Злость и обида – это нормальные человеческие эмоции. Они всегда будут в твоей жизни. Не стоит бояться или стесняться их. И держать в себе тоже не надо. Иногда бывает полезно поплакать или покричать. Но не очень сильно. Чтобы не навредить проявлением своих эмоций окружающим. Запомни: важно, чтобы тучка у тебя внутри никогда не превращалась в грозовую тучу.

Илья удивлённо посмотрел на бабушку Сову. Она показала на небо:

– Смотри, видишь над нами белые облака?



– Да, бабулечка!

– А вон там вдалеке тучка. Это облачку стало грустно, и оно потемнело. Скоро тучка прольётся дождиком и снова станет облаком. Белым и весёлым. Так и ты утром. Немного погрустил, поплакал, и сейчас у тебя вновь хорошее настроение. Но если облачко злится и хмурится очень сильно, оно превращается в огромную грозовую тучу с громом и молнией. Тогда злость перерастает в агрессию. И человек начинает кидать вещи или даже драться. Как и настоящая гроза, он становится опасным для людей и животных. Может ударить или сделать больно словами. Чтобы этого не произошло, важно подружиться со своими эмоциями.

– Как это?

– Это несложно. Я дам тебе несколько простых советов.



СОВЕТЫ БАБУШКИ СОВЫ

Если ты злишься и хочешь, чтобы взрослые это заметили, можешь придумать особенное слово, которое будет сигнализировать о твоём состоянии. Например, слово «тучка».

Если ты злишься очень сильно, можешь поплакать. Или попросить у взрослых побить подушку. Важно, чтобы это был неживой предмет.

Справиться с непослушными эмоциями помогает интересная игра «Воздушный шар». Представь, что этот шарик – ты. Когда ты испытываешь обиду или злость, ты должен вообразить, что раздуваешься. Так они переполняют тебя. Ты надуваешься, надуваешься и... лопаешься! В этот момент ты выпускаешь на волю свою эмоцию и даёшь ей возможность покинуть тебя.

Илья тут же надул щёки, выпустил воздух и улыбнулся. Они с бабушкой возвращались домой. Настроение у мальчика было отличное. Прогулка по парку ему очень понравилась. Особенно Илье запомнилась история про облачка и тучи, а ещё его развеселила игра в воздушный шарик. Он понял, что злость и обида – это эмоции. Их многие испытывают. Они не плохие. Просто нельзя, чтобы обида и злость превращались в «грозовую тучу» – агрессию. От неё могут пострадать окружающие. А чтобы этого не случилось, нужно уметь дружить со своими эмоциями и вовремя их усмирять. Как это сделать, ему бабушка Сова рассказала. Всё-таки правильно папа говорит, что бабушка Сова умная и интересная.



ГЛАВА 2. РАДОСТЬ

В окно заглянуло солнце – улыбчивое, яркое и доброе – и подарило Илье своё особое солнечное настроение. Это приятное чувство словно заплясало внутри у мальчика весёлыми озорными искорками. Он прижал к себе плюшевого медведя Геркулеса и улыбнулся. Илье хотелось, чтобы сегодня всем на свете было хорошо.



Ведь наступил особенный день – день его рождения! А значит, впереди много сюрпризов!

Первый сюрприз ждал его в гостиной – на полу и под потолком его приветствовали разноцветные воздушные шары.

Это мама с папой постарались. Они стояли тут же в комнате. С улыбкой смотрели на сына и ждали его реакции.

– Как красиво! – с восторгом крикнул Илья. – Спасибо!

– С днём рождения, любимый мальчик! – нежно произнесла мама.



– Какой же мальчик?! – шутя возразил папа. – Мужчина! И вот твоя...

– Машина! – догадался Илья.

