

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад комбинированного вида № 10 «Малышок»  
посёлка Псебай  
муниципального образования Мостовский район

## Методическая разработка

«Развитие эмоциональной сферы дошкольников  
через систему игр и упражнений»



Разработала педагог – психолог:  
Стальченко Ольга Михайловна

Содержание:

1. Аннотация.....	2
2. Введение.....	3
3. Основная часть.....	6
4. Заключение .....	12
5. Список использованной литературы .....	34
6. Приложение:	
- №1 Игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы дошкольника.....	14
- №2 Авторские семейные сказки про эмоции.....	18

## Аннотация

Данный материал содержит методические и практические разработки по развитию и коррекции эмоциональной сферы старших дошкольников.

Целью данной разработки является умение детей старшего дошкольного возраста понимать своё эмоциональное состояние и эмоциональные состояния других людей, использование детьми выразительных средств мимики и пантомимики при демонстрации заданной эмоции, восприятие детьми графического изображения эмоций, использование выразительной речи.

Предложенные игры, упражнения помогут детям снизить уровень тревожности, почувствовать уверенность в себе и развить навыки взаимодействия со сверстниками. Предлагаемые формы работы с дошкольниками позволяют решать задачи коррекции эмоциональной сферы каждого ребёнка: понимать эмоциональные состояния свои и окружающих их людей, выражать собственные эмоции (мимика, жесты, поза, слово), а также контролировать своё поведение. Данные игры и упражнения можно включать, как в непосредственно-образовательную деятельность, так и в проведение режимных моментов.

Методический материал носит практико-ориентированный характер, рекомендован педагогам дошкольного образовательного учреждения и родителям.

Проведённая коррекционно - развивающая работа с детьми старшего дошкольного возраста оказала положительное влияние на развитие эмоциональной сферы детей данной категории.

Результаты проведённой коррекционно - развивающей работы показали в целом положительную динамику в развитии эмоциональной сферы у старших дошкольников, что подтверждает вывод о том, что присущие дошкольникам нарушения эмоциональной сферы поддаются коррекции при условии организации целенаправленной, последовательной и систематической работы.

«Эмоциональное развитие детей дошкольного возраста –  
одно из важнейших направлений деятельности педагога.  
Эмоции являются «Центральным звеном»

психической жизни человека и прежде всего ребенка»

Л. Выготский

### **Введение.**

Дошкольное детство – это особый период в развитии ребенка, когда развиваются самые общие способности, которые необходимы любому человеку в любом виде деятельности. «Умение общаться с другими людьми, действовать совместно с ними, способность хотеть, радоваться и огорчаться, познавать новое, пускаться наивно, но зато ярко и нестандартно, по-своему видеть и понимать жизнь – это и еще многое другое несет в себе дошкольное детство» (Л.А. Венгер)

Сейчас дети стали менее отзывчивыми к чувствам других, они всегда способны не только понять чужие эмоции, но и осознать свои, не могут выразить свои чувства, а если выражают их, то зачастую в резкой форме. Отсюда возникают проблемы в общении со сверстниками и взрослыми. К тому же обедненная эмоциональная сфера является причиной замедления развития интеллектуальной сферы. Дети мало интересуются чем – то новым, их игры лишены творчества, а некоторые малыши вообще не умеют играть.

Опираясь на свой личный опыт, могу сказать, что многие дети не умеют даже улыбаться. А ведь у детей с угнетенной эмоциональной сферой процесс социализации проходит довольно трудно, им сложно усвоить правила поведения в обществе, и это может привести к негативным последствиям.

Эмоции играют важную роль в жизни детей. Проявляясь в поведении, они информируют взрослого о том, что ребенку нравится, что сердит, что огорчает. По мере того, как ребенок растет, его эмоциональный мир становится богаче и разнообразнее.

Я считаю, что с самого раннего возраста необходимо знакомиться с собственными эмоциями. Это дает нам возможность в дальнейшем стать хозяевами своей душевной жизни и не позволяет эмоциям, особенно негативным, руководить нашими словами, мыслями, поступками и чувствами и, что самое главное, исказить общение с другими людьми.

По всей кажущейся простоте распознавание и передача эмоций – достаточно сложный процесс, требующий от ребенка определенных знаний, определенного уровня развития.

