Детективы эмоций

Приключение с Клео и Кукином, чтобы узнать, что мы чувствуем



Возраст: 2-6 лет

Время: 10 минут

Понадобится: этот листок и серия ***Emotion Song*** (на английском) от Cleo & Cuquin.

У Кукина много-много приключений, и, как и мы, он может чувствовать очень разное! Иногда он весёлый, а иногда его что-то удивляет или злит. Поможем ему понять, что он чувствует?

Здесь нет правильных и неправильных ответов. В одной и той же ситуации каждый может чувствовать что-то своё. Давай исследовать вместе!

1 Давай посмотрим!

Посмотрите вместе ***Emotion Song*** от Cleo & Cuquin. Если захотите, можно остановиться на сцене, где Кукин, кажется, чувствует что-то особенное.

Что случилось с Кукином?

Расскажи взрослому, который рядом, или покажи, что ты увидел.

Нарисуй, что случилось

2 Что чувствует Кукин?

Посмотри на личики и выбери то, которое больше всего похоже на то, что, по-твоему, чувствует Кукин. Можно выбрать и несколько!



Радость

Нам что-то нравится или мы чего-то радостно ждём.



Грусть

Что-то, чего мы хотели, закончилось или потерялось.



Злость

Что-то пошло не так, как мы ожидали.



Страх

Что-то нас тревожит или пугает.



Удивление

Случилось то, чего мы не ожидали.



Спокойствие

Нам спокойно и хорошо.

Почему ты думаешь, что Кукин чувствует именно это?

Посмотри на его лицо, на то, что случилось, и на то, что он делает.

Покажи, расскажи или нарисуй



Запомни: лица дают нам подсказки, но важно и то, что произошло.

Одну и ту же ситуацию можно понять по-разному!

3 А что почувствовал бы ты?

Теперь подумай о ситуации, похожей на ту, что случилась с Кукином.

Ты когда-нибудь чувствовал себя так?

Можешь показать на личико, рассказать взрослому, который рядом, или нарисовать, что ты чувствуешь.



Радость



Грусть



Злость



Страх



Удивление



Спокойствие

Моя эмоция сегодня: _____

Я так себя чувствую, потому что: _____

_____

Нарисуй личико, которое показывает твои чувства

4 Что делать с тем, что мы чувствуем?

Любые эмоции могут появляться. Чтобы нам было хорошо, не нужно переставать чувствовать страх, злость или грусть. Мы можем научиться распознавать их и понимать, что нам нужно.

Если эмоция становится очень сильной, что может нам помочь?

- Поговорить с тем, кому мы доверяем.
- Попросить, чтобы нас обняли, если хочется.
- Медленно подышать или сделать небольшую паузу.
- Рассказать, что случилось.
- Немножко отойти от того, что нас пугает, и посмотреть на это из безопасного места.
- Попросить помочь найти решение.

А что помогает тебе, когда ты чувствуешь что-то очень сильное?

Человек, которому я доверяю: _____

Мне помогает: _____

Миссия выполнена!

Отличная работа, детектив!

Сегодня мы учились наблюдать за ситуацией, представлять, что может чувствовать другой человек, и находить слова, чтобы говорить об эмоциях.

Каждая эмоция нам что-то сообщает! Мы можем научиться прислушиваться к ним и просить о помощи, когда она нужна.



Вопрос для всей семьи: Что мы можем сделать, чтобы помочь друг другу, когда чувствуем что-то очень сильное?

Занятие проводится вместе со взрослым. Каждый ребёнок может участвовать в своём темпе: не обязательно отвечать на все вопросы и выполнять все шаги.