ВКЛАД В БУДУЩЕЕ Благотворительный фонд Сбербанка

ШКОЛА ВОЗМОЖНОСТЕЙ

8+

ОБО МНЕ и ДЛЯ МЕНЯ



Российский учебник

ВКЛАД В БУДУЩЕЕ Благотворительный фонд Сбербанка

ШКОЛА ВОЗМОЖНОСТЕЙ

А. В. Макарчук
М. И. Катеева
Н. Е. Рычка

ОБО МНЕ И ДЛЯ МЕНЯ

Рабочая тетрадь для детей 8—9 лет

Российский учебник

УДК 373.2.025
ББК 74.102
М15

Разработано совместно с Федеральным научно-методическим центром в области психологии и педагогики толерантности в рамках реализации Программы по развитию личностного потенциала Благотворительного фонда «Вклад в будущее».

Макарчук, А. В.

М15 Обо мне и для меня : рабочая тетрадь для детей 8—9 лет / А. В. Макарчук, М. И. Катеева, Н. Е. Рычка.

Тетрадь предназначена для индивидуальной работы детей младшего школьного возраста на занятиях второго года обучения по программе социально-эмоционального развития и выполнения семейных заданий.

Разнообразные задания направлены на отработку умений, полученных на занятиях, и способствуют формированию представлений детей об эмоциях и их значении в жизни человека, а также развитию умений управлять своими эмоциями в разных ситуациях.

УДК 373.2.025
ББК 74.102

© Благотворительный фонд «Вклад в будущее», 2019
© Художественное оформление
ООО «Корпорация «Российский учебник», 2019

Здравствуй, дорогой друг!
Как тебя зовут?
Напиши своё имя.
Нарисуй свой портрет или приклей фотографию.

Это твоя рабочая тетрадь. Надеемся, она тебе понравится.

Чтобы было удобнее работать, задания в тетради обозначены разными знаками.

Нарисуй, дополни рисунок или закончи его.

Выбери один или несколько вариантов ответа.

Закончи предложение или напиши ответ на вопрос.

Задание для выполнения дома вместе со взрослыми.

ПОЛЕЗНЫЕ ПРАКТИКИ

Полезные умения, с которыми ты познакомился на занятии. Они могут пригодиться тебе в жизни.

МОИ ЛЕТНИЕ ДОСТИЖЕНИЯ

Задание 1

Представь, что ты стал Повелителем эмоций. Каким ты себя представляешь? Нарисуй.

ПОВЕЛИТЕЛЬ ЭМОЦИЙ

Прочитай список умений и подчеркни те, которыми, по твоему мнению, должен обладать Повелитель эмоций.

- Он распознаёт свои эмоции.
- Знает по именам всех своих одноклассников.
- Умеет определять силу эмоции.
- Знает не меньше 10 названий эмоций.
- Ест много шоколадных конфет, когда волнуется.
- Управляет силой эмоции с помощью тела.
- Прячется под стол, когда не хочет делать уроки.
- Чувствует, какие эмоции ему приятны, а какие не очень.
- Умеет по-разному выражать свои эмоции: словами, мимикой, жестами и т. д.
- Может успокоиться с помощью дыхания.
- Знает, как можно взбодриться.



Задание 2

Вспомни и нарисуй самое яркое событие прошедшего лета.

Покажи рисунок своим близким. Расскажи им о своих эмоциях в тот момент. Попроси их поделиться своими воспоминаниями о лете.

ЗАНЯТИЕ 2

В ШКОЛУ С УДОВОЛЬСТВИЕМ?

Задание 1

Прочитай слова. Обведи названия эмоций, которые ты хотел бы испытывать в школе.

СЛОВАРЬ ЭМОЦИЙ

Интерес	Страх	Радость
Тревога	Раздражение	Доверие
Удивление	Печаль	Отвращение
Злость	Принятие	Гнев
Грусть	Стыд	Восхищение
Смущение	Вина	Восторг

Задание 2

Расскажи своим близким, к какому Соглашению вы пришли в классе. Подумайте, о чём вы хотели бы договориться в своей семье.

Поговори об этом с близкими. Если вы решите составить своё семейное Соглашение, то выделите для этого время, обсудите то, о чём хотите договориться. Составьте Соглашение на отдельном листе и повесьте на видном месте. А в знак согласия соблюдать Соглашение напишите под ним свои имена.

ЗАНЯТИЕ 3

МОЙ ДРУЖНЫЙ КЛАСС

Задание 1

Рассмотри рисунки. На них изображены разные школьные ситуации. Около каждого рисунка напиши названия эмоций, которые вызывают у тебя подобные ситуации в классе.









Задание 2

Нарисуй дружный класс. Какие эмоции будут на лицах учеников? Какие их действия на рисунке подтверждают то, что они дружные?

Если ты любишь писать, опиши словами дружный класс. Какие поступки совершают друзья? Как они себя чувствуют при этом?

Задание 3

Попроси родителей рассказать об их школьных друзьях. Спроси, как они подружились. В каких поступках выражалась их дружба? Попроси родителей рассказать о забавных случаях, которые произошли с ними в школе.

ЗАНЯТИЕ 4

ОБ ИНТЕРЕСЕ ИНТЕРЕСНО

Задание 1

Прочитай слова. Выбери и поставь вопросительный знак рядом со словом-вопросом.

Кто Учиться Куда

Когда Почему Тогда

Откуда Что Потому что

Быстрый Какой Где

Зачем Как Апельсин

Спрашивать Ответ Ау

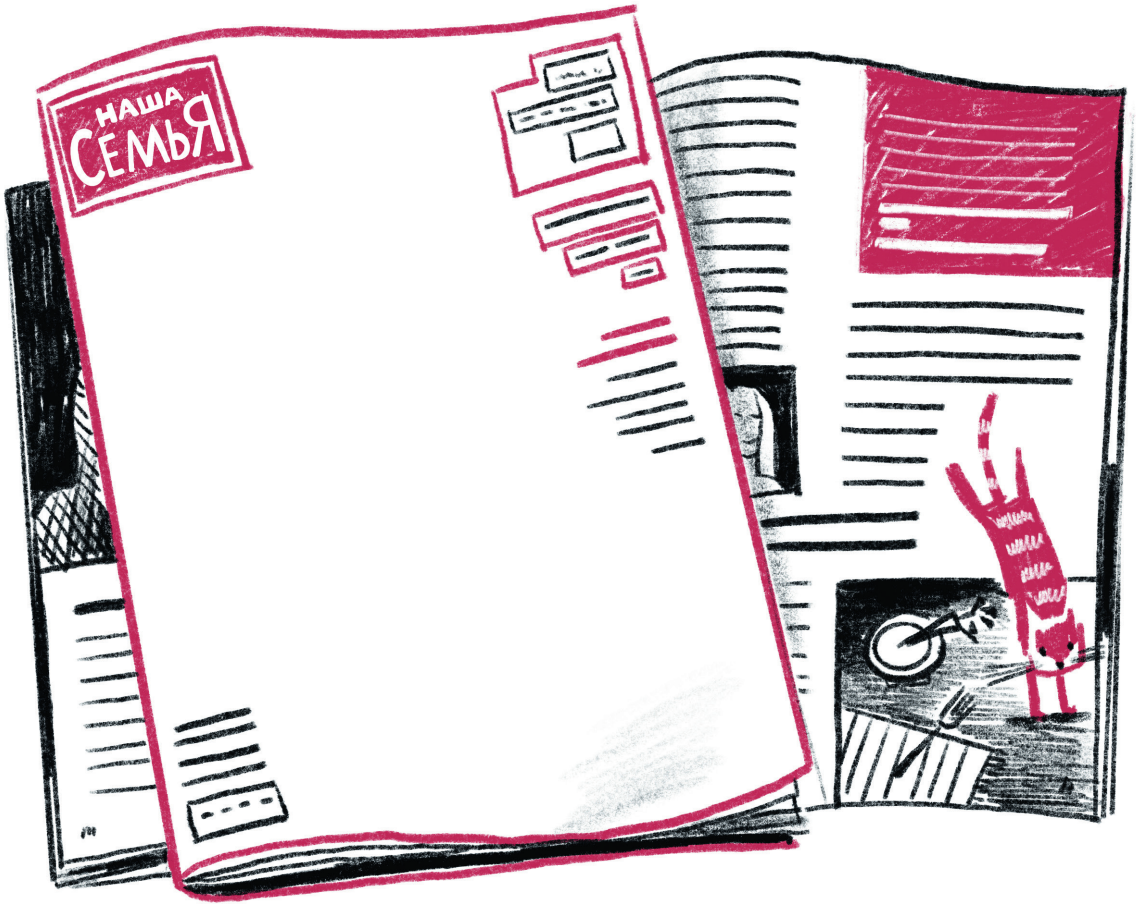
Ку-ку Удивление Интерес

Задание 2

Представь, что ты журналист и собираешься взять интервью у интересного человека. Это может быть мама, папа, брат, сестрёнка, бабушка или дедушка — любой член вашей семьи или её друг. Сначала подготовь вопросы. Чем больше вопросов ты подготовишь, тем интереснее получится интервью. Потом договорись о времени встречи, чтобы всем было удобно. Во время интервью внимательно слушай, проявляй активный интерес, задавай вопросы. По окончании обязательно поблагодари за разговор и уделённое время.