Дети обращают внимание в основном на выражение лица, не придавая значения пантомимике (позе, жестам) и имеют недостаточные представления об эмоциональных состояниях человека и их проявлениях.

Эмоции не развиваются сами по себе. Они не имеют своей собственной истории. Изменяются установки личности, ее отношения к миру, и вместе с ними преобразуются эмоции.

Воспитание через эмоциональное воздействие – очень тонкий процесс. Основная задача заключается не в том, чтобы подавлять и искоренять эмоции, а в том, чтобы надлежащим образом их направить.

Мир детства, внутренний мир ребёнка – ключ ко многим волнующим проблемам нашей жизни. Раскрыть заветную дверь в мир детского сознания помогает игра. Игра связывает детей между собой, детей с взрослыми в единое волшебное целое. В игре ребенок не только получает информацию об окружающем мире, законах общества, красоте человеческих отношений, но и учится жить в этом мире, строить свои отношения, а это требует творческой активной личности (эмоциональной памяти, мимики, хорошо развитой речи, воображения и внимания), т.е. умение держать себя в обществе.

Эмоциональная сфера важная составляющая в развитии дошкольников, так как никакое общение, взаимодействие, не будет эффективным, если его участники не способны, во-первых, читать эмоциональное состояние другого, а во-вторых, управлять своими эмоциями. Понимание своих эмоций и чувств также является важным моментом в становлении личности растущего человека. При всей кажущейся простоте, распознавание и передача эмоций достаточно сложный процесс, требующий от ребёнка определенных знаний, определенного уровня развития.

Современные дети живут в эпоху, полную противоречий, насыщенную информацией, постоянными переменами, быстротечностью событий. Живое общение со взрослыми или другими детьми постепенно заменяется для них просмотром телевизионных передач, фильмов, компьютерными играми. Поведение ребенка часто повторяет увиденное на экране. При этом у него не хватает запасов физического, психического здоровья, чтобы справляться с такими нагрузками. Дети становятся импульсивными, им трудно контролировать свои эмоции, понимать собственные переживания и чувства других людей. Из-за этого возникают конфликты внутри детской группы, у дошкольников появляются внутри личностные проблемы, которые вытекают в тревожность, гиперактивность, застенчивость, агрессивность, замкнутость.

К сожалению, развитию эмоциональной сферы не всегда уделяется достаточное внимание в отличие от его интеллектуального развития. Однако, как справедливо указывали Л.С.Выготский и А.В.Запорожец, только согласованное функционирование этих двух систем, их единство могут обеспечить успешное выполнение любых форм деятельности.

Работая с детьми не один год, общаясь с ними изо дня в день, пришла к выводу: формирование «умных» эмоций и коррекцию недостатков эмоциональной сферы необходимо рассматривать в качестве одной из наиболее важных – приоритетных задач воспитания.

Известно, что в процессе развития происходят изменения в эмоциональной сфере ребенка: меняются его взгляды на мир и отношения с окружающими, а способность распознавать и контролировать свои эмоции возрастает. Но сама эмоциональная сфера качественно не меняется, её надо развивать. Поэтому работа, направленная на развитие эмоциональной сферы, представляется весьма актуальной.

## Основная часть

Изучив литературу по эмоциональному воспитанию дошкольников таких авторов, как Т.И.Бабаева, О.С.Ушакова, М.М.Безруких, Л.М.Шипицина, Т.А.Нилова, Я.И. Михайлова и отталкиваясь от программы «Детство», (по которой работает наш детский сад), где в отличие от других программ эмоциональное развитие ребенка и формирование гуманных отношений с другими детьми является одной из центральных задач. В программе «Детство» проблема эмоционального развития дошкольника, обеспечение эмоционально-комфортного состояния ребенка в общении с взрослыми и сверстниками и гармонии ребёнка с предметным миром решается в разделе «Чувства», в задачи которого входит развитие «эмоциональной отзывчивости, способности к сопереживанию, готовности к проявлению гуманного отношения в детской деятельности, поведении и поступках». Ещё одним средством эмоциональной отзывчивости дошкольников в программе «Детство» является приобщение к искусству, театру, литературе, народной культуре.

В дошкольном детстве выделено шесть основных эмоций: радость, гнев, грусть, удивление, отвращение, страх. Каждая эмоция имеет свое мимическое выражение, однако, одни распознаются легче, чем другие. Так, например радость легче узнается по выражению лица, чем гнев и страх.

