

ВИКТОРИЯ И ГЛЕБ ШИМАНСКИЕ



МОНСИКИ

**Что такое Эмоции
и как с ними
дружить**

ВАЖНАЯ КНИГА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ



3-8 ЛЕТ



ВИКТОРИЯ И ГЛЕБ
ШИМАНСКИЕ

МОНСИКИ

Что такое эмоции и как с ними дружить

ВАЖНАЯ КНИГА
ДЛЯ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ



Москва
2017

УДК 372.3/.4
ББК 74.100.5
Ш61

Авторы текста — *Виктория и Глеб Шиманские*

Стихотворения в тексте — *Михаил Яснов*

Игротехники — *Олег Огородник*

Иллюстрации в блоке — *Ирина Дешалыт*

Изображения монсиков — *Надежда Мищенко*

Шиманские, Виктория и Глеб.

Ш61 Монсики. Что такое эмоции и как с ними дружить: важная книга для детей и родителей / Виктория и Глеб Шиманские. — Москва : Издательство «Э», 2017. — 128 с. : ил. — (Монсики).

ISBN 978-5-699-93057-9

Бывает, что дети не могут разобраться, почему они чувствуют грусть, обиду или злость. Или, наоборот, им очень хорошо, радостно и хочется поделиться этими чувствами, но непонятно, как это сделать. Сказочные персонажи монсики станут проводниками вашего ребенка в яркий и необычный мир эмоций.

Монсики расскажут детям: как побеждать страхи, как быть аккуратным, как контролировать свою злость, как пережить неприятности, как стать внимательным и усидчивым.

Пусть эмоции станут друзьями ваших детей!

УДК 372.3/.4
ББК 74.100.5

ISBN 978-5-699-93057-9

© ООО «Монсики», текст, иллюстрации, 2016
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2016

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	6
ВВЕДЕНИЕ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ	7
ВОЛШЕБНАЯ КНИГА	14
МОНСИКИ И КОМЕТА РАЗОЧАРОВАНИЙ	18
ДЕНЬ ПЕРВЫЙ	
ХОХОТАЙКА И КРАСКА СМЕХА	34
ДЕНЬ ВТОРОЙ	
НЕСКУЧАЙКА И КРАСКА ИНТЕРЕСА	46
ДЕНЬ ТРЕТИЙ	
БЕССТРАШНЫЙ И КРАСКА СМЕЛОСТИ	58
ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ	
ПОМОГАЙКА И КРАСКА ДОВЕРИЯ	70
ДЕНЬ ПЯТЫЙ	
ГРУСТЯКИН И КРАСКА ГРУСТИ	82
ДЕНЬ ШЕСТОЙ	
МИМИ И КРАСКА ВДОХНОВЕНИЯ	94
ДЕНЬ СЕДЬМОЙ	
МИРОТВОРЕЦ И КРАСКА ГНЕВА	106
ДЕНЬ ВОСЬМОЙ	
СМЫСЛИКИ И КРАСКА УДИВЛЕНИЯ	116
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	126

ПРЕДИСЛОВИЕ

Хорошо известно, что всех родителей очень волнует умственное развитие своих детей. Но психологи знают, что воспитание эмоций, эмоционального интеллекта является не менее важным и необходимым этапом для общего развития и социализации ребенка как дошкольного, так и школьного возраста.

Методика развития эмоционального интеллекта у детей, автором которой является психолог Виктория Шиманская, позволяет объяснить ребенку в легкой игровой форме, что такое эмоции, какими они бывают и как с ними справляться. Для этого были придуманы сказочные герои — монсики, которые являются для детей проводниками в мир эмоций.

«Монсики» — действительно уникальный и эффективный метод работы с эмоциональной сферой ребенка. Сочетание науки, творчества и игровых форм обучения позволяет подойти к воспитанию и образованию детей комплексно и нестандартно. А книга, которую вы держите в руках, научит ваших детей правильно реагировать на окружающие их события, общаться, дружить, учиться, жить в гармонии с миром. А все это и есть эмоциональный интеллект.

Степанов В.Г.

Профессор Московского педагогического государственного университета МПГУ, академик Международной педагогической академии МПА и Международной академии науки и педагогического образования МАНПО

ВВЕДЕНИЕ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Дорогие родители!

Меня зовут Виктория Шиманская. Я психолог, специалист по эмоциональному интеллекту. И больше всего меня интересует развитие эмоционального интеллекта у детей.

Только, пожалуйста, не пугайтесь таких сложных слов! Сейчас я объясню, что это такое.

ЧТО ЖЕ ТАКОЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ?

Все очень просто. Эмоциональный интеллект (EQ) — это способность распознавать свои и чужие эмоции, свои и чужие чувства и переживания.

Невозможно ведь представить нашу жизнь без эмоций, правда? Мы грустим, радуемся, пугаемся, сердимся... — все это наши эмоции. Познание эмоций — важная часть постижения мира. А умение жить с эмоциями в гармонии — наверное, и есть ключ к обретению счастья.

Испытывая эмоции, мы развиваемся как интеллектуально, так и творчески, а умение управлять эмоциями позволяет нам выстраивать хорошие отношения с людьми, общаться, дружить и добиваться поставленных целей.

Конечно, управлять эмоциями маленькому ребенку не под силу, потому что прежде всего он должен узнать, что это такое. Он должен понимать, почему ему сейчас грустно, почему он смеется или, к примеру, злится. Эмоции — это тоже знания, получаемые посредством опыта и разъяснений взрослых.



КТО ТАКИЕ МОНСИКИ?

Чтобы детям было легче понять, что же такое эмоции, я придумала сказочных персонажей — монсиков. Для меня очевидно, что лучшая форма познания чего бы то ни было для маленького ребенка — игра.

Помощниками в этой игре, кроме вас, родителей, и станут монсики, которым ребенок готов поверить безоговорочно, ведь в его восприятии мира еще нет четкой границы между реальностью и фантазией. Они и станут проводниками вашего ребенка в мир эмоций.

Давайте я вам их представлю: Хохотайка, Нескучайка, Бесстрашный, Помогайка, Грустякин, Мими, Миротворец и Смыслики.

В этой славной компании есть и другие персонажи, с которыми вы и ваши дети непременно познакомитесь.



Нескучайка



Бесстрашный



Хохотайка



Помогайка



Мими



Миротворец



Смыслики



Грустякин

ЧТО ЭТО ЗА КНИГА?

В основе этой книги — моя авторская методика развития эмоционального интеллекта.

Ее уникальность заключается в том, что ребенок в игре с помощью сказочных героев монсиков легко и с удовольствием учится понимать эмоции и управлять ими!

Эта красочная книга даст возможность вашему ребенку погрузиться в мир эмоций. Веселые персонажи монсики, за приключениями которых интересно наблюдать, развивающие игры и задания, вовлекающие ребенка в занимательную сюжетную игру, яркие, забавные картинки, которые так любят рассматривать все дети без исключения, — все это позволит понять, что такое эмоции и как они становятся нашими помощниками в жизни.

Если вы обратили внимание, у этой книги два автора: **Виктория и Глеб Шиманские**. Глеб — это мой сын, который принимал самое активное участие в создании книги. Очень часто наш взрослый взгляд не понятен детям. А книга изначально создавалась как семейная. Когда мы с Глебом ее задумали, ему было восемь лет. Благодаря Глебу возникли те игры и образы, которые интересны детям и способны вовлечь их в приключение.

Так что первыми, с кем мы опробовали метод развития эмоционального интеллекта с помощью монсиков, были мои собственные дети: Глеб и Вита, которой сейчас три года и которая тоже обожает монсиков.

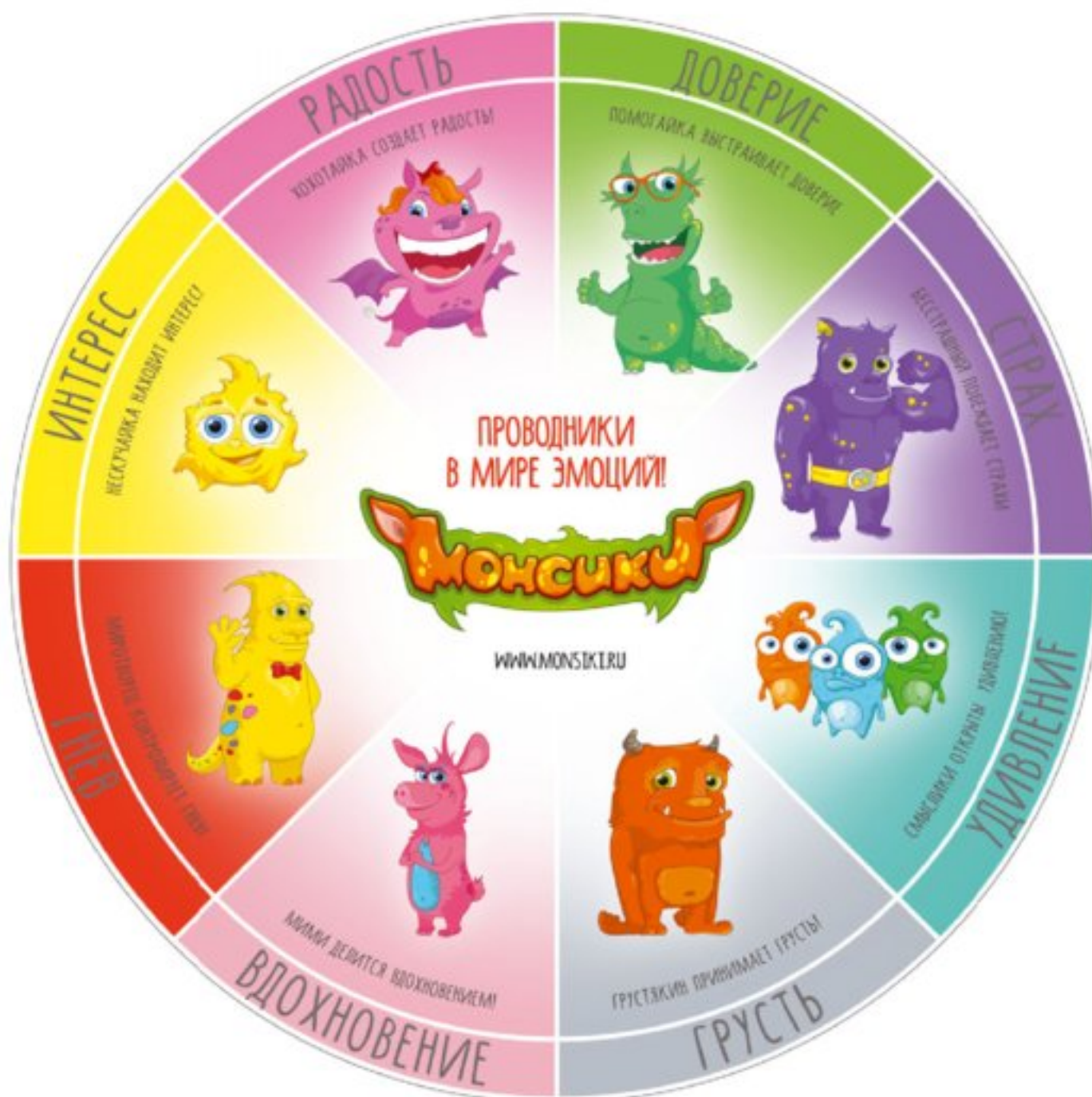
Сегодня многие школы, детские сады, библиотеки и детские центры знают и любят монсиков, а профессиональные педагоги и воспитатели работают с этой методикой. Кроме того, уже создан Интерактивный центр эмоций, где дети могут заниматься, играть, участвовать в эмоциональном квесте. Проводятся тренинги для родителей по этой системе.

Но для большого количества мам и пап эта книга станет первым знакомством с миром монсиков.

КОМПАС ЭМОЦИЙ МОНСИКОВ

Компас эмоций — это те базовые эмоции, с которыми очень важно познакомиться ребенку.

Эмоции бывают разными — приятными и не очень. Ребенок не должен пугаться отрицательных эмоций, вызывающих у него негативные чувства. Все эмоции важны и нужны для нравственного становления каждого человека, но объяснить это в нежном возрасте, когда ребенок еще только присматривается к миру, не зная его законов, — действительно сложная задача.



КАК РАБОТАТЬ С ЭТОЙ КНИГОЙ?

У этой книги особый жанр. Она соединяет в себе сказку, игру и психологический тренинг.

В первых главах мы познакомимся с детьми — главными героями книги Никитой и Сонечкой, с монсиками и узнаем, что может случиться, если в один день эмоции исчезнут (глава «Монсики и Комета Разочарований»).

Вслед за этим мы постараемся подружиться с каждым из монсиков и узнать его поближе.

ГЛАВЫ ПРО МОНСИКОВ ПОСТРОЕНЫ ТАК:

- Сначала мы погружаемся в сказку.
- Потом играем. Все игры помечены призывом «**Поиграем!**». Он обращен к вам. Веселые подвижные игры, которые сопровождают перемещение через волшебный портал эмоций, увлекательны и очень полезны для детей.
- Затем мы вместе с героями учимся понимать свои эмоции. Для этого к нам на помощь приходят все 5 чувств.
- Стихи, которые сопровождают каждую главу, помогут объяснить, каким был бы мир без той или иной эмоции.
- А в игры, способствующие эмоциональному развитию детей, можно будет играть не только во время прочтения книги, но и в любой другой момент.
- После каждой главы дается специальный разворот, на котором ребенок с вашей помощью может выразить свои эмоции. Например, вы запишете, что чувствует ребенок, а он — нарисует свои эмоции.
- Для этих же целей служит фелингбокс, коробка, предназначенная для хранения эмоций (**от англ. feeling — чувство, и box — коробка**).

Читайте эту книгу вместе с ребенком, помогайте ему выполнять задания, объясняйте то, что ребенок, возможно, не поймет сразу, иными словами — сотрудничайте с ним и, конечно, искренне сопереживайте ему!

Так или иначе, мы живем в мире эмоций, но ребенок пока этого не знает, ведь его знакомство с «большим» миром только начинается. Помогите ему — сами или с помощью этой книги. Пережить разные жизненные ситуации вашему ребенку помогут герои книги — Никита и Сонечка, а им помогают монсики, волшебные существа, настоящие эксперты в мире эмоций.

К этой книге, к играм, представленным в ней, можно возвращаться не один раз.

Предложите ребенку придумать новые истории из жизни Сони и Никиты. Это отличная возможность через сказку и игру раскрыть его эмоциональный мир!

ДЛЯ ЧЕГО ЭТА КНИГА НУЖНА РОДИТЕЛЯМ?

Конечно, для того, чтобы ваш ребенок узнал, что такое эмоции, какими они бывают, и шаг за шагом, постепенно научился управлять ими.

Познакомившись с эмоциями, дети начинают лучше понимать себя, а родители — понимать своих детей.

Когда ваш ребенок поймет, что такое радость, как пережить грусть, как справиться с гневом, что делать с отвращением, как не скучать, даже если под рукой нет любимого гаджета, и какую роль в нашей жизни играет доверие, для него все волшебным образом изменится. Краски эмоций сложатся в яркую палитру, и останется только набрать на кисточку нужный цвет.

Если эмоциональный интеллект развит, ребенок будет гармонично взаимодействовать с окружающим миром. Эмоции станут его друзьями, помогающими в достижении многих целей.

ДЕТИ С РАЗВИТЫМ ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ ИНТЕЛЛЕКТОМ (EQ)

- отличаются более высокой самооценкой;
- уверены в себе;
- быстро адаптируются к новым обстоятельствам;
- готовы следовать принятым правилам поведения в обществе и при этом имеют собственное мнение, которое готовы защищать;
- много читают и учатся с интересом;
- быстрее устанавливают контакт со сверстниками и со взрослыми людьми;
- умеют разрешать конфликты и находят выход из сложных ситуаций.

Но главное — они выбирают собственный путь к осознанию себя как личности, и этот путь ведет их к успеху.

Задача развития эмоционального интеллекта — вырастить ребенка самодостаточной личностью, научить его не только управлять своими эмоциями, но и гармонично взаимодействовать с миром. Только так он сможет стать успешным и счастливым!



ВОЛШЕБНАЯ КНИГА



Соня и Никита забрались под одеяла. Никита на правах почти взрослого занимал второй ярус. В этом году ему исполнилось семь лет, и он уже ходит в школу.

Лицо Никиты светилось удовольствием. Как же это здорово: быстро-быстро прыгнуть в постель, после того как почистил зубы и вымыл в ванной ноги холодной водой. Одеяло теплое, под ним быстро согреешься.

Трехлетняя Сонечка спала на нижнем ярусе. Каждый раз, глядя на свою кроватку, Сонечка чувствовала себя маленькой принцессой. Она сама украсила шторку розовыми цветочками и бусинками, чем очень гордилась.

Большой свет погашен, комната погрузилась в полумрак. Горел лишь небольшой ночник, оставляя на столе круг света, достаточный для того, чтобы маме было удобно читать книжку. Мама обещала, что сегодня их ждет новая интересная книга, и ребята, которым не терпелось узнать, о чем она, с удивительной скоростью проделали все свои вечерние дела. Только Сонечка чистила зубы, как всегда, неторопливо. Она знала, что у настоящих принцесс зубки должны быть беленькие, как сахарок, а для этого за ними нужно ухаживать.

— Мама, ты говорила, что сегодня мы будем читать про монстриков, — радостно уточнил Никита.

— Почти, — улыбнулась мама. Она знала, что Никите нравятся монстрики, но все же это не самое лучшее, о чем можно почитать перед сном, да и Сонечка монстриков побаивалась. Поэтому мама очень обрадовалась, когда увидела в магазине книгу про монсики. Они были совсем не страшными, эти монсики, и, как она поняла, готовы были помочь всем детям разобраться с чувствами, с которыми

иногда так трудно бывает справиться в нежном возрасте.

— Сегодня мы отправимся в Долину монсиков и узнаем, что они сделали, когда пролетела Комета Разочарований, — сказала мама и начала читать.

История и правда была интересная, а последние строчки в ней были такие:

«Если и тебе нужна помощь монсиков, позови их, и они придут к тебе, пройдя через волшебный портал! Помни, каждый из них обладает уникальными возможностями и способностями, которыми они с удовольствием поделятся с тобой!



До новых встреч в долине, до новых приключений!»

— Ух ты, — сказал Никита. — Мама, а монсики и в самом деле могут прийти на помощь?

Сонечке тоже очень понравилась книга. Особенно ей хотелось познакомиться с монсиком по имени Мими.

— А эта долина существует? — спросила она.

— Конечно, — улыбнулась мама.

На самом деле мама давно уже перестала верить в сказки. Но что-то в сердце ее сжалось, и она вспомнила, как была маленькой. Вот тогда-то она ни на минуту не усомнилась бы в том, что и долина такая есть, и монсики — не выдумка, а реальность.

— Спокойной ночи, мои любимые детки. Закрывайте поскорее глаза, монсики уже заждались вас. Во сне на радужных облачках вы полетите к ним в долину.

Как приятно почувствовать себя феей, подумала она, поцеловала детей и вышла из комнаты.





Едва за ней закрылась дверь, что-то блеснуло в зеркале. Никита тут же свесился с кровати.

— Ты это видела?

— Да... — шепотом призналась Сонечка.

Не сговариваясь, они встали и на цыпочках подошли к зеркалу.

Зеркало ровно светилось таинственным светом. Казалось, что там, в глубине, как будто сквозь облака, открывается вид на прекрасную долину. Вдалеке темнели горы, покрытые лесами, водопады превращались в реки, а реки текли к синему-пресинему морю, на берегу которого стоял замок с красивыми башенками.

Как замороженные дети смотрели на это чудо. «Неужели это портал в волшебный мир?» — подумал Никита, который был постарше и уже хорошо знал, что такое портал.

Но вот видение померкло, и зеркало снова стало зеркалом. Сонечка и Никита переглянулись и пошли спать. Удивительно, но в этот день они заснули очень быстро, счастливо улыбаясь.

Они еще не знали, что в этот вечер уже начались их приключения с монсиками.

МОНСИКИ И КОМЕТА РАЗОЧАРОВАНИЙ



В МИРЕ много удивительных мест, о которых мы никогда не слышали и уж тем более никогда не видели их, но они существуют. И одно из таких мест — Долина монсиков. Она полна тепла и света, и все, кто попадает в нее, начинают радостно улыбаться. Даже солнце здесь светит по-особому. Каждое утро его лучи нежно ласкают цветы и деревья, а всем жителям долины дарят хорошее настроение.

Пора и нам познакомиться с монсиками. Вот справедливый Миротворец, вот неугомонные братья Смыслики, а вот отважный Бесстрашный. Их много — жителей долины, все они большие друзья и всегда помогают друг другу.



И прекрасная Мими, и веселая Хохотайка, и радостный Нескучайка, и другие монсики учатся в Академии. В большом красивом здании на берегу моря изучают эмоции и чувства. Профессора Академии не устают повторять, что все эмоции важны! Ведь именно они раскрашивают нашу жизнь разными красками. Вот почему в долине так много красок!