Нарисуй портрет героя статьи для обложки журнала.

Запиши вопрос, который больше всего понравился твоему собеседнику.



ЗАНЯТИЕ 5

УДИВИТЕЛЬНОЕ УДИВЛЕНИЕ

Задание 1

Художник Кисточкин попал в страну Удивляндию. Он видит вокруг много удивительного. Нарисуй его лицо.



Задание 2

Вспомни вместе с близкими ситуации, когда кто-то устраивал сюрприз. Какие эмоции испытал тот, кому он предназначался? Всегда ли твои сюрпризы вызывали приятные эмоции?

Вместе с кем-нибудь из взрослых придумайте и сделайте приятный сюрприз кому-то из ваших близких. Наблюдай за эмоциональной реакцией на ваш сюрприз.

Запиши несколько идей для сюрприза. Вдруг пригодится в будущем!

Задание 1

Вспомни три повода для радости. Запиши их в столбик. Рядом нарисуй кружочек, чтобы по его размеру было видно силу эмоции в каждом случае: самый большой кружочек в случае самой сильной радости, самый маленький — в случае, когда радость самая тихая.



Выбери другие три эмоции и точно так же запиши по три причины их возникновения. Отметь фигурками разных размеров их интенсивность.







Задание 2

Прочитай выражения. Запиши, какие эмоции за ними скрываются.

СЛОВАРЬ ЭМОЦИЙ

Быть на седьмом небе — _____

Доходить до белого каления — _____

Дрожать как осиновый лист — _____

Как будто с цепи сорвался — _____

Глаза на лоб лезут — _____

Метать громы и молнии — _____

Готов провалиться сквозь землю — _____

За уши не оттянешь — _____

Всплеснуть руками — _____

Воспрянуть духом — _____

Говорить взахлёб — _____

Мороз по коже — _____

Как обухом по голове — _____





ПОЛЕЗНЫЕ ПРАКТИКИ

Эта практика может помочь справиться с сильными эмоциями, когда они мешают принять верное решение. Вот что нужно сделать.

1. Обхвати себя руками.
2. Скажи себе: «Стоп! Это слишком сильно для меня. Нужно остановиться!»
3. Вдохни и медленно выдохни. Представь себя на дорожке силы эмоции. Мысленно двигайся назад, отсчитывая шаги: 5, 4, 3, 2, 1.
4. Опусти руки, сделай ещё один вдох и медленный выдох. Когда ты успокоишься, можно подумать о том, как лучше всего сейчас поступить.



Задание 3

Посмотрите всей семьёй выступления русской балерины Анны Павловой, японской пианистки-виртуоза Уэхары Хироми, американского джазового пианиста Кейта Джарретта, русского дирижёра Евгения Светланова. Обратите внимание на то, как они выражают силу эмоций. Поделитесь друг с другом впечатлениями.

ПРИЯТНЫЕ И НЕПРИЯТНЫЕ ЭМОЦИИ

Задание 1

Прочитай слова. На какие две группы их можно разделить? Запиши названия групп разными цветами. Обведи слова, относящиеся к каждой группе, соответствующим цветом.

Радость

Грусть

Злость

Изумление

Гнев

Ужас

Удивление

Печаль

Скука

Вина

Восхищение

Доверие

Растерянность

Стыд

Восторг

Отвращение

Тревога

Горе

Задание 2

Проведи дома исследование: обнимай своих близких в разное время и наблюдай за их реакцией. Всегда ли им приятно, если их неожиданно обнять? Всегда ли тебе хочется их обнимать? Бывало ли так, что тебя обнимают неожиданно и тебе это не нравится? Обсуди с близкими и запиши, что можно сделать и о чём договориться, чтобы объятия были приятны обеим сторонам.



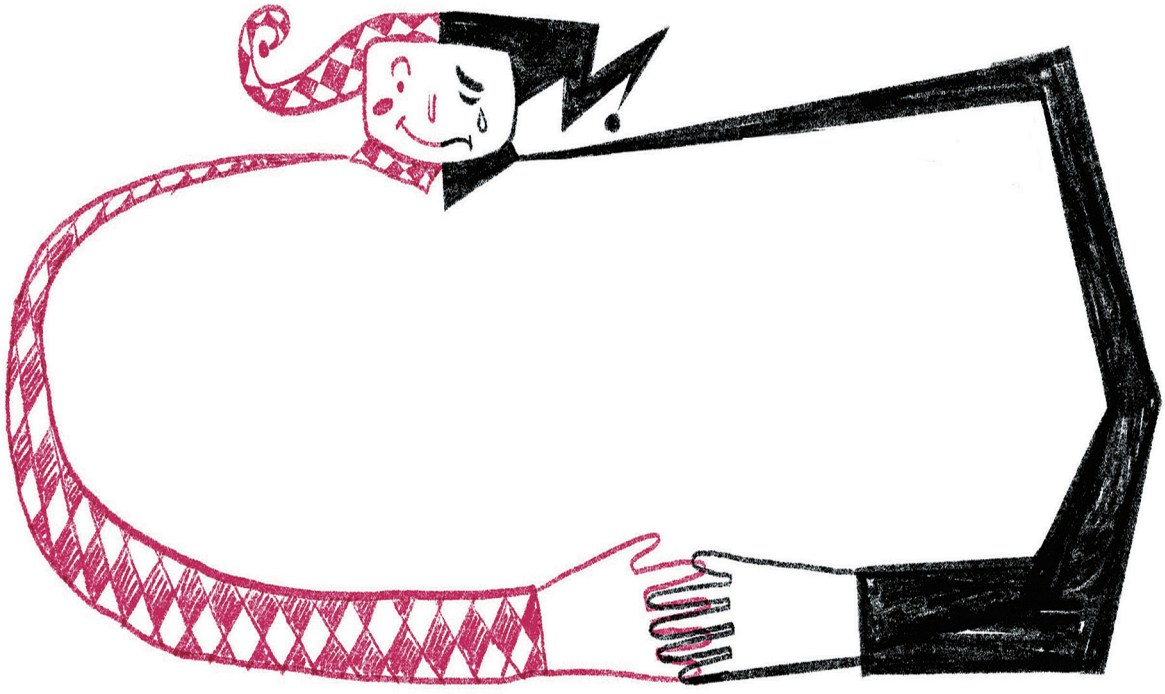




И СМЕХ, И СЛЁЗЫ

Задание 1

Вспомни ситуации, когда ты испытывал противоречивые эмоции. Расскажи о них. Зарисуй одну из них. Что вызвало эти эмоции?



Задание 2

Расспроси своих близких о том, как они принимают решения, когда находятся под влиянием противоречивых эмоций. Что им помогает принимать решения, о которых потом не приходится жалеть?

Запиши важные мысли, которые помогут тебе принимать правильные решения.

ЗАНЯТИЕ 9

КРАСКИ И ЗВУКИ ЭМОЦИЙ

Задание 1

Прочитай высказывания персонажей. Представь, с каким выражением лица они могут быть сказаны. Дорисуй мимику.



Можешь добавить свои реплики, которые ты произносишь, испытывая такие же эмоции.

Задание 2

В разных концах земного шара есть сотни разных слов для обозначения эмоций. Эти слова не встречаются в русском языке.

СЛОВАРЬ ЭМОЦИЙ

Синрин-ёку (японский язык) — расслабление, достигаемое благодаря «лесным ваннам».

Гигил (тагальский язык) — непреодолимое желание ласково ущипнуть или сжать в объятиях того, к кому испытываешь нежные чувства.

Юань бэй (китайский язык) — чувство полного и совершенного успеха.

Иктсуарпок (инуитский язык) — нетерпеливое ожидание другого человека, заставляющее постоянно выходить из дома или подходить к окну, чтобы проверить, не идёт ли он.

Вспомни приятные моменты, когда тебе не хватало слов, чтобы выразить чувства. Придумай новые слова для их обозначения и запиши их.

Задание 3

Начни вести творческий Дневник эмоций. Он находится в середине тетради. Каждый вечер записывай дату и фиксируй своё настроение, как художник с помощью формы и цвета, как поэт стихами, как писатель выразительной фразой. Пригласи своих близких к ведению Дневника эмоций. Если вам понравится это занятие, вы можете сделать семейный дневник на отдельном листе, повесить его на стену и вести всей семьёй.

