

# Содержание

|                                  |           |
|----------------------------------|-----------|
| <b>Предисловие .....</b>         | <b>5</b>  |
| <b>Глава 1. Знакомство .....</b> | <b>6</b>  |
| <b>Глава 2. Страх .....</b>      | <b>10</b> |
| Задание для мамы и ребёнка ..... | 20        |
| <b>Глава 3. Поддержка .....</b>  | <b>21</b> |
| Задание для мамы и ребёнка ..... | 25        |
| <b>Глава 4. Гнев .....</b>       | <b>26</b> |
| Задание для мамы и ребёнка ..... | 33        |
| <b>Глава 5. Любовь .....</b>     | <b>34</b> |
| Задание для мамы и ребёнка ..... | 40        |
| <b>Глава 6. Радость .....</b>    | <b>41</b> |
| Задание для мамы и ребёнка ..... | 45        |

|                                          |           |
|------------------------------------------|-----------|
| <b>Глава 7. Печаль .....</b>             | <b>46</b> |
| Задание для мамы и ребёнка.....          | 54        |
| <b>Глава 8. Душа .....</b>               | <b>55</b> |
| Задание для мамы и ребёнка.....          | 60        |
| <b>Игры для детей и подростков .....</b> | <b>61</b> |

# Предисловие

Приветствуем вас на страницах первой детской книги по психосоматике, посвящённой эмоциям и чувствам.

Эта книга — мини-тренинг для вашего малыша, который поможет ребёнку грамотно определять и проживать свои эмоции. Вместе с главным героем ребёнок познакомится со страхом и гневом, поддержкой и любовью, печалью и радостью. Вместе с героем ребёнок научится находить внутри себя силы на преодоление трудностей. Вместе с героем научится взаимодействовать с окружающим и внутренним миром.

## **Как работать с книгой:**

Каждая глава этой книги знакомит малыша с определённой эмоцией. Выделите время, когда вас с ребёнком ничего не будет отвлекать. Познакомьте ребёнка с главным героем. Это можно сделать, прочитав первую главу.

Читайте ребёнку текст книги последовательно, после чего вместе выполняйте задания, которые вы найдёте в конце каждой главы.

Не нужно торопить события! Не стоит знакомить ребёнка с несколькими чувствами одновременно. Дайте ребёнку возможность осознать и прожить те знания, которые он получил. И только после этого приступайте к изучению следующих эмоций.

Помогайте малышу выполнять задания, отвечайте на все его вопросы. Пусть ваш общий путь знакомства с чувствами принесёт радость!

# Глава 1. Знакомство

Однажды в деревне родился котёнок. Серая шёрстка в белую полосочку, розовый нос и мягкие лапки. Он жил в плетёной корзинке под боком у мамы, где было так тепло и уютно. Мама-кошка пахла молочком и чем-то сладким, и рядом с ней котёнок чувствовал себя в безопасности.

Котёнку было интересно всё на свете! Он спрашивал маму про запахи вокруг и звуки, что доносились с улицы. И мама с удовольствием рассказывала про деревню, хозяйский дом и животных, что жили по соседству.

— Доброе утро! — услышал котёнок знакомый голос.

Папа-кот запрыгнул в корзинку и улёгся рядом. С папой всегда было



## Задание для мамы и ребёнка.

Как вы знаете, у людей разный язык любви: слова, время, подарки, помощь и прикосновения.

Спросите своего ребёнка:

“ИМЯ, через что ты поймешь, что тебя любят? Разгадай шифр своих родителей. Как ты узнаёшь о нашей любви?”

Помогите ребёнку найти более одного языка любви. Не давайте ему ответ сразу, пусть малыш сам подумает и попробует решить эту задачу.