Познав радость, удивление, интерес, научившись побеждать гнев и страхи, монсики через волшебный портал спешат в большой мир. Ведь их помощь часто нужна ребятам, которые злятся, грустят, боятся и не знают, как справиться со всем этим.



НО ОДНАЖДЫ в долине произошла беда: над ней пролетела Комета Разочарований. И все бы ничего, но от кометы оторвался осколок и упал на землю. Это случилось ночью, когда все монсики спали, и только Нескучайка проснулся от громкого удара: **БАБАХ!!!** Он понял: произошло что-то ужасное.



Действительно, произошло ужасное: от удара осколка, а он был тяжеленный, все краски исчезли, а вместе с ними и почти все эмоции. Проснулись монсики утром и глазам своим не поверили: их прекрасная долина стала бесцветной. Вот ужас-то! Даже радостный Нескучайка расстроился.



НО МОНСИКИ знали, что отчаиваться нельзя, этому их тоже учили в Академии. Мудрый Миротворец, как мог, успокоил своих друзей и сказал, что они обязательно все исправят. Краски они отыщут и снова расцветят свою долину.



Их ждало настоящее приключение! Волшебный портал был открыт, и монсики отправились на поиски красок.

Но им нужны были не просто краски, а краски, рождаемые самой природой, ведь только в них можно найти пропавшие эмоции. И только они могли вернуть долине прежнюю красоту.



МИРОТВОРЕЦ знал, где их искать...

Первые краски прятались высоко в горах. Монсики взобрались по отвесной скале и вскоре увидели ущелье. Помогая друг другу, они перешли через него по шаткому мостику и наконец нашли, что искали.



Здесь брала начало бурная горная река. В хрустальных потоках они набрали краски Стремления, Взаимовыручки и Воли к победе. С такими-то красками идти дальше было гораздо легче.



ПОСЛЕ долгого спуска Миротворец привел друзей на берег океана. Здесь монсики смогли немного отдохнуть, покупаться и позагорать.



А Грустякин, пока все плавали, отыскал такие нужные краски Спокойствия, Умиротворения и Гармонии.



ДАЛЬШЕ их путь пролегал через темный лес. Монсикам он напомнил Лес Страха из их долины, был у них такой. Вы думаете, они боялись? Ну разве что самую чуточку. Впереди их маленького отряда шел Бесстрашный, а с ним куда угодно можно пойти. В этом лесу монсики разыскали краски Тревоги и Печали. Да-да, им нужны были все краски, ведь без них мир долины был бы неполным.



На поиски следующей краски они потратили почти целый год. Путь их лежал во владения Деда Мороза, где много снега и очень холодно. Выслушав историю монсиков, Дед Мороз с радостью вручил им сверкающие краски Праздника и Волшебства, чтобы они могли наполнить ими свою долину.



А В ЭТО ВРЕМЯ братья Смыслики летели на Луну. К большой радости Хохотайки, они смогли отыскать там удивительную краску Грез, которая позволяет мечтать.



Прекрасная мечта поскорее вернуть все пропавшие эмоции привела неунывающих монсиков в весеннюю лощину. На рассвете, когда появились первые лучики солнца, они собрали в этом цветущем месте свежие краски Пробуждения.



И вот все краски были собраны!

Волшебный портал заискрился, заблестел, и дружная команда монсиков вернулась домой.

Первым делом друзья вылили все краски во Всевечный водопад, и его бурные потоки разнесли их по всей долине. И в тот же миг каждая травинка, каждый цветок, все тропки и стежки и даже кирпичики на здании Академии ярко засияли. Вместе с красками в долину вернулись и все эмоции.



Как же все радовались! Небо расцветилось **фейерверками**. Мими собирала цветы, а Нескучайка пустился в пляс. Монсики вновь были готовы помогать всем, кому нужна была их помощь.

Если и тебе нужна помощь монсиков, позови их, и они придут к тебе, пройдя через волшебный портал! Помни, каждый из них обладает уникальными возможностями и способностями, которыми они с удовольствием поделятся с тобой!

До новых встреч в долине, до новых приключений!



ДЕНЬ ПЕРВЫЙ

Хохотайка и краска Смеха

Дети уже успели забыть о том, что видели в зеркале. Возможно, они решили, что им это приснилось, а сны почти никто из нас не помнит. К тому же у них было так много впечатлений в последние дни. Никита ждал каникул — первое полугодие подходило к концу. Сонечка готовилась к выступлению на утреннике в садике.

Однажды утром, в субботу, мама и папа сказали за завтраком, что, к сожалению, сегодня они не пойдут все вместе в гости к друзьям, как планировали раньше. Папу вызвали на работу, а к маме должна приехать ее подруга из другого города, с которой они не виделись больше года.

— Вы уж поиграйте сегодня сами, — вздохнув, попросили родители.

После завтрака папа уехал, а мама засуетилась на кухне, собираясь удивить подругу чем-то необыкновенным.

Дети ушли к себе. Грустная Соня забилась в угол и надула губки. Казалось, еще чуть-чуть, и слезы хлынут из ее глаз. Никита пытался растормошить сестренку, но потом со злостью сказал:

— Я тоже расстроен. Так хотелось в гости поехать. Мы с Димкой планировали устроить бой. Ладно, Сонька, хватит дуться. Ну, не повезло.

— Я больше никогда, слышишь, никогда не буду радоваться!

— Прекрати, глупая, — нахмурился Никита.

И вдруг...

Зеркало засверкало, покрылось серебристой пылью, и... кто-то весело хихикнул.

— Ник! Это ты? — все еще дуюсь, спросила Соня.



Её цель

НАУЧИТЬ ВСЕХ РАДОВАТЬСЯ ЖИЗНИ. СМОТРЕТЬ НА ВСЕ ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ ЮМОРА, ЧАЩЕ УЛЫБАТЬСЯ, СМЕЯТЬСЯ, БЫТЬ ПРОЩЕ, СВЕТЛЕЕ, ПОЗИТИВНЕЕ.

- **ОТЛИЧАЕТСЯ** прекрасным чувством юмора.
- **НА ТЕЛЕКАНАЛЕ** «Монсик ТВ» ведет передачу «Раз, два — розыгрыш!». Большую часть розыгрышей придумывает лично.
- **ОБЛАДАТЕЛЬНИЦА** премии «Самый заразительный смех».
- **НАПИСАЛА** трактат «10 шагов на пути к юмору».
- **НЕ НА ШУТКУ УВЛЕКАЕТСЯ** кулинарией. Планирует открыть в Долине монсиков маленький уютный ресторанчик под названием «Вкусно и смешно» и сеть кондитерских «Ха-ха-ням».
- **СПОСОБНА ПОСМЕВАТЬСЯ** над собой, по-доброму пошутить над друзьями.

— Не-ет... — ответил мальчик.

— Ник. Мне бояться?

— Пока не надо, — мужественно произнес Никита, но на всякий случай взял в руки игрушечный меч.

Из зеркала снова раздался веселый смешок:

— Хи-хи! Хи-хи — это вам не ха-ха.

Потом мелькнула копна рыжих волос с красным бантиком сбоку, и изумленные дети увидели веселую рожицу с широкой улыбкой.

Крохотное существо высунулось и, слегка нахмутив брови, осмотрело комнату. Хохотайка, а это была именно она, умела хмурить брови так, чтобы ее фирменная улыбка не покидала симпатичной мордашки.

Раскрыв рот, дети сели на пол.

— Хохотайка! — радостно закричала Сонечка.

Никита удивленно посмотрел на сестру.

— Ты серьезно? Монсики? Про которых нам читала мама?

— Да! — еще шире улыбнулась Хохотайка, и ее красный бантик весело подпрыгнул. — Да! И мне очень приятно, что вы меня узнали.

А потом она произнесла целый монолог:

— Привет, ребята! Меня зовут Хохотайка. Я люблю веселиться и шутить. Я люблю радоваться и смеяться и конечно же делиться хорошим настроением! Это очень важно — хорошее настроение. Чувство юмора, смех помогают нам справляться с трудными ситуациями и переносить неудачи. Те, кто позитивно смотрит на жизнь, всегда выигрывают. Когда в сердце радость, легче добиться поставленных целей, легче идти вперед. Что бы ни случилось, улыбаться гораздо приятнее, чем угрюмо хмурить брови. Улыбка — это как верный и надежный друг, который никогда не подведет, а если надо, придет на помощь! Ох, я даже не представляю, что произойдет, если люди перестанут радоваться и улыбаться. Мир станет очень, очень мрачным...

Хохотайка потрясла головой, словно избавляясь от наваждения, и запела песенку.

Мир без радости
Вот что значит:
Тот — скучает,
А эта — плачет,
Те — грустят,
А эти — в тревоге...
И тоска стоит на пороге.
Этот мир
Не знаком со сказкой,
Он раскрашен
Одною краской —
Серой-серой,
Как день дождливый,
Мир безрадостный,
Несчастливый.
Что в нем делать?
Куда деваться,
Если здесь
Нельзя
Улыбаться?

— Вот каким может стать мир, если в нем не будет краски Радости, — продолжила она. — Поэтому мы не должны ее терять, а уж если она пропала, то важно ее побыстрее найти и создать радость вокруг себя! В этом вам помогут смех, шутки, юмор и конечно же улыбки! А чтобы краска Радости всегда была с вами, чтобы не заканчивалась никогда, я научу вас маленьким секретам монсиков, и вы станете настоящими Творцами Смеха и Радости...

Вдруг Хохотайка всплеснула руками.

— Ой, а на самом-то деле я пришла к вам за помощью! Помните про Комету Разочарований? Так вот, в нашей долине до сих пор не хватает нескольких красок. И что меня печалит больше всего, не хватает именно краски Радости. Я смотрю, и вы сегодня не очень-то веселые... А знаете что, давайте прямо сейчас поищем краску Радости и Смеха.

Никита и Сонечка уже совсем оправились.

— ДАААА! — дружно закричали они.

В этот момент с зеркалом стало происходить что-то странное, но ребят уже ничего не удивляло.

— Осколки Кометы Разочарований повредили волшебный портал, — объяснила Хохотайка. — Из-за того что в долине не хватает красок, он постоянно дает сбой. Наш портал оплела Паутина брызжания, повсюду притаились жутколапые вреднопакости, и нам нужно очень постараться, чтобы расчистить путь!

Она подмигнула ребятам.

— Слушайте и запоминайте заклинание! Повторяйте движения за мной.

Соня и Никита стали вслед за Хохотайкой произносить заклинание, сопровождая его движениями.

ПОИГРАЕМ!

1. **Жутколапые вокруг паучища**
(изображаем пауков),
2. **Жуткие тарашчат глазища**
(широко раскрываем глаза),
3. **Жутко лапами по полу стучат**
(топаем ногами по полу)
4. **И отсюда уходить не хотят**
(отрицательно машем головой).
5. **Только мы пауков не боимся**
(делаем грозный взгляд),
6. **С жутколапыми сейчас мы сразимся**
(сжимаем руки в кулаки).
7. **Убегайте, пауки, убирайтесь**
(машем кулаками, грозно топаем)
8. **И сюда больше не возвращайтесь**
(довольные, хлопаем в ладоши)!



В зеркале теперь видна была прекрасная долина. Холмы переливались всеми красками радуги.

— Ура! Мы расчистили путь! — закричала Хохотайка. — Мы можем отправиться на поиски краски Радости и Смеха! Но прежде давайте попробуем понять, что такое радость, обратившись ко всем нашим пяти чувствам.

Из ничего в ее руках возникла коробочка.

— Это мой фидингбокс. В нем я храню разные интересные вещицы, с помощью которых можно почувствовать смех. Давайте скорее заглянем внутрь.

— Ну, почувствовали, что такое смех?

Сонечка все еще продолжала улыбаться от приятного прикосновения перышка, а Никита с удовольствием доедал шоколадку.

— Если хотите, вы можете создать свой собственный фидингбокс Радости и положить в него то, что вам хочется, — весело подмигнула Хохотайка.

Потом она бросила взгляд в зеркало... то есть в волшебный портал, и просияла.

— Смотрите, к нам спешат наши сыщики, братья Смыслики. Кажется, они что-то выяснили...

Из портала в комнату прыгнули друзья Хохотайки. Один брат был зеленый, другой голубой, а третий оранжевый. Обычно веселые и шkodные, сейчас они были очень сосредоточенны.



— Никита, Соня, Хохотайка! Мы выяснили, что краска Радости отброшена взрывом к Болоту Лени, где обитает жуткий Слизнескряг. Слизнескряг не смеялся уже тысячу лет. Решив, что смех и радость никому не нужны, он забрал краску себе и спрятал ее. Нам надо отправиться на болото и попытаться рассмешить жуткого Слизнескряга: он поймет, что смех — это здорово, и вернет нам краску. Но придется очень постараться! Нужно смешить других — тогда у нас появится шанс.

Смылики исчезли так же быстро, как появились. Понятно, ведь у них всегда много дел: искать везде и во всем смысл.



ПОИГРАЕМ!

Для меня смех — это:



№ 1. СЛУХ.

Возьмите в руки колокольчик и позвоните.



№ 2. ОБОНЯНИЕ.

Почувствуйте запах апельсина и мандарина.



№ 3. ВКУС.

Теперь шире откроем наши роты... ам! Вот он — вкус смеха! Едим шоколад.



№ 4. ЗРЕНИЕ.

Нарисуйте веселые картинки.



№ 5. ОСЯЗАНИЕ. ТАКТИЛЬНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ.

Попробуем ощутить смех на себе. Приготовьтесь... Достаем перышко и легонько щекочем друг друга.



Неожиданно ковер в комнате стал покрываться тиной, запахло болотом. Легкую Сонечку стало затягивать в трясину, Никита и Хохотайка еле успели вытащить ее.

— Это и есть Болото Лени, — сказала Хохотайка. — Здесь жуткий Слизнескряг прячет краску Смеха. Чтобы его рассмешить, нужно выполнить несколько заданий. Уж что-то точно подействует на Слизнескряга.

ПОИГРАЕМ!

1. Рассмейся, как медведь.
2. Рассмейся, как кошка.
3. Покажи пять смешных рожиц.
4. Нарисуй смешного жирафа.
5. Сделай веселый аквагрим.
6. Изобрази танец веселых пингвинов.



Когда Никита, Соня и Хохотайка пустились в пляс, изображая пингвинов, толстый Слизнескряг разразился хохотом. Все складки на его теле вибрировали от смеха, и смеялся он так заразительно, что все жители болота засмеялись вместе с ним.

— Впервые за тысячу лет Слизнескряг рассмеялся! — Хохотайку переполняли гордость и восхищение.

А Слизнескрягу так понравилось смеяться, что он решил отдать краску Радости и Смеха, но при одном условии: ребята или монсики должны навещать его почаще и веселить, веселить, веселить... Он упал на спину и стал дрыгать ногами, умирая от смеха.

Хохотайка обняла Никиту и Сонечку.

— Спасибо вам, ребята, что помогли вернуть краску Радости, ведь она так нужна нашей долине! Теперь мы вновь будем беззаботно смеяться, и у всех снова будет веселое настроение! Я верю, что вы



станете настоящими Творцами Смеха и Радости, что сможете создавать хорошее настроение вокруг себя. Удачи вам, успеха и улыбок до ушей!

Никита и Сонечка поняли, что они снова стоят в своей комнате. На их лицах сияли радостные улыбки. Зеркало еще сверкало, и в нем таял образ Хохотайки. Последней растаяла конечно же улыбка.

Подбежав к зеркалу и проведя по нему рукой, ребята почувствовали, что оно покрыто сверкающей пылью.

— А мы расскажем об этом маме? — спросила Сонечка.

— Давай лучше рассмешим ее и папу, устроив для них спектакль. Чур, ты будешь пингвином. Я чуть в болото не свалился, когда увидел, как ты его изображаешь!

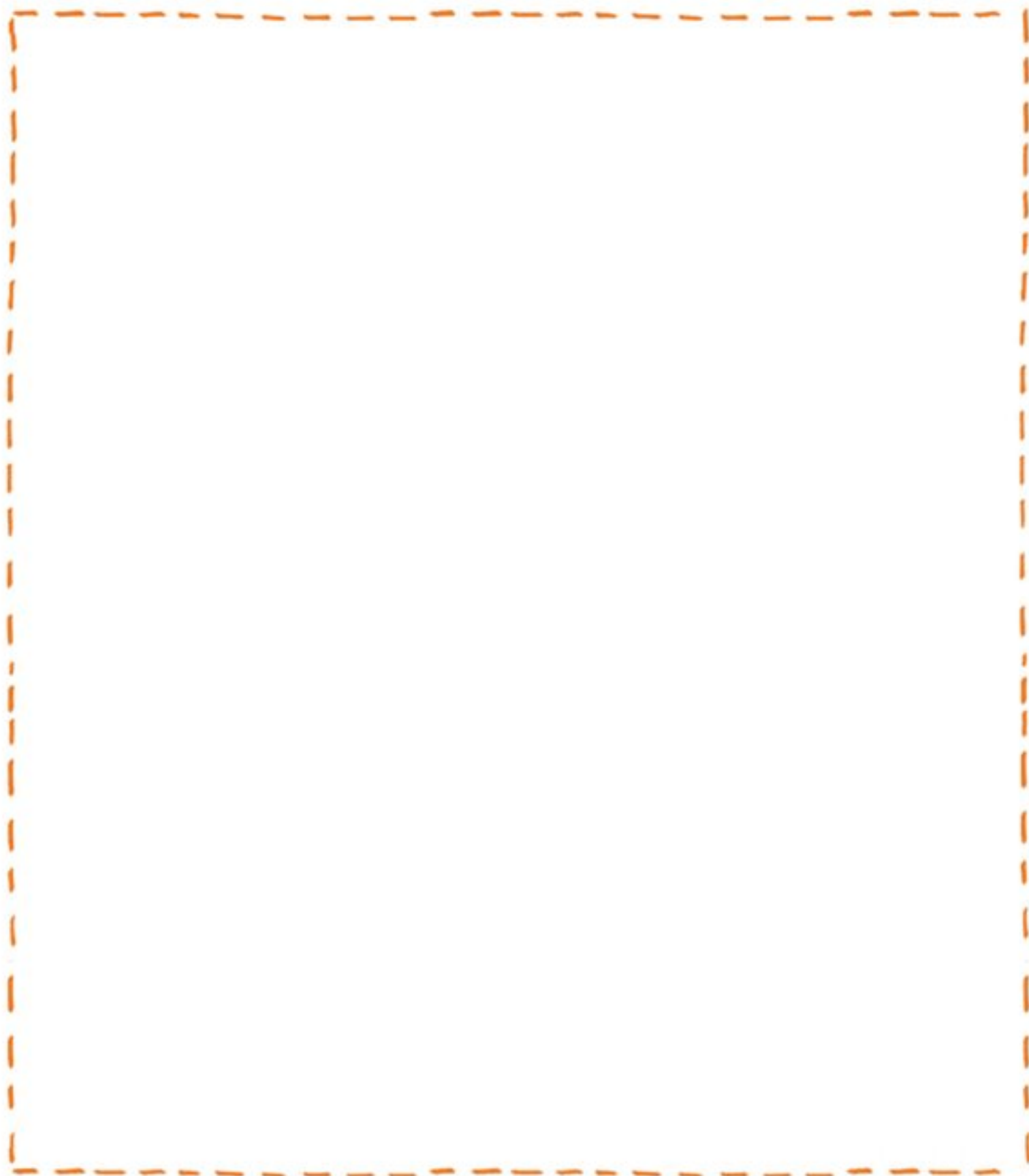
— На себя бы посмотрел!

В этот момент позвонили в дверь — папа вернулся с работы. Никита и Соня, переваливаясь, как пингвины, побежали в прихожую.

Уж как все смеялись — на улице, наверное, было слышно!



НАРИСУЙ ХӨХӨТЭЙНЭ



РАДОСТЬ

приходит к нам, когда мы занимаемся тем, что нам нравится, когда у нас все получается, когда рядом с нами близкие люди. Радость помогает нам чувствовать, что мы важны и нужны друг другу. И она же поддерживает нас в нашем стремлении двигаться к цели.



МОЙ ФИЛИНГБОКС











МОИ ЦЕЛИ

ЧТО ПОМОГАЕТ МНЕ В ЖИЗНИ

РИСУЕМ РАДОСТЬ

ЧТО ДЛЯ МЕНЯ РАДОСТЬ

ДЕНЬ ВТОРОЙ

Нескучайка и краска Интереса

На следующий день, проснувшись утром, дети первым делом бросились к зеркалу. Зеркало как зеркало — ничего особенного... Нахмурившись, они пошли завтракать.

Прошло несколько дней. Никита и Соня перестали вглядываться в зеркало, надеясь увидеть прекрасную долину или веселую Хохотайку. Никита увлекся новой компьютерной игрой. Каждый день к нему приходил одноклассник Миша, и они забывали обо всем, погружаясь в виртуальный мир. Соню мальчишки к игре не допускали. И вот однажды в комнату с очень грозным видом вошел папа. Он молча забрал у ребят гаджет, сказал, что Мише пора домой, и попросил Сонечку выйти из комнаты. Она вышла, но даже на кухне слышала папин голос и вопли Никитоса. Папа сказал, что звонила учительница. Успеваемость Никиты никуда не годится, на уроках он думает о чем-то другом. Ну куда это годится? Мама, вздыхая, обнимала Соню, но не вмешивалась, ведь папа был прав. Наконец крики смолкли, Никита на месяц был лишен компьютерных игр.