ЗАНЯТИЕ 10

ПОРТРЕТ ЭМОЦИЙ

Задание 1

Прочитай фразы. Запиши эмоции, которые за ними кроются. Объединитесь в группы и придумайте историю, иллюстрирующую одну из фраз.

СЛОВАРЬ ЭМОЦИЙ

И глазом не моргнул — _____

Готов провалиться сквозь землю — _____

Делать большие глаза — _____

Дойти до белого каления — _____

Как в воду опущенный — _____

Жить как кошка с собакой — _____

Сидеть как на иголках — _____

Задание 2

Расскажи своим близким, что такое Энциклопедия эмоций. Что вошло в Энциклопедию эмоций вашего класса? Теперь вы вместе можете пополнить её, добавив одну или несколько из предложенных эмоций: **восторг, гнев, ужас, стыд, вина, растерянность.**

Покажи своим близким, как можно описать эмоцию, на примере одной из тех, что вы разбирали в классе.

План описания эмоции

1. Как выглядит эмоция?
2. Какими словами выражается эмоция?
3. На что похожа эмоция?
4. Как эмоция выражается в творчестве?
5. Когда возникает эмоция?
6. Чем эмоция может тебе помочь?

Задание 3

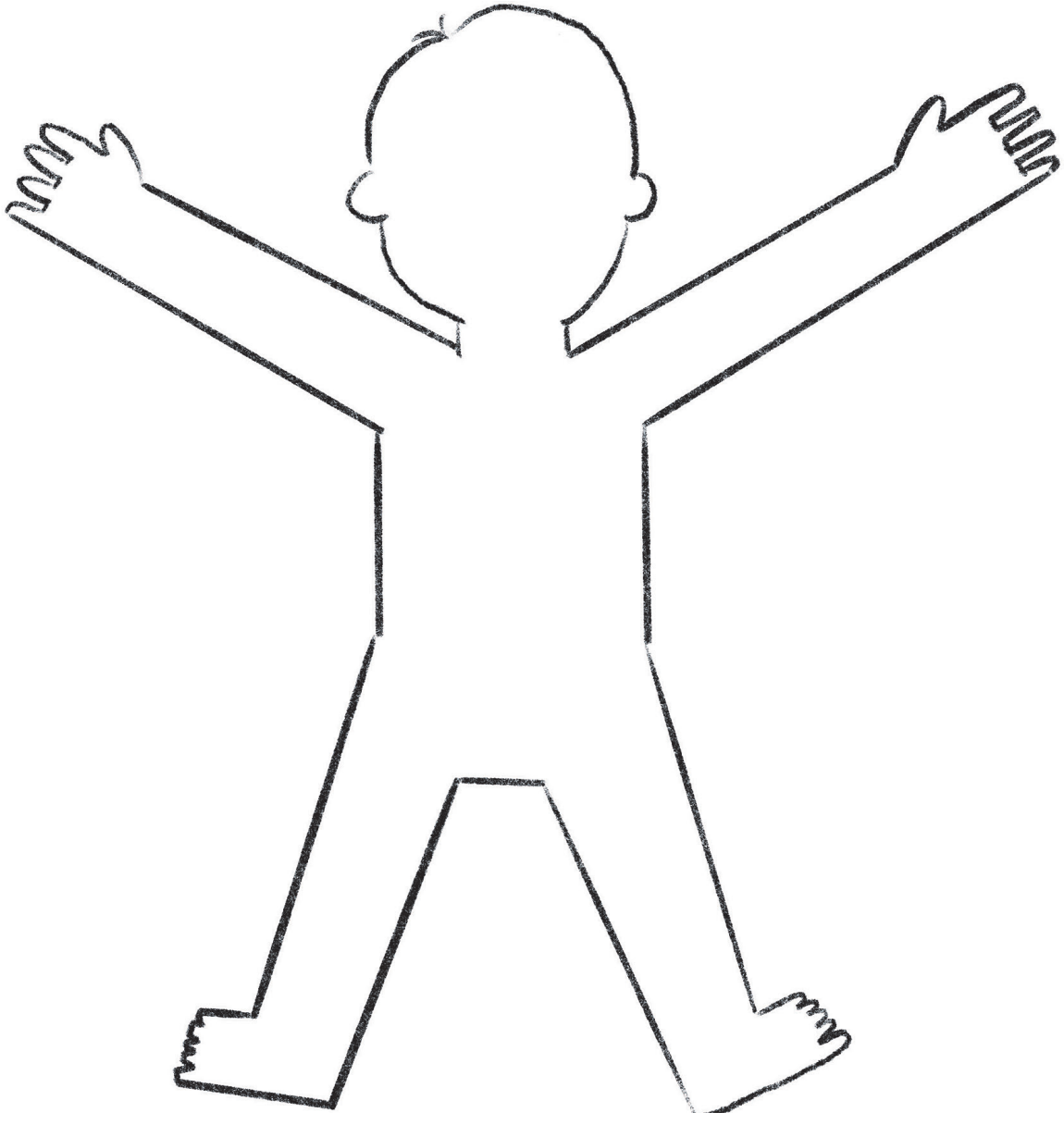
Вырежи шаблон пирамидки (с. 63). Внутрь положи скрепки или бумажные шарики, чтобы она могла издавать негромкие звуки при потряхивании. Склей её.

ЗАНЯТИЕ 11

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ПОРТРЕТ: ЭМОЦИИ В ТЕЛЕ

Задание 1

Нарисуй свой эмоциональный портрет. Вспомни ситуацию, в которой ты испытывал радость. Подумай, где она живёт в твоём теле. Как ты её чувствуешь? Выбери карандаш того цвета, который больше всего подходит для этой эмоции. Отметь её на рисунке любым способом. Так же отметь другие эмоции.



Задание 2

Прочитай фразы. Запиши, какие эмоции скрываются за этими фразами.

СЛОВАРЬ ЭМОЦИЙ

Душа ушла в пятки — _____

Взяло за душу — _____

Вешать нос — _____

Волосы стали дыбом — _____

Воротить нос — _____

Встать не с той ноги — _____

Выводить из себя — _____

Глаза на лоб лезут — _____

Иметь на кого-то зуб — _____

Ком в горле — _____

Задание 3

Вспомни, как ты рисовал на уроке свой эмоциональный портрет. Нарисуй на отдельном листе эмоциональные портреты своих близких. Чтобы портреты получились точнее, сначала понаблюдай за теми, кого ты хочешь нарисовать. Поделись своими наблюдениями.

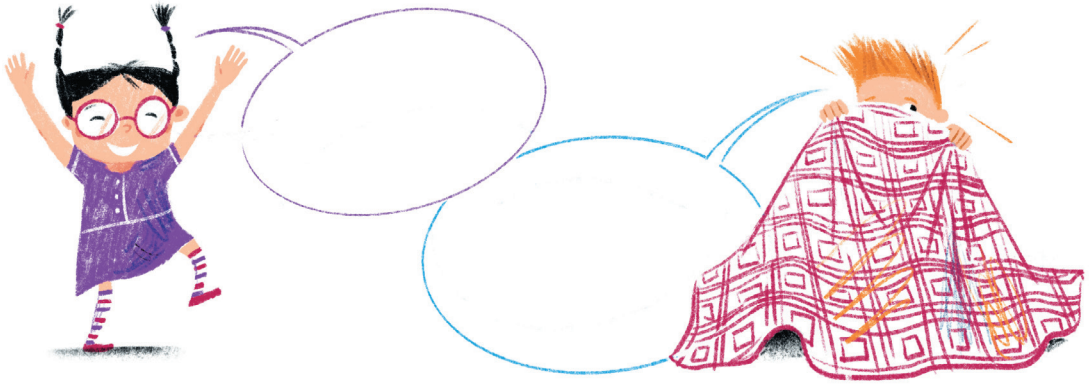
Попроси своих близких нарисовать твой эмоциональный портрет. Сравни автопортрет с тем, как тебя видят другие. Обсуди отличия.

ЗАНЯТИЕ 12

МОЙ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ПОРТРЕТ: ЭМОЦИИ И МЫСЛИ

Задание 1

Рассмотри рисунки. Запиши мысли, которые возникают у детей.



Нина победила в олимпиаде по математике.

Петя остался один дома.



Наташе подарили новую книгу.



