



ГОВОРИМ С ДЕТЬМИ О ЧУВСТВАХ



Дорогие родители!

Мы собрали для вас список книг, фильмов и мультфильмов, которые помогают научить детей разбираться в собственных чувствах экологично и без манипуляций!

В этот список мы включали произведения:

- в которых нет навязывания ярлыков и установок на данность (злюка, жадина, ябеда);
- которые не стыдят детей и не заставляют их избавиться, отказаться от своих чувств (кто-то обидится, не будет с тобой дружить, если ты будешь...);
- в которых нет манипуляции поведением. В некоторых книгах вместо того, чтобы поговорить с детьми о чувствах, со страниц так и льется сладкая песнь о том, как должны вести себя хорошие мальчики и девочки, что надо чувствовать, а что нельзя!

Собранные нами книги действительно помогут развить эмоциональный интеллект ребенка.

Приятного изучения!



Авторы школы общения «Пойми меня»
Евгения Неговорова и Наталья Потеха

ВНИМАНИЕ!

Включите и свой фильтр!

Эти книги были отобраны нами и тщательно просмотрены. Тем не менее, все мы разные, и у каждого свои ценности. Поэтому мы рекомендуем всем родителям не забывать, читая литературу или просматривая фильмы, мультики, передачи, не выключать и свой собственный фильтр.



0+

КНИГИ

Серия «Сказки для эмоционального интеллекта», Корнелия Спилман

Книги этой серии помогают просто объяснить ребенку чувства. Текста не много. Красивые картинки. Есть не только объяснение, но и пример выхода из ситуации. Из минусов - местами «корявый» перевод. Адаптируйте!

Ольга Валяева:

- «Как ... стала настоящей принцессой»;
- «Как ... стал настоящим супергероем»;
- «Девочка и дракон»;
- «ЗаМУРРРчатальное путешествие» (пожалуй, эта книга подойдет детям ближе к 5-6 годам)



МУЛЬТФИЛЬМЫ

**«Эрнест и Селестина: Приключения мышки и медведя»,
2012, Франция**

Этот фильм - добрая волшебная история. С педагогической точки зрения она полезна хотя бы тем, что создает у детей, привыкших к компьютерной американской анимации, раскрашенной по принципу «вырвиглаз», альтернативное представление о том, как еще можно изображать окружающий мир, и дает возможность воспринимать неагрессивные, неброские оттенки. Лишенный хотя бы в малейшей степени отрицательных персонажей, «Эрнест и Селестина» — фильм, который никого не осуждает и даже не высмеивает.

Она — маленькая мышка, он — огромный медведь. Она — ребенок, он — взрослый. Она мечтает быть художницей, хотя по правилам своего мира должна стать дантистом, он — музыкант и поэт, ведущий бездумную жизнь и никогда не имеющий куска хлеба на завтра. Они

живут в разных мирах: для обитателей мышиного царства нет ничего более дикого, чем подружиться с «большим плохим медведем», да и его соседи вряд ли поймут, зачем водиться с мышкой. Но дружба и родство душ сродни настоящему волшебству.

(Обратите внимание! Мультфильм снят по книге Даниэля Пеннака «История Эрнеста и Селестины». Можно добавить в список литературы. Правда, там нет таких красивых иллюстраций)



6+

КНИГИ

Оливер Джефферс, «Потерять и найти»



Жил-был мальчик. Однажды он открыл дверь своего дома и увидел на пороге Пингвина. Мальчик не знал, откуда взялся Пингвин, и чей он был. Пингвин очень грустил, и мальчик подумал, что он, наверное, потерялся. Тогда мальчик решил помочь Пингвину найти дорогу домой, даже если плыть придётся до самого Южного полюса.

Автор и иллюстратор Оливер Джефферс завоевал ряд наград, включая приз за лучшую иллюстрированную детскую книгу по версии The New York Times, дважды стал лауреатом Национальной книжной премии Ирландии в категории для младших читателей, а также был трижды номинирован на получение медали имени Кейт Гринуэй.

**Андреас Шмахтл,
«Изобретатель Иероним»**

Учит говорить о чувствах и искать новые решения. Даже самые удивительные.

**Туве Янссон,
«Муми-тролль и все остальные: Повести-сказки»**

Эту книгу можно использовать, как настольный тренажер по определению чувств и потребностей героев! Ярко и подробно автор описывает все приключения и переживания! Читая эту книгу с ребенком, пытайтесь вместе угадать и назвать, какие чувства испытывают герои в той или иной ситуации. Важно! Ни в коем случае не переубеждайте ребенка, если вам показалось, что он не прав, и вы считаете по-другому. Иначе в следующий раз он может бояться озвучить свои догадки, и все ваши тренировки будут закончены: ребенок предлагает родителю просто озвучить первым и потом с ним соглашается. Наша цель не научить ребенка во что бы то ни стало правильно называть чувства, которые угадываем мы (ведь мы можем тоже ошибаться!), а развивать свой собственный эмоциональный интеллект. Поэтому если ребенок говорит: «Я думаю, ему грустно!», - а вы с ним не согласны, лучше сказать: «А еще, может быть, он разочаровался.» Это не учебник, правильного ответа в конце нет :)





**Виктор Драгунский,
«Денискины рассказы»**

Яркие эмоции, ситуации из детства, где-то грустные, где-то забавные. Предлагаем работать с этой книгой так же, как и с предыдущей, про Муми-тролля.