Каждый день, возвращаясь из школы, Никита падал на кровать, иногда даже не переодевшись, и смотрел в потолок. И только потом нехотя садился за уроки. Он просто не знал, куда себя деть без компьютерных игр, и страдал по-настоящему. Соня, как ни старалась, не могла его растормошить. Мама, жалея сына, готовила ему самые любимые блюда, а папа, убедившись, что уроки сделаны, пытался выманить его на прогулку. Все было бесполезно.

Соня залезла к брату на второй ярус. Обычно он возмущался, но сейчас промолчал.



Его цель:

НАУЧИТЬ ЖИТЬ ИНТЕРЕСНО, НАСЫЩЕННО И РАЗНООБРАЗНО! УВЛЕКАТЬСЯ ПУТЕШЕСТВИЯМИ, ОТКРЫВАТЬ ДЛЯ СЕБЯ ВСЕ НОВЫЕ И НОВЫЕ МЕСТА. НАСЛАЖДАТЬСЯ ЖИЗНЬЮ И ТЕМ ВЕЛИКИМ МНОГООБРАЗИЕМ, КОТОРОЕ ОНА ДАРИТ.

- **НЕУТОМИМЫЙ** искатель приключений, путешественник, первооткрыватель и первопроходец. Уверен, что еще есть места, где не ступала лапа монсика. Поэтому всегда в поиске этих мест.
- **ЭКСПЕРИМЕНТАТОР**. Постоянно стремится к новым идеям и открытиям. Ведь каждое новое открытие помогает наполнить жизнь новыми яркими впечатлениями!
- **НИКОМУ НЕ ДАЕТ** скучать ни минуты, потому что сам не способен сидеть без дела.
- **АВТОР** десятка популярных в долине настольных игр, которые выходят под его брендом «НескучноGame».
- **РАБОТАЕТ** штатным фотографом в местном гляцевом журнале, где представляет свои фотографии, сделанные в самых разных уголках Вселенной. Собирается издать мемуары и рассказать в них об обрядах и традициях, с которыми познакомился во время путешествий.

— Ник, а Ник. — Сонечка очень, очень переживала за брата. — Ну давай поиграем. Хочешь, я тебе все свои куклы отдам?

Никакой реакции.

— Ой, Ник, смотри, зеркало, — вдруг прошептала Соня. — Оно снова светится, честно-честно!

Никите, конечно, хотелось посмотреть, но неделю назад он решил, что в мире, где нет любимых компьютерных игрушек, где надо только учиться и читать скучные учебники, его больше ничего не интересует, и успешно доказывал это всем своим видом, назло папе, маме и даже Соньке. Не мальчик — кремень.

— Ник, да посмотри же! — Не отрывая взгляда от зеркала, которое светилось все ярче, Соня тормозила брата и уже раз десять случайно заехала ему в ухо и нос.

В конце концов Никита все-таки приподнял голову и на зеркало посмотрел. А оттуда на него смотрели два голубых глаза на ярко-желтой мордашке. Мордашка была настолько жизнерадостной и милой, что мальчик не смог сдержаться и улыбнулся.

— Нескучно жить не запретишь, — улыбнулся ребятам желтый комочек. — Привет! А мне Хохотайка рассказала, что тут живут настоящие Творцы Смеха и Радости и что они те самые, кто поможет мне отыскать мою краску.

— А какая у тебя краска? — спросила Сонечка, быстро слезая с кровати. Больше всего на свете ей сейчас хотелось обнять этот желтый комочек счастья. — Ты лучик, да? Ты маленькое солнышко? Я же говорила, что солнышко мягкое!

Соня принялась тискать Нескучайку, а он смущенно пытался высвободить хотя бы носик из ее объятий. А вот Никита все еще пытался сохранять образ скучающего рыцаря, но удавалось это ему с трудом. Усилием воли он заставил себя не спрыгнуть, а неторопливо слезть с кровати. Медленно-медленно он подошел и протянул руку для приветствия.

— Здравствуй, я Никита.

— Очень приятно! А я — Нескучайка!

Решив, что это хороший повод вывернуться из объятий Сонечки, монсик протянул лапку Никите.

— Хочу пригласить вас отправиться со мной, чтобы найти краску Интереса, — сказал он. — Это будет настоящее приключение.

Неожиданно большие голубые глаза Нескучайки наполнились слезами.

— Ох, что будет, если краска Интереса исчезнет навсегда... Все будут сидеть дома и перестанут путешествовать. Никто не захочет покорять новые вершины и открывать новые страны. У нас в долине так и произошло. Мир стал скучным и однообразным. На вкус он теперь как блюдо, в которое не добавили ни соли, ни специй, да еще и без соуса подали.

Что значит
Мир без интереса?
Пустыня
Без воды и леса.
Нет ни дороги,
Ни пути,
И вроде некуда идти.
А дома —
Как в какой-то яме:
Не хочется играть
С друзьями,
И рисовать
Совсем не хочется,
А песня
Даже не бормочется.
И сам ты скучен,
Сам ты пресен
И никому не интересен!

— Не грусти, мы сейчас же отправимся с тобой! — Соня и Никита обняли Нескучайку, и вдруг раздался оглушительный грохот, засверкали молнии, полился дождь... Просто какое-то светопреставление началось!

Монсик схватил ребят за руки и закричал:

— Дорогу нам преградили четыре стихии: Вода, Огонь, Земля и Воздух. Если не усмирить их, они могут разрушить волшебный портал, и мы никогда не попадем в Долину монсиков.

— Но ведь что-то можно сделать? — спросил Никита, обеспокоенно поглядывая на Сонечку. Девчонки такие трусихи, вот возьмет и откажется от путешествия.

Но Сонечка вела себя храбро — даже не заплакала, а Нескучайка сказал:

— Чтобы усмирить бедствие, мы должны превратиться в каждую из стихий. И путь для нас будет открыт!

ПОИГРАЕМ!

УСМИРИ 4 СТИХИИ. По очереди выкладываем символы стихий и выполняем действия, соответствующие символу.

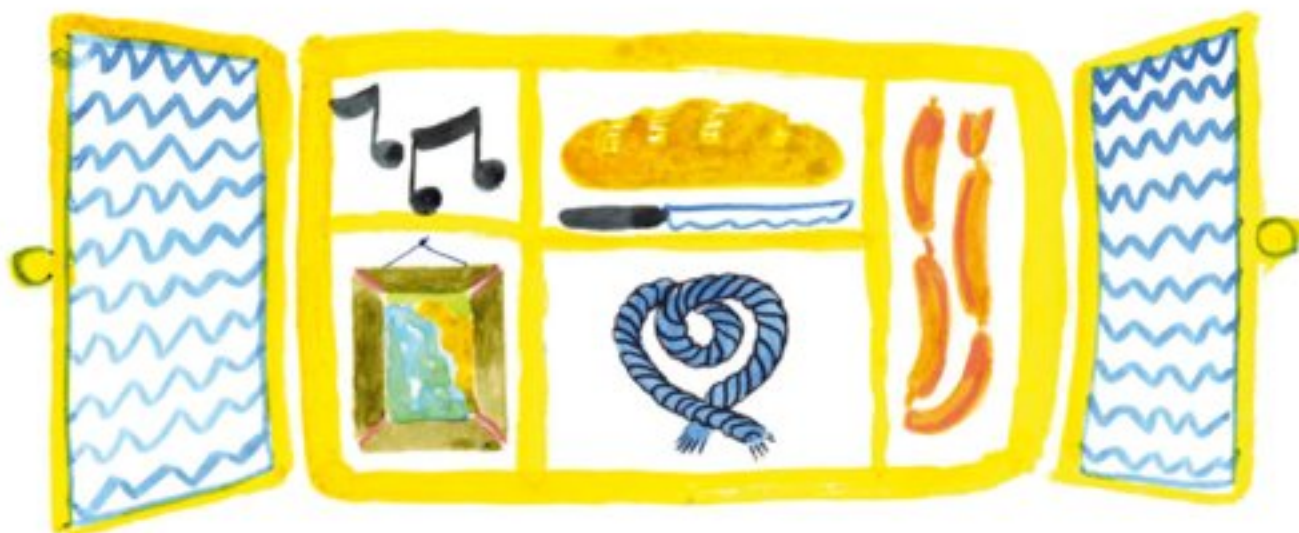


1. ВОДА. С помощью рук изображаем движущуюся волну. Начинаем движение кистью правой руки и плавно гоним волну к кисти левой руки, затем обратно. Повторяем пять раз.

2. ОГОНЬ. Открываем рот и вытягиваем язык далеко вперед. Выгибаем кончик языка то вверх, то вниз. Изображаем «языки пламени». Повторяем десять раз.

3. ЗЕМЛЯ. Ложимся на пол, сворачиваемся клубочком. Затем медленно переворачиваемся на спину, поднимаем руки и тянем вверх — наши руки, словно ростки, тянутся к солнцу. Встаем в полный рост, поднимаемся на носочки и вытягиваем руки как можно выше. Медленно опускаем руки, ложимся, снова сворачиваемся клубочком. Повторяем три раза.

4. ВОЗДУХ. Набираем в щеки воздух и медленно выдыхаем через рот, направляя струю прямо, затем влево, вправо, вверх и вниз. Повторяем три раза.



ПОИГРАЕМ!

Для меня
приключение — это:



№ 1. СЛУХ.

Слушайте бой барабанов. Стучите руками по столу и полу.





№ 2. ОБОНЯНИЕ.

Что может лучше передать дух приключения, как не запах костра?





№ 3. ВКУС.

Поджаренный хлеб, колбаски и сосиски. Это едят в походах, и это так аппетитно!





№ 4. ЗРЕНИЕ.

Виды пустыни, водопадов, каньонов, непроходимых джунглей — это тоже пробуждает интерес.





№ 5. ОСЯЗАНИЕ. ТАКТИЛЬНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ.

Веревка. Этот простой предмет часто приходит на помощь любителям приключений.



ПРЯМОЙ УЗЕЛ



— Ура, мы усмирили все стихии! — запрыгал Нескучайка. — Теперь мы можем спокойно пройти через портал, ему не грозит разрушение.

Ребята шагнули к зеркалу и... оказались на полянке. Они очень устали и с наслаждением растянулись на траве.

— Да-а, не каждый день усмиряешь стихии, — произнес Никита.

— Я — повелительница стихий! — радостно хлопала в ладоши Сонечка.

— Краска Интереса зажигает в глазах огонек, манит отправиться в путешествие, сделать новые открытия. И она дарит новые впечатления. Я вижу, что в ваших глазах уже загорелся огонек, — радостно воскликнул Нескучайка!

У него в руках появилась коробочка, очень похожая на коробочку Хохотайки.

— Это флинингбокс? — догадалась Сонечка.

— Да, — просиял монсик. — Хочу, чтобы вы еще лучше почувствовали, что такое настоящий Интерес. Для меня он наполнен духом Приключения.

Он раскрыл коробочку, и ребята погрузились в изучение ее содержимого.

Никита вертел в руках веревку, когда слышались веселые голоса.

— А вот и братья Смыслики! Посмотрите-ка, они идут к нам не с пустыми руками, — обрадовался Нескучайка.

— На берегу Моря Любви мы обнаружили бутылку с этикеткой «Приключение», внутри было послание, — доложил один из братьев.



Вдруг оно поможет в поисках краски Интереса?

— Но, к сожалению, вода размыва часть текста... — вздохнул другой брат.

— Попробуйте восстановить недостающие буквы и слова, и это подскажет вам, где искать краску, — закончил третий.

Расшифровка надписи потребовала довольно много времени, но ребятам удалось прочитать, что идти надо на Пик Успеха.

— Как хорошо, что я положил в свою коробку веревку, — сказал Нескучайка. — Если нам предстоит подъем в гору, она нас здорово выручит. Но прежде всего надо научиться вязать крепкие узлы. Начнем с самого простого узла — прямого.

Он показал ребятам несколько узлов. У Сонечки с узлами пока что не очень получалось, зато Никита справился с ходом и теперь чувствовал себя бывалым путешественником.

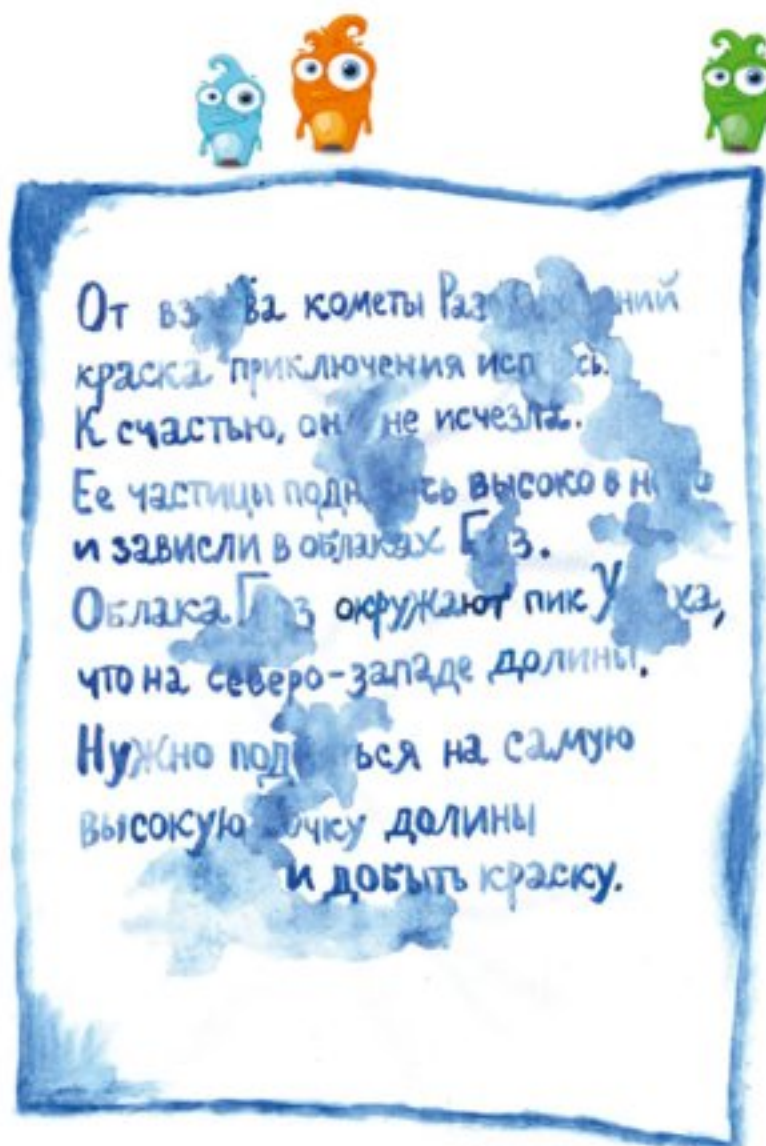
— Закрывайте глаза, — скомандовал Нескучайка. — Считаю до трех: раз, два, три... Открывайте!

Дети с удивлением оглядывались, они оказались в горах.

— Ну вот мы и у подножия Пика Успеха, — объяснил монсик. — Чтобы добраться до самого верха, нам нужно пройти пять этапов настоящего приключения. Вы готовы?

— Готовы! — хором закричали Никита и Соня.

Они провели ночь в лесу, благополучно пересекли болото, прошли по секретной тропе через джунгли и взобрались наконец на Пик Успеха. А оттуда было рукой подать до Облака Грез.



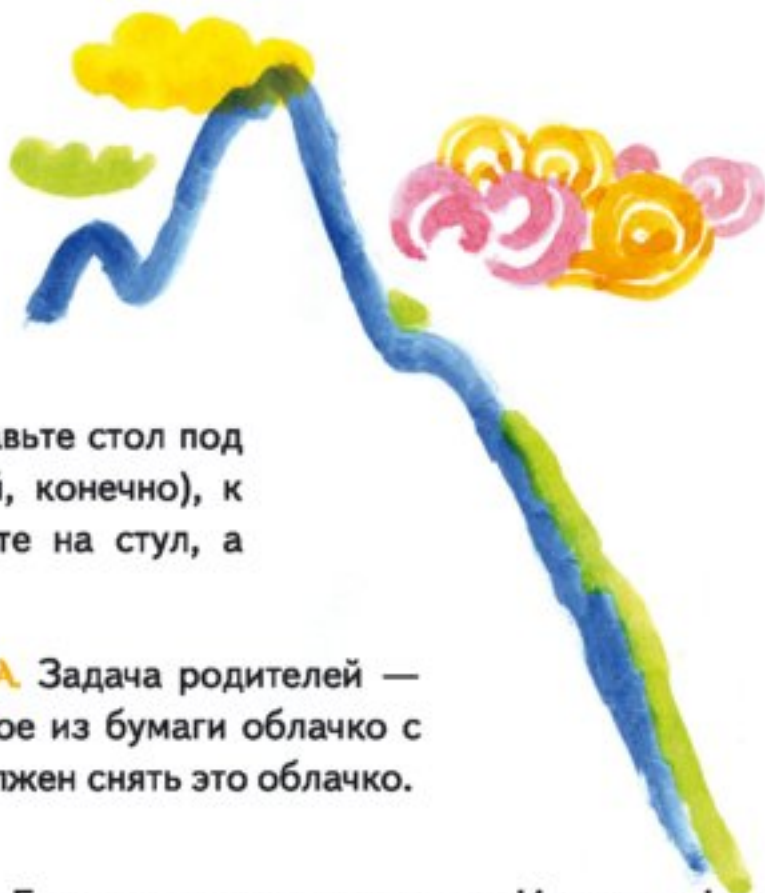
ПОИГРАЕМ!



1. ПЕРВОНОЧЕВАТЬ В ЛЕСУ. Постройте в комнате палатку из подручных средств.

2. ПЕРВЕСЕЧЬ ВОЛОТО. Составьте стулья в ряд. Проползите под стульями, стараясь не касаться ножек.

3. ПРОЙТИ ПО СЕКРЕТНОЙ ТРОПЕ. Опутайте комнату веревками, сделав что-то вроде лабиринта, — это будет тропа в джунглях. Задача — пройти от двери до окна, не коснувшись веревок.



4. ВЗОБРАТЬСЯ НА ГОРУ. Поставьте стол под люстру (с помощью родителей, конечно), к столу приставьте стул. Залезьте на стул, а потом на стол. Вы на горе.

5. ВВЕРНУТЬ КРАСКУ ИНТЕРЕСА. Задача родителей — прикрепить к люстре вырезанное из бумаги облачко с надписью «Грезы». Ребенок должен снять это облачко.

— Ура, коснувшись Облака Грез, мы вернули краску Интереса! — закричал Нескучайка. — Значит, теперь мы сможем отправиться в новые путешествия, сможем узнавать новое! Ура!

Никита и Сонечка прыгали от радости, и кто бы мог подумать, что еще совсем недавно Никита лежал и целыми днями разглядывал потолок.

— Друзья мои, не ждите, что кто-то придет и устроит вам приключение. Придумывайте сами, играйте, читайте умные, хорошие книги. И самое главное — мечтайте! Вот тогда жизнь всегда будет для вас интересной!

Эти слова Нескучайка произнес уже из зеркала. Зеркало заискрилось, и он пропал.

Соня и Никита оглядели комнату. Каждый предмет приглашал поиграть во что-нибудь совершенно необыкновенное, во что-то, что гораздо интереснее компьютерных игр.



— А давай устроим ночь в лесу! — предложил Никита. — Сейчас поставим палатку, и... Слушай, нам точно рогатка понадобится. Нужно ее сделать!

— А ты научишь меня вязать крепкие узлы? — спросила Сонечка.

— Конечно!

Услышав шум, в комнату заглянули родители.

— Ничего себе, — сказал папа, — увидев стул, стоящий на столе.

Мама уже хотела возмутиться, но тут из-под стола вынырнул абсолютно счастливый Никита в боевой раскраске.

— Мама, нам нужны припасы, — закричал он. — Ведь несколько ночей нам предстоит провести в джунглях.

— Ну, тогда я пошла на поиски фруктов, — улыбнулась мама. — Кажется, где-то поблизости было банановое дерево. Пальма то есть.

— А я займусь укреплением хижины на случай тайфуна. — Засучив рукава, папа включился в игру.

НАРИСУЙ НЕСКУЧАЙКУ



ИНТЕРЕС помогает делать большие и маленькие открытия, он подталкивает ребенка узнать, как и что в этом мире устроено. Благодаря интересу мы переживаем жизнь как увлекательное приключение!



МОЙ ФИЛИНГБОКС



МОИ ЦЕЛИ



ЧТО ПОМОГАЕТ МНЕ В ЖИЗНИ

РИСУЕМ ИНТЕРЕС

ЧТО ДЛЯ МЕНЯ ИНТЕРЕС



ДЕНЬ ТРЕТИЙ

Бесстрашный и краска Смелости

Сказка прочитана. Папа поцеловал детей, пожелал им спокойной ночи и вышел.