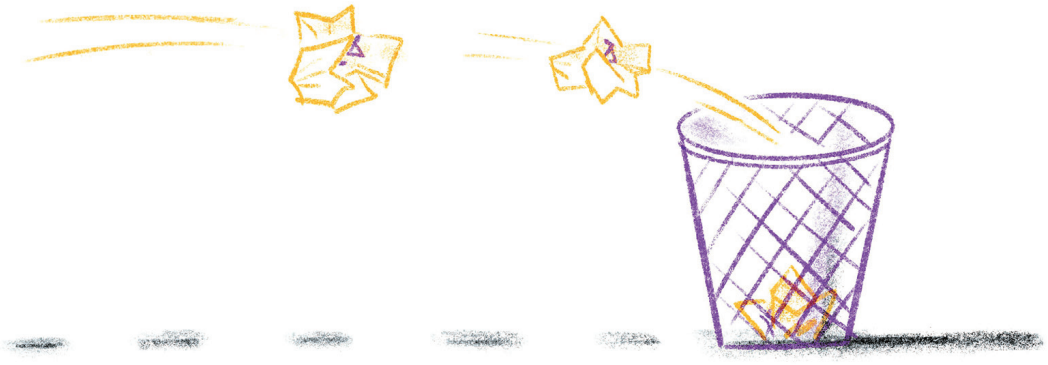
Вова потерял машинку из своей коллекции.



Миша у Кати сломал карандаш.

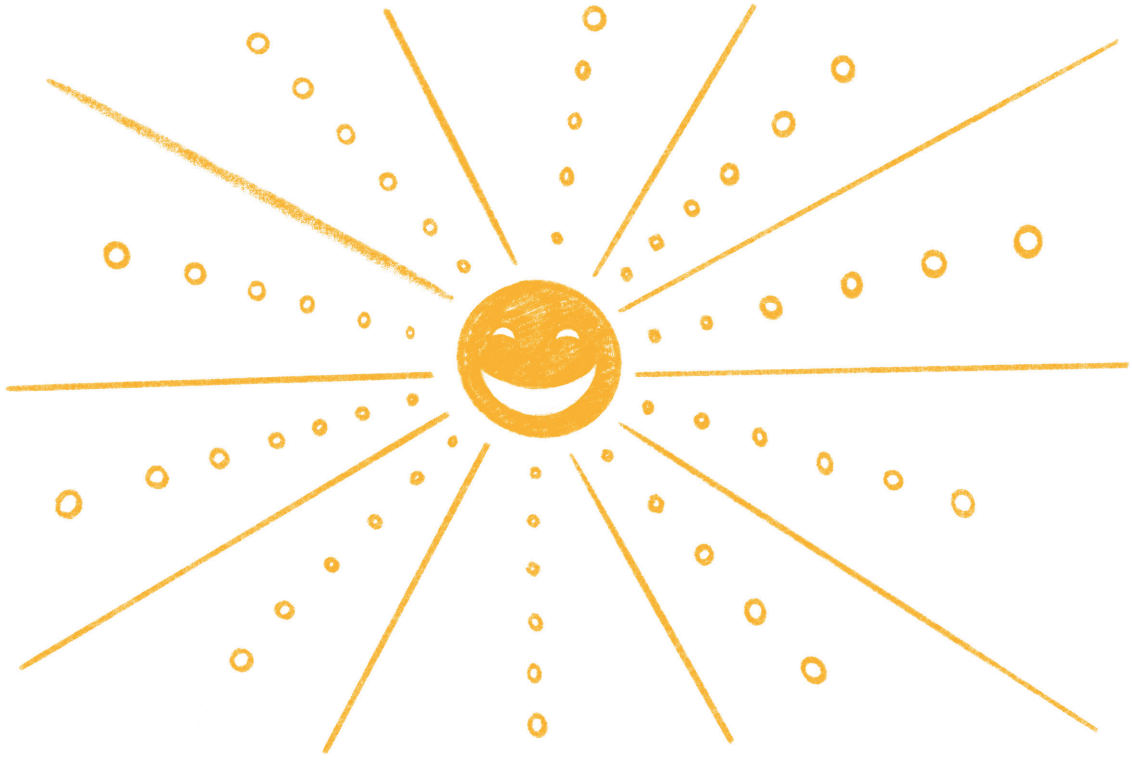
ПОЛЕЗНЫЕ ПРАКТИКИ

Если ты сталкиваешься с недобрым словом, слышишь его или тебе хочется его произнести, ты можешь избавиться от него. Для этого запиши его на бумажке, скомкай и выброси в мусорное ведро. Там ему и место!



Задание 2

Напиши на лучах солнца слова, которые тебе приятно слышать.

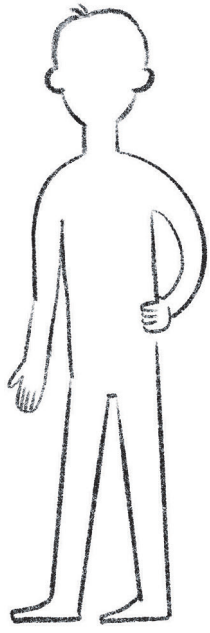


ПОЛЕЗНЫЕ ПРАКТИКИ

Когда ты слышишь недобрые слова в свой адрес, можно представить, что ты находишься в защитном костюме или доспехах. Это защитит тебя от них!

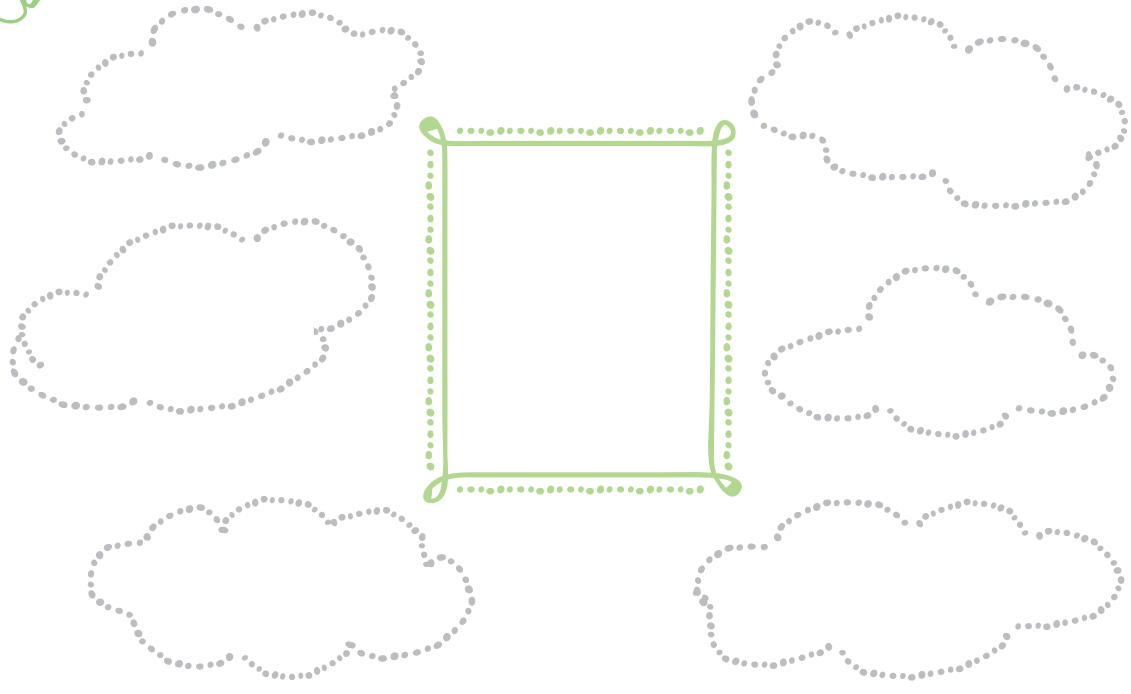
Придумай себе костюм от недобрых слов. Мысленно надень его. Как ты себя в нём чувствуешь? Теперь ты неуязвим даже для самых злых слов! Используй костюм в случае необходимости.

Если хочешь, можешь нарисовать свои доспехи на человеке справа.



Задание 3

Нарисуй свой портрет и запиши, что ты думаешь о себе, одним словом в каждом облаке. Закрась облака со словами цветом тех эмоций, которые они вызывают.



Если хочешь, покажи рисунок своим близким. Они могут рассказать что-то ещё о тебе.

ЗАНЯТИЕ 13

КАК Я ЧУВСТВУЮ ТО, ЧТО ЧУВСТВУЕТ ДРУГОЙ

Задание 1

Почему важно уметь чувствовать другого человека? Запиши свои мысли.