Способность или умение правильно распознавать эмоциональное состояние другого человека – важный фактор в формировании отношений с людьми. Это способность, укрепляясь на протяжении детства, приводит в дальнейшем к адекватному восприятию другого человека. В дошкольном возрасте дети очень эмоциональны. Эмоции у них выражаются более бурно и непосредственно по сравнению с взрослыми, предавая их жизни особую выразительность. Одна из причин возникновения тех или иных переживаний ребенка – его взаимоотношения с другими людьми, взрослыми и детьми.

Когда взрослые относятся ласково к ребенку, признают его права, а сверстники хотят с ним дружить, он испытывает эмоциональное благополучие, чувство уверенности, защищенности. Обычно у ребенка преобладает бодрое, жизнерадостное настроение.

Чтобы работа с детьми имела целенаправленный, имела системный характер, я определила **цель методической разработки**: *повышение осознания ребенком своих эмоциональных проявлений и взаимоотношений с другими людьми; гармонизация развития личности в целом, через систему игр и упражнений.*

**Для успешной реализации поставленной цели определила задачи:**

- учить распознавать эмоциональные состояния, посредством игр и упражнений;
- формировать навыки адекватного социального поведения;
- развивать воображение и творческую активность;
- способствовать развитию процесса самопознания, принятию собственной индивидуальности;
- пополнять активный словарь ребенка словесными обозначениями эмоций.

**В своей работе использовала следующие формы организации и методы обучения:**

- образовательная деятельность по развитию эмоционального словаря, этикета;
- индивидуальная работа;
- беседы о различных эмоциональных состояниях ( радости, страсти, грусти, злости и других);
- психогимнастика (организация конструктивного межличностного общения, релаксация обучающихся, для создания позитивного психологического климата в группе, способствующего активному самовыражению ребенка);
- театрализованные игры;
- упражнения – этюды для выражения с помощью мимики и пантомимики определенных эмоций, для различения сходных и противоположных эмоциональных состояний;
- чтение художественной литературы и определение эмоциональных характеристик персонажей сказок;
- составление рассказов и придумывание сказок на заданную тему, отражающих эмоциональное состояние героя;
- рисование под музыку различных эмоциональных переживаний и изменение содержания рисунка путём смешивания цветовой палитры;
- рассматривание репродукций картин, вызывающих различные эмоциональные состояния.

На начальном этапе уделяла внимание на развитие умения различать эмоциональные состояния, выделять в них что - то главное, значимое для ребёнка. Затем дети обучаются умению передавать свое и чужое эмоциональное состояние.

На каждом этапе предлагала детям упражнения на распознавание эмоциональных состояний («Азбука настроений», «Радость или грусть», «Какого цвета настроение» и другие), выраженных в мимике пантомимике с помощью пиктограмм, схематично изображающих эмоциональное состояние. Проводила упражнения-этюды для выражения основных эмоциональных состояний, рисование под музыку, речевая работа («Лисенок боится», «Поссорились и помирились», «Разное настроение», «Гномики на полянке», «Гномики на озере»).

Появление в словаре слов, описывающих эмоциональные состояния, расширило возможности ребенка: отмечается количественный и качественный рост словаря эмоций, описание детьми своего эмоционального состояния происходит намного легче.

Для развития эмоциональной сферы детей использую в своей работе игры, побуждающие детей к сближению друг с другом, с педагогом на основе сопереживания и самой ситуации, и её участникам, причем не только тем событиям, которые требуют сочувствия и участия, но радостным, веселым событиям.

Содержание таких игр предусматривает формирование у детей знаний и умений, необходимых для доброжелательного общения, воспитания хороших манер, что и называется культурой общения («Пойми меня», «Я и ты такие

разные», «Хорошо или плохо»; «Смешинка в рот попала», «Грусть – печаль», «Разноцветные эмоции» «Наши эмоции» и другие). В ходе таких игр, стремлюсь подвести детей к тому, что считаю главным, - к ощущению чувства принадлежности к группе сверстников. Как правило, дети любят выполнять игровые задания, поэтому целесообразно использовать этюды и упражнения, игры, короткие и доступные по содержанию, подобранные на основе принципа от простого к сложному («Море волнуется», «Грусть», «Домик настроений», «Посиделки», «Хоровод сказочных героев», «Азбука настроений» «Цветик-семицветик» «Знакомимся с эмоциями», «Путешествие на остров Плакс» и другие). В качестве своеобразного отдыха предлагаю подвижные игры, позволяющие детям расслабиться «выпустить пар» («Бабушка Маланья», «Упрямое зеркало», «Выбери партнера», «Тень»).