Спокойной ночи! Сонечка очень хотела бы, чтобы ночь была спокойной!

— Ник, а Ник, ты спишь? — прошептала она.

— Пытаюсь. Мне в школу завтра рано вставать.

— Ник. Мне страшно. За шкафом живет Бурбука.

— Кто?

— Бурбука. Он постоянно выглядывает оттуда. У него такие ручки... Длинные, тонкие и черные. С когтями. Просто ужас какой-то. Я из-за него уснуть не могу.

Ник уже собирался отругать сестру за трусость, как вдруг ему показалось...

«Нет-нет, мне это только показалось, — подумал мальчик. — Никаких бурбук нет. Мне уже восемь лет, ну ладно, семь».

— Я ничего не боюсь. — Неожиданно для себя Никита произнес это вслух.

— Аааа, ты тоже его видишь, — заволновалась Сонечка.

— Ничего я не вижу, — буркнул Никита и отвернулся к стенке.

Но спиной к шкафу лежать было еще страшнее. Есть проверенное средство — накрыться одеялом с головой. Однако и это не помогло. А что это за звуки такие подозрительные?

Никита высунул один глаз из-под одеяла и чуть в обморок не упал, потому что прямо перед ним было белое-пребелое лицо. Он открыл рот, чтобы закричать, но тут сообразил, что это лицо сестренки: Соня решила забраться к брату на второй ярус. Он ведь большой, в школу ходит, в случае чего сможет ее защитить.

Страх
много,
а жизнь
одна!



Это
ужасно...
интересно.

Не дай
страхам
оседлать
себя!

«Да,
мне бывает

страшно...

а потом страшно

становится ИМ!

Его цель:

**НАУЧИТЬ ПОБЕЖДАТЬ СВОИ СТРАХИ!
НЕ БОЯТЬСЯ, ДЕЙСТВОВАТЬ РЕШИТЕЛЬНО.
СМОТРЕТЬ СТРАХАМ В ЛИЦО — СТРАХИ ЭТОГО БОЯТСЯ.**

- **ГЛАВНЫЙ СПЕЦИАЛИСТ** долины по борьбе со страхами. Звездочки, окружающие его, начинают светиться при приближении чудовищ. Чем ярче горят звездочки и чем их больше, тем опаснее монстр.
- **ОТВАЖЕН И РЕШИТЕЛЕН**, не боится ничего.
- **ИЗДАЛ ЭНЦИКЛОПЕДИЮ** «Монстры и те, кто прячется в темных углах», в которой описал всех известных ему чудовищ и способы борьбы с ними.
- **ПЯТИКРАТНЫЙ ЧЕМПИОН** по монсикоболу в составе команды «Страхолесье». Является главным тренером детской команды.
- **УВЛЕКАЕТСЯ** плотничеством и резьбой по дереву. Коллекционирует шкафы, ведь именно там чаще всего прячутся страхи.
- **В АКАДЕМИИ** монсиков почти готов космический корабль, и Бесстрашный первым отправится в космос!



Посмотрите, что произошло с монсиками,
когда они потеряли смелость.

Они бы еще долго тряслись от страха — вдвоем, но тут засветилось зеркало. В глубине его хороводом кружились яркие звездочки.

— Как красиво! — выдохнула Сонечка, забыв о Бурбуке. — Ник, ты только посмотри! Как красиво!

Но и это еще не все — звездочки стали оседать на плечи монсика. Он был самый высокий из всех, кого ребята уже видели. Монсик был покрыт шерстью, и его шерсть отливала фиолетовым цветом. Развитая мускулатура, мощный торс и... клыки. Такого точно испугаешься, но... эти звезды — они были волшебными. К тому же от монсика веяло скорее силой и спокойствием, чем страхом.

— Он такой сильный, — с восхищением произнесла Соня. — И наверняка бесстрашный.

— Вы угадали, юная леди, меня так и зовут — Бесстрашный! — Голос у монсика был бархатистый и очень спокойный. — Привет, приятель! — с улыбкой произнес он, шагнул из зеркала и протянул руку Никите.

Никита с уважением потряс ее. Рука была сильная.

— Мои друзья сказали мне, что здесь живут добрые и отважные ребята! Это так?

— Да, — кивнула Сонечка.

— Тогда я по адресу. Мне нужна ваша помощь. После падения кометы кое-кто из монсиков потерял смелость, и теперь всем нам грозит опасность, потому что страх — как грозовая туча. Клубится, клубится, а потом раз — и закроет солнце, и мы будем вынуждены жить в темноте. Этого нельзя допустить. Нужно научиться побеждать свои страхи и прогонять тьму.

А если будут все вокруг
Всего вокруг бояться, —
Кто враг тебе,
Кто верный друг,
Не сможешь разобраться.
И станет мир совсем иным,
Когда захочется одним
Держать всех прочих в страхе,
И будут слышаться с утра
Совсем не бодрые «Ура!»,
А «охи» или «ахи».
Среди тревоги и опаски
Не будет места
Доброй сказке.

Никите очень захотелось стать храбрецом.

— Мы не дадим тьме сгуститься над долиной! — решительно произнес он.

— Отлично! — просиял Бесстрашный. — Но нам понадобятся фонарики. Волшебный портал окутала Мракотьма. Пока мы не прогоним ее, нам не найти дорогу в Долину. Но света фонариков может не хватить, нам нужно самим зарядиться энергией.

Никита и Сонечка так громко закричали, что Мракотьма отступила и путь открылся!

ПОИГРАЕМ!

ПРОЧЬ, МРАКОТЬМА!

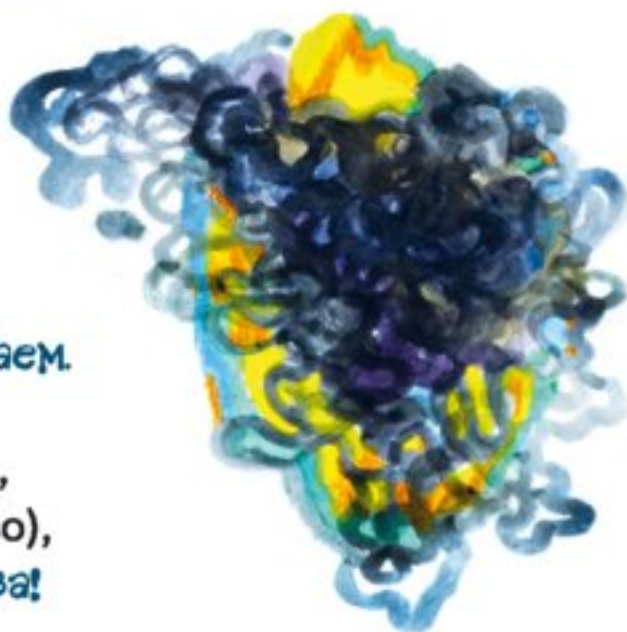
Пять раз подпрыгнем (прыгаем),
Пять раз присядем (приседаем),
В путь отправляясь, себя заряжаем.

Пять шагов влево (шагаем влево),
Пять шагов вправо (шагаем вправо),
Ждут нас, ребята, победа и слава!

Возьмем поскорее свои фонари (берем фонарики),
Пусть засияют ярко лучи (включаем фонарики).

Давайте посветим скорей на портал
(ходим по комнате и светим фонариком: пять раз по часовой
стрелке, пять раз против часовой стрелки).

Надеюсь, никто еще здесь не устал?
Лучи точно в центр теперь направляйте
И громко слова за мной повторяйте:
Мы Мракотьму прогоняем! Беги!
И к нам никогда больше не приходи! (Громко кричим).



— Уф, — перевел дух Бесстрашный, — вот мы и на месте. Комета Разочарований лишила нас краски Смелости, но с такими помощниками мы точно вернем ее. Но хочу предупредить, ребята, впереди множество опасностей. Чтобы преодолеть их, надо подготовиться. Хотите посмотреть, что лежит в моем флипингбоксе?

— Да! — опережая Никиту, ответила Сонечка.



ПОИГРАЕМ!

Я смелее, когда...



№ 1. СЛУХ.

Послушайте звук горна. Горн создан для поднятия боевого духа!





№ 2. ОБОНЯНИЕ.

Поднесите к носу веточку лавра. Лавровыми венками награждают победителей.





№ 3. ВКУС.

Выпейте виноградный сок. Вот он — вкус смелости. А свежий какой!





№ 4. ЗРЕНИЕ.

Посмотрите на дипломы и грамоты, они наверняка есть у вас или у ваших родителей — вот как много может человек. Главное — не бояться, а действовать!





№ 5. ОСЯЗАНИЕ. ТАКТИЛЬНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ.

Подержите в руках амулет, наденьте на себя, теперь вам некого бояться!



В коробочке Бесстрашного лежало несколько амулетов. Никита выбрал себе маленький деревянный щит на потертом шнурке и повесил его на шею, а Сонечка взяла кольцо со стрелой. Подкрепившись виноградным соком, Никита поднес к губам горн и подул. Чистый звук призывал к бою со страхами, но монсик не спешил отдавать приказ.

— Хочу предупредить вас, ребята, — сказал он. — Страх бывает не только разрушительным, от которого действительно нужно избавляться, но и полезным. Полезный страх помогает нам не совершать глупостей и необдуманных поступков. Он подсказывает, где и когда следует проявить осторожность.

ПРИМЕРЫ РАЗРУШИТЕЛЬНОГО СТРАХА

1. **Страх темноты и боязнь замкнутого пространства.**
2. **Страх неудачи.**
3. **Страх быть непонятым.**

ПРИМЕРЫ ПОЛЕЗНОГО СТРАХА

1. **Страх нырять в незнакомом месте.**
Этот страх убережет нас от неприятностей: ведь мы можем утонуть.
2. **Страх играть со спичками.**
Такие игры могут привести к пожару.



Пока Соня и Никита обдумывали слова Бесстрашного, на поляне появились уже знакомые им братья Смыслики.

— После взрыва краску Смелости отбросило в Лес Страх, — доложил один из них. — Войти в этот лес не так-то просто. Там живут жуткие существа — Темномраки. Они питаются нашими страхами и могут приобретать самые кошмарные формы, чтобы напугать сильнее. Вам нужно подготовиться к встрече с ними.

— Но мы уже готовы! — Никиту начало охватывать нетерпение. Почувствовав это, Бесстрашный положил руку на плечо мальчику:

— В битву нужно идти спокойным. Горячность — плохой союзник.

ПОИГРАЕМ!

1. БОЕВАЯ РАСКРАСКА. Раньше перед сражением воины часто наносили на лицо специальный грим. Иногда так делают и сейчас.

2. БОЕВОЙ КЛИЧ. Боевой клич заряжает силой. Когда кричишь, подбадривая себя, не так страшно.

— Давайте повторять все вместе, — предложил Бесстрашный. — Главное, кричать громко и дружно!

Мы страхам отважно посмотрим в лицо,
Не напугать им нас, храбрых бойцов!
Смелость — всегда, смелость — во всем!
Всякие чудища нам нипочем!

С подбадривающими кричалками вся компания вошла в Лес Страха.

Найдите на картинке ТЕМНОПРАКОВ, отметьте, где они спрятались, и посчитайте, сколько их в лесу.



— Где-то здесь притаились Темномраки, — оглядываясь, сказал монсик. — Ох и злыдни они! Из-за них мы боимся пауков, собак, змей, замкнутого пространства, высоты и темноты. Давайте найдем их. Они испугаются нашей смелости и решительности. Нам надо найти их всех!

ПОИГРАЕМ!

Сделайте ТЕМНОМРАКОВ смешными.



Наконец все обитатели Леса Страха были найдены, и ребята вышли на Поляну Спокойствия. Никита порвал штаны, забираясь на высокое дерево, — так он боролся со страхом высоты. Но самым сложным для мальчика было одолеть страх к собакам. Ничего удивительного, когда Никита был совсем маленьким, ничейная собака загнала его на горку. Так он и простоял там, пока мама не отогнала пса. Но в этот раз он справился сам. А знаете почему? Потому что в ушах его пел горн Бесстрашного! Сонечка тоже победила свой личный страх — страх Бурбуки. В какую-то минуту ей показалось, что он прячется за черным пнем. Девочка зажмурилась, покрутила на пальчике кольцо-амулет, а потом представила звезды, окружавшие Бесстрашного. И вдруг эти звезды засверкали на ее ладошках. Она подула на них, и они полетели на этот страшный пенек. Раз — и пенек раскрасился всеми цветами радуги. Сонечка заулыбалась — она была уверена, что Бурбука никогда больше не появится за ее шкафом. Да и нет никакого Бурбуки — вот еще глупости! Надо попросить папу, чтобы он чуть-чуть подвинул шкаф, и тогда на стенку можно повесить красивую картинку, подума-

ла она. И даже представила эту картинку — луг, залитый солнцем, и на лугу много-много цветов. Синее небо и яркое солнце.



Когда Соня открыла глаза, они с Никитой уже стояли в своей комнате. Зеркало еще светилось.

— Спасибо вам, друзья, что помогли вернуть в нашу долину краску Смелости, — сказал Бесстрашный. — А за это я хочу вас отблагодарить. — Из зеркала вылетели две звезды и, сделав круг по комнате, опустились на потолке. — Эти звездочки будут защищать вас от вредных страхов. Смотрите на них почаще!

Бесстрашный исчез.

— Пора вставать! — раздался голос мамы. — У меня уже завтрак готов.

Неужели утро наступило?

— Ну, я на работу побежал, — заглянул в комнату папа. Увидев звезды на потолке, он улыбнулся, согнув руку в локте, напряг бицепс и подмигнул: — Бесстрашный отряд готов к бою с кашей?

Ребята удивленно переглянулись.

— Наш папа самый смелый, он — как Бесстрашный, — сказала Сонечка. — Ты, Никита, тоже будешь таким, когда вырастешь. Ну, и я...

НАРИСУЙ БЕССТРАШНОГО



СТРАХ неприятное чувство,
но он, когда мы подключаем
осторожность, оберегает нас
от опасностей.



МОЙ ФИЛИНГБОКС











МОИ ЦЕЛИ

ЧТО ПОМОГАЕТ МНЕ В ЖИЗНИ

РИСУЕМ СТРАХ

ЧТО ДЛЯ МЕНЯ СТРАХ

ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ

Помогайка и краска Доверия

«Я стал взрослым. Я научился врать», — записал в дневнике Никита. Раньше он никогда не думал, что решит завести дневник. А уж что он наврет родителям, причем с легкостью, даже не покраснев, этого он и представить не мог. Взял и сказал маме, что урок физкультуры отменили, а на самом деле вместо физры они с Мишкой отправились поиграть в новую игру на приставке у Мишки дома.

Здорово поиграли. Но потом мама увидела аккуратно сложенную в рюкзаке форму и спросила про физкультуру. И Никита соврал: «Отменили», подумав, что надо было форму вытащить, скомкать и запихнуть обратно в рюкзак, как он всегда делал после занятий. И эта мысль тоже пришла очень легко.

Зато вечером, когда он лег спать, стало как-то противно. Лежал и думал, зачем он маму обманул. Сна — ни в одном глазу. Поворочавшись, Никита спустился со своего второго яруса, достал маленький блокнот и решил, что это будет его дневник. Дневник, которому он доверит то, что другим рассказать невозможно. «Я стал взрослым. Я научился врать», — вывел на первой странице.

И сразу нахлынула на него досада, а потом злость на взрослых. Это они его научили. Взрослые всегда врут. Говорят одно, а на самом деле поступают по-другому. А еще говорят, что врать плохо.

Никита посмотрел на себя в зеркало: лицо перекошенное, слезы в глазах, щеки горят.

— Помогите мне, — тихо попросил Никита, вспомнив монсиков.

Он почти не удивился, когда зеркало мягко засветилось и добрый голос произнес:

— А я думал, ты так никогда и не попросишь.

Истина
кроется
в мелочах.



Будьте внимательны
в квадрате...
нет, в кубе!

Осторожно!

Вы топчете знания!

Его цель:

НАУЧИТЬ ДОВЕРИЮ. НАУЧИТЬ УДЕЛЯТЬ ВНИМАНИЕ КАЖДОЙ ДЕТАЛИ, ДАЖЕ САМОЙ НЕЗНАЧИТЕЛЬНОЙ. ВЕСТИ ДНЕВНИК НАБЛЮДЕНИЙ, ВЕДЬ НИКОГДА НЕ ЗНАЕШЬ, КОГДА И ЧТО ПОНАДОБИТСЯ. БЫТЬ ГОТОВЫМ ОКАЗАТЬ ПОМОЩЬ ВСЕМ, КОМУ ОНА ПОТРЕБУЕТСЯ.

- **ВНИМАНИЕ И ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ**, эти два слова — главные для Помогайки. Он очень наблюдателен, все замечает и подмечает, ведь нередко даже за самой незначительной деталью скрывается суть проблемы.
- **МНОГОКРАТНЫЙ** обладатель литературной премии «Триллер года». Написал цикл детективных рассказов о сыщике Арчибальде Подмечайкине.
- **ОБЛАДАЕТ** уникальным зрением: когда он снимает свои очки, все вокруг окрашивается для него в яркие цвета. По цвету он безошибочно угадывает, кто какие эмоции испытывает.
- **ЕГО ПОМОЩЬ** может понадобиться где угодно, в любой точке мира, поэтому он изучил все существующие языки и в совершенстве владеет ими. Это сделало его незаменимым переговорщиком.
- **ПОСТОЯННО УПРАЖНЯЕТСЯ** в дедуктивном методе и совершенствует его. Этот метод уже не раз его выручал. Он очень простой — в своих заключениях надо следовать логике.

Это был Помогайка. Он стал выбираться из зеркала. Чуть лампу не опрокинул своим хвостом, но лампа все-таки уцелела. Поправив очки, Помогайка остался доволен собой: он не любил беспорядка.

Никита бросился было будить Соню, но Помогайка строго посмотрел на него, сдвинув очки на кончик носа, и уточнил:

— Ты уверен? Что говорят твои чувства? Доверяй им.

Никита замер. И в самом деле, сейчас ему больше всего хотелось разобраться, что с ним происходит. И хотя он очень любил свою сестру, будить ее, пожалуй, не стоит, это испытание он должен пройти сам.

— Ты ведь знаешь, что произошло в Долине, и наверняка догадываешься, почему я здесь?

Никита кивнул, а монсик продолжил:

— Комета разрушила краску Доверия, и все вокруг изменилось. Жители Долины стали злыми и скрытными, перестали замечать друг друга, перестали друг другу помогать. Наш мир рушится на глазах. Никогда еще Долина не была в такой опасности.

Если в мире
Нет доверия,
То запру покрепче
Двери я:
Буду жить я
Сам собой —
Неприветливый
Такой!
На того,
Кто будет рядом,
Погляжу недобрым взглядом,
Очень жутко
Одному —
Жить, не веря
Никому!

Никите вдруг показалось, что все катастрофы на земле и в Долине монсиков произошли из-за того, что он научился обманывать.

— Это... я виноват? — испугался мальчик.

— Нет, — покачал головой Помогайка, — ты тут ни при чем. Но мы рассчитываем на твою помощь. Я чувствую, у тебя доброе сердце, и ты можешь найти утраченную краску. А когда ты найдешь ее, ты не только нашу долину спасешь, но и восстановишь доверие в отношениях с родителями.

— Да! — решительно произнес Никита. — Я готов отправиться с тобой.

Пол под ногами мальчика вдруг превратился в бурную реку, он еле-еле удержался на маленьком островке. Помогайка балансировал на соседнем.

— Это Всепоглотительная река, — сказал он. — Если войти в нее, она унесет тебя в царство лжи. Там живут огромные пауки, из липкой паутины которых сложно выбраться. Чтобы пересечь реку, иди по сухим камушкам в строгой последовательности: сначала прыгай на красный, потом на желтый, синий, красный, снова на желтый и на красный.



ПОИГРАВМ!

Ребята должны пройти Всепоглотительную реку три раза, переходя в заданной последовательности с одного листа картона на другой. Каждый раз последовательность будет меняться.

Безопасный путь мы сейчас найдем,
По разноцветным камушкам реку перейдем!

Наконец Помогайка и Никита выбрались на берег. Можно было выдохнуть и собраться с мыслями.

— Давай заглянем в мой фидингбокс, — предложил Помогайка. — Путь доверия начинается с доверия к самому себе, к своим чувствам, к своему телу. Если ты будешь доверять себе, ты научишься быть внимательным к миру и людям. Но для этого нужно замечать даже самые незначительные детали. То, что кажется тебе неважным, на самом деле может оказаться очень, очень важным! В своем фидингбоксе я собрал то, что помогает мне стать более собранным и внимательным. Все мои чувства направлены на это.



Фидингбокс обращается ко всем
нашим пяти чувствам.

ПОИГРАЕМ!

Я становлюсь
внимательнее, когда...



№ 1. СЛУХ.

Послушайте тишину. Сосредоточьтесь. Это важно для концентрации внимания.





