

Содержание

| | |
|--------------------|----|
| Введение | 4 |
| Печаль..... | 6 |
| Гнев..... | 8 |
| Зависть..... | 10 |
| Обида..... | 12 |
| Тревога..... | 14 |
| Страх..... | 16 |
| Нежность..... | 18 |
| Радость..... | 20 |
| Стыд..... | 22 |
| Раздражение..... | 24 |
| Застенчивость..... | 26 |
| Любовь..... | 28 |
| Отчаяние..... | 30 |
| Надежда..... | 32 |
| Гордость..... | 34 |
| Восхищение..... | 36 |
| Благодарность..... | 38 |
| Ревность..... | 40 |
| Разочарование..... | 42 |
| Жадность..... | 44 |
| Волнение..... | 46 |





Нежность

Пошёл однажды лисёнок погулять, возвращается и чувствует: в доме что-то поменялось! Все суетятся, бегают, а в его маленькой комнате кто-то плачет!

— Мамочка! Кто это? — спросил лисёнок.

— Это твой маленький братик. Иди познакомься с ним.

«Какой ещё маленький братик? — заволновался лисёнок. — Не было никакого братика. Нам и так втроём было хорошо. И что теперь? Отдать ему свою маму? Папу? Свою маленькую комнатку? Свои игрушки? Ничего себе!»

Стоит лисёнок, отказывается знакомиться.

— Ну что ты! — обняла его мама. — Переживаешь, что в твоей жизни что-то поменяется? Нет! Мы всё так же сильно будем любить тебя! Любви будет ещё больше! Потому что добавится ещё и братик. Он тоже будет тебя любить. Иди покорми его молочком.

Мама дала лисёнку бутылочку, тот дал её братику, и малыш радостно зачмокал. Он был такой крошечный, такой беззащитный! Сердце у лисёнка даже сжалось от нежно-

сти! «Разве такая крошка может кого-то обидеть? — подумал он. — А вот его каждый может!»

— Но ты не волнуйся! — сказал он маленькому братику. — Я тебя в обиду не дам! Потому что у тебя есть настоящий старший брат. Всем так и говори!

Раньше в домике жили три лисы, а стало четыре. Четыре добрых сердца. Стало ещё больше добра. Ещё больше тепла. Ещё больше нежности.

**Почему лисёнок испугался, когда узнал о братике?
Как поменялись его чувства? Почему?**

А ты к кому-нибудь испытывал чувство нежности? Как это было? Как ты проявляешь своё чувство?

Упражнение по проявлению нежности

Нежность — очень хорошее чувство, не нужно держать его в себе. Ведь, когда ты проявляешь его, ты становишься волшебником. Даришь тепло, добро, радость окружающим. Когда ты это делаешь, ты и сам получаешь удовольствие!

Как проявлять его? Скажи, что ты чувствуешь. Например: «Мне так приятно быть рядом с тобой!»

Скажи, что тебе нравится в другом человеке: «Ты такой замечательный!»

Прояви ласку — обними, поцелуй родных.

Сделай доброе дело. Например, накрой уснувшую бабушку пледом. Принеси папе поесть. Помогите маме.

Родные столько делают тебе добра, подари им свою нежность!





Гордость

Однажды лягушонок пошёл гулять, а вернулся с прогулки грустный-прегрустный. Да что там говорить, плакал наш лягушонок.

— В чём дело? — спросила его мама. — Маленький лягушонок, почему ты плачешь? Из-за чего расстраиваешься?

— Я плачу, — ответил тот, — потому что не хочу быть лягушонком!

— Но почему?

— Потому что я живу в болоте! Потому что я зелёный! Потому что я некрасиво пою!

— Но ты должен гордиться, что ты лягушонок.

— Гордиться? А как это?

— Гордиться — это находить в себе хорошее и радоваться этому.

Лягушонок сел на краю болота и стал думать:

«Интересно, а чему тут радоваться? Чем гордиться?»

И тут он увидел, что мячик, с которым играли зверушки, улетел прямо на середину болота. Никто не мог его достать, а лягушонок смог.

— Какой ты молодец! — похвалили его зверята и позвали играть в прятки.

И оказалось, что он лучше всех играет в прятки. Никто не мог отыскать его в зелёной траве!

— Какой ты молодец! — снова похвалили его зверята.

А уж когда на полянку прилетели комары, лягушонок так заквакал на них, что те мигом улетели! Вот как испугались нашего лягушонка!

И снова зверята похвалили малыша.

— Как же хорошо, что я лягушонок! — обрадовался тот. Теперь он понимал, что значит гордиться.

Почему лягушонок плакал? Что хорошего он отыскал в себе? Чем он мог гордиться?

А ты чем гордишься? Назови свои лучшие качества. Как они тебе помогают в жизни?

Упражнение «Как прогнать недовольство собой»

Часто гордиться собой нам мешают наши недостатки. Надо прогнать их. С чего начать?

Напиши то, что тебе в себе не нравится. Например, торопливость. Как её побороть? Прежде чем что-то сделать, надо посчитать до 10.

Постарайся победить каждый из своих недостатков.

Ты сильный! Ты справишься! Ты молодец!





Жадность

Медвежонок Тимка был страшный лакомка! Сколько ни ест ягод, всё ему мало. Сколько ни даст ему мама мёда, он всё просит: «Ещё! Ещё!» Вот лакомка!

А один раз Тимка гулять пошёл. Гулял, гулял и нашёл целую поляну земляники. Сидит ест, лакомится. Мимо зайка бежал. Жалко стало мишке своих ягод. А если заяц всё съест, ему, Тимке, не оставит?

— Эй, заяц! Уходи! — закричал ему мишка.

— Но почему? — растерялся косою. — Я играть к тебе шёл. Мы же с тобой друзья!

— Не надо мне никаких друзей! И играть я с тобой не буду!

Обиделся зайка, убежал. Белочка мимо по тропинке идёт.

— Тимка! Тимка! Давай играть! Я мячик принесла!

— Не нужен мне твой мячик! — закричал ей медвежонок. — И друзья не нужны.

И белочка обиделась, ушла.

Спрашивает мама у медвежонка:

— А где же друзья твои — белочка и зайчик?

— А я прогнал их. Нет у меня теперь друзей. Зато ягод много.

— Эх ты! — говорит ему мама. — Ягоды-то в лесу ещё вырастут. А друзей-то где ты теперь найдёшь? Это тебе не грибы! После дождя не вырастают!

Только тогда Тимка и понял, что из-за своей жадности самое главное потерял — дружбу и верных товарищей. Собрал он целую корзину ягод, побежал к белочке и зайчику и прощения попросил. И они его, конечно, простили.

Почему мишка прогнал своих друзей? Жадность — это хорошо или плохо?

А тебе когда-нибудь бывает жалко игрушек или угощений? Что ты делаешь в этом случае?

Упражнение «Угощения»

Прежде чем что-то съесть одному, попробуй прежде поделиться с товарищем. Увидишь, что будет дальше. С тобой тоже начнут все делиться. И угощений у тебя будет много!