Задание 2

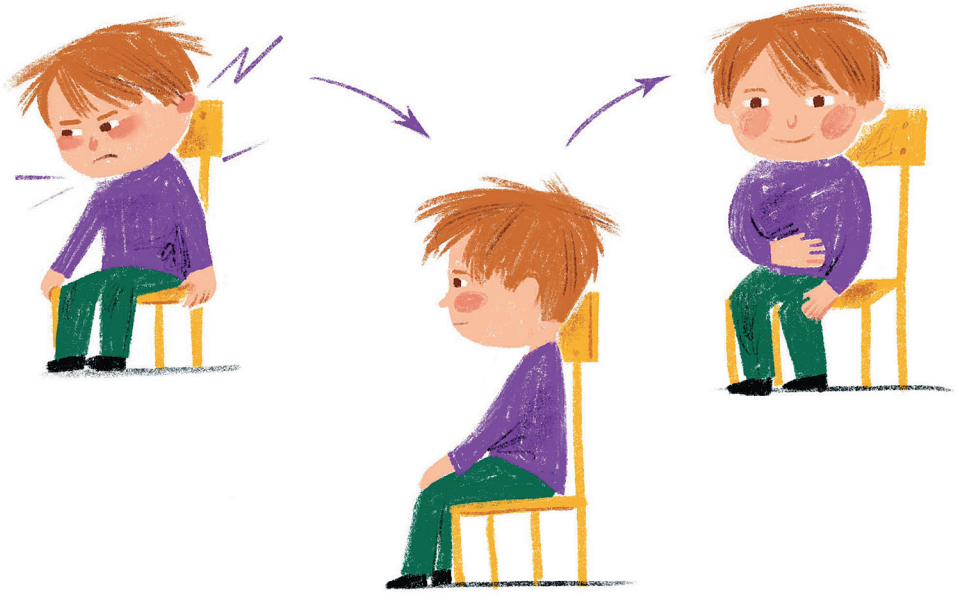
Понаблюдай за своими близкими в разное время. Попробуй почувствовать их эмоциональное состояние. А потом убедись, верно ли ты их почувствовал, спросив: «Мне кажется, что тебя что-то беспокоит, ты тревожишься. Это так?»

Если хочешь, запиши свои наблюдения. Что тебе помогало чувствовать других людей?

ПОЛЕЗНЫЕ ПРАКТИКИ

Когда тебе кажется, что ты заражён чьим-то страхом, злостью или печалью, ты можешь всегда вернуться к себе. Вот что нужно сделать.

1. Почувствуй опору под собой. Почувствуй, как ты сидишь на стуле, ощути свой вес.
2. Выпрями спину.
3. Прислушайся к своему дыханию. Для этого можно положить ладонь себе на живот.
4. Посмотри по сторонам и назови несколько предметов, которые тебя окружают, или вспомни что-то приятное.



ЗАНЯТИЕ 14

ХОЧУ, ЧТОБЫ ЭМОЦИИ МНЕ ПОМОГАЛИ!

Задание 1

Подбери для каждого действия те эмоции, которые помогают выполнить его. Соедини стрелкой.

Поздравить друга с днём рождения.



Написать сочинение.



Сделать уборку в комнате.



Защитить младшую сестрёнку от вредного мальчишки.



Прочитать текст в учебнике по новой теме.



Перейти улицу с оживлённым движением.



Сыграть с друзьями в футбол.



Задание 2

Познакомь своих близких с тем, как работает пирамидка Повелителя эмоций. Поинтересуйся, какие эмоции помогают им принимать важные решения.

Подумай, чего тебе хотелось бы достичь, что для этого нужно сделать, какие эмоции тебе в этом могут помочь? Запиши план на листочке и повесь на видное место, чтобы следовать ему.

ЗАНЯТИЕ 15

КАК ТО, ЧТО Я ДУМАЮ, ВЛИЯЕТ НА МОИ ЭМОЦИИ

Задание 1

На рисунке изображены пятеро детей и записаны их мысли. Что почувствует каждый из них, когда узнает, что ему целый день придётся провести в одиночестве? Дорисуй им мимику.



Задание 2

Случаются ли в вашей семье обиды? Поговорите об этом. Выслушайте внимательно друг друга и найдите решение, которое бы устроило всех.

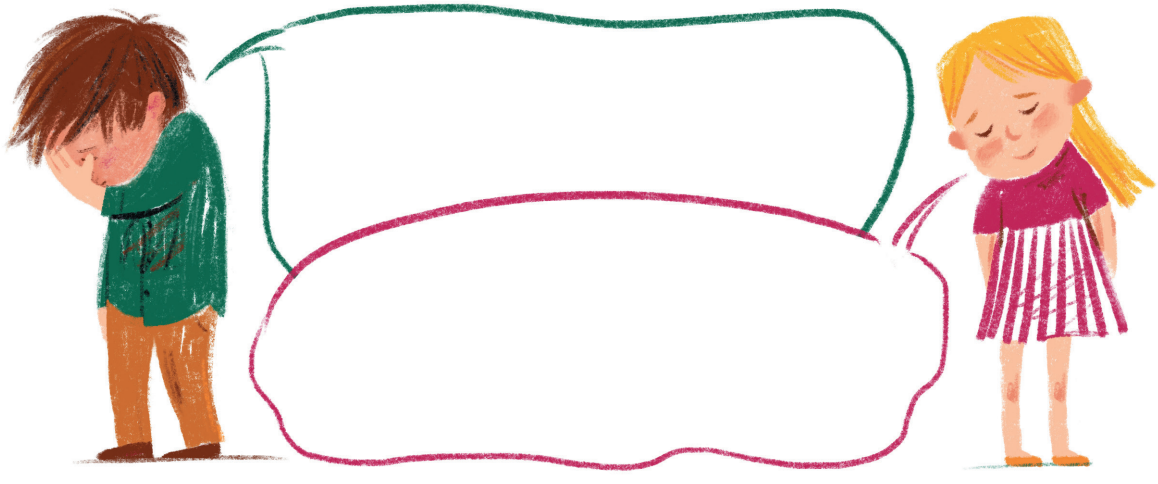
Подумайте и решите, как вы будете поступать, если кто-то обиделся. Например, можно договориться не скрывать обиды, а говорить об этом сразу или записывать их на листе бумаги, класть в специальный кармашек (шкатулку, банку), чтобы в назначенный день поговорить об этом.

ЗАНЯТИЕ 16

ПЛАКАТЬ ИЛИ СМЕЯТЬСЯ?

Задание 1

Рассмотри картинки и подпиши, кому здесь стыдно, а кто смущён. Запиши мысли, которые могут возникнуть под влиянием этих эмоций.



Задание 2

Вспомни свой первый визит в театр. Что тебе говорили родители о правилах поведения в театре? В каких ещё общественных местах надо соблюдать особые правила поведения? Поинтересуйся у своих близких, какие места с особыми правилами поведения им известны. Нарисуй.

ДНЕВНИК ЭМОЦИЙ

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА
МОЁ НАСТРОЕНИЕ	МОЁ НАСТРОЕНИЕ	МОЁ НАСТРОЕНИЕ
ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА
МОЁ НАСТРОЕНИЕ	МОЁ НАСТРОЕНИЕ	МОЁ НАСТРОЕНИЕ
МОЁ НАСТРОЕНИЕ	ВОСКРЕСЕНЬЕ	

ПОНЕДЕЛЬНИК

МОЁ НАСТРОЕНИЕ

ВТОРНИК

МОЁ НАСТРОЕНИЕ

СРЕДА

МОЁ НАСТРОЕНИЕ

ЧЕТВЕРГ

МОЁ НАСТРОЕНИЕ

ПЯТНИЦА

МОЁ НАСТРОЕНИЕ

СУББОТА

МОЁ НАСТРОЕНИЕ

ВОСКРЕСЕНЬЕ

МОЁ НАСТРОЕНИЕ

ЗАНЯТИЕ 17

ВЫРАЖАТЬ ИЛИ НЕ ВЫРАЖАТЬ?

Задание 1

Какие эмоции испытывают дети в этих ситуациях? Запиши.



Задание 2

Вспомни ситуации, когда ты скрывал свои эмоции. Нарисуй эмоцию, которую ты чаще всего стараешься скрыть.



Покажи рисунок родителям. Расскажи, чего хочет эмоция-невидимка. Что бы она сказала, если бы умела говорить? Придумайте вместе историю с хорошим концом про эту эмоцию.

ЗАНЯТИЕ 18

КАК РИСУНОК МНЕ ПОМОЖЕТ?

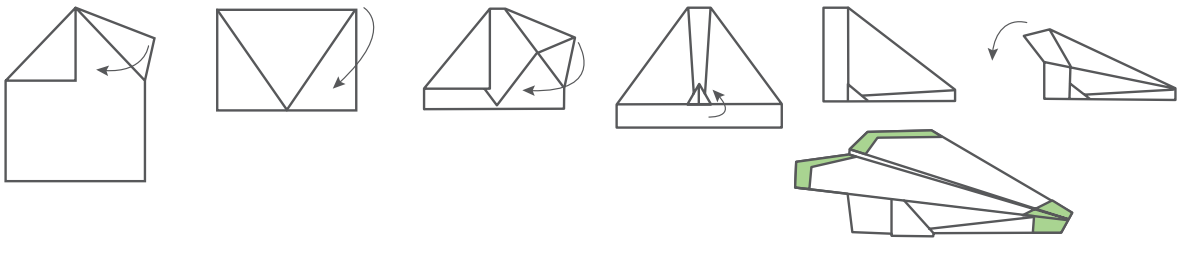
Рисовать и мастерить можно не только для удовольствия и красоты. С помощью бумаги и карандашей можно управлять своими эмоциями. Например так, как это показано ниже.