№ 2. ОБОНЯНИЕ.

Заварите кофе или разотрите зерна в руках. Пусть аромат окутает комнату.





№ 3. ВКУС.

Съешьте несколько орехов, они помогают становиться внимательнее!





№ 4. ЗРЕНИЕ.

Рассмотрите все вокруг с помощью лупы. Вы увидите подробности и детали, что порой бывает очень важно!





№ 5. ОСЯЗАНИЕ. ТАКТИЛЬНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ.

Доверие — это в том числе и объятия. Обнимая друг друга, мы доверяем себя другому человеку и в то же время защищаем его.



Помогайка обнял Никиту. Мальчику стоило больших усилий, чтобы не заплакать. Больше всего на свете ему захотелось обнять маму и попросить у нее прощения за свою ложь. Помогайка сочувственно вздохнул и погладил Никиту по голове. Он ничего не сказал, но Никита понял, что монсик все знает. И... верит, что он исправится.



Исчезновение краски Доверия изменило все вокруг.
Монсики перестали замечать друг друга и помогать.

Вдалеке слышались шаги. Никита догадался, что это идут братья Смыслики. Так и есть, это были они.

— Мы внимательно обследовали долину и нашли кое-что неприятное в Садах Усердия, — сказал голубой брат. — Теперь там каждый клочок земли пронизан обманом. Растения и животные перестали доверять не только друг другу, но даже самим себе.

— Где это видано, цветы стали расти корнями вверх! — подхватил оранжевый брат. — На яблонях созревают вишни. Бабочки стали не летать, а ползать...

— Мы думаем, что наши любимые сады больше всего пострадали от отсутствия краски Доверия. Ведь когда доверия нет, все на свете можно перепутать и все сделать не так.

— Немедленно отправляемся туда! — скомандовал Помогайка и зашагал настолько быстро, насколько позволял его хвост.

До чего же большая работа ждала Никиту и Помогайку в Садах Усердия! Нужно было ко всем подойти и к каждому подобрать ключик. Не так-то это просто — убедить заблуждающегося, что обманывать себя и других — это не только глупо, но и опасно, даже

губительно. Одна упрямая рыба никак не хотела возвращаться в воду. И хотя ей было очень, очень плохо, она продолжала настаивать на том, что может жить на суше и даже летает при необходимости, как птичка или стрекоза. Когда Никита нашел ее, она совсем задышалась, даже хвостом бить перестала. Мальчик в отчаянии стал умолять рыбу поверить ему: рыбы должны жить в воде.

— Поверить? А ты сам себе доверяешь? — совсем тихо прошептала рыба.

Из глаз Никиты градом потекли слезы, и он нашел в себе силы все рассказать маленькой рыбке. Как он впервые в жизни обманул маму, как легко далось ему вранье и как потом было тяжело. Ему казалось, что это не рыбка, а он сам сейчас задышится на берегу.

— Давай попробуем признать ошибку вместе, — предложил мальчик. — Может быть, вдвоем это не так страшно?



Рыба позволила перенести ее в воду. Удаляясь по течению, она выпрыгнула и счастливо крикнула:

— Оказывается, это не страшно! Когда ты сможешь довериться себе и своим близким, вот тогда и становится легко! Как это здорово — видеть мир таким, какой он есть! Как это здорово — чувствовать себя в своей стихии!

— Спасибо тебе, Никита! — услышал мальчик голос Помогайки. — Сегодня ты не только рыбке помог, но и очень многим в долине!

Когда Помогайка исчез в зеркале, Никита написал в своем дневнике: «Быть взрослым — это быть честным с самим собой».

Утром он проснулся на десять минут раньше будильника и побежал на кухню. Мама уже готовила завтрак.

— Доброе утро, сынок, — улыбнулась она.

— Мама, мне надо сказать тебе что-то очень важное...

— Да, мое солнышко.

— Мама, я тебя обманул.

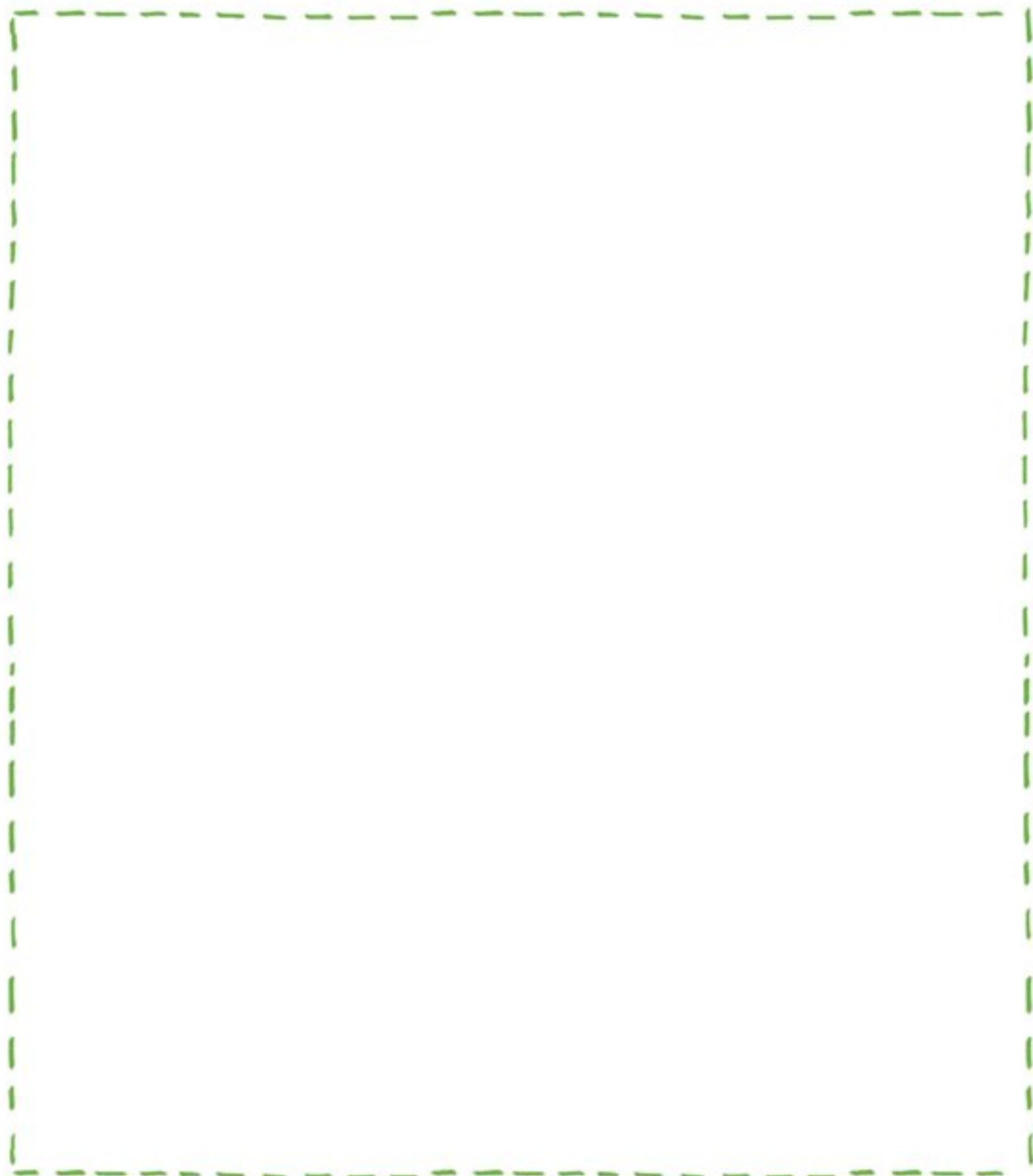
На какую-то секунду Никите показалось, что по маминому лицу пробежала тень. Он готов был сквозь землю провалиться. Но тут мама крепко-крепко обняла его. Глотая слезы, мальчик проговорил:

— Мама, я вчера прогулял физкультуру. Мы с Мишкой играли у него дома. Сначала мне было хорошо, что ты ни о чем не догадалась, а потом — очень плохо. Мама, ты больше не будешь мне верить?

— Никита, сегодня ты доказал самое главное — ты можешь доверять самому себе! А если так, то и я буду доверять тебе и верить в тебя!



НАРИСУЙ ПОМОГАЙКУ



ДОВЕРИЕ возникает, когда мы хорошо кого-то узнаем, а значит, оно лежит в основе дружбы. Без доверия невозможно жить в семье, а вне семьи доверие помогает успешно действовать всем вместе, быть в одной команде.



МОЙ ФИЛИНГБОКС











МОИ ЦЕЛИ

ЧТО ПОМОГАЕТ МНЕ В ЖИЗНИ

РИСУЕМ ДОВЕРИЕ

ЧТО ДЛЯ МЕНЯ ДОВЕРИЕ



ДЕНЬ ПЯТЫЙ

Грустякин и краска Грусти

Наступило лето. Соня и Никита собирались поехать к бабушке в деревню. В прошлом году ездил только Никита, но теперь родители решили, что Соня уже большая и тоже может пожить в деревне.

Никита радовался предстоящей поездке.

— Там речка, еще можно в прятки играть на лугу. Там даже настоящие козы есть, тебе понравится!

— Не понравится, — прогудела без улыбки Соня. — Не хочу уезжать от папы и мамы.

Сонечка очень любила маму, но расставаться с папой ей было особенно тяжело. Папа, конечно, целыми днями работает, зато в выходные с ним так здорово играть. В парке он и в догонялки с ними играет, и в «море волнуется раз». А еще он подбрасывает Сонечку высоко-высоко, иногда ей даже кажется, что она и вправду умеет летать. По вечерам он читает им с Никитой книги на разные голоса — вот кто в деревне будет так читать? И да, вот еще что. Сонечка очень любила в воскресенье проснуться раньше родителей, прибежать к ним в комнату и забраться в кровать. До чего же хорошо лежать под одеялом между мамой и папой и мечтать о чем-нибудь! Неужели всего этого уже послезавтра не будет?

— Ник, я никуда не поеду, — топнула ногой девочка.

— Поедешь. И тебе там понравится.

— Но я не хочу уууезжааать от пааапы. — Соня наконец-то дала волю слезам. Она и так несколько часов крепилась, потому что знала, что мама расстроится. Но ее терпение кончилось.

Никита обнял сестру, пытаясь успокоить, и в этот момент засверкало волшебное зеркало.

Торопиться
надо
медленно.

Вот вы всё
бегаете, а кто
думать
будет?



«Что вы, в это
время я занят:
философствую».

Кто думать-то
будет,
я вас
спрашиваю?

Его цель:

ПОКАЗАТЬ, ЧТО СЛОЖНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЙ НЕ СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ. НУЖНО УМЕТЬ ПЕРЕЖИВАТЬ РАЗНЫЕ ЭМОЦИИ, КАК РАДОСТНЫЕ, ТАК И ГРУСТНЫЕ.

- **ГРУСТЯКИН** в душе философ. Он всегда находит время остановиться, оглянуться на пройденный путь и на проделанную работу, чтобы поразмыслить над всем этим. Он часто обсуждает с монсиками такие сложные понятия, как любовь, смерть, война, дружба, взаимопонимание, и многие другие. Настаивает на том, что переживать разные эмоции очень важно для гармоничного развития.
- **УВЛЕКАЕТСЯ ЖИВОПИСЬЮ**, пишет картины в жанре абстракционизма. Его последние выставки «Философия в живописи» и «Эмоциональные штрихи» вызывали в Долине монсиков большой интерес.
- **ВСЕГДА НАХОДИТ** нужные и правильные слова, прекрасный оратор.
- **ИГРАЕТ** на губной гармошке. Владея инструментом в совершенстве, сочиняет бесподобные композиции. Музыкальный слух у него идеальный.

Соня этого не видела, так как продолжала плакать, и Никита шепнул ей:

— Смотри!

Добрые зеленые глаза — вот что они увидели. А потом уже разглядели мохнатую мордочку кирпичного цвета. Это был монсик Грустякин.

— Соня, я понимаю, что тебе грустно, — сказал он и вздохнул с участием.

— Я знаю, что нельзя плакать, — всхлипнула девочка. — Но я не могу справиться с собой. Мне так не хочется уезжать от папы и мамы.

— А кто тебе сказал, что плакать нельзя? Когда человеку грустно, отчего бы не поплакать?

Мир без грусти —
Как без тишины:
Нет объема в нем
И глубины.
Плоский — ни порывов,
Ни сомнений,
Мир, в котором
Не бывает тени...
Грусть — то чувство,
Что дано от века:
Я грущу,
Жалея человека,
Если он не знает слова «грусть»,
И в друзья такому
Не гожусь.

— Нашей долине грозит превратиться в страну хохотунчиков, которым только палец покажи, и они от смеха умрут, если мы с вами не найдем краску Грусти. — Монсик снова вздохнул.

— А разве это плохо — смеяться? — спросил Никита.

— Смеяться, конечно, хорошо, но только если для этого повод имеется. Вам и Нескучайка скажет, а он у нас известный весельчак, что грусть очень важна. В жизни всякое бывает, и грусти в ней тоже

есть место. Есть болезни, есть войны. Нам приходится расставаться с теми, кого мы любим. Без грусти мы не сможем понять, что такое счастье, что такое любовь и дружба.

Сонечка вытерла глаза и кивнула.

— Я все поняла. Если вам нужна наша помощь, мы готовы немедленно отправиться в долину.

Стены комнаты стали раздвигаться, пол проседать, и вскоре ребята оказались на краю обрыва.

— Ой, что же нам делать? — вскрикнула девочка.

— Этот обрыв образовался недавно, — объяснил Грустякин. — До падения осколка его не было. Да... нам его не перепрыгнуть... — Он огляделся, и на его грустном лице мелькнуло подобие улыбки. — Смотрите, канатный мост! Но пройти по нему не так-то просто. Для этого надо уметь балансировать. Вы ведь видели канатоходцев в цирке? Давайте попробуем ходить, как они.

ПОПРАВИМ!

1. МАЯТНИК.

Левая нога поднята и согнута в колене. Руки расставлены в стороны. Балансируем на правой ноге. Выполняем наклоны корпусом вправо-влево, вперед-назад. В прыжке меняем опорную ногу на левую. Теперь правая нога согнута в колене. Повторяем движения.

2. МЕЛЬНИЦА.

Ноги на ширине плеч, ступни параллельно, руки в стороны, пальчики растопырены. Начинаем вращать руками назад, а потом вперед. Переносим вес тела сначала на правую ногу, затем на левую, при этом продолжаем вращательные движения руками.



ТЕПЕРЬ МЫ ГОТОВЫ. ВНИМАНИЕ. ПЕРЕХОДИМ ЧЕРЕЗ ОБРЫВ!

Соня очень старалась выполнить все упражнения правильно. И молодец, что старалась, — это помогло ей благополучно перейти через пропасть. А уж Никита, который теперь не прогуливал уроки физкультуры, тем более справился.

— Какие вы молодцы! — похвалил ребят Грустякин. — Ничего не боитесь и такие ловкие! Теперь путь в долину открыт, нас там уже заждались! Но прежде я хочу показать вам свой фелингбокс. Все, что в нем хранится, помогает мне достичь спокойствия, когда нужно что-то обдумать или над чем-то порассуждать.

Грустякин открыл коробочку. В ней лежали рисунки с орнаментами, ароматические свечи, кусочек хлеба и морская галька.



Фелингбокс обращается ко всем
нашим пяти чувствам.

ПОИГРАЕМ!

Для меня осмысление — это:



№ 1. СЛУХ.

Произнесите звук «ОМ», сомкнув губы на согласной. Должно получиться что-то похожее на гудение.





№ 2. ОБОНЯНИЕ.

Зажгите ароматические свечи, чтобы запах окутал всю комнату.





№ 3. ВКУС.

Откусите кусочек хлеба. Не зря ведь говорят: «Хлеб — всему голова!»





№ 4. ЗРЕНИЕ.

Рассмотрите орнамент.





№ 5. ОСЯЗАНИЕ. ТАКТИЛЬНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ.

Подержите в руках гладкую морскую гальку.



Сонечка подумала, что в свой фелингобокс она бы обязательно положила теплый шарфик. Когда грустно, в шарфик так хорошо закутаться. Девочка вспомнила, как болела зимой и как шарфик согревал ей горлышко. Благодаря шарфику и, конечно, маминой заботе она быстро поправилась.

— Всем привет! — раздались бодрые голоса братьев Смысликов. — Как хорошо, что вы снова у нас. Грустякин, ты ввел ребят в курс дела?

— И да, и нет, — вздохнул монсик.

— Вот вечно вы, философы, так. Тогда слушайте. Из Кольца Времени в Долину монсиков низвергается Все вечный водопад. До того как упал злосчастный осколок, этот водопад разносил по долине краски разных эмоций. Краска Грусти, сделанная из десяти слезинок первых

монсиков, тоже была растворена в водах Всевечного. Благодаря водопаду, а вернее, тем эмоциям, которые он разносил, мы, монсики, жили насыщенной жизнью. Мы могли и повеселиться от души, но и поплакать, когда было грустно. Мы никогда не забывали о вечных ценностях и часто обсуждали непростые темы, касающиеся смысла жизни. То, что происходило, у нас называлось Круговорот Ценностей. Но после случившейся катастрофы водопад завалило Глыбой Глупости, и круговорот был нарушен.

— Глыба Глупости... — повторил Никита. — Какой бы ни была тяжелой эта глыба, ее нужно раскачать и убрать!

Они пошли вдоль реки вверх по течению. Сонечка взяла Грустякина за руку. Монсик был большой и мохнатый, с рожками и клыками, но Сонечка его нисколько не боялась. Рядом с ним было так спокойно, что даже никакого шарфика не требовалось.

— Что ты чувствуешь и почему? — спросил ее Грустякин. — И что бы ты хотела? Очень важно научиться говорить о своих чувствах, в том числе и о грустных. Нельзя копить чувства в себе.

— Я чувствую грусть, потому что уезжаю от папы и мамы, а я бы хотела всегда быть вместе с ними.

— А ты говорила об этом родителям?

— Нет. Я не хотела их расстраивать... — Сказав это, Сонечка заметила, что ей совсем не хочется плакать. Ну, разве что чуть-чуть. Ее грусть стала совсем другой — не такой острой, как дома, когда ее утешал Никита.

Грустякин остановился и извлек из воздуха бумажку и карандаш.

— Ты умеешь читать, малышка?

— Пока нет, — честно призналась Сонечка.

— Ничего, научишься. Сейчас я напишу одну фразу-подсказку, и вы с Никитой сможете пользоваться ею, когда вам будет трудно справляться со своей грустью.

Я ЧУВСТВУЮ

ПОТОМУ ЧТО

МНЕ БЫ ХОТЕЛОСЬ, ЧТОБЫ

— Понимаешь, очень важно разобраться, что с тобой происходит и по какой причине. Иногда с грустью надо бороться, а когда знаешь причину, по которой она возникла, сделать это легко, — развил свою мысль Грустякин.

Вот так, за разговорами, они подошли к Всевечному водопаду. Ребята застыли от изумления: казалось, что водопад падает прямо с неба. Стена пенной воды и справа, и слева. А грохот какой!

— Нам туда. — Грустякин показал в сторону огромных глыб, заваливших русло реки.

— Ничего себе, — присвистнул Никита.

— Как же мы справимся? — огорчилась Сонечка, а ее брат заметил, что на каждой глыбе высечены слова.

— Лень, Бахвальство, Высокомерие... — начал читать он.

На самом верху громоздилась огромная Глыба Глупости.

— Я понял! — закричал мальчик. — Надо убрать все камни, которые поддерживают Глупость.

Избавляемся от ненужных камней

Уберите лишние камни, зачеркнув их на картинке, и Глыба Глупости рухнет вниз. Но будьте внимательны, ведь среди камней могут оказаться и те, которые помогают нам быть мудрыми и рассудительными.



Работая, Сонечка обдумывала слова Грустякина.

— Я чувствую... потому что... я бы хотела... — бормотала она. — Я чувствую грусть, потому что долго не увижу папу и маму... Я люблю папу и маму... Я буду по ним скучать. Я бы хотела сейчас обнять папочку... и мамочку...

Сонечка позволила грусти спокойно разлиться в душе, и постепенно это чувство отпустило ее. Она пока еще не знала, что краска Грусти, в которой были растворены десять слезинок первых монсиков, уже разлилась по долине, смешавшись с другими красками. Глыба Глупости обрушилась, и Круговорот Ценностей восстановился.

Девочка подняла голову и посмотрела в мудрые глаза Грустякина. Только сейчас она заметила, что снова находится в комнате. Никита стоял рядом с ней, а Грустякин махал им лапкой из зеркала.

Раздался звук открывающейся входной двери — с работы вернулся папа.

— Папа! — Сонечка выбежала ему навстречу. — Папа, я... — Она запнулась. — Папа, мне грустно, потому что я тебя не увижу целый месяц. А я бы хотела всегда быть с тобой и с мамой.

Папа обнял ее.

— И мне грустно, мое солнышко. Я буду очень скучать. Потому что я очень люблю и тебя, и Никиту.

