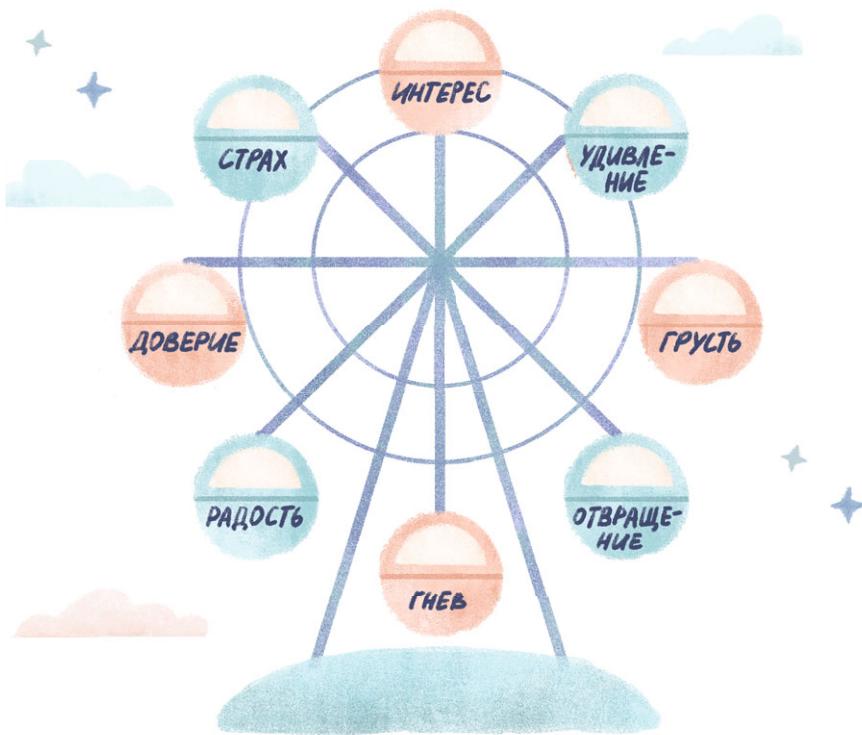


?

!

Знаешь ли ты, сколько на свете чувств и эмоций? Может быть, десять, пятьдесят или сто? На самом деле их около трёхсот! Представляешь, как много! Давай прокатимся на карусели эмоций и узнаем, для чего нужны некоторые из них. Если сможешь потом назвать все эти эмоции и рассказать про них — задание выполнено.

## КАРУСЕЛЬ ЭМОЦИЙ



### УДИВЛЕНИЕ

Появляется во время неожиданной ситуации, а исчезает очень быстро. Удивление означает, что с человеком происходит что-то новое, неизвестное.

### ОТВРАЩЕНИЕ

Это сильное неприятие чего-либо. Отвращение помогает распознавать вредное, опасное и некрасивое.

### ГНЕВ

Возникает, когда мы чувствуем несправедливость и желаем её устранить. Иногда гнев несёт разрушения. Вот почему важно с ним подружиться и сделать его своим помощником.

### РАДОСТЬ

Это чувство удовлетворения, удовольствия и счастья. Ощущение, что всё получается, и готовность делать приятные вещи для других.

### ДОВЕРИЕ

Возникает, когда люди открыты и добры друг к другу. Доверие помогает дружить, понимать и поддерживать своих близких.

### СТРАХ

Возникает перед наступающим бедствием. Страх оберегает от опасности, но если он вызывает тревогу, то нужно научиться его побеждать.

### ИНТЕРЕС

Это желание узнать что-то новое. Интерес помогает проживать жизнь как увлекательное приключение, идти вперёд и не останавливаться.

### ГРУСТЬ

Возникает, когда человек что-то потерял или у него что-то не получается. Грусть помогает понять, чему ещё нужно научиться.

Задание

8

выполнено!



Чтобы различать эмоции и дружить с ними, элоны постоянно учатся. Каждый вечер элон кладёт в одну баночку смайлик с эмоцией, которую чаще всего видел в этот день, а в другую баночку — смайлик с эмоцией, которую чаще всего испытывал. В конце недели он смотрит, каких эмоций было больше. Ты тоже можешь заполнять такие банки. Начни прямо сейчас! Какая эмоция была у тебя сегодня главной? А какую эмоцию чаще всего испытывали люди вокруг? Выбери соответствующие смайлики и нарисуй по одному внутри каждой банки. А ещё можно завести настоящие банки и каждый вечер складывать в них смайлики, вырезанные из картона.