ПОЛЕЗНЫЕ ПРАКТИКИ

Справиться с неприятными эмоциями тебе может помочь бумажный самолётик. Вот что нужно сделать.

1. Нарисуй на листе бумаги неприятные эмоции, которые ты испытываешь.
2. Сложи из этого листа самолётик по схеме.
3. Запусти самолётик. Он унесёт на своих крыльях твои неприятные переживания.



Задание

Создайте дома Семейный плакат, на котором каждый может отразить что-то очень важное и ценное для него. Можно использовать разные художественные средства: рисовать, создавать коллажи из вырезанных картинок и семейных фотографий. Главное, чтобы процесс создания всем приносил удовольствие.

Приклейте на плакат кармашки из конвертов. Количество кармашков зависит от того, чем вы хотите обмениваться с их помощью. В один, например, можно складывать добрые слова благодарности и пожелания друг другу, записанные на карточках, чтобы они помогали тебе в трудную минуту.

В другой можно складывать полезные советы и подсказки. В третий — то, что вы не решаетесь сказать друг другу вслух. Можно сделать кармашек для обиды. Записать обидные ситуации на листе бумаги, назначить день для обсуждения и разобрать их.

Пусть Семейный плакат поможет вам лучше понимать друг друга!

ЛЕПИМ НАСТРОЕНИЕ

Задание

Посмотрите всей семьёй мультфильм А. Татарского «Пластилиновая ворона» (1981 г.). Обратите внимание, как художники-мультипликаторы используют возможности пластилина.

Придумай необычных пластилиновых героев и интересную историю, которая могла бы с ними произойти.

Нарисуй своих героев или наклей их фотографии.

ЗАНЯТИЕ 20

ПОВЕЛИТЕЛЬ ЭМОЦИЙ

Ты уже потренировался в управлении своими эмоциями с помощью искусства. А теперь попробуй сделать это, используя своё воображение.

ПОЛЕЗНЫЕ ПРАКТИКИ

Это упражнение поможет тебе расслабиться.

Сядь на стул и представь, что ты снеговик, которого только что слепили. Твоё тело напряжено, как замёрзший снег. Пришла весна. Пригрело солнышко. Снеговик начал таять. Сначала тает и опускается голова, затем плечи, расслабляются руки и ноги. И вот снеговик обмяк и растаял. Представь себя лужицей воды. Почувствуй, как твои мышцы расслабились.





Задание

Расскажи своим близким, чему ты уже научился как будущий Повелитель эмоций. Спроси, какие у них есть свои секреты управления эмоциями. Запиши те, которые тебе особенно понравились и которые ты хотел бы освоить.

ЗАНЯТИЕ 21

МОЙ КЛАСС: ТАКИЕ РАЗНЫЕ И ТАКИЕ ПОХОЖИЕ

Задание 1

Подумай о своих предпочтениях. Закончи предложения.

Больше всего меня интересует _____

_____

Нет большей радости для меня, чем _____

_____

Я восхищаюсь _____

Мне грустно, когда я вижу, как _____

_____

Мне трудно сдержать злость, когда _____

_____

Моя мечта связана с _____

_____

Задание 2

Каждый человек имеет свои особые качества характера, которые отличают его от других. Нарисуй на отдельном листе свою семью и подпиши рядом с каждым его особое качество.

ПОЛЕЗНЫЕ ПРАКТИКИ

С помощью дыхания ты можешь влиять на своё состояние.

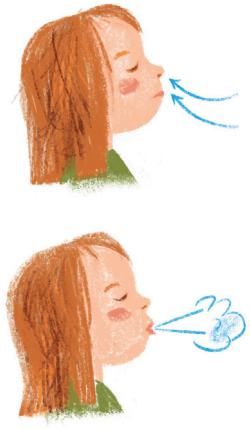
Если ты хочешь добавить себе энергии, стать чуть бодрее, начинай бодрящее дыхание: сделай глубокий вдох через нос (досчитай до пяти). Сделай обычный выдох через рот.

Если же тебе хочется успокоиться, то поможет расслабляющее дыхание: сделай обычный вдох через нос и долгий выдох (досчитай до пяти) через рот.

Бодрящее дыхание

Вдох на 1, 2, 3, 4, 5

Выдох обычный



Расслабляющее дыхание

Вдох обычный

Выдох на 1, 2, 3, 4, 5

ПОЛЕЗНЫЕ ПРАКТИКИ

Поставь ноги на ширину плеч. Согни колени и упрись ногами в пол. Представь, что ты прекрасное дерево. Почувствуй, как прочно ты стоишь на земле, как твои крепкие корни уходят глубоко под землю. Подними руки вверх — это твои ветви. Они стремятся вверх и спокойно качаются на ветру. Покачай ветвями вправо и влево. Почувствуй, как твоя макушка тянется вверх, к солнцу. Постой так, чувствуя надёжную землю под ногами, слегка покачивая ветвями, макушкой тянись вверх. Дыши ровно и спокойно. Почувствуй всю силу и могущество дерева.

Запомни эти ощущения и в ситуации, когда тебе потребуется почувствовать себя сильным и спокойным, вспомни их или сделай это упражнение.

ЗАНЯТИЕ 22

ДЛЯ ВСЕХ ЕСТЬ МЕСТО ПОД СОЛНЦЕМ

Задание 1

Прочитай слова. Обведи то, что помогает поддерживать доброжелательные отношения.

СЛОВАРЬ ЭМОЦИЙ

Понимание

Взаимопомощь

Уважение

Принятие

Забота

Чуткость

Сотрудничество

Взаимовыручка

Честность

Радость

Интерес

Доверие

Обман

Конфликт

Злость

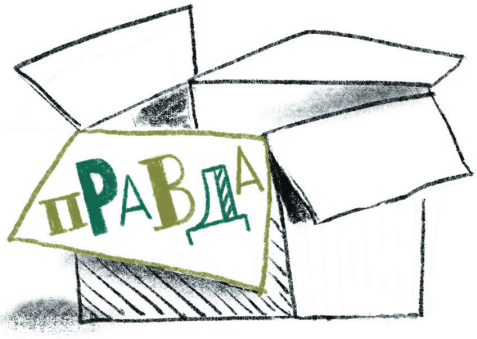
Задание 2

Расскажи своим близким о том, как на занятии мы создавали города. Нарисуйте с близкими свои дома. Соедините их дорожками общения и вместе подумайте, что необходимо сделать, чтобы дома дружили. Запишите на дорожках нужные слова.

ПРАВДА И ЛОЖЬ

Задание 1

Прочитай слова. Какие из них связаны с правдой, а какие — с обманом? Распредели слова при помощи стрелочек.



Факт

Честность

Лукавство

Реальность

Признание

Враньё

Хитрость

Откровенность

Истина

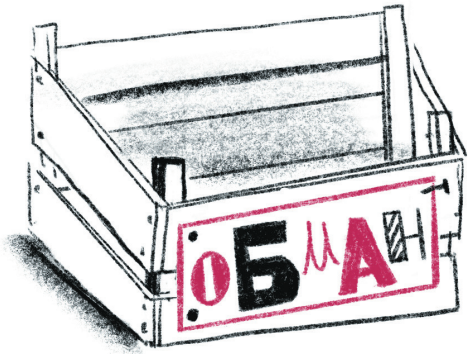
Выдумка

Вымысел

Ложь

Искренность

Недосказанность



ПОЛЕЗНЫЕ ПРАКТИКИ

Если ты захочешь почувствовать себя спокойнее и добавить себе решимости, выполни следующие действия.

1. Сделай медленный вдох через нос на счёт 1, 2, 3, 4.
2. Запрокинь голову. Задержи дыхание на счёт 1, 2.
3. Вытяни губы в трубочку и резко с шумом сделай выдох через рот.



Задание 2

Вместе с семьёй прочитайте рассказ Михаила Зощенко «Не надо врать» и подумайте над вопросами.

- Когда Миша (автор) рассказал отцу, что потерял дневник, сказал ли он неправду?
- Лёля сказала, что, если заклеить страницы дневника, это не будет обманом. Вы согласны с ней? Почему?
- Что мог почувствовать папа, когда ему принесли дневник?
- Почему папа не рассердился на Мишу, когда тот рассказал, что закинул дневник за шкаф?
- Что мог почувствовать Миша, когда услышал разговор папы с учителем?
- Какой вывод сделал Миша из этой истории?
- А какой вывод сделал ты?