Необходимо отметить также игры на развитие эмоциональной экспрессии, направленные на развитие мимической и пантомимической, речевой моторики, жестыкулиционной выразительности – иными словами, языка эмоций. Они создают благоприятный фон для проявления индивидуальности, развития эмоциональной чуткости («Сурдопереводчики», «Живые картинки», «Поговорим о настроении»).

Эффективными считаю игры без слов, без наглядного материала. Содержание, правила, ход направлены на развитие способности видеть другого,

чувствовать некую общность с ним. Сначала эти игры детям кажутся странными и непривычными, однако равные права, невербальные контакты снимают напряжение, замкнутость, боязнь того, что кто-то может обидеть. В ходе таких игр по возможности избегаю инструкций, замечаний. Моя задача – поддержать каждого, показать, что все игроки не противники, не конкуренты, а равноправные партнёры, проявляющие внимание друг к другу («Найди пару», «Зеркало», «Выбери партнёра»).

Стремясь развить в детях ощущение свободы и творческую активность, организую игры: «Рисуем музыку», «Смешной рисунок», «Рисование по точкам», «Рисуем маму из цветов». Из рисунков впоследствии устраиваю выставки.

Признавая важную роль каждого вида деятельности, все же особо хотелось подчеркнуть значение игры. Игра создает благоприятную обстановку для эмоциональных проявлений, творческой самореализации. Игра естественно вписывается в жизнь детей и на правах ведущей деятельности (по словам Д.Б. Эльконина) способна осуществлять позитивные изменения в эмоциональной сфере личности, формировать новые формы поведения.

Вся жизнь детей насыщена игрой, игры пользуются у детей неизменной любовью. Большое и разностороннее влияние игр на личность ребенка позволяет использовать их, как сильное, но не навязчивое педагогическое средство, ведь ребенок во время игры чувствует себя более раскованно, свободно, естественно.

Проведение игр и упражнений на развитие эмоциональной сферы детей дает хорошие результаты: дети не только более успешно осваивают название эмоций, но и более активно ссылаются на свои переживания, вербализуют их, знакомятся

с опытом сверстников, а также с тем, что переживали герои литературных, музыкальных, живописных произведений.

Ценность работы по развитию эмоциональной сферы детей, с использованием игр, упражнений, этюдов заключается в следующем:

- расширяется круг понимаемых детьми эмоций;
- дети начинают лучше понимать себя и других;
- у них чаще наблюдаются эмпатийные проявления к окружающим.

В результате работы по развитию эмоциональной сферы дошкольников в группах сложились определенные традиции. Придя в группу, дети определяют свое настроение по пиктограммам в «уголке настроения», это концентрирует внимание детей на их эмоциях, настроении, позволяет осознать своё эмоциональное состояние и научиться выражать его словами.

Игры на развитие эмоциональной сферы дошкольников: экспрессивные, пальчиковые, речевые, игры на выражение мимики и жестов, игры-драматизации, упражнения, этюды помогли сформировать у детей:

- коммуникативные способности и качества;
- умение распознавать эмоции других, владеть своими чувствами;
- позитивное отношение к другим людям, даже если они «совсем другие»;
- умение сопереживать, радоваться чужим радостям и огорчаться из-за чужих огорчений;
- умение выражать свои потребности и чувства с помощью вербальных и невербальных средств;
- умение взаимодействовать и сотрудничать.

### *Чего желательно ожидать от ребенка во время игр?*

- Желания принимать в игре активное участие.
- Доброжелательного настроения на игру.

### *Что требуется от взрослого во время игры?*

- Желания играть и верить в игру так, как верит в неё ребёнок.
- Умение принимать всех детей такими, какие они есть.
- Умение выслушивать любой ответ, любое предложение, любое решение ребенка.
- Способность к импровизации, а это очень важно для его полноценного эмоционального и социального развития.