## БАНКИ ЭМОЦИЙ



Задание 9

выполнено!

!

На моей планете у каждой эмоции есть домик. Так как эмоции разноцветные, то и дома у них разного цвета. Раскрась каждый из этих домиков в цвет его эмоции и «повесь» табличку с именем владельца, соединив их линией.

## ДОМИКИ ЭМОЦИЙ



Задание **10**



выполнено!

**УДИВЛЕНИЕ**

**ОТВРАЩЕНИЕ**

**РАДОСТЬ**

**ГНЕВ**

**СТРАХ**

**ЗАДСТЬ**

**ИНТЕРЕС**

**ГРУСТЬ**

?

!

На Земле эмоции живут не в домиках, а внутри людей. Подумай, где у тебя в теле могут находиться эмоции. На фигурке человека покажи разным цветом, где какая эмоция живёт. Затем соедини линиями цветные участки с названиями эмоций.

## ГДЕ ЖИВУТ ЭМОЦИИ?



СТРАХ

РАДОСТЬ

ГРУСТЬ

ЗЛОСТЬ

ОТВРАЩЕНИЕ

ГНЕВ

ИНТЕРЕС

УДИВЛЕНИЕ

Задание направлено на осознание связи эмоций с телом. Если эмоции внутри нас, значит, мы можем ими управлять.

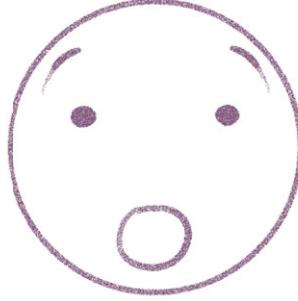
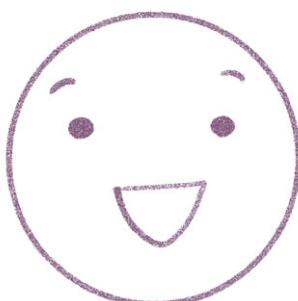
Задание №  
11

выполнено!



А это задание посложнее. Выполнив его, ты научишься лучше видеть и понимать эмоции. Когда эмоции отображаются на лице, это называется мимикой. Ты можешь, посмотрев на человека, отличить радость от удивления, а страх от интереса? Если нет, давай потренируемся! Попробуй отгадать, какой смайлик какую эмоцию изображает.