ЗАНЯТИЕ 24

ОБМАН ИЛИ ЗАБЛУЖДЕНИЕ?

Задание 1

Прочитай описания ситуаций и ответь на вопросы.

Серёжа пришёл из школы и бросил учебники на диван. Мама убрала их в шкаф.

Укажи стрелочкой, где будет искать учебники Серёжа.



Лена положила в рюкзак яблоко, чтобы перекусить в школе. Мама не знала об этом и положила в рюкзак ещё одно яблоко. Нарисуй, сколько яблок в рюкзаке. Напиши, что думает Лена.



ПОЛЕЗНЫЕ ПРАКТИКИ

Это упражнение помогает лучше управлять своими эмоциями.

1. Положи правую руку на голову и слегка постукивай пальцами по макушке, а левую руку положи на живот и гладь его по часовой стрелке. Делай эти движения одновременно.
2. Поменяй руки и повтори движения.





Задание 2

Найди историю, связанную с заблуждением в науке. Ответь на вопросы: что это за заблуждение? Как оно повлияло на науку? Нарисуй иллюстрацию к этой истории.

ЗАНЯТИЕ 25

КАК ПОСМОТРЕТЬ НА МИР ГЛАЗАМИ ДРУГОГО?

Задание 1

Однажды в самом конце урока Ольга Леонидовна вызвала Илью к доске. Илья не знал, как решить пример. И вдруг в класс залетел воробей. Посмотри на рисунок. Предположи, что подумал в этот момент каждый персонаж. Запиши.



Воробей: _____

Илья: _____

Ольга Леонидовна: _____

Виталик: _____

Мурка: _____

Задание 2

Обсуди с соседом по парте, какие действия помогают лучше понять другого человека. Ответы запиши ниже.

Задание 3

Это задание весело выполнять всей семьёй.

Выберите вместе с близкими известную детскую сказку, например «Репку».

Пусть каждый из вас по очереди расскажет её от лица одного из персонажей, например, от лица репки, внучки, мышки, грядки и т. д. А остальные пусть попробуют отгадать, кого из персонажей представляет рассказчик.

Как ты думаешь, что означают эти выражения? Когда и почему так говорят?

СЛОВАРЬ ЭМОЦИЙ

Всяк кулик своё болото хвалит.

Судить со своей колокольни.

В Тулу со своим самоваром не ходят.

В чужой монастырь со своим уставом не лезут.

ЗАНЯТИЕ 26

КАК ПОНЯТЬ ДРУГОГО? ПОЛЕЗНЫЕ ВОПРОСЫ

Задание 1

На рисунке изображены разные ситуации. Подумай, какие вопросы больше подходят для каждой из них.

Соедини вопросы с нужным рисунком. Запиши в облаках самый подходящий вопрос.



То есть ...?

Как у тебя дела?

О чём ты задумался?

Ты имеешь в виду...?

Как настроение?

Могу ли я тебе помочь?

Задание 2

Подумай, каких три вопроса ты хотел бы задать своим близким, чтобы лучше понять их. Запиши эти вопросы в тетради и задай их близким.

1. _____

2. _____

3. _____

И кто в этом виноват?

Что ты ноешь?

Ты чем-то встревожен?

Что случилось?



ЗАНЯТИЕ 27

ВСЕГДА ЛИ ССОРА НЕИЗБЕЖНА?

Задание 1

Покажи стрелочкой, к чему могут привести разные мысли — к ссоре или примирению.

В ссоре нужно управлять своими эмоциями.

Чтобы помириться, нужно извиниться.



Если обидели, нужно отомстить!

Нельзя прощать обиду.

В ссоре нужно говорить о том, что чувствуешь.

Чем быстрее забудешь обиду, тем лучше!

Просить прощения — стыдно!

Обзываться в ссоре — это нормально.

Лучше первым пойти на примирение.



Мы друзья и поэтому сможем договориться.

Задание 2

На занятии в школе Миша узнал, как избежать ссоры. Дома он решил рассказать об этом своей сестрёнке Наташе. Начать разговор он решил с просмотра мультфильма («Лунтик» студии «Мельница», серия 104 «Ссора»). Составь вопросы к мультфильму, которые помогут Наташе лучше понять смысл разговора. Если у тебя тоже есть младшие братья и сёстры, вы можете посмотреть вместе мультфильм, а потом обсудить его.

Расскажи близким о браслете примирения, который вы сделали в классе. Знаешь ли ты символы мира? Поищи об этом информацию. Придумайте специальный знак, который вы будете использовать в семье, чтобы помириться. Если хочешь, нарисуй этот символ.

ЗАНЯТИЕ 28

КОГДА НЕ ХОТЕЛ ОБИЖАТЬ

Задание 1

Прочитай описания ситуаций и рассмотри картинки. Ответь на вопросы.

Вика и Света занимаются гимнастикой. Они вместе мечтали поехать на соревнования, но Вика заболела и не смогла поехать. Когда они встретились, произошёл такой разговор.



Как ты думаешь, что почувствовала Вика во время разговора? Какие мысли у неё при этом возникли?

Артём с друзьями готовит для одноклассников концерт. Сейчас они распределяют роли. Вот их разговор.



Что чувствует Артём в ответ на реплику одноклассника? Какие мысли у него при этом возникают?

Задание 2

Прочитайте вместе с близкими стихотворение Татьяны Дашкевич «Благородство». Подумайте, почему оно так называется? О каких эмоциях говорится в стихотворении? Запиши названия эмоций. Какое поведение поможет сохранить дружбу?

ЗАНЯТИЕ 29

КАК ПОДДЕРЖАТЬ ДРУГОГО, ЕСЛИ ЕГО ОБИЖАЮТ?

Задание 1

Прочитай описания ситуаций. Отметь галочкой те из них, которые могут ранить человека.

- Когда всем весело.
- Когда несколько одноклассников смеются над кем-то одним.
- Когда кто-то случайно задел или толкнул одноклассника.
- Когда кто-то намеренно толкнул или ударил одноклассника.
- Когда ребята отнимают, прячут или портят вещи одноклассника.
- Когда к ребёнку обращаются по имени.
- Когда ребята обзывают кого-то в классе или придумывают ему обидные прозвища.
- Когда одноклассники сплетничают о ком-то.

Задание 2

Прочитай вместе с близкими повесть «Верочка» Андрея Богословского. Совместно поразмышляйте над вопросами.

- Какие эмоции испытывала Верочка в классе?
- Как Верочку поддерживала её мама?
- Что значила для Верочки дружба Алёши?
- Почему Алёша отказался поддержать Верочку? К чему это привело?
- Какие выводы можно сделать из этой истории? Как ты можешь поддержать человека?

ЗАНЯТИЕ 30

ЕСЛИ ЧЕЛОВЕКУ НУЖНА ПОДДЕРЖКА

Задание 1

Прочитай фразы. Запиши, какие эмоции ты испытываешь в этих ситуациях?

Выбери и отметь галочкой ситуации, когда ты нуждаешься в поддержке. Можешь дополнить этот список своей ситуацией.

Тебе кто-то нагрубил — _____

Ты скучаешь по дому — _____

Ты устал делать уроки — _____

Ты не выспался — _____

Ты расстроен из-за оценки — _____

Ты поссорился с другом — _____

_____ _____

Прочитай и постарайся запомнить слова, которые помогут поддержать другого.

Давай я тебя обниму

Хочешь, я побуду с тобой

Я готов тебе помочь

Я понимаю твои чувства



Задание 2

Вместе с близкими подумайте, в каких ситуациях каждому из вас требуется поддержка, и как другие люди могут об этом узнать.

Расскажите друг другу, как бы вам хотелось, чтобы вас поддержали. Отметьте эти способы, поставив рядом первую букву вашего имени, или напишите свой способ.



Предложить помощь

Побыть рядом

Обнять

Спросить, как у меня дела



Поговорить со мной

Оставить на время в покое

Поцеловать



ЗАНЯТИЕ 31

КАК ВЫРАЗИТЬ СВОЁ МНЕНИЕ

Задание

Познакомь своих близких с языком Жирафа на примере истории с Викой.

Вика дала своей однокласснице Оксане книгу. Оксана обещала вернуть книгу в понедельник и забыла. Вика выразила своё отношение к этой ситуации на языке Жирафа.



Факт — Оксана, мы договорились, что ты вернёшь книгу в понедельник, но так и не вернула её.

Чувства — Я очень расстроена этим.

Желание — Я пообещала эту книгу другому человеку и не хочу его обманывать. Я хочу, чтобы ты вернула мне её.

Просьба — Давай договоримся, что ты завтра мне её принесёшь.

Потренируйтесь говорить на языке Жирафа, разобрав ситуацию из сказки «Три медведя». Что могли бы сказать медведи Маше, когда увидели дома беспорядок?