Если эмоционально ребенок чувствует себя в группе комфортно, происходит его полноценное социальное развитие. Так по результатам моих наблюдений выявляются положительные результаты: дети проявляют открытость, доверие к взрослым и друг другу, не боятся высказываться, чувствуют себя свободно. Поддерживая в ребенке радостное настроение, укрепляем его психическое и физическое здоровье.

Конечно, же, ходить, говорить, читать, писать, ребенок обязательно научиться, а вот чувствовать, сопереживать, общаться и любить – этому научиться сложно. Я искренне надеюсь, что работа в этом направлении поможет сделать эмоциональный мир детей ярким и насыщенным, что каждый из них сможет гордо сказать: «Пусть всегда буду Я!».

### *Ожидаемые результаты*

После цикла развивающих игр дети научатся понимать собственное эмоциональное состояние, выражать свои чувства и распознавать чувства других людей через мимику, жесты, выразительные движения, интонации, использовать навыки саморегуляции и релаксации, для управления своим эмоциональным состоянием, снятие мышечного и психоэмоционального напряжения, для восстановления душевного равновесия. Также развивающие игры способствовали появлению у детей позитивных поведенческих реакций и переживаний, формированию самооценки, развитию познавательной, эмоциональной и коммуникативной сферы, развили умения работать в группе, помогли предупредить и скорректировать нежелательные личностные особенности.

### ***ЗАКЛЮЧЕНИЕ***

В заключении хочется сказать, что эмоциональное развитие детей дошкольного возраста - одно из важнейших направлений профессиональной деятельности педагога. Эмоции являются «центральным звеном» психической жизни человека и, прежде всего, ребёнка. К сожалению, наша система образования все ещё до сих пор направлена на формирование теоретических знаний и в некоторой мере игнорирует эмоциональное развитие человека. Речь идёт о наборе тех качеств, которые, собственно, дают ключ к разгадке того, чему при условии одинаковых умственных способностей одному удаётся уйти далеко, а другой топчется на месте. Люди с хорошо развитой эмоциональной сферой могут лучше наладить отношения с теми, кто находится вокруг них, быстрее найдут выход из сложной ситуации, способны более целеустремлённо руководить своими эмоциями.

Умение контролировать свои эмоции и умение общаться лучше всего формируется в процессе детского коллективного творчества. Она порождает особенную эмоциональную атмосферу, что благоприятно влияет на психику, приучает считаться с интересами сверстников, подчинять своё поведение общественным правилам.

В последнее время всё чаще мы задумываемся о том, что нужно обучать не только конкретному - определённым действиям, правилам, но и чему-то абстрактному, например – творчеству, искусству. Творчество - это совокупность многих аспектов маленького индивидуала: и речь, и интересы, и склонности, и привычки, и, конечно же, эмоциональное состояние человека, от которого зависит и сюжетная линия, и настроение, и характер творческого продукта.

**Список используемой литературы:**

1. Пазухина И.А. Давай познакомимся! Тренинговое развитие и коррекция эмоционального мира дошкольников 4 – 6 лет - СПб.: 2004.
2. Данилина Т. А., Зедгенидзе В. Я., Стёпина Н. М. В мире детских эмоций: Пособие для практических работников ДОУ. - М.: 2004.
3. Можейко А.В. Развитие эмоциональной сферы дошкольников. Методические рекомендации – Москва ТЦ Сфера, 2010.
4. Шипицина Л.М. Азбука общения СПб., 1998.
5. Карелина И.О. Эмоциональное развитие детей 5–10 лет. – Ярославль: Академия развития, 2006.
6. Минаева В.М. Развитие эмоций дошкольников. Занятия. Игры. Пособие для практических работников дошкольных учреждений. – М.: АРКТИ, 2001
7. Клименкова О. Игра как азбука общения. – Дошкольное воспитание, 2002, №4, стр.7.
8. Кошелева А.Д., Перегуда В.И., Шаграева О.А. Эмоциональное развитие дошкольников. Издательство Академия. 2003.
9. Юрчук Е. Н. Эмоциональное развитие дошкольника. Методические рекомендации. Издательство: Сфера, 2008 г.

## Приложение к методической разработке

### «Развитие эмоциональной сферы дошкольников через систему игр и упражнений».

Разработанные игры и пособия широко применяются в коррекционно – развивающей работе с детьми. Они помогают детям раскрывать индивидуально-творческий потенциал, стимулируют его творческую активность, формируют адекватную самооценку, развивают эмоциональную и познавательную сферу, помогают предупредить нежелательные личностные особенности, способствуют появлению у детей позитивных поведенческих реакций и переживаний.