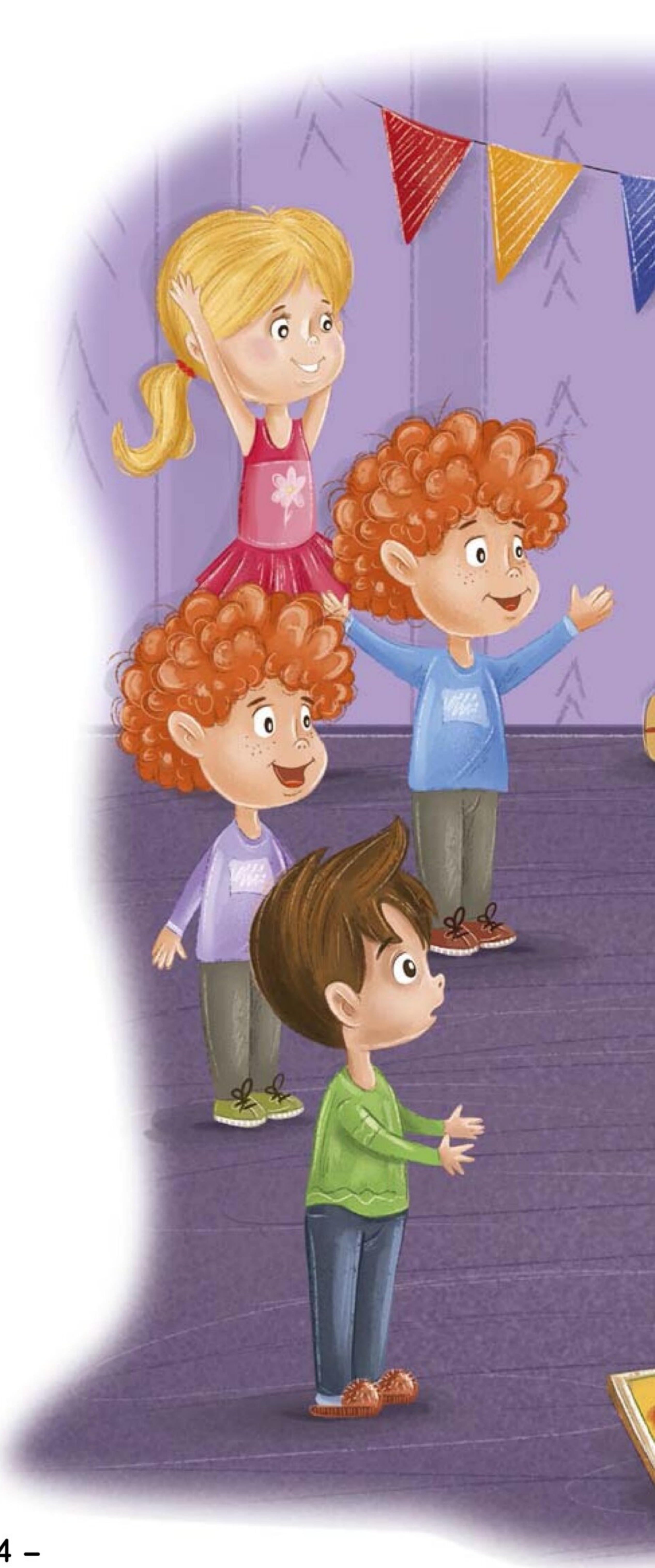
Папа кивнул и протянул сыну большую коробку с гоночной машиной на пульте управления.

Невидимые искорки внутри вспыхнули ещё ярче, заплясали, потянулись вверх, словно поднимая Илью от земли. И он с машинкой принялся резво скакать по комнате.

– А у меня для тебя тоже сюрприз, дорогой внучек! – на пороге гостиной появилась бабушка Сова. – Я поставила в духовку черничный пирог. Твой любимый. Чтобы было чем угощать гостей.

– Спасибо, бабуля! Спасибо, мама! Спасибо, папа! Спасибо! Спасибо! Спасибо! – Илья обнимал родителей и бабушку, скакал то на одной, то на другой ноге и прижимал к груди коробку. Искорки внутри превратились в праздничный бенгальский огонёк.

А ведь главный сюрприз ждал его впереди. На день рождения Илья пригласил своих друзей: Тиму, Стёпу и Аню. Ох, скорей бы уже они пришли!





Друзья пришли довольно быстро. Илья заигрался с машинкой и не заметил, как пролетело время.

Аня принесла ему большую настольную игру. Близнецы Тима и Стёпа подарили робота-трансформера.

В торжественный момент все собрались за праздничным столом. Бабушка Сова внесла в гостиную пирог с зажжёнными свечами. Мама, папа, Стёпа и Тима поздравляли Илью, желали ему здоровья, счастья, расти большим и сильным. А Аня запела тоненьким хрустальным голоском:

– С днём рождения тебя!..
С днём рождения тебя!..

Огонёк внутри разгорался всё сильнее и ярче – и вдруг превратился в громкий ослепительный фейерверк. Он неистово рвался наружу. И наконец вырвался.

Илья с такой силой дунул на свечи, что сдул с пирога половину сахарной пудры. А потом запел, а вернее, закричал во всё горло:

– С днём рожденья меня! С днём рожденья меня!

Бурное веселье накрыло Илью. Он закричал ещё громче. Принялся размахивать руками, хохотать, стучать по столу ногами. Аня испугалась и закрыла глаза ладошками. Близнецы растерянно переглянулись. Папа с мамой покачали головами. Но Илья будто ничего не видел. Только кричал и хохотал. Хохотал и кричал.

Очнулся он, когда остался в гостиной совсем один. Но вскоре к нему вернулась бабушка Сова. Она всегда оказывалась рядом в трудную минуту.

– Почему они ушли, бабулечка? – в замешательстве спросил у неё внук. – Я же просто радовался.