Папины объятия, его голос, его слова давали столько тепла, что Сонечка и не думала плакать.

Подошел Никита, и они обнялись все вместе.

— На самом деле мне тоже грустно, — признался мальчик. — Но я знаю, что в деревне нам некогда будет скучать. Бабушка так обрадуется, что мы приехали, а с дедом мы на рыбалку пойдем.

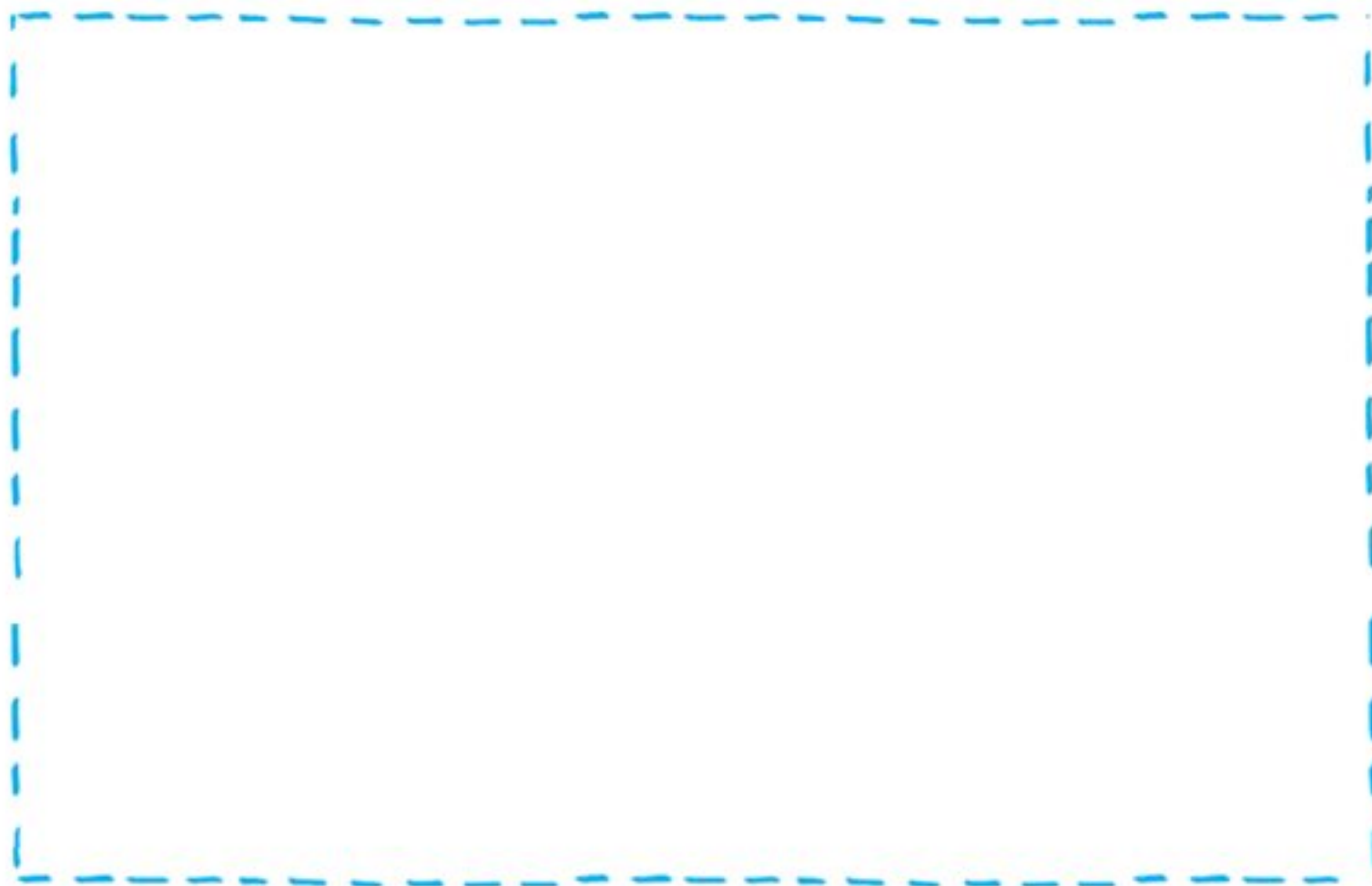


— Когда я был маленький, — сказал папа, — я тоже ездил в деревню. По родителям я, конечно, скучал, но в деревне было так интересно, что потом и уезжать не хотелось. Грусть разная бывает, не обязательно тяжелая, что камнем на сердце лежит. Она бывает и светлой.

А монсик в зеркале прошептал:

— Мне грустно, потому что приходится расставаться с этими ребятами. Я буду скучать по ним, и особенно по Сонечке. — Он вздохнул по привычке, а потом улыбнулся: — Я чувствую гордость за них и знаю, что впереди у них много приключений и побед.

НАРИСУЙ ГРУСТЯКИНА



ГРУСТЬ приходит к нам, когда мы что-то теряем или у нас что-то не получается.

Для грусти много поводов, но это не значит, что мир окрашен исключительно в серые тона. Ведь грусть иногда называют светлой. Кроме того, она помогает нам понять, чему еще нужно научиться.



МОЙ ФИЛИНГБОКС











МОИ ЦЕЛИ

ЧТО ПОМОГАЕТ МНЕ В ЖИЗНИ

РИСУЕМ ГРУСТЬ

ЧТО ДЛЯ МЕНЯ ГРУСТЬ

ДЕНЬ ШЕСТОЙ

Мими и краска Вдохновения

— Классно поиграли! — Никита закрыл дверь за Дениской, вернулся в комнату и упал на гору подушек.

Следом вошла Сонечка — платье перепачкано, глаз перевязан, как у пирата, волосы растрепаны — и без сил рухнула рядом.

— Да, здорово.

Лежали они лежали, и тут взгляд Никиты упал на календарь — 27 июля. Дата была обведена красным, а под ней неровным почерком было нацарапано: «День рождения МАМЫ».

Никита с ужасом посмотрел на часы. Пятнадцать минут пятого!

— Соня, Соня, вставай! Мама скоро вернется с работы. У нее же день рождения сегодня!

Сонечка вскочила и растерянно огляделась. В этот раз они перешли границу. В комнате был не просто беспорядок, разбросанные вещи можно быстро прибрать. Но при штурме корабля в бой пошли снаряды-помидоры, которые принес Дениска, — его мама сама их вырастила и просила передать маме Никиты и Сонечки. Цветы они не поливали уже дня три, если не больше. Угол за креслом, где был тайный склад конфет, теперь превратился в склад фантиков, и даже шкаф стоял как-то криво.

— Фу, я не буду это убирать, — скривилась девочка, — противно.

В Сонечкиной душе отчаянно боролись отвращение и желание порадовать маму, и вдруг засверкало зеркало, а в зеркале появилась Мими. Очаровательный монсик-девочка с кокетливым завитком между больших розовых ушек.

- От ужасного
до прекрасного
один шаг.



- Посмотри,
разве это
не прекрасно?

- Мимично—
прилично!

- Ты не видишь,
я творю?

Её цель

**НАУЧИТЬ ВИДЕТЬ ПРЕКРАСНОЕ ВО ВСЕМ, ЧТО НАС
ОКРУЖАЕТ. ДАВАТЬ ВОЛЮ СВОЕЙ ФАНТАЗИИ И
ВООБРАЖЕНИЮ. УБЕДИТЬ, ЧТО КРАСОТУ МОЖНО
СОЗДАВАТЬ СВОИМИ РУКАМИ.**

- **НЕЖНАЯ И ТРОПАТЕЛЬНАЯ.** Обладает изысканным вкусом и тонким чувством прекрасного: способна увидеть красоту в каждой детали! У Мими в совершенстве развиты воображение и фантазия, и она активно пользуется ими.
- **ЕЕ РАБОТЫ** вызывают целую гамму приятных эмоций. Проводит мастер-классы, где открывает свои маленькие секреты и делится опытом.
- **ПОСТРОИЛА** самую большую в долине цветочную оранжерею, за которой ухаживает собственноручно. В оранжерее более трехсот видов экзотических растений. Выращила цветок *Freur de Beaute*. С ним дом наполняется красотой.
- **РАСТЕНИЯ** из оранжереи Мими обладают уникальными свойствами, которые в разных ситуациях спасали монсиков и помогали им.

Едва ребята познакомились с хорошенькой Мими, как комнату стал наполнять густой туман. Он казался каким-то... вязким.

— Что это? — испуганно прошептала Сонечка.

— Это непроглядная Пелена безысходности, — вздохнула Мими. — Пелена безысходности — очень коварное явление. У многих от нее опускаются руки, а у некоторых — подкашиваются ноги. Но мы с вами не остановимся перед трудностями! Чтобы прогнать Пелену безысходности, поработаем как следует ручками, ножками и даже щечками!



ПОИГРАЕМ!

ПРОЧЬ, ПЕЛЕНА БЕЗЫСХОДНОСТИ!

1. МЕЛЬНИЦА (работаем только руками). Активно машем руками сначала вперед, а потом назад.



2. УДАРНАЯ ВОЛНА (работаем только ногами). По очереди поднимаем ноги и топаем изо всех сил, посылая ударную волну в сторону зеркала-портала.

3. ВРАЩЕНИЕ (работаем только поясницей). Вращаем туловищем так, словно крутим обруч.

4. РУПОР (работают щечки и губки). Складываем ладони лодочкой и прикладываем к губам. Выдуваем воздух сквозь ладони, направляя его на портал.

5. ВОЗДУШНАЯ СТРУЯ. Набираем воздух и выдыхаем, сложив губки трубочкой.

6. ВЕТЕР. Набираем воздух так, чтобы щеки раздулись, а затем с силой выдуваем его, изображая порыв ветра. Этот ветер разгонит туман.

И Соня, и Никита постарались на славу — Пелена безысходности была побеждена. Но ребята остались в своей комнате.

Хорошо
Быть с красотой на «ты»!
Что такое
Мир без красоты?
В нем, конечно,
Жить вполне возможно —
Только примитивно
И несложно.
Так живет, наверно,
Червячок:
Что-нибудь поест
И — на бочок!
А для нас, в конце концов,
Не диво
Знать, что — несуразно,
Что — красиво;
Это ощущение
И знание
В мир приносят свет
И понимание.

— А разве мы не пойдем в Долину монсиков? — спросила Сонечка.

— Нет, сегодня ваша помощь потребуется здесь, — улыбнулась Мими. — А чтобы вы лучше справились, я прихватила с собой фидлингбокс. Мой фидлингбокс называется «Фидлингбокс красоты». Кстати, Соня, я вижу, у тебя есть коробочка, в которой ты хранишь ракушки и бусинки, а у тебя, Никита, есть коробочка с красивыми камешками и отшлифованными морем стекляшками. Эти коробочки, в которых вы храните дорогие для вас вещи, — тоже фидлингбоксы. Ведь они помогают сохранить память о приятных событиях, об эмоциях, связанных с ними.

— Да, когда я перебираю камушки, сразу море вспоминаю, — согласился Никита.

— Давайте попробуем понять, что такое красота, используя все наши чувства.

Мими открыла свой фидлингбокс, и заиграла волшебная музыка.

— Это музыка Чайковского, «Вальс цветов». Правда, она очень красивая?

Комната наполнилась нежным ароматом. Сонечка зажмурилась и представила цветущий сад. Она даже покружилась на цыпочках от удовольствия.

В коробочке также было все необходимое для приготовления нежного десерта и краски.



Фидлингбокс обращается ко всем
нашим пяти чувствам.

ПОИГРАЕМ!

Для меня красота — это:



№ 1. СЛУХ.

Послушайте классическую музыку. Или, если есть возможность, шум моря, дождя, пение птиц в лесу — такие записи тоже есть.





№ 2. ОБОНЯНИЕ.

Вдохните ароматы цветов.





№ 3. ВКУС.

Красоту можно попробовать на вкус. Для этого вместе с мамой приготовьте нежный десерт или полакомьтесь готовым.





№ 4. ЗРЕНИЕ.

Закройте глаза и представьте цветущий сад.





№ 5. ОСЯЗАНИЕ. ТАКТИЛЬНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ.

Разноцветными красками нарисуйте что-нибудь красивое, то, что вам нравится.



— Ну, будем порядок наводить? — Мими хлопнула в ладоши, и в комнате появилось все необходимое для уборки: тряпочки, швабры, ведра с водой.

Ребята уже хотели скривиться — не очень-то они любили прибираться, — но им так захотелось создать красоту, с которой познакомил их обаятельная Мими.

Под музыку, которая звучала и звучала, Соня и Никита дружно взялись за дело. Вещи были аккуратно разложены по полочкам. Никита взял на себя мужество разобраться со «сладким тайником», а Соня принялась оттирать пятна от помидоров. Получалось у нее ловко. Закончив, она переоделась в чистое платье, заставила переодеться Никиту, а грязные вещи отнесла в стиральную машину.

Комната преобразилась. Мими довольно качнула головой и достала из воздуха цветную бумагу.

— Сейчас мы с вами сделаем бабочек!

Она научила ребят вырезать из бумаги бабочек, и Никита с Соней украсили не только детскую, но и всю квартиру.

И тут Никите пришла в голову замечательная идея:

— А давайте устроим званый ужин! Это будет настоящий Праздник красоты, ведь у нашей мамы сегодня день рождения.

— Отлично! — поддержала мальчика Мими. — Но чтобы у вас все получилось, надо как следует подготовиться.

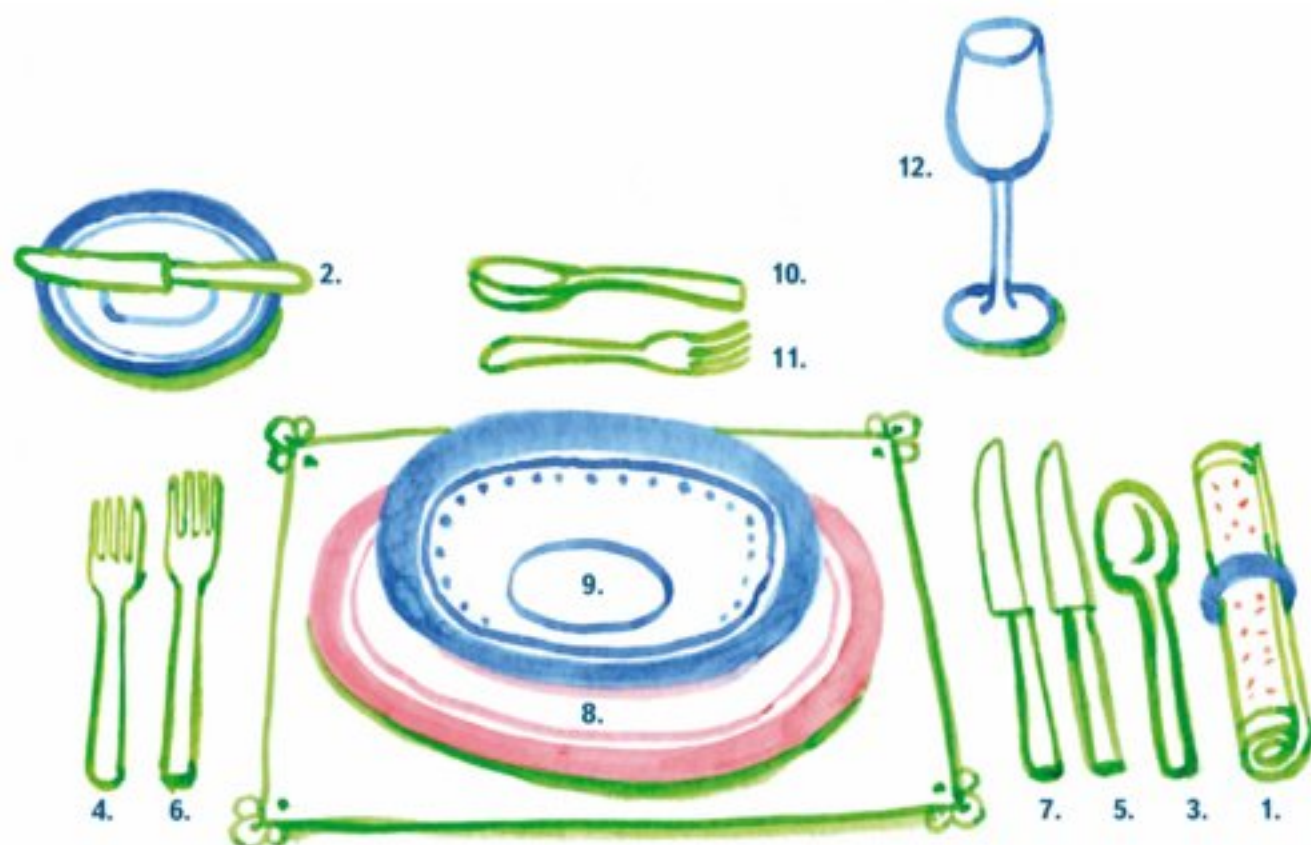
1. Сделайте красивые приглашения на ужин.
Напишите в приглашениях причину торжества.
2. Если ужин званый, то и одеться надо соответственно.
Несвежая футболка и джинсы не подойдут.
3. Накройте красиво стол.
4. За столом придерживайтесь правил этикета.

Никита осторожно достал из серванта праздничный сервиз и коробку с приборами. Но как все это расставлять и раскладывать, ни он, ни Сонечка не знали.

На помощь им снова пришла Мими.

1. Сначала ставят большую тарелку, под горячее.
2. На нее — маленькую тарелку под закуски.
3. При желании и если позволяет место, слева можно поставить маленькую тарелочку для хлеба.
4. Тарелки для супа ставят стопочкой на краю стола. Суп едят не все. А кто захочет, тому наливают суп из супницы и ставят тарелку на чистую большую тарелку, убрав предварительно тарелочку для закусок.

5. Справа кладут нож (режущей частью к тарелке), рядом с ножом — ложку для супа.
6. Слева кладут вилку (зубцами кверху).
7. Перед тарелкой ставят бокал для воды.
8. Салфетку кладут либо на тарелку, либо под тарелку с левой стороны. И еще нужны салфетки в салфетнице.



- | | | |
|-------------------------------------|-----------------------|---------------------|
| 1. Салфетка | 5. Нож для за закусок | 10. Десертная ложка |
| 2. Тарелка и нож для хлеба с маслом | 6. Вилка обеденная | 11. Десертная вилка |
| 3. Суповая ложка | 7. Столовый нож | 12. Бокал для воды |
| 4. Вилка для салата | 8. Основная тарелка | |
| | 9. Суповая тарелка | |

— Как же красиво, когда везде порядок, — довольно произнесла Мими и тут увидела увядающий цветок в горшке. Она подошла к нему, полила из маленькой леечки, отправила цветку воздушный поцелуй, и он ожил, а вокруг закружились бабочки.

Ребята, сейчас мы познакомимся с искусством оригами!

Сложите лист бумаги согласно схеме, и получится бабочка



1.



2.



3.



4.



5.



6.



7.



8.



9.

— Ой, сейчас уже мама придет, — спохватился Никита, взглянув на часы.

— Ну, мне пора!

Мими поцеловала детей на прощание и исчезла в зеркале.

В коридоре раздался звонок.

— Мама, мамочка, с днем рождения тебя! — закричали Никита и Соня, открыв дверь.

— Спасибо, мои дорогие, — просияла мама.