## ЭМОДЗИ



ГРУСТЬ

РАДОСТЬ

ЗАДОСТЬ

СТРАХ

ОБИДА

УДИВЛЕНИЕ

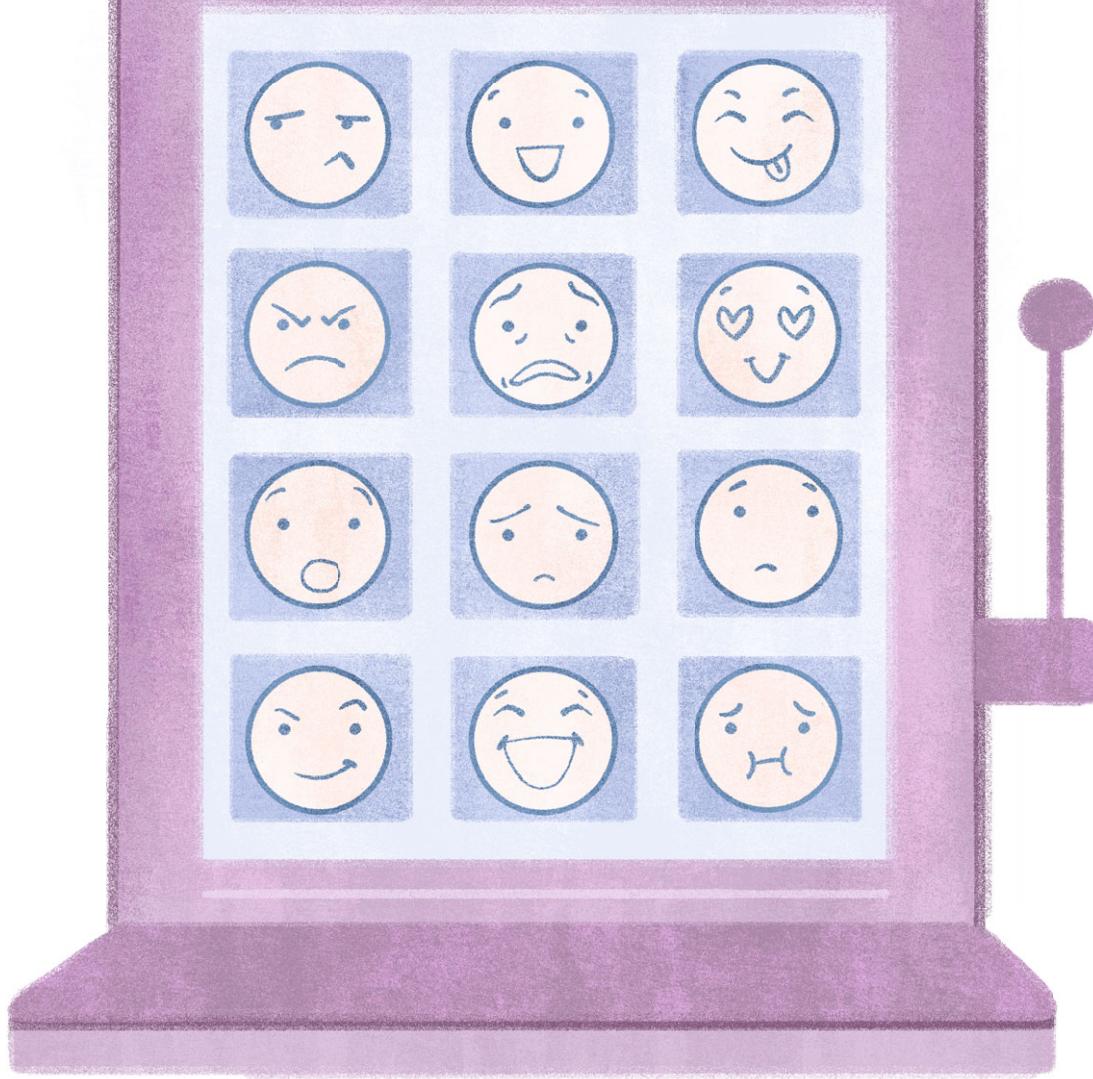
Задание 12 выполнено!

Замечая изменения в мимике и со-  
поставляя их с определённым эмо-  
циональным состоянием, ребёнок  
развивает эмпатию.



Ты уже умеешь различать по лицам эмоции, а теперь попробуй сам их изобразить. Сыграй с родными или друзьями в «Эмоциональный автомат». Выбери любой ряд со смайликами и изобрази все три. Пускай друзья решат, похоже у тебя получилось или нет. Зачеркни ряд и передай ход другому.

## ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ АВТОМАТ



Изображая эмоции, ребёнок через собственный опыт ощущает и осознаёт, что различные эмоции по-разному отображаются на лице и в теле.

Задание 13 выполнено!

!

Мы, элоны, видим эмоции и различаем их цвет, поэтому для нас мир играет яркими красками. Каждый элон знает, какого цвета его радость, а какого — удивление, как выглядит грусть, а как — сомнение. А твои эмоции какого цвета? Создай свою радугу эмоций!

## РАДУГА ЭМОЦИЙ

Радость

Грусть

Страх

Гнев

Удивление

Отвращение

Сомнение

Задание

14

выполнено!



!

Чтобы запомнить названия эмоций, сделай книжку-подсказку. Вырежи из бумаги четыре одинаковые фигуры, например круги. Согни их пополам, напиши на каждой половине название эмоции и раскрась. Сложи фигуры стопкой, в районе сгиба скрепи степлером или kleem. Получившуюся книжку можно носить с собой и без слов показывать окружающим, что ты сейчас чувствуешь. А ещё можно поиграть: в людном месте открой эмокнижку на случайной странице и попробуй найти человека, который испытывает выпавшую эмоцию.

## ЭМОКНИЖКА



УДИВЛЕНИЕ



РАДОСТЬ



ГРУСТЬ



ГНЕВ



ОТВРАЩЕНИЕ



СТРАХ



ИНТЕРЕС



ДОВЕРИЕ

Задание 15 выполнено!