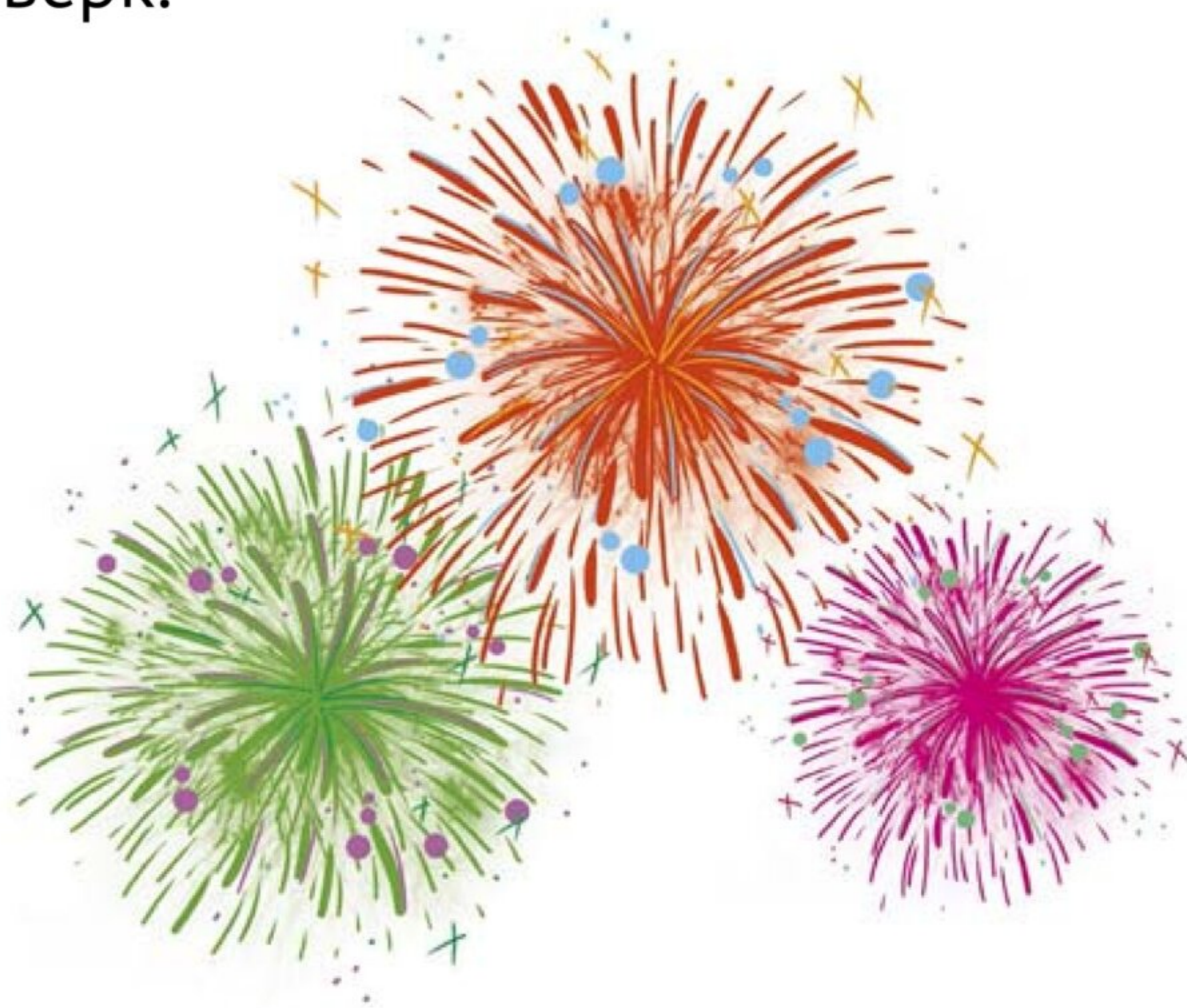


– Радость – приятная, светлая эмоция, – согласилась с ним бабушка Сова. – Но и она может принести огорчение, если её неправильно выражать. Запомни, важно, чтобы безобидные искорки радости внутри тебя никогда не превращались в шумный, пугающий фейерверк.

Илья удивлённо посмотрел на бабушку Сову и приготовился слушать. Как же с ней всё-таки интересно!

– Радость, – принялась объяснять бабушка Сова, – похожа на маленькие искорки или огоньки. Они согревают нас теплом и светом. От этого нам хорошо, хочется поделиться своими эмоциями с окружающими. Но порою человек испытывает слишком сильную радость. Ей словно становится тесно у него внутри. Огоньки тогда не просто светят, а разгораются, шумят и, подобно мощному огненному фейерверку, стремительно рвутся вверх, на свободу. Тогда радость превращается в безудержное веселье. Человек громко смеётся, машет руками и стучит ногами. Такое поведение может расстроить, напугать или даже оглушить окружающих. Как самый настоящий фейерверк.

Бабушка обвела взглядом пустую гостиную и остановила его на черничном пироге. Сахарная пудра была рассыпана по скатерти, несколько свечей упали...



Илья виновато вздохнул и спросил:

– А как сделать, чтобы искорки не превращались в фейерверк?

– Нужно уметь контролировать свою радость, – ответила бабушка Сова. – Это несложно. Я дам тебе несколько советов.

СОВЕТЫ БАБУШКИ СОВЫ

Если ты сильно чему-то радуешься и хочешь, чтобы окружающие это заметили, можешь придумать движение, которое будет служить для них сигналом о том, что ты очень рад. Например, хлопнуть в ладоши. При этом кричать или громко смеяться вовсе не обязательно.

Если радостное возбуждение не отступает, ты можешь несколько раз глубоко подышать или сосчитать про себя до пяти.