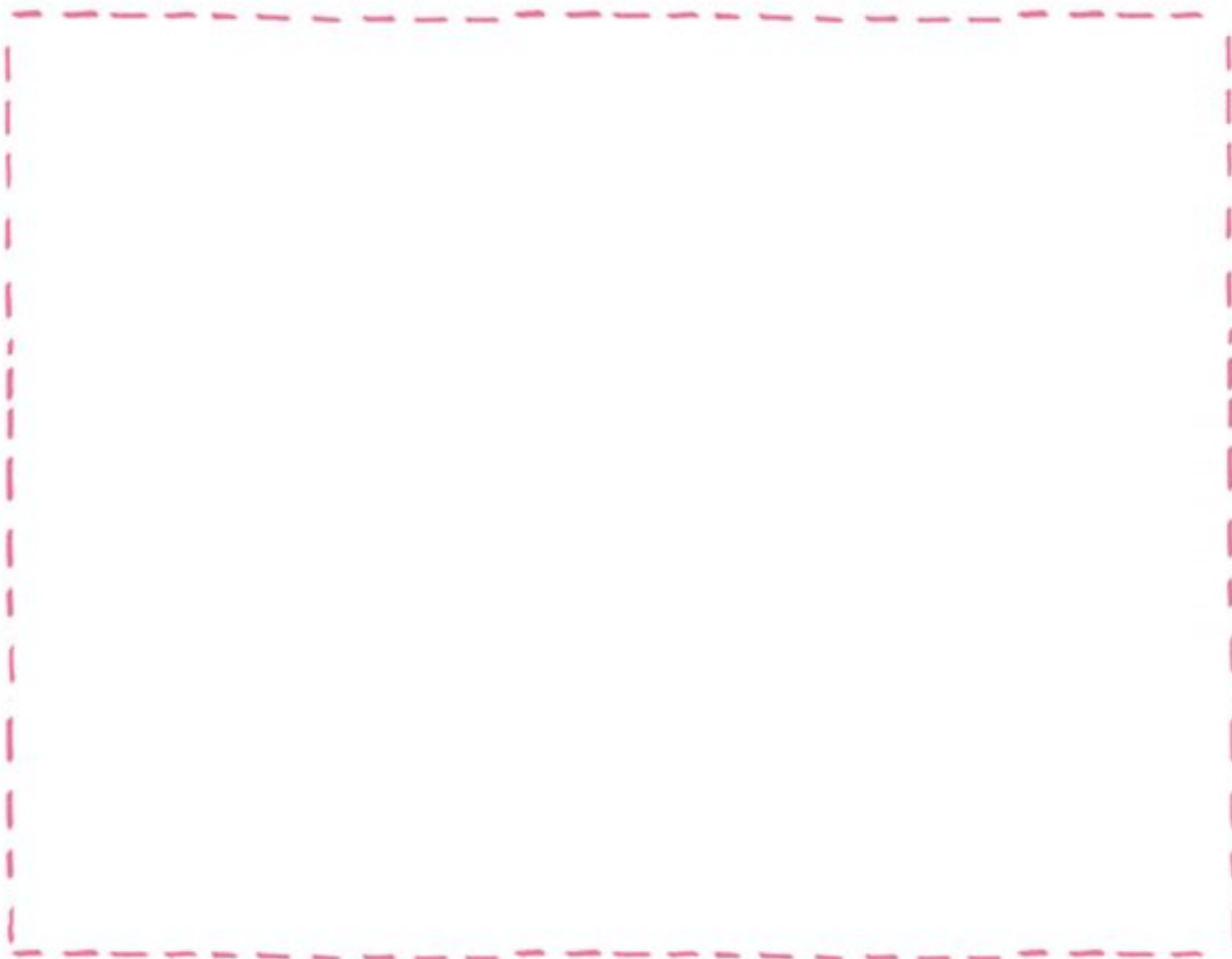
Она вошла в комнату, увидела красиво накрытый стол, перевела взгляд на подоконник, и в какой-то момент ей показалось, что над цветком кружит бабочка... Нет-нет, только показалось — бабочка была аккуратно прикреплена к шторе.



«Наверное, ветер, — подумала мама. — А может...» Она вспомнила, что в детстве верила в волшебство.

Когда вся семья сидела за праздничным столом, мама произнесла тост: «Это лучший день рождения в моей жизни!»

НАРИСУЙ МИМИ



МИМИ в душе настоящая художница. Она поможет понять, что такое **ВДОХНОВЕНИЕ**.

Ей очень хочется научить всех видеть и создавать красоту. Мими искренне обрадуется, если ваш ребенок будет тянуться к красоте, творить ее собственными руками, испытывая при этом вдохновение.



МОЙ ФИЛИНГБОКС



МОИ ЦЕЛИ



ЧТО ПОМОГАЕТ МНЕ В ЖИЗНИ

РИСУЕМ ВДОХНОВЕНИЕ

ЧТО ДЛЯ МЕНЯ ВДОХНОВЕНИЕ

ДЕНЬ СЕДЬМОЙ

Миротворец и краска Гнева

Никита пришел из школы с разбитой губой. В глазах стояли слезы, руки сжимались в кулаки. На лице мамы пронеслась вся гамма чувств: удивление, испуг, досада, раздражение, сожаление, печаль, нежность, любовь и забота. Остановившись на заботе, она приобняла сына и сказала:

— Пойдем в ванную, сейчас все отмоем.

— Я больше в школу не пойду. Я их ненавижу, — сквозь зубы процедил Никита.

Все началось примерно месяц назад, когда в класс пришел новенький — Макс. Сначала мальчики даже подружились. Но потом что-то пошло не так. Макс вдруг начал настраивать ребят против Никиты. Никита пытался игнорировать ежедневные насмешки либо сам язвил в ответ, но ничего не помогало. И вот сегодня Максим стал дразнить Ника: «Ты на девчонку похож», а другие мальчишки стали смеяться. Никита полез драться, но драться он не умел. Учительница разняла их и отвела к директору, и тот пригрозил, что в следующий раз за драку из школы исключит, мол, правила такие. Никита начал кричать — на учительницу, на директора. Ему было обидно, потому что в драку он полез не просто так, а в ответ на оскорбление. Его переполняло чувство несправедливости. Но маме всего этого он не рассказал. Невозможно это было рассказать.

Кое-как отмывшись, он убежал в свою комнату и закрылся на замок. Даже Соню не пустил, жалобно скребущую в дверь.

— Я их всех ненавижу, ненавижу! — повторял Никита, раскидывая все, что попадалось под руку. Увидев в зеркале свое отражение — лицо красное и заплаканное, — он со злостью запустил в зеркало книгой.

Мало сказать :
я лидер, — надо
для этого
МНОГО
сделать.

Компромисс —
это сила,
в хорошем
смысле.



Конфликт —
это палка
о двух концах,
не пытайтесь
схватить ее
только с одного.

А вот желтую
майку лидера
нужно заслужить!

Его цель:

НАУЧИТЬ БРАТЬ ГНЕВ ПОД КОНТРОЛЬ. ОБЪЯСНИТЬ, КАК ВАЖНО БЫТЬ ОТВЕТСТВЕННЫМ. РАССКАЗАТЬ ДЕТЯМ, ЧТО УМЕНИЕ ДОГОВАРИВАТЬСЯ И УЛАЖИВАТЬ КОНФЛИКТЫ, СЛУШАТЬ И, ГЛАВНОЕ, СЛЫШАТЬ — НЕ РАЗ ПРИГОДИТСЯ В ЖИЗНИ.

- **СИЛЬНАЯ ЛИЧНОСТЬ.** Не боится брать ответственность на себя. Проявляя лидерские качества, всегда добивается желаемых результатов.
- **ОБЛАДАТЕЛЬ** уникальной коллекции галстуков-бабочек. Для каждого случая у него предусмотрена отдельная бабочка, а в каждой бабочке свой секрет: от встроенного фотоаппарата до... это большой секрет! Самая любимая — красная бабочка.
- **СОЗДАЕТ** тренировочные модели по конфликтологии. Разрабатывает тестовые задания, позволяющие раскрывать лидерские качества.
- **ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ДИПЛОМАТ.** Прекрасно разбирается в сути конфликтов, способен разрешить любой спор посредством компромисса.
- **ЗАНИМАЕТСЯ** боевыми искусствами и также преуспел в этом.

Но... в зеркале появился кончик желтого хвоста с радужными пятнышками, и кто-то этим кончиком ловко перехватил летящий предмет.

— Ну, привет! — сказал незнакомый Никите монсик, вылезая из зеркала и поправляя нарядную красную бабочку. — Да-а, бардачокс ты тут устроил, дружище, Мими бы очень огорчилась.

Появление монсика так ошарашило мальчика, что приступ гнева тут же отступил.

— З-здравс-твуйте, — запинаясь, произнес он.

— Так я ж сказал — привет! Меня зовут Миротворец. Слушай, давай впустим Соню, а то она все ногти себе пообломает.

Ник послушно открыл дверь и приложил палец к губам, чтобы сестренка не тараторила как сорока.

Увидев Миротворца, Соня расплылась в улыбке. Но тут комната затряслась, и со всех сторон посыпались огромные камни. Никита бросился к сестренке, чтобы защитить ее от ударов.

— Груз Сожалений превратился в камнепад, — прокричал Миротворец, раскрывая над детьми зонтик. — Нам не пройти через портал, пока мы не уберем камни. Нужно хорошенько размяться перед работой.

ПОИГРАЕМ!

1. ТОЛКАЕМ КАМЕНЬ.

Изо всех сил толкаем воображаемый камень перед собой. Медленно — ведь камень очень тяжелый! — делаем четыре шага вперед. Затем упираемся в камень спиной и снова толкаем. Четыре раза толкаем камень руками, четыре — спиной.



2. КАМНЕПАД

Берем в руки небольшую подушку (можно диванную). Ноги на ширине плеч. Подбрасываем подушку вверх и ловим. Повторяем восемь раз.

Разогрев мышцы, ребята приступили к разборке завала.

Портал перенес их в мрачное место. Пахло сыростью, под ногами стелился туман.

— Должен сказать вам кое-что, — произнес Миротворец, поправив бабочку. — Нам предстоит вернуть в долину краску Гнева. Особенно я надеюсь на тебя, Никита. Уверен, сейчас, когда груз Сожалений развеян, ты сможешь помочь жителям долины.

— А зачем вам краска Гнева? — удивился мальчик. Нам еще в садике говорили, что злиться нельзя.

— Да, — подтвердила Сонечка.

— На самом деле это очень сложная краска. Если она попадет к человеку злому, а такие люди бывают, вы знаете это, или просто неподготовленному, она может принести много бед. Это как стихия. Ветер может быть ураганным и разрушить дома. А может стать помощником, запустить ветряные электростанции, и в этих домах появится свет.

Гнев —
Это чувство возмущения:
Все делается,
Как не надо!
А также чувство озлобления,
Запальчивости и досады.
Мы с вами знаем,
Как бывает:
Гнев справедливый — защищает,
А если злобный гнев
В ходу —
Он стыд приносит
И беду!

— А, поняла, — закричала Сонечка. — Есть огонь, который греет нас, когда горит в печке, а есть пожар, да? Если за печкой или костром не следить, будет беда.

— Все верно, малышка. Катастрофу не допустит ответственность. Это очень важное качество, и его надо развивать. Поэтому, прежде чем вернуть в долину краску Гнева, мы должны научиться ответственности. — С этими словами Миротворец открыл свой фидлингбокс.

Научите своих друзей
создавать собственные фидлингбоксы.
Сравнивайте их и обменивайтесь ими.



Фидлингбокс обращается ко всем
нашим пяти чувствам.

ПОИГРАЕМ!

Для меня ответственность — это:



№ 1. СЛУХ.

Похлопайте в ладоши. Аплодисменты — доказательство того, что человек ответственно отнесся к своему делу и другие люди это заметили и оценили.





№ 2. ОБОНЯНИЕ.

Понюхайте сургуч. Им скрепляли важные письма и запечатывали документы.





№ 3. ВКУС.

Выпейте имбирный чай. Он бодрит и помогает не расслабляться.





№ 4. ЗРЕНИЕ.

Нарисуйте маяк. Свет маяка спасает жизнь морякам, помогает им вернуться домой из долгих плаваний.





№ 5. ОСЯЗАНИЕ. ТАКТИЛЬНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ.

Пожмите друг другу руки. Рукопожатие означает доверие и уважение. Также оно подтверждает, что человек готов взять на себя ответственность.



Имбирный чай оказался кстати, так как туман стал еще гуще.

— Где мы? — прижимаясь к брату, спросила Сонечка.

— Мы на краю Болота Лени. После падения осколка над этим болотом стал подниматься туман Бездействия. Распространяясь по долине, он поглощает краску Гнева. Сначала все становятся добродушными, но потом на смену добродушию приходят бездействие и лень. Но и это еще не все. Под прикрытием тумана из болота появляются

Грязнопакости и разрушают все вокруг. А бедные монсики даже не могут разозлиться, чтобы противостоять им, ведь краски-то нет. Думаю, Никита, ты сможешь разжечь в себе праведный гнев.

В руках Миротворца появился сверкающий меч, и у Никиты загорелись глаза.

— С помощью этого огненного меча мы проложим путь к логову Грязнопакоостей, — торжественно провозгласил монсик.

ПОИГРАЕМ!

ОГНЕННЫЙ МЕЧ

1. **«Я — ЭТО НЕ МОЙ ГНЕВ».** Произнеси эту фразу несколько раз. Представь, что твой гнев превращается в меч. Этот меч в твоих руках, ты можешь управлять им.
2. **«МОЯ ЦЕЛЬ — ...»** Когда ты точно знаешь, какая цель стоит перед тобой, ты сможешь решить, стоит ли пускать в ход оружие (стоит ли дать выход гневу) или нет.
3. **«Я УПРАВЛЯЮ СВОИМ ГНЕВОМ».** Попробуй управлять мечом, представляя противника (сделай несколько взмахов).



Никита принял меч и решительно двинулся вперед. Сонечка и Миротворец шли за ним. Когда был сделан последний, десятый шаг, все Грязнопакости растаяли, а туман рассеялся.

К мокрому от пота лбу Никиты прилипла челка. Они, все трое, снова были в комнате. Никита ощущал в себе силу и был на удивление спокойным.

— Я понял, — серьезно сказал мальчик, глядя в глаза Миротворцу. — Я могу взять свой гнев под контроль. Я могу решить, драться мне или нет. И я готов отвечать за свои поступки.

Соня смотрела на брата с восхищением.

Миротворец пожал руку Никите.

— Да, мой друг. Ты почувствовал силу, но ты и взял ответствен-



ность за нее. Пожалуй, я еще раз приглашу тебя в долину. У нас намечается серьезная межпланетная встреча, и я научу тебя ведению переговоров. Мне кажется, ты уже готов к этому.

Монсик поправил бабочку и исчез в зеркале. Никита, не отрываясь, смотрел на сверкающую поверхность. Ему показалось, что он забрался на высокую гору, откуда открылся прекрасный вид. То, что раньше казалось неприступной скалой, теперь стало опорой.

— Соня, Никита! Ужинать. Я приготовила ваш любимый пирог, — позвала мама.

— Мама, — очень серьезно сказал Никита, когда вошел в кухню. — Не волнуйся, я решу все вопросы с мальчишками. И спасибо тебе за пирог.

Мама поняла, что ее сын уже совсем взрослый.

НАРИСУЙ МИРОТВОРЦА



ГНЕВ возникает, когда происходит что-то несправедливое. Он дает нам силы бороться с опасностями, отстаивать свои границы. Но очень важно не дать ему захватить тебя. Миротворец поможет научиться управлять своим гневом.



МОЙ ФИЛИНГБОКС











МОИ ЦЕЛИ

ЧТО ПОМОГАЕТ МНЕ В ЖИЗНИ

РИСУЕМ ГНЕВ

ЧТО ДЛЯ МЕНЯ ГНЕВ

Смыслики и краска Удивления

— Что-то монсики к нам давно не приходили, — с грустью прошептала Сонечка.

— Сонь, а ты посмотри на окно. Стекло — почти как портал, так же сверкает и искрится, — откликнулся Никита.

Стояли короткие декабрьские деньки. На улице уже стемнело. Морозный узор на окне подсвечивали фонари, горящие во дворе.

— Как красиво! — воскликнула Сонечка. — И так праздника хочется! А до Нового года еще далеко...

— Ну, не так уж и далеко, — раздался чей-то веселый голос. — А это значит, что у вас есть время подготовиться. Надо же удивить маму и папу! И ребят, которые к вам в гости придут.

— Чтобы праздник удался на славу, надо проявить находчивость! — подхватил другой голос.

— А я считаю, что самое главное — почувствовать себя волшебником, — совсем близко раздался третий голос.

Глаза ребят расширились.

— Что, неужели не узнали нас! — засмеялись разноцветные существа.

— Братья Смыслики! УРА!!! — хором закричали Соня и Никита.

Безвыходных
положений
не бывает!



Удивление — это
ключик,
открывающий
мир!

Их цель

ДОНЕСТИ ДО КАЖДОГО, ЧТО БОДРОГО РАСПОЛОЖЕНИЯ ДУХА НЕЛЬЗЯ ТЕРЯТЬ НИ ПРИ КАКИХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ. НАУЧИТЬ НАХОДИТЬ ВЫХОД В СЛОЖНЫХ СИТУАЦИЯХ И НЕ ОТЧАИВАТЬСЯ. УБЕДИТЬ, ЧТО ВСЕГДА БЫТЬ ОТКРЫТЫМИ УДИВЛЕНИЮ — ЭТО КЛАССНО, ЭТО ПРОГОНЯЕТ СКУКУ.

ТРИ БРАТА Три верных друга. Три неутомимых искателя приключений.

● Ловкие и смекалистые. Никогда не унывают. Знают, что выход всегда найдется!

УМЕЮТ РАСШИФРОВЫВАТЬ коды, с легкостью раскрывают всякие шпионские штучки, читают карты, отлично ориентируются в пространстве — всех умений не перечислить.

● **ПЕРВЫМИ ПРОВОДЯЛИ** Болото Лени, причем пересекли его на своем любимом виде транспорта — монсигвеях. Позже организовали ежегодный турнир «Болотные гонки».

● **ОТЛИЧНЫЕ МУЗЫКАНТЫ**. Еще во время учебы в Академии монсиков организовали группу «Осмысленные звуки». Предпочитают поп-рок. Выпустили четыре пластинки.

● **С САМОГО ДЕТСТВА** увлекались фокусами, а потом придумали иллюзион-шоу «Иллюзии братьев Смысликов».

● **ОТКРЫЛИ** частное сыскное агентство. Занимаются поисками украденных и потерянных эмоций. Расследуют всевозможные эмоциональные преступления. В совершенстве владеют искусством маскировки.

Сонечка носилась за оранжевым братом, чтобы задушить его в своих объятиях, но монсик ловко уворачивался, показывая Сонечке язык. Все смеялись. А голубой монсик пел песенку:

Что такое
Мир без удивления?
Это просто
Светопреставление!
Все вокруг
Настолько удивительно,
Что иначе жить
Неубедительно!
Ахай, изумляйся и дивись —
Удивленье
Поднимает ввысь!
С ним нелепо
Спорить и бороться,
Удивленье —
Ключик от эмоций:
Сердце бьется,
А душа горит...
Раз, два, три —
И новый мир открыт!

Смыслики всегда очень нравились ребятам. Во-первых, потому что веселые, а во-вторых, они всегда появлялись в самую нужную минуту, подсказывая верный путь или верное решение.

— Вы очень помогли нашей долине, — сказал зеленый брат. — А теперь мы хотим помочь вам устроить запоминающийся праздник.

— План самый простой: украшаем! встречаем! празднуем! — подмигнул Сонечке оранжевый монсик.

— Нам надо... — начал третий брат, и тут в комнату из зеркала потянулись тяжелые тучи.

— Ой, сейчас пойдет Сметающий дождь! — закричал оранжевый монсик и сам прыгнул в Сонечкины ручки. — Этот дождь сносит все

на своем пути. Во время обычного дождя капли падают сверху вниз, но капли Сметающего дождя летят горизонтально, и если бы только капли! Этот дождь совсем как смерч, он переносит с места на место разные предметы и швыряет, где захочет.

— Ну и подумаешь, — сказал зеленый монсик. — Если подготовиться, никакой дождь не страшен!

ПОИГРАЕМ!

ВЕСЕЛАЯ РАЗМИНКА

1. ВЫПАДЫ.

Стоим ровно, руки по швам. Резко делаем выпад ногой влево, возвращаемся в исходное положение. Затем выпад вправо, и снова возвращаемся в исходное положение. Повторяем 10 раз.

2. ПРЫЖКИ «НАОБОРОТ».

По команде «влево» прыгаем вправо, по команде «вправо» прыгаем влево. По команде «вверх» приседаем, по команде «вниз» — подпрыгиваем.

ИГРА «СМЕТАЮЩИЙ ДОЖДЬ»

Кто-то один бросает в других разные предметы: подушки, мячи, скомканные листы бумаги (предметы должны быть такими, чтобы исключить опасность травмы). Задача — ловко уворачиваться от летящих предметов.



— Фууух! — выдохнули дети, набегавшись. Они и не заметили, как тучи ушли и дождь прекратился.

— Здорово повеселились, — запрыгали Смыслики. — Так на чем мы остановились? А, ну да, нам надо сделать самый лучший праздник по секретной формуле: украшаем! встречаем! празднуем! Чтобы все получилось, мы прихватили с собой наш филдингбокс фантазии и находчивости!



ПОИГРАЕМ!

Для меня
находчивость — это:



№ 1. СЛУХ.

Возьмите в руки маракасы и потрясите ими. Сойдут и обычные погремушки.



№ 2. ОБОНЯНИЕ.

Понюхайте разные специи. Представьте, что вы отправились на паруснике за специями через океан.



№ 3. ВКУС.

Попробуйте крекеры. Вкусно? Пофантазируйте, куда крекеры можно взять с собой. На Северном полюсе они пригодятся?



№ 4. ЗРЕНИЕ.

Внимательно изучите географическую карту. Представьте, что вы житель одной из стран. Расскажите о ней.



№ 5. ОСЯЗАНИЕ. ТАКТИЛЬНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ.

Щелкните пальцами. Этот жест часто сопровождает возникновение интересного решения, хорошей идеи.



Ребята погрузились в изучение карты Долины монсиков. Как интересно! А названия какие! Мост Радости перекинут через Озеро Грусти, Море Любви, Бухта Защищенности...

— Смотри, вот Все вечный водопад, мы там были, — обрадовался Никита. — А вот Горы Достижений.