#### Игра «Выкладываем эмоции»

**Цель:** обучение умению проявлять и различать человеческие чувства.

Правильно на них реагировать.

**Задачи:**

знакомство с разными человеческими чувствами;

обучение способности узнавать определенные положительные и отрицательные эмоции;

развитие способности по мимике жестам интонациям определять эмоциональное состояние человека;

развивать умение понимать свои чувства и чувства других людей и рассказывать о них;

воспитывать положительное отношение друг другу доброжелательность сочувствие.

Детям могут предлагаться следующие варианты заданий:

1. Выложить мое настроение сейчас;
2. Ребенок собирает ту эмоцию, какую он хочет. После выполнения задания дети обсуждают, какое настроение пытался передать автор;
3. ведущий выкладывает задуманную эмоцию и показывает детям, а каждый ребенок должен ее изобразить;
4. Вспоминаем и рассказываем ситуации из своей жизни, когда испытывали те же эмоции.



## Игра «Кубики эмоций»

**Цель:** создание условий для развития у детей эмоциональной сферы.

**Задачи:**

закрепить знания у детей различных эмоциональных состояний человека;  
развивать эмпатию, умение распознавать эмоции другого человека,  
сопереживать;

научить детей распознавать эмоции по схематическому изображению.

Нам понадобится :

- кубик с изображением пиктограмм
- кубик с изображением героев.

Предлагаются следующие варианты игр:

1. Ведущий одновременно бросает оба кубика. Задача детей изобразить героя, который выпал на одном кубике и с такой же эмоцией как та, который выпал на другом кубике (например, выпали «волк» и «злость», значит надо изобразить злого волка).
2. Дети сидят в кругу. Педагог бросает кубики первому ребенку со словами: «Почему он такой?» Ребенок называет попавшееся ему изображение пиктограммы и изображение героя. Вспоминаем, кто из сказочных героев переживал подобные чувства. Почему?
3. Бросаем кубики. В соответствии с выпавшей эмоцией начинаем придумывать сказку о персонаже.



### Пособие «Сердце дружбы»

**Цель:** - создать атмосферу взаимопонимания, радостного общения, помочь детям в игровой форме помириться

Очень важно научить детей разнообразным способам примирения после ссоры. Научить девочек сотрудничать, мириться с мальчиками и наоборот, так как с возрастом малыши начинают стесняться друг друга, и от этого избегать совместных заданий, увеличивая число взаимных обид



## АВТОРСКИЕ СЕМЕЙНЫЕ СКАЗКИ ПРО ЭМОЦИИ

Развитию эмоциональной сферы способствуют все виды формы и методы воспитания, но особую роль в обогащении эмоционального опыта ребенка играет сказка.

Сказка как уникальный вид творчества, ближе всего детской душе. Она заставляет ребенка смеяться, переживать и надеяться, одним словом чувствовать.

Сказка - один из основных, древнейших жанров устного народного творчества, преимущественно прозаическое произведение волшебного, авантюрного или бытового характера с установкой на вымысел.

**Цель:** Воспитание ценностных ориентаций посредством сказки, формирование психологического здоровья дошкольников.

### **Задачи:**

- 1.Снижение уровня тревожности и агрессивности у детей.
- 2.Развитие умения преодолевать трудности и страхи.
- 3.Выявление и поддержка творческих способностей детей.
- 4.Формирование навыков конструктивного выражения эмоций.
- 5.Развитие способностей к эмоциональной регуляции и естественной коммуникации.

## Девочка без эмоций.

**Автор сказки: Семья Гвоздьевых.**

Жила-была на свете девочка, звали её Ледышка. Да не просто так ей дали такое имя, а потому что эмоций она не испытывала. Ну не понимала она, почему другие дети смеются? Плачут? Злятся? Ледышка поэтому казалась замкнутой и отстраненной. Но вот, однажды, приснился её сон, в котором она шла по сказочному лесу, вокруг было много удивительных цветов. Ярких, с умопомрачительными ароматами. Захотела Ледышка сорвать тот, что показался ей самым прекрасным. Но уколол вдруг её цветок до крови, а Ледышка почувствовала вдруг, как глаза от слез увлажнились, и в груди вдруг словно обруч стальной души стал.