Справиться с расшалившимися эмоциями помогает весёлая игра «Мороженое». Представь, что ты мороженое, которое тает. Ты медленно растекаешься, расслабляешься, бурные силы покидают тебя, и ты превращаешься в мирную лужицу.

Илья представил и улыбнулся:

– Я всё понял, бабулечка! Я больше никогда не буду так бурно выражать свою радость! Я буду мирным! А можно я буду клубничным мороженым?

В гостиную вернулись папа, мама, Аня и Тима со Стёпой. Илья извинился перед ними за своё поведение. И все вместе они сели пить чай с бабушкиным вкусным пирогом. А после стали играть в Анину настольную игру. Илья выиграл. И обрадовался. Очень! Но тут же несколько раз глубоко вдохнул, как его бабушка научила, и ему стало легче.

Всё-таки какие же полезные советы у бабушки Совы!



ГЛАВА 3. СТРАХ

Как-то раз Илья вместе со своими друзьями играл во дворе в съедобное-несъедобное. Ему досталась роль ведущего.

– Ракета! – бросил он мяч Тиме. Тима отбил.

– Конфета!

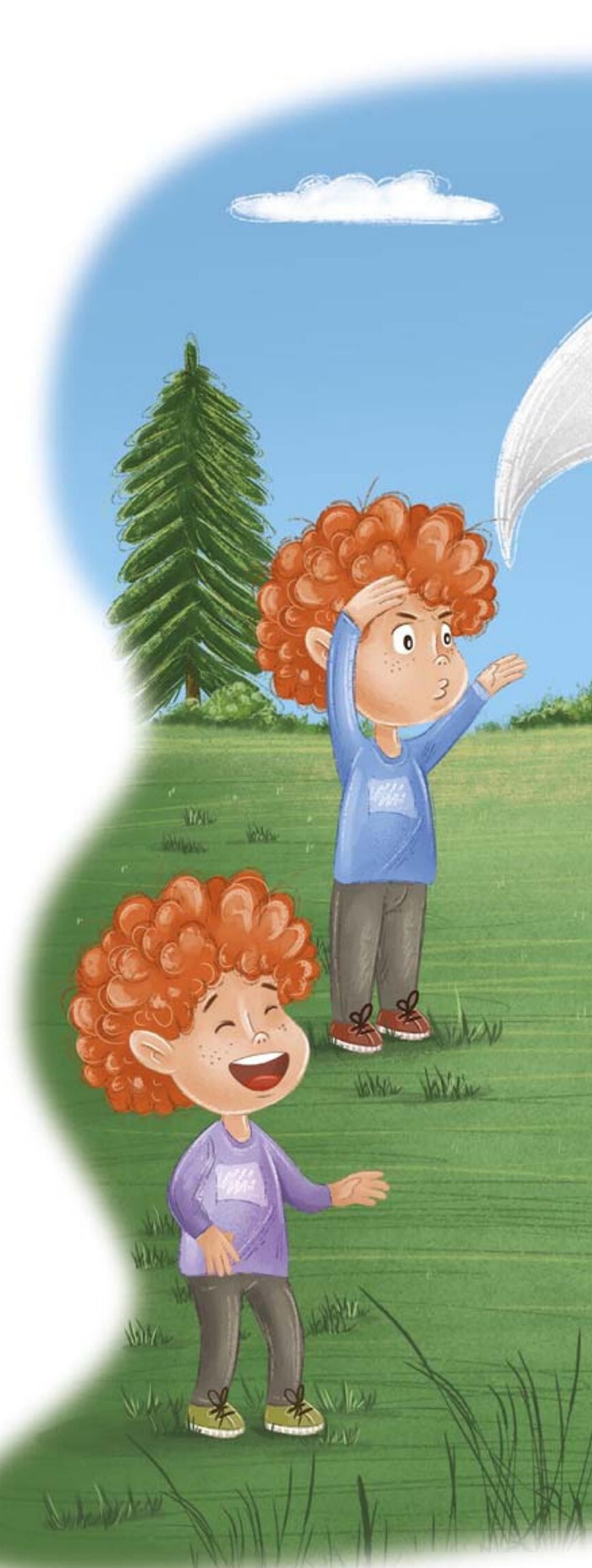
Стёпа поймал.

– Улитка! – Яркий мяч с красным цветочком полетел к Ане.

– Фу! – Аня поспешила отбросить его от себя. – Улитки такие страшные!

– Ни капельки не страшные! – возразил ей Тима. – Вот привидения – да-а-а. Мы со Стёпой вчера ужастики смотрели...

– Ага, – поддержал его брат, – там привидения прям в комнате жили, в шкафу. А в полночь они оттуда вылезали и пугали до смерти. – Последние слова Стёпа произнёс особенно зловеще.





Аня даже зажмурилась от страха.

– Не рассказывай, не надо! – жалобно попросила она друга. – Я и так очень-очень боюсь засыпать одна. А вдруг... – губы девочки дрогнули, – в моей комнате они тоже живут...

Илье стало жалко Аню.

– Да нет, привидения только в замках, – заверил он подругу.

Аня немного успокоилась. И они продолжили играть. А Илья, чтобы её не расстраивать, кидал ей мяч, называя теперь только любимые всеми лакомства:

– Мороженое! Клубника! Шоколад!..