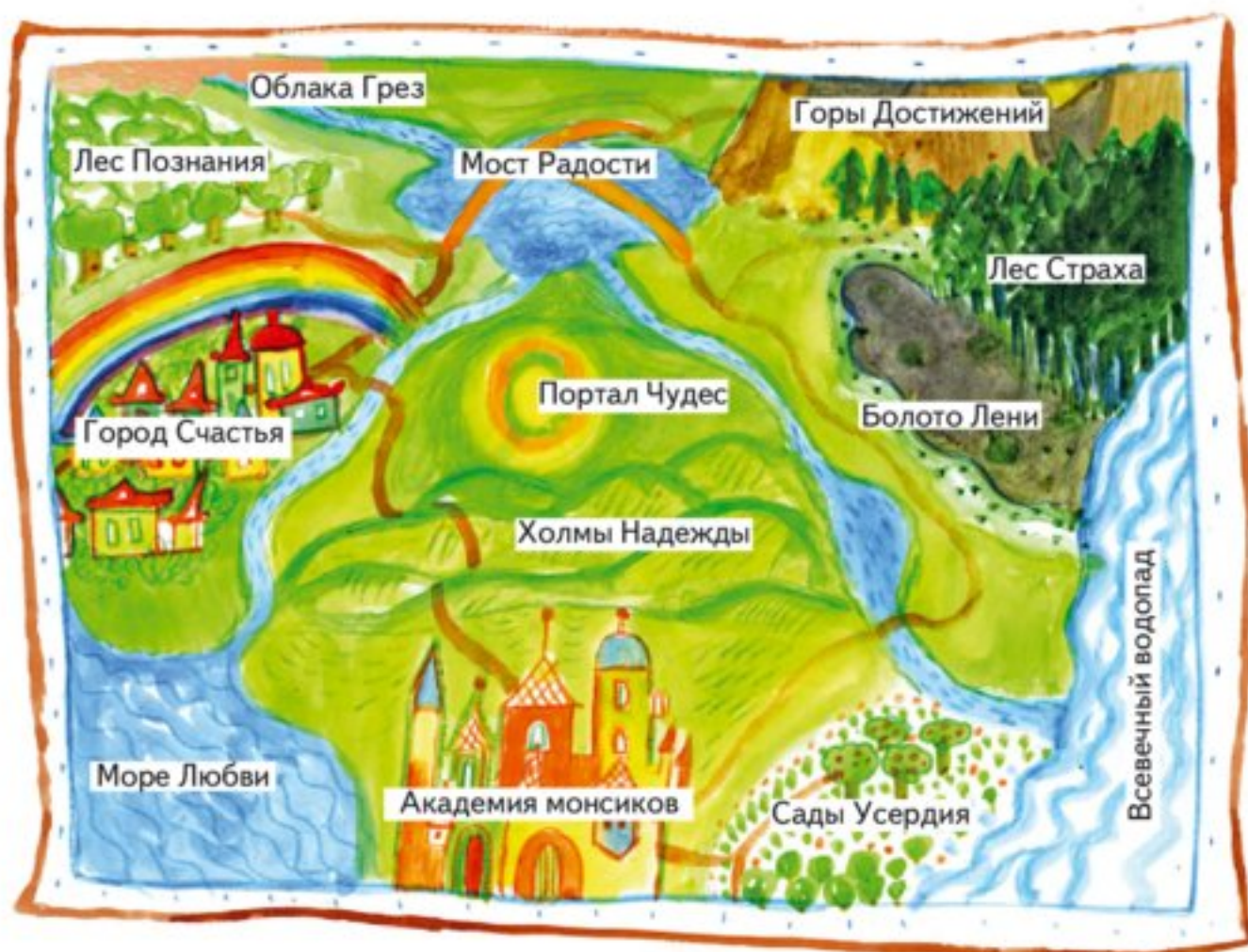
— У нас там обсерватория, — гордо заявил голубой Смыслик. — Телескопы — самые мощные. Видно даже обратную сторону Луны.

— Ну ты загнул, — засмеялся зеленый Смыслик. — Обратную сторону Луны можно увидеть только со спутника.

— Ой, а это Болото Лени, помнишь, Никит? — воскликнула Со-нечка, она, кстати, уже научилась читать. — А это что? О, Сады По-знания!

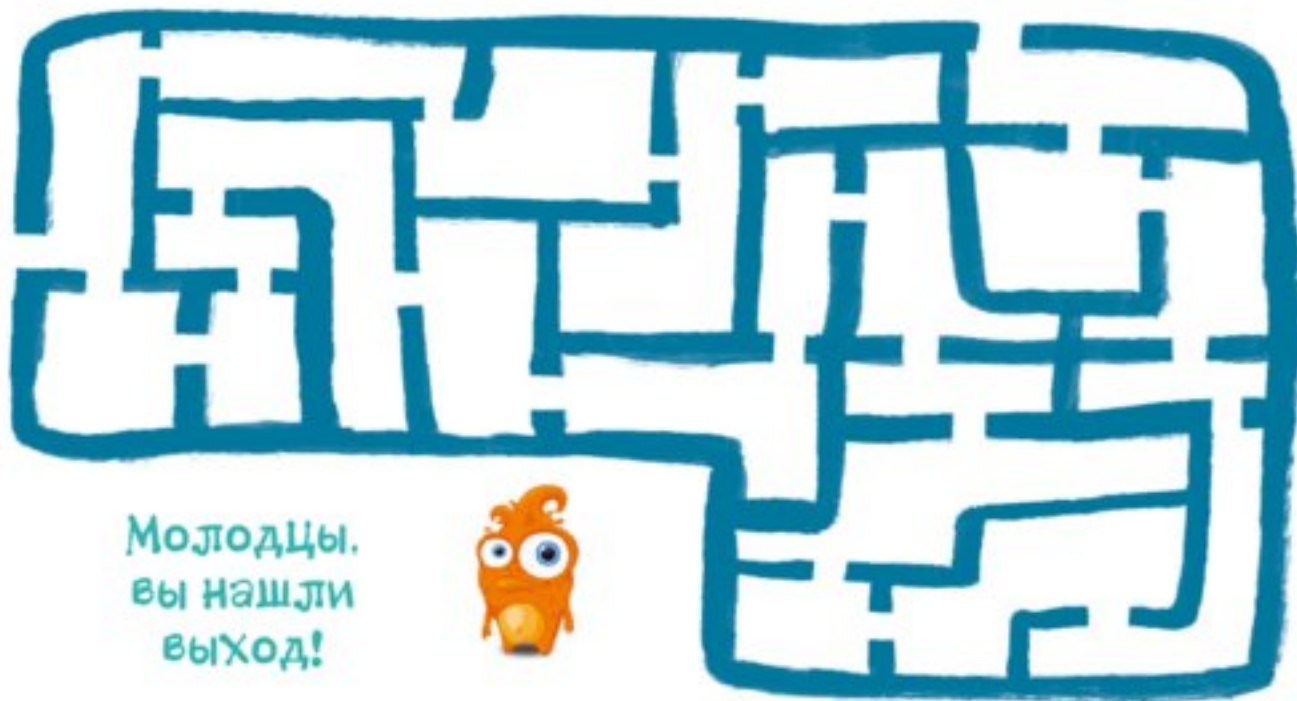
— Как же много мы еще не видели, — вздохнул Никита.

— Эй, друзья, не время грустить! — весело произнес оранжевый Смыслик. — Приключения от вас никуда не убегут, их еще много бу-дет в вашей жизни. А сейчас давайте готовиться к празднику!



ПОИГРАЕМ!

ЛАБИРИНТ. Проведите одного из Смысликов по коридорам лабиринта. Смыслик должен попасть к своим братьям. Чтобы отметить путь к выходу, можно использовать карандаш.



ПОИГРАЕМ!

НАЙДИ КРАСКУ. На полке семь банок с краской, и только в одной из них краска Находчивости. Используя подсказки, найдите нужную банку.



Подсказки:

1. У нее есть соседки, левая и правая.
2. Жидкость в этой банке не спит.
3. Ее окутывают клубы дыма.
4. Краски в этой банке и не много, и не мало.



УКРАШАЕМ!

Делаем красочные гирлянды из белой, цветной и блестящей бумаги.

ВСТРЕЧАЕМ!

Для праздника хорошо придумать забавные костюмы. Можно даже спектакль разыграть, а сюжет придумать самим.

ПРАЗДНУЕМ!

Проводим веселые игры и конкурсы.

— Я умею делать бумажные фонарики, — заявила Сонечка. — Нас в садике научили. А что касается костюма, я хочу быть Мими!

— А я буду Бесстрашным! — сказал Ник и пощупал бицепс. — Еще я хочу быть Миротворцем.

— А я Хохотайкой! Она такая веселая!

— А вы сделайте разные маски и меняйте их, пока праздник длится, — предложил голубой Смыслик.

— Точно! — обрадовалась Сонечка.

Никита предложил игру: пусть комната на время праздника превратится в Долину монсиков.

— Развесим везде указатели и будем рассказывать, где что находится. Например, книжные полки у нас будут Садами Познания.

— Ну, раз так, в этих садах вы можете предсказывать будущее, — сказал голубой Смыслик.

ПОИГРАЕМ!

ГАДАНИЕ В САДАХ ПОЗНАНИЯ

Загадайте три числа. Первое число — какой по счету стоит книга на книжной полке. Второе — какую страницу в этой книге открыть. Третье — какую строчку прочитать. Это и будет предсказание. Если строчка непонятная, можно домыслить, придумать свой вариант.

— Я тоже знаю интересную игру, — заулыбался оранжевый Смыслик. — Называется она «Фанты эмоций».

«ФАНТЫ ЭМОЦИЙ»

На обороте картинок с фруктами и ягодами пишем названия разных эмоций. Важное условие: все фрукты и ягоды должны присутствовать на праздничном столе. Складываем картинки в мешочек. Вслепую вытаскиваем одну картинку, съедаем фрукт или ягоду и изображаем эмоцию. А другие должны догадаться, что именно вы изобразили. Какую эмоцию?

Сонечка нарисовала вишни-смешинки, храбрые груши и грустный виноград. Никита нарисовал яблоко удивления, гранат терпения и киви сомнений.

Потом ребята договорились повесить в прихожей, напротив двери, большой плакат: «Город Счастья». Чтобы все знали, куда они пришли.

— Что же, вы отлично подготовились, — подвели итог Смыслики, — осталось только дожидаться праздника и весело его провести.

И вот в гости к Никите и Сонечке пришли друзья. Какой же яркий праздник их ждал! Не только дети, но и взрослые с удовольствием путешествовали по Долине монсиков и играли в веселые игры.

А вечером, когда гости разошлись и пришла пора укладываться спать, Никиту и Сонечку ждали у зеркала два больших конверта. В одном лежала короткая записка:

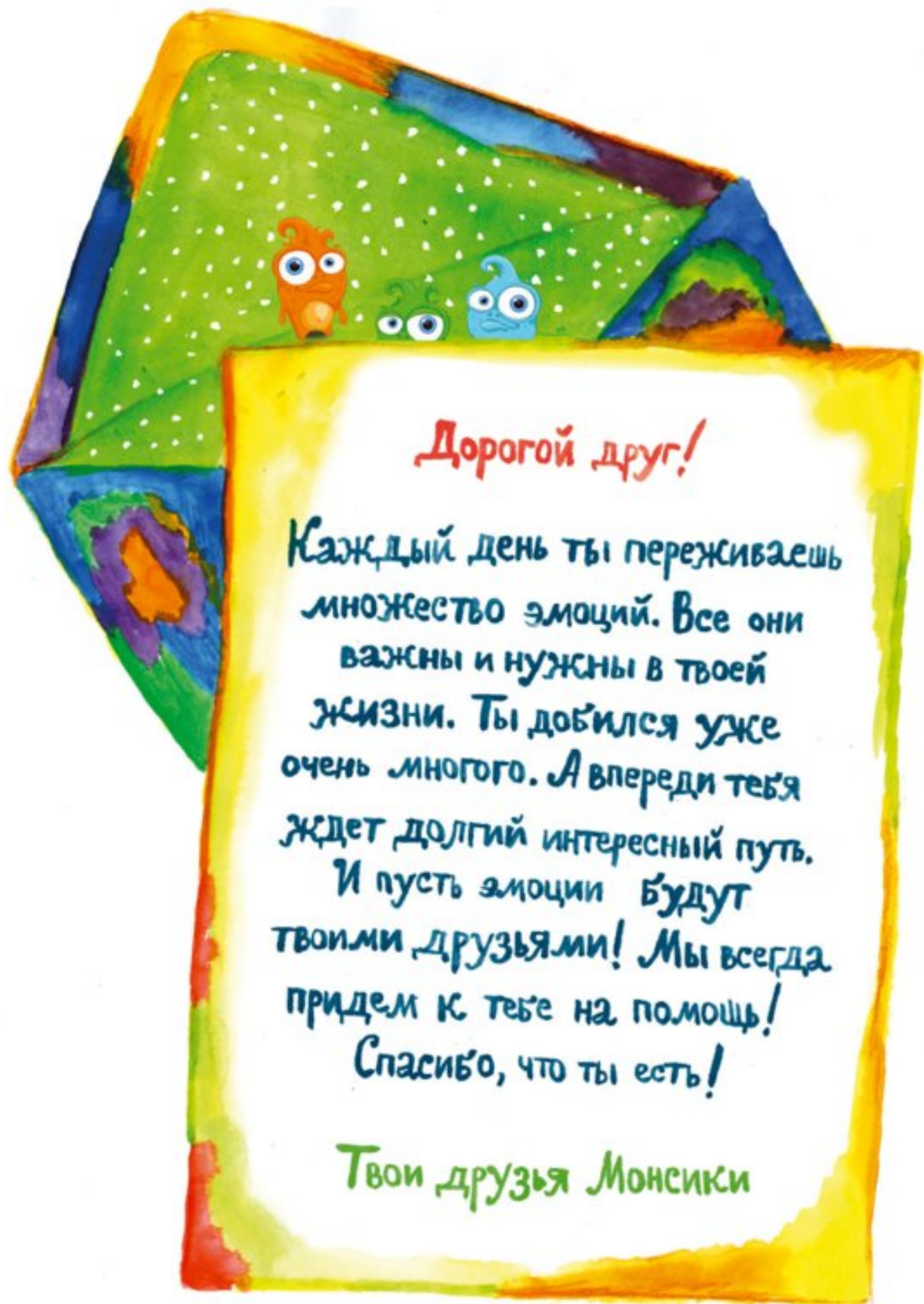
У ВАС ВСЕ ПОЛУЧИЛОСЬ!

Внизу были нарисованы монсики: все, все, все, с кем они познакомились за этот год.

А вот в другом они нашли письмо, адресованное всем ребятам, кто прочитал эту книжку.

Как же приятно было получить такой сюрприз от добрых друзей!





Дорогой друг!

Каждый день ты переживаешь
множество эмоций. Все они
важны и нужны в твоей
жизни. Ты добился уже
очень многого. А впереди тебя
ждет долгий интересный путь.

И пусть эмоции будут
твоими друзьями! Мы всегда
придем к тебе на помощь!

Спасибо, что ты есть!

Твои друзья Монсики

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Дорогие родители!

Вы прочитали эту книгу вместе с детьми. Теперь они знают, что радость всегда рядом с нами и мы даже сами можем ее создать, но и грусть важна в нашей жизни. Они знают, как управлять гневом и не уставать удивляться многообразию мира вокруг.

Но на этом путешествие в мир эмоций не заканчивается. Мы только приоткрыли дверцу в огромный мир чувств и переживаний. Ведь именно наши эмоции окрашивают жизнь в темные или яркие краски. Одна и та же ситуация кем-то будет воспринята как успех, как опыт, а другой расстроится и закроется. Чем более внимательны мы будем к эмоциям, чувствам и переживаниям наших детей, тем проще им будет найти свой путь в этой жизни, свое призвание, предназначение.



Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

МОНСИКИ

Виктория и Глеб Шиманские

МОНСИКИ

ЧТО ТАКОЕ ЭМОЦИИ И КАК С НИМИ ДРУЖИТЬ
Важная книга для детей и родителей

Директор редакции *Е. Капьев*
Руководитель направления *Л. Ошеев*
Ответственный редактор *Е. Олейник*
Корректор *Е. Будаева*

В оформлении обложки использован элемент дизайна:
art_of_sun / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Э»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86.

Өндіруші: «Э» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй.
Тел. 8 (495) 411-68-86.

Тауар белгісі: «Э»

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаштарды қабылдаушының
өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-89/90/91/92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107.

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат: [сайтта Өндіруші «Э»](#)

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Э»

Өндірген мемлекет: Ресей
Сертификация жарастырылмаған

Подписано в печать 31.10.2016. Формат 60х84¹/₈.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 14,93.

Тираж экз. Заказ



ISBN 978-5-699-93057-9



9 785699 930579 >

В электронном виде книги издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
одно окно — две книги



Оптовая торговля книгами Издательства «Э»:
142700, Московская обл., Ленинский р-н, с. Видное,
Белокаменная ш., д. 1, многоканальный тел.: 411-50-74.
**По вопросам приобретения книг Издательства «Э» зарубежными
оптовыми покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж**
*International Sales: international wholesale customers should contact
Foreign Sales Department for their orders.*

**По вопросам заказа книг корпоративным клиентам,
в том числе в специальном оформлении, обращаться по тел.:**
+7 (495) 411-68-59, доб. 2261.

**Оптовая торговля бумажно-беловыми
и канцелярскими товарами для школы и офиса:**
142702, Московская обл., Ленинский р-н, с. Видное-2,
Белокаменная ш., д. 1, а/м 5. Тел./факс: +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).

Полный ассортимент книг издательства для оптовых покупателей:
В Санкт-Петербурге: ООО СЗКО, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е.
Тел.: (812) 365-46-03/04.

В Нижнем Новгороде: 603094, с. Нижний Новгород, ул. Карпинского, д. 29,
бизнес-парк «Грин Плаза», Тел.: (831) 216-15-91 (92/93/94).

В Ростове-на-Дону: ООО «РДЦ-Ростов», 344023, с. Ростов-на-Дону,
ул. Страны Советов, 44 А. Тел.: (863) 303-62-10.

В Самаре: ООО «РДЦ-Самара», пр-т Кирова, д. 75/1, литера «Е»,
Тел.: (846) 269-66-70.

В Екатеринбурге: ООО «РДЦ-Екатеринбург», ул. Прибалтийская, д. 24а,
Тел.: +7 (343) 272-72-01/02/03/04/05/06/07/08.

В Новосибирске: ООО «РДЦ-Новосибирск», Комбинатский пер., д. 3,
Тел.: +7 (383) 289-91-42.

В Киеве: ООО «Форс Украина», с. Киев, пр. Московский, 9 БЦ «Форум»,
Тел.: +38-044-2909944.

**Полный ассортимент продукции Издательства «Э»
можно приобрести в магазинах «Новый книжный» и «Читай-город».**
Телефон единой справочной: 8 (800) 444-8-444.
Звонок по России бесплатный.

В Санкт-Петербурге: в магазине «Парк Культуры и Чтения БУКВОЕД»,
Невский пр-т, д. 46. Тел.: +7(812)601-0-601, www.bookvoed.ru

Розничная продажа книг с доставкой по всему миру.
Тел.: +7 (495) 745-89-14.



Детские истерики — пожалуй, самая острая проблема молодых родителей. А все из-за того, что малыш еще не умеет распознавать свои эмоции и справляться с ними. Именно этому в веселой, увлекательной, игровой форме учат детей монсики! Особенно ценно, что это авторская методика отечественного психолога.

Анна Хрусталева,
главный редактор
materinstvo.ru.

ЛАЙФХАКЕР

Чтобы достичь чего-то в жизни, мало быть образованным человеком. Не менее важно находить общий язык с разными людьми, выходить из конфликтных ситуаций, делиться своими чувствами, доверять людям. Это эмоциональный интеллект, и его можно и нужно развивать с детства. В методике, которую предлагает Виктория Шиманская, прекрасно то, что она понятна и интересна детям. Читайте эту книгу вместе с ребенком, и он научится распознавать свои эмоции. А вы — лучше его понимать.

Лера Мерзлякова,
редактор Lifehacker.ru"

Бывает, что дети не могут разобраться почему они чувствуют грусть, обиду или злость. Или, наоборот, им очень хорошо, радостно и хочется поделиться этими чувствами, но непонятно, как это сделать. Сказочные персонажи монсики станут проводниками вашего ребенка в яркий и необычный мир эмоций.

Монсики расскажут детям:

- как побеждать страхи
- как стать аккуратными
- как контролировать свою злость
- как переживать неприятности
- как быть более внимательными

**Пусть эмоции станут друзьями
ваших детей!**

СЧАСТЛИВЫЕ
РОДИТЕЛИ
PARENTS.RU

Для всех родителей важно, чтобы в детском саду, на площадке, в школе ребенок был «своим», нашел друзей, почувствовал радость общения. Для этого и нужно его эмоциональное развитие. Узнать, что такое эмоции, понять, почему необходима не только радость, но и грусть, зачем нам удивление, гнев, вдохновение, помогут сказочные герои монсики.

Журнал
«Счастливые родители»

ISBN 978-5-699-93057-9



9 785699 930579 >