1. Факт. _____
2. Эмоция. _____
3. Желание. _____
4. Просьба. _____

Задание 1

Перед тобой девочки Люба и Люся. Люба во время игры пропустила мяч. Если бы девочки умели говорить на языке Жирафа, что бы они сказали друг другу? Напиши.



Задание 2

Подумай, о чём важном ты хотел бы попросить своих близких. Сформулируй свою просьбу на языке Жирафа. Помни, что это просьба!

Мы — команда

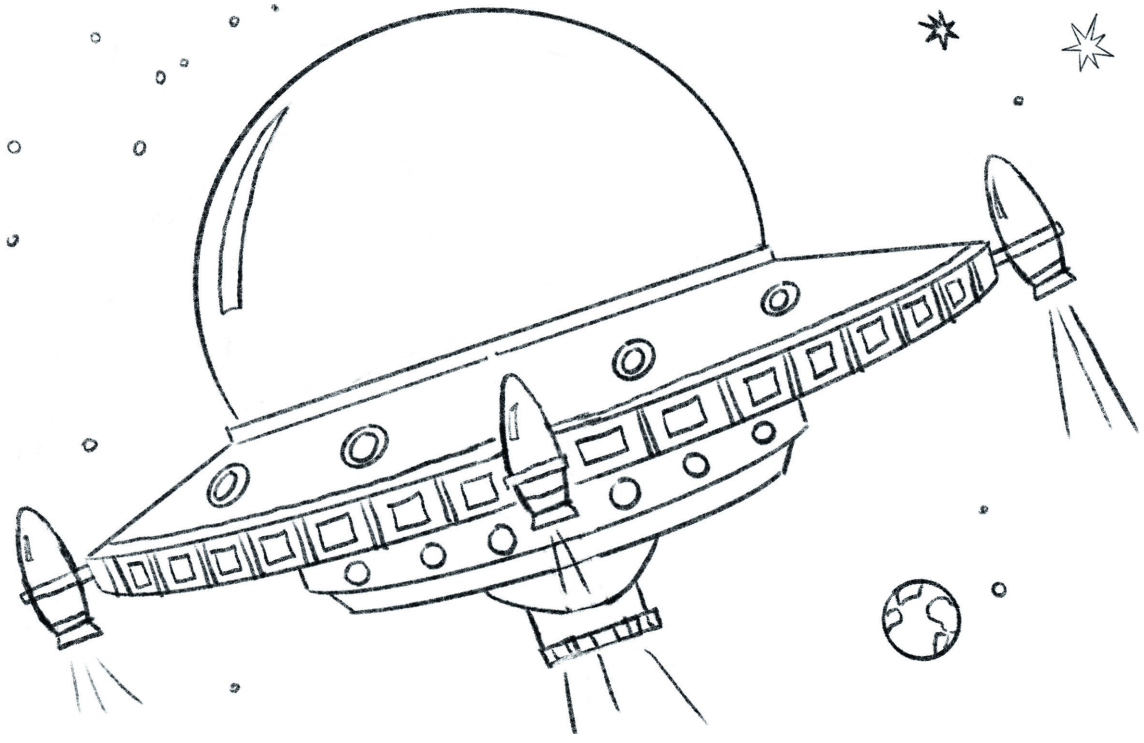
Задание 1

Обсуди с друзьями, какие условия необходимы для успешной командной работы. Запиши их.

Задание 2

Вместе с близкими представьте, что вы — команда космического корабля. Что в полёте делал бы каждый из вас как член экипажа?

Кого ещё вы взяли бы с собой на корабль? Нарисуйте всех членов экипажа так, чтобы было понятно, чем каждый занят на корабле.



ЗАНЯТИЕ 34

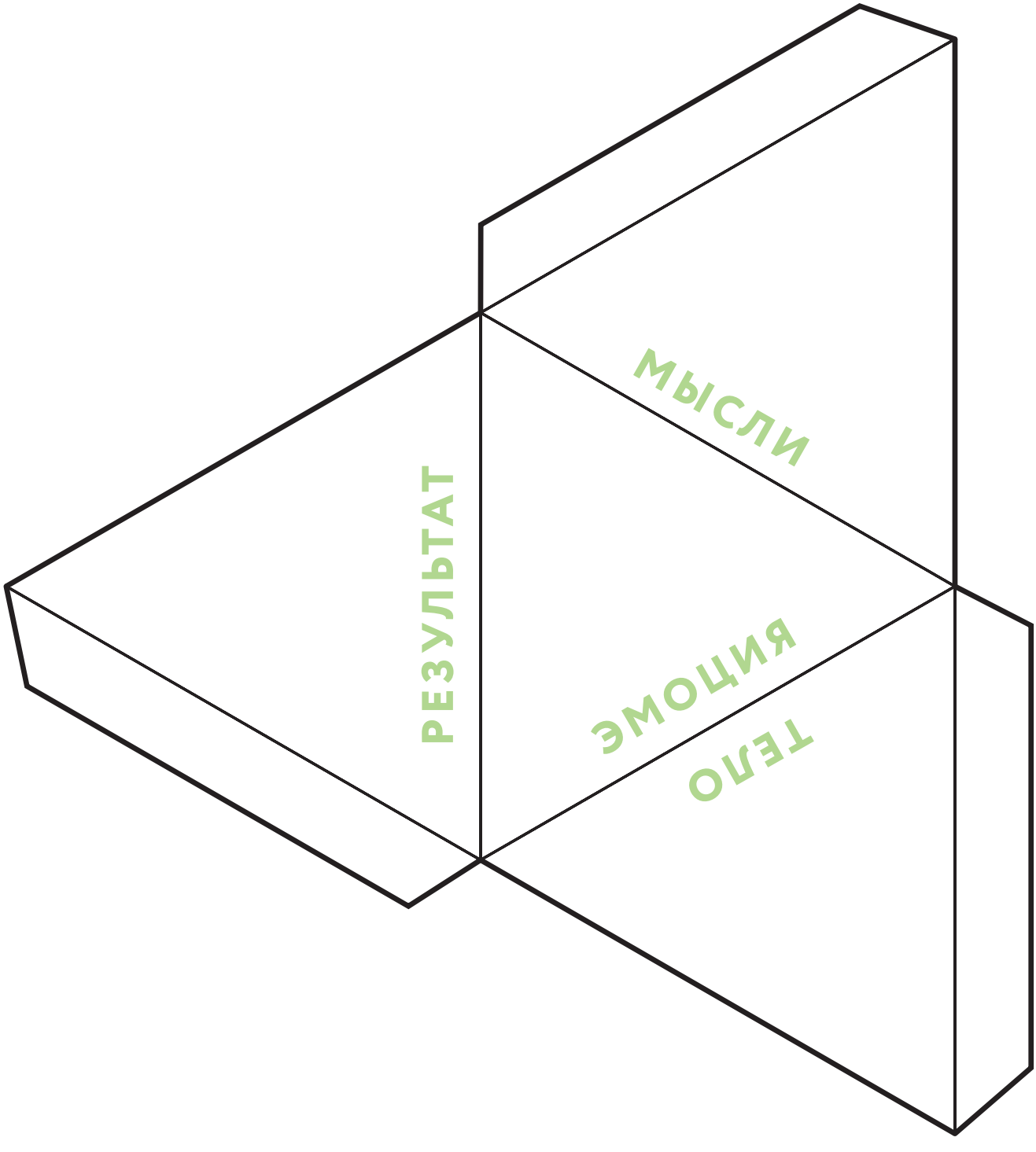
ЧТО БЫЛО И ЧТО БУДЕТ

Как ты хочешь провести лето? Чему ты хочешь научиться за лето?

Что ты для этого будешь делать?

Чья помощь или поддержка тебе может пригодиться?




МЫСЛИ
ЭМОЦИЯ
ТЕЛО
РЕЗУЛЬТАТ

Учебное издание

Макарчук Анна Владимировна
Катеева Марина Ивановна
Рычка Нина Евгеньевна

ОБО МНЕ И ДЛЯ МЕНЯ

Рабочая тетрадь для детей 8—9 лет

Редактор *Т. В. Лаврова*
Рисунки *И. В. Христич*
Художественный редактор *В. В. Дубовая*
Внешнее оформление *Н. А. Морозова*
Макет *В. Ю. Стеблева*
Технический редактор *Е. А. Урвачёва*
Компьютерная вёрстка *О. Г. Попонова*
Корректоры *Л. Н. Марченко, Г. И. Мосякина*
Во внешнем оформлении использованы иллюстрации *И. В. Христич*

Подписано в печать 02.12.19. Формат 60×90/$^{1}/_{8}$.
Гарнитура Circe. Печать офсетная.
Усл. печ. л. 8,0. Тираж