Вскоре ребят позвали по домам обедать.

Оказавшись в своей комнате, Илья первым делом заглянул в шкаф. Не то чтобы он поверил Стёпе с Тимой. Нет, конечно. Так, на всякий случай.

В шкафу царил порядок, заботливо наведённый мамой. На полках мирно лежали маечки и шортики. Никаких привидений! Да и сама комната, как всегда, была светлой и совсем не страшной. Невысокий бежевый шкаф, такого же цвета письменный стол, кровать в форме гоночной машины. Сейчас на ней спал плюшевый друг Илья – медведь Геркулес. Напротив кровати большое окно с лёгкими шторами. А возле него на полу две кадки с большими широколистными растениями.

«Всё-таки девчонки – ужасные трусихи!» – решил для себя Илья, а вскоре забыл и про Аню, и про близнецов, и про съедобное с несъедобным. Мама вернулась из магазина и принесла ему огромный-преогромный пазл. Они вместе с ней и бабушкой Совой стали его собирать. А после работы к ним присоединился и папа.

Вечер сегодня получился тёплым и радостным. И спать Илья отправился в хорошем настроении.



В своей комнате залез под одеяло, прижал к себе Геркулеса и хотел уже было закрыть глаза. Но тут взгляд его упал на шкаф. То ли потому что он стоял напротив кровати, то ли... Илья тут же вспомнил Аню. Он не хотел о ней думать, даже потряс головой, чтобы прогнать плохие мысли. Но всё равно думал... О ней, о шкафе, о приви...

Илье вдруг стало холодно где-то внутри, будто он съел большое ледяное мороженое. Сердце стучало. Он с надеждой посмотрел на окно. Днём в него всегда светило яркое тёплое солнце. Сейчас – таинственно заглядывала луна. Форточка была приоткрыта, и ветер чуть колыхал лёгкую занавеску.

– А... понятно. Холодно – это из-за ветра, – попытался успокоить себя Илья. – Не бывает никаких приви...

Но белая кисейная занавеска вдруг стала похожей на туман. Густой, холодный, он начал понемногу заполнять комнату. Желая спастись от него, Илья глянул на потолок, но не спасся. Туман прокрался в самое сердце – на потолке в жёлтом лунном кругу плясали какие-то жуткие чёрные тени.





Страх накрыл его с головой:

– А-а-а! Привидения! Мама! Папа! Бабушка!

Бабушка Сова подросла первой. Комната её была соседней с внуком.

– Бабулечка! Бабулечка!.. – взволнованно затараторил Илья. – Не уходи, пожалуйста! Я боюсь! Боюсь!..

Бабушка прижала к себе внука и успокаивающе погладила его по спине:

– Ну, полно, полно. Чего ты боишься?

– Приви... привидений! И Аня тоже... Она сказала мне сегодня... А я думал, это только ей страшно, потому что она девочка. Ведь девчонки – трусихи!

Бабушка Сова улыбнулась и покачала головой:

– Нет, дорогой, страх – это обычная человеческая эмоция. Все её испытывают: и девочки, и мальчики, и даже бабушки. Да-да! И в этом нет ничего постыдного. Главное, уметь справляться со своими страхами. Не позволять им побеждать себя.



– Как это?

– Важно никогда не держать страх в себе. Правильно, что ты позвал на помощь. Вдвоём не так страшно. А ещё иногда бывает полезным превратить то, что пугает тебя, во что-нибудь смешное. Сказать по правде, я очень боюсь нашего дворового пса Джека. Он всегда так яростно лает, будто собирается напасть. А я представляю его с огромным розовым бантом на шее – и мне становится легче. В юности я очень боялась зубных врачей. И чтобы не умереть от страха, мысленно приделывала им красные клоунские носы.

Илья улыбнулся, но тут же снова погрузился в размышления:

– Я же не знаю, как выглядят эти... привидения. Как же я представлю их смешными?

– А сейчас нам предстоит самое важное, – серьёзно сказала бабушка. – Взглянуть страху в глаза. Чтобы перестать бояться, надо понять, что нас пугает.

– Вон те чёрные ужасные тени на потолке, – прошептал Илья, – привиде...

Холодный густой туман вновь начал наполнять комнату, подбираться близко-близко...

Но бабушка Сова вдруг включила свет.

– Вот они, твои привидения! – и она указала внуку на кадки с цветами. – Ветер колышет растения, и тени от листьев разбегаются по стене и потолку.

Илья выдохнул. И улыбнулся. Ему вдруг стало так легко. Туман рассеялся. И вскоре он уже спокойно спал, обнимая любимого плюшевого мишку.





СОВЕТЫ БАБУШКИ СОВЫ

Не держи страх в себе. Если ты боишься чего-то или кого-то, обязательно расскажи об этом взрослым.

Представляй свой страх в смешном или необычном виде. Думай о том, как он испаряется, утекает или улетает прочь.

Посмотри своему страху в глаза. Попроси родителей или бабушку с дедушкой помочь тебе убедиться, что рядом с тобой нет ничего страшного. Вместе загляните под кровать или в шкаф, посмотрите, не стоит ли кто-то за дверью.