Так она впервые ощутила обиду.

Делать нечего пришлось идти дальше. Но множество цветов влекло, и Ледышка не удержалась, сорвала цветок, но от жары он тут же завял.

- Да что же это такое твориться? – воскликнула Ледышка и топнула ногой. Так она впервые ощутила злость.

Двинувшись дальше, ей приглянулся цветок, возле которого было множество бабочек. И так она увлеклась их созерцанием, наблюдая за полетом и причудливым танцем, что не заметила, как начала улыбаться и даже посмеиваться.

Так она впервые ощутила радость.

И вдруг небо над головой резко стемнело, тучи плотно закрыли собой солнце, а лес наполнили звуки надвигающейся грозы – гром. Ледышка не знала куда бежать, когда небо озарила яркая вспышка, вслед за которой послышался оглушительный грохот. Сердце в груди затрепетало. Словно мечтая вырваться, а спину покрыли мурашки.

Так она впервые ощутила страх.

Когда же гроза закончилась. Она вновь отправилась в путь. Растения умытые дождем пахли еще вкуснее! Но спустя некоторое время ей показался выход из чудесного леса. Напоследок она обернулась, впитывая в себя буйство красок. На миг даже почудилось, что цветы машут ей на прощание, качая тяжелыми бутонами. Ледышка хотела домой, но прощаться вдруг оказалось так тяжело!

Так она впервые ощутила печаль.

Когда она проснулась. То рассказала сон своей маме, и та улыбаясь объяснила ей, что это были эмоции.

И тогда Ледышка поняла, что у людей бывают эмоции, плохие и хорошие. И каждая из них нужна человеку в определенных ситуациях. Переизбыток эмоций, как и их отсутствие могут навредить человеку и его окружению. Поэтому важно научиться справляться с ними.



## Сказка про мальчика Петю, который не умел плакать.

**Автор сказки: Семья Соклаковых.**

Жил-был на свете мальчик Петя, который не умел плакать. Представляете? Все малыши когда-то были чем-то расстроены или чувствовали боль, плакали. А наш маленький герой никогда этого не делал. Даже если ему было очень страшно, больно или обидно, он все равно не плакал.

Однажды Петя со своим другом пошел на речку купаться. Ребятам было очень весело, пока не случилось, что Ваня заплыл далеко от берега и стал громко кричать и звать друга на помощь. Так как он стал тонуть и задыхаться, Петя очень сильно испугался и стал громко кричать: «Ваня! Ваня! Держись!». Петя, осмотревшись по сторонам, понял, что рядом никого нет. Он не раздумывая бросился на помощь к Ване, достал его из реки.

Петя настолько испугался за своего друга, что на его глазах выступили слезы. Это были первые слезы нашего маленького героя. И тут Петя понял, что в слезах нет ничего плохого, наоборот слезы очищают и освобождают от негативных эмоций. С тех пор мальчик не копил в себе эмоций, поскольку понимал, что каждую эмоцию важно проживать, а не подавлять в себе. Поэтому ему жилось отныне легко и радостно!



## Зайка Ляля

**Автор сказки: Семья Коробейниковых.**

Жила-была маленькая зайка, которую звали Ляля. Она была не только очень милая, добрая и красивая, но еще и очень любопытная, только вот не знала, что бывают на свете эмоции. Однажды Ляля решила посмотреть, что же находится в лесу рядом с ее маленьким домиком. Лес был полон загадок. В нем росло много больших деревьев. Ляля пошла по длинной тропинке, которая вела среди высоких берез. Рядом с ними зайка чувствовала себя совсем крошечной и это ее напугало. На встречу Ляле вышел колючий Ежик. Зайка обрадовалась, увидев его, своей мягкой лапкой помахала ему, чтобы он остановился, и спросила, как можно пройти через лес самым коротким путем, чтобы не заблудиться. Он предложил пойти вместе, объяснив, что так будет весело и не страшно.

Когда новые друзья прошли еще немного, то тропинка вывела их обратно к домику зайки. Она почувствовала грусть, от предстоящей разлуки, ведь ей этого не хотелось. Ляля предложила Ежику жить вместе с ней, чтобы никогда не было грустно и одиноко. И стали они жить поживать и добра наживать, а Ляля познала на своем опыте, что такое испытывать различные эмоции.