Если боишься засыпать один, бери в постель любимую игрушку или некоторое время полежи со светом, пока не успокоишься.

ГЛАВА 4. ГРУСТЬ

Илья давно мечтал о велосипеде. И вот однажды его самая заветная мечта сбылась: папа привёз домой новенький двухколёсный велосипед. Пока он подкачивал колёса, Илья гладил чёрное кожаное седло, трогал блестящий руль, дёргал рычажок звонка. Ему не терпелось показать велосипед Тиме, Стёпе, Ане – всему двору. Ведь он такой замечательный! Его!

– Порядок! – наконец выпрямив спину, сказал папа. – Можешь ехать.

И счастливый Илья тотчас же отправился с велосипедом на улицу. Во дворе сегодня стояла тишина. Тимы со Стёпой не было. Одна Аня сидела в песочнице и кормила куклу из яркой формочки.

– Аня! – закричал ей Илья. – А у меня велосипед есть!

Девочка кивнула без особого интереса и продолжила заниматься своим делом.

Илье стало обидно.

– Смотри какой! – ещё громче крикнул он. – Вездеходный! И по траве, и по песку... – Илья надавил на педали и, слегка виляя из стороны в сторону, поехал к подруге.



Аня подскочила с края песочницы и прижала куклу к груди.

– Боишься? – обрадовался Илья. – Я же небыстро ехал! А хочешь, разгонюсь до ста тысяч километров! Сейчас! Смотри! Смотри!

Он снова оказался на асфальте. Вскочил на велосипед и стал крутить педали. Быстро, быстро, ещё быстрее...

Бац! – нога соскочила, и велосипед резко качнулся в сторону.

– Ой! – вскрикнула Аня и закрыла куклой глаза. Благо, ездок усидел в седле.

– Не бойся! – сказал он ей, переводя дыхание. – Я просто затормозил. Я же хорошо катаюсь. Лучше, чем Стёпа с Тимой. Я даже без рук могу! Смотри!

Илья, конечно же, не был уверен, что сможет. Но желание похвастаться перед подругой, обратить на себя её внимание заставило его незамедлительно действовать. Он вскочил на своего железного коня, набрал немного скорости и отпустил руки...

Послышался неприятный скрежет – велосипед налетел на бордюр...



Домой Илья зашёл тихо. Поставил велосипед у стены в коридоре и попытался незамеченным пройти в свою комнату.

Но из кухни вдруг показалась бабушка Сова.

– Накатался? – спросила она у внука. – Ну что ж, пойдём теперь пирог печь.

– Не хочу, – покачал головой Илья. Хотя раньше всегда с удовольствием помогал бабушке. Клад в тесто сахар и яблоки. Бабушка Сова пожала плечами, а он молча ушёл к себе.

Через некоторое время она заглянула к нему в комнату:

– Пирог готов! Пойдём чай пить!

Илья снова покачал головой и отвернулся к окну.

– Дорогой, сдаётся мне, ты чем-то расстроен и грустишь. – Бабушка Сова села на краешек его кровати. – Что ж, с кем не бывает. Грусть – обычная человеческая эмоция. Только знаешь, чтобы она не завладела тобой полностью, нужно всё-таки выпустить её наружу. Расскажи, почему тебе грустно. Что-то случилось во дворе?



Илья крепился изо всех сил, но вдруг губы его дрогнули, и он заплакал.

– Я испортил велосипед, – проговорил он сквозь слёзы. – Врезался в бордюр и смял колесо... Я просто хотел, чтобы Аня увидела, как хорошо я умею ездить. Даже без рук. А теперь мне грустно. Всё-таки грусть – очень плохая эмоция, бабулечка.

– Это не совсем так, – возразила ему бабушка Сова. – Да, грусть похожа на дождливую осеннюю погоду. Но дождь поливает деревья, траву и цветы. Позволяет им расти. Так и грусть иногда оказывается очень полезной. Когда человек грустит, он учится сожалеть о том, что было сделано неправильно. Эта эмоция помогает нам ценить те состояния, когда нам было радостно и хорошо. И не допускать ошибок!

Илья подумал немного и сказал:

– Плохо, что я поехал без рук.

А хорошо мне было утром, когда велосипед был целым.

Мальчик вздохнул. И бабушка погладила его по голове:

– Ну, полно, полно. Чтобы избавиться от грусти, нужно переключиться на что-нибудь другое. Пойдём-ка всё-таки выпьем по чашечке чая или соберём твой любимый пазл.

– Знаешь, бабулечка, – с грустью посмотрел на неё Илья, – я бы сейчас больше всего на свете хотел покататься на своём любимом велике!..

– Тогда нужно что-то срочно придумать, – сказала бабушка, – ведь долго грустить нельзя. Иначе эта безобидная эмоция может превратиться в самое настоящее уныние. Обратись-ка ты за помощью к папе...



Илья испугался:

– А вдруг он будет ругаться...

Но бабушка Сова ободрила:

– Думаю, тебе стоит попробовать.

К счастью, папа вскоре приехал на обед.

– Сразу видно, первый день за рулём! – выслушав сына, пошутил он. – Ладно, пойдём глянем, что там с твоим транспортным средством.

– Спасибо! – обрадовался Илья. – Обещаю, я больше никогда не буду ездить без рук.

– Смотри у меня, – папа погрозил ему пальцем и улыбнулся. – А то придётся оштрафовать!

– Не буду! Не буду! Честное слово!

Папа кивнул.

Вскоре он выпрямил колесо. Илья поблагодарил его и с велосипедом счастливый побежал на улицу.

Во дворе он встретил Тиму и Стёпу. Братья тоже были на велосипедах, и втроём они стали кататься наперегонки. Но Илья помнил о своём обещании: не лихачил, не отпускал руки. Друзья весело провели время. И главное, обошлись без аварий.





СОВЕТЫ БАБУШКИ СОВЫ

Если тебе грустно, постарайся не оставаться долго наедине со своими мыслями. Обязательно расскажи взрослым, что стало причиной плохого настроения (что тебя расстроило). Таким образом ты выпустишь свою эмоцию наружу (на свободу), и тебе станет легче.

Постарайся не грустить слишком долго, попробуй переключиться, отвлекись. Вспомни приятные ситуации, когда ты был счастлив и делал то, что нравится.

Нарисуй грустный и весёлый смайлики. Посмотри, какой тебе нравится больше. Раскрась грустный смайлик ярким карандашом, пусть он перестанет быть унылым и безрадостным. Как и твоё настроение!

ГЛАВА 5. ВИНА

Погода не задалась с самого утра. Небо заволокли тяжёлые серые тучи, лил дождь. Время близилось к обеду, а ливень и не думал прекращаться. Барабанил по карнизу громкими невидимыми кулаками, словно угрожая: «Выйдешь на улицу – промочу до нитки!» Илья слонялся по квартире, изнывая от скуки. Телевизор ему надоел, машинки тоже, пазл собирать не хотелось. Чем заняться? Вдруг в гостиной возле дивана он увидел мяч. И, выплёскивая досаду, с силой швырнул его в стену.





На пороге неожиданно появилась бабушка Сова.

– Не стоит играть в мяч в помещении, – покачала она головой, – можно что-нибудь разбить. Лучше играть на улице.

Илья бросил печальный взгляд на окно.

– Согласна, – кивнула бабушка, – погода сегодня нелётная. Что ж, будем надеяться, что дождь скоро закончится. А мне сейчас всё равно придётся сходить за хлебом – время обеда.

– Можно мне с тобой, бабуль?!

Бабушка Сова покачала головой:

– Посиди дома, дорогой! Я скоро.

Она ушла. Илья остался совсем один. На глаза вновь попался мяч, и он стал играть в него назло, нарочно. Дождь барабанил снаружи, а Илья – внутри, выплёскивая обиду на непогоду и на бабушку. Мяч отскакивал от потолка, стен, шкафов, стола. Илья, пытаясь уклониться от него, хохотал, веселился...

Что-то звякнуло, а затем резко грохнуло. Мяч попал в вазу, стоявшую на шкафу, она упала и разбилась.

Илья не сразу понял, что произошло. А когда понял, ужасно испугался. Ваза с большим красным маком! Мамина любимая! Мама всегда говорила, что ваза эта и без цветов красива, потому что сама – как настоящий цветок...



Ой, что сейчас Илье за неё будет!..

Присев на корточки, он осторожно собрал осколки. «Куда их теперь? Выбросить? В ведре найдут! Спрятать! Точно!»

Он быстро сбежал в свою комнату за коробкой из-под конструктора, сложил в неё осколки и спрятал их у себя под кроватью.



Вскоре из магазина вернулась бабушка Сова.

– Дорогой, я уже дома! – громко произнесла она с порога. Затем прошла в гостиную и стала накрывать на стол.

Илья наблюдал за ней украдкой, переживая, заметит или нет. Но бабушка заметила только то, что внук за время её отсутствия сделался каким-то подозрительно тихим.

«Может, обойдётся», – с надеждой подумал Илья.

Но домой вдруг вернулась мама. Оказалось, что у них на работе сегодня был праздник, поэтому она пришла пораньше, да ещё и с цветами – большим букетом алых роз!

Илья побледнел. Вот сейчас она попросит бабушку поставить их в вазу.

И мама, действительно, попросила.

Бабушка Сова повернулась к шкафу и всплеснула руками от удивления. Вазы на месте не было.

– Илья, ты не видел? – посмотрела она на внука.

– Нет, – Илья быстро-быстро замотал головой. Уши и щёки его при этом из бледных превратились в пунцовые.

Бабушка с мамой переглянулись. И обе, кажется, расстроились ещё больше.

– Ладно, – вздохнула бабушка Сова, – давайте пока поставим цветы в графин.

Они сели обедать. Илья старался смотреть в тарелку, но всё же иногда украдкой поглядывал на маму. Она выглядела грустной и задумчивой. Исчезновение любимой вазы испортило ей настроение.

Илья быстро поел и ушёл в свою комнату. Прилёг на кровать. Но сегодня на ней было как-то неудобно. Он собирался подложить под голову подушку – жёлтое улыбчивое



солнышко. И вдруг вспомнил, что её связала для него мама. Мама всегда делала для Ильи только хорошее: покупала игрушки, заботилась, жалела... А он... Где-то внутри неприятно кольнуло. Он разбил её любимую вазу, соврал да ещё и скрыл следы преступления. Преступник!!! Ему вдруг показалось, что и большой грузовик, и умный робот, и его любимый медведь Геркулес – все в комнате смотрят на него строго и печально, будто осуждая. Он опустил глаза. Потолок, стены нестерпимо давили. А под кроватью в коробке лежали спрятанные осколки.

Илья не мог больше оставаться один. Он соскочил с кровати, словно она вдруг стала горячей, и бросился к порогу. Но столкнулся в дверях с бабушкой Совой.





– Бабулечка! Прости! Прости меня! – затараторил он
сквозь слёзы. – Это я, я разбил мамину вазу... мячом. А те-
перь мне очень плохо и тяжело.



– Понимаю, – бабушка Сова сочувственно кивнула, – тебя мучает чувство вины. Что ж, люди часто испытывают эту эмоцию. Она возникает, когда человек понимает, что поступил некрасиво, неправильно: кого-то обидел, подвёл или обманул.

Илья стыдливо опустил глаза, а бабушка ласково провела ладонью по его волосам:

– Ну, полно, полно. Сами по себе вина и стыд – полезные эмоции. Они помогают нам оценивать наши поступки. Учат отличать хорошее от плохого, правильное от неправильного. Просто сегодня эти эмоции взяли верх над тобой.

– А что надо делать, чтобы они больше не брали верх, бабулечка?

– Я дам тебе несколько советов. Как и другие эмоции, чувство вины не стоит держать в себе или оставлять без внимания. Если ты совершил плохой поступок, найди в себе мужество признаться в нём. Не усугубляй его ложью. Чувство вины лишь усиливается и начинает нестерпимо давить. Победить вину помогает раскаяние. Оно чем-то напоминает сильный летний дождь. Смывает с нашей души пыль и грязь, позволяет начать всё с чистого листа и не допускать ошибок.

– Спасибо, бабулечка! – повеселел Илья. – Я понял. Я сейчас пойду и попрошу у мамы прощения! И никогда больше не буду хулиганить!

Мама готовила на кухне ужин.

– Мама, прости, – подойдя к ней, негромко сказал Илья, – это я разбил твою вазу. Прости! Я никогда больше не буду так поступать! Обещаю, я вырасту, выучусь и куплю тебе сто тысяч ваз! Чтобы ты не грустила!

Мама вздохнула. Но вскоре улыбнулась, как летнее солнышко. Она была рада, что Илья во всём признался и попросил прощения. И, конечно же, простила его.





СОВЕТЫ БАБУШКИ СОВЫ

Если ты совершил плохой поступок, найди в себе мужество признаться в нём.

Не усугубляй свой поступок ложью – от этого чувство вины лишь усилится.

Попроси прощения у тех, в отношении кого ты поступил неправильно, и тебе станет легче.

Попробуй продолжить фразы: «Мне было стыдно, когда...», «Я чувствовал свою вину, когда...» Это поможет увидеть те ситуации, когда ты поступал неправильно, и избежать их повторения.

Вместо прощания

Илья с бабушкой сидели на лавочке в парке. Они наслаждались последними тёплыми деньками августа, наблюдали за шустрыми воробьями, разговаривали.

– Скоро осень, – сказала внуку бабушка Сова. – Смотри, берёзка ещё зелёная, но уже золотые прядки повесила. Словно серёжки.

– Точно! – Илья обрадовался, но тут же погрустнел. – Знаешь, бабуль, а мне всё-таки жалко, что лето заканчивается. Оно подарило столько радости! У меня появился новый велик, в зоопарке я наконец-то увидел слона. А ещё летом был мой день рождения!

– Осень принесёт тебе не меньше светлых и радостных дней, – заверила его бабушка. – В этом году ты впервые пойдёшь в подготовительный класс. Там ты узнаешь много интересного, полезного и обязательно встретишь новых друзей.

Илья повеселел:

– Да! Я очень хочу в школу. Завтра мы с мамой пойдём покупать рюкзак. И пенал с ручками. И тетрадки. Обещаю, я буду хорошо учиться. И вести себя тоже. Я же теперь знаю, как справляться со своими эмоциями!

Бабушка Сова с любовью посмотрела на внука и подумала: «Повзрослел наш мальчик!»

Она не сомневалась, что Илья теперь, правда, легко преодолеет и грусть, и обиду, и страх... А значит, всё у него обязательно будет хорошо!



Эта книга была написана при участии Новоторцевой Екатерины Аркадьевны, детского психолога, специалиста по раннему развитию. Уже более 12 лет она помогает детям разных возрастов познавать окружающий мир и самих себя. Одним из основных направлений её работы является развитие эмоционального интеллекта, знакомство с чувствами, умение понимать эмоции, а также помощь в их проявлении.



Как подружиться
с ЭМОЦИЯМИ

Мы в соцсетях:



Детский
стеллажик