**Ян-Олаф Экхольм:
«Тутта Карлссон Первая и единственная,
Людвиг Четырнадцатый и другие»**

Мнение Елены Литвяк, педагога, журналиста: «Многим взрослым детство представляется временем беззаботности и чистого счастья. Лишь некоторые помнят тяжесть детских обид, боль одиночества, страх принятия самостоятельных решений. Все это кажется теперь чепухой по сравнению с взрослыми проблемами. Но наши дети прямо сейчас приобретают этот опыт разочарований, страха, поражений, непохожести на других. И мы, родители, далеко не всегда можем помочь детям с достоинством пережить травматичную ситуацию. Хорошо, что есть книги, которые мы можем читать вместе. Одна из них – повесть Яна-Олафа Экхольма «Тутта Карлссон, первая и единственная, Людвиг Четырнадцатый и другие»»



**Анне-Катрине Вестли,
«Папа, мама, бабушка, восемь детей и грузовик»**

О жизни многодетной семьи, в которой родители всегда находят общий язык с детьми.

“...Однажды под Рождество Мона ужасно рассердилась на Мортена, который испортил ее подарок для мамы – вышитую салфетку. Она готова была тут же разорвать Мортена на кусочки, но папа предложил ей совершенно неожиданный выход – пробежаться несколько кругов вокруг квартала.

«Папа взглянул на Мону.

Конечно, это очень плохо, – сказал он. – Но самое плохое, что у нас так мало места. Здесь даже посердиться негде по-настоящему.

– Как это – негде? – удивилась Мона. – Разве мне сердитой надо больше места, чем не сердитой?

– Несомненно, – ответил папа. – Вот, например, я, когда сержусь, убегаю из дому и оббегаю несколько раз вокруг нашего квартала. Чем злее бываю, тем больше бегаю...

– И я попробую! – воскликнула Мона. – Знаешь, как я сердита! Ох, как я сердита!»...»





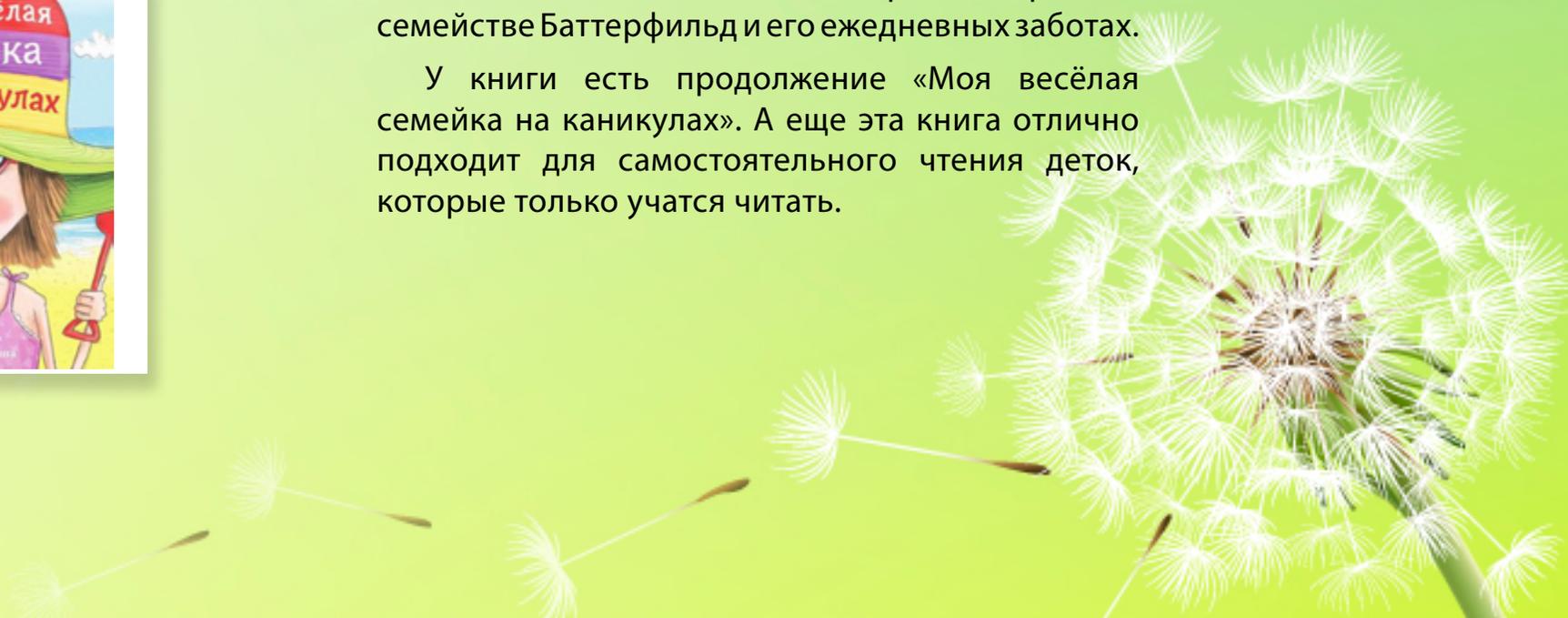
**Крис Хиггинс,
«Моя весёлая семейка»**

Книга местами созвучна предыдущей, добрая, поддерживающая, и о том, что происходит в мире глазами внимательного ребенка.

Матти всего девять лет, но она беспокоится обо всем на свете. Что и неудивительно! Когда у вас такая большая и сумасшедшая семья, как у нее, всегда есть, о чем волноваться. Прорастут ли семена, которые она вместе с братьями и сестрами посадила в саду? Отчего сердится бабушка? И что происходит с мамой?

Веселая и оптимистичная история о непростом семействе Баттерфильд и его ежедневных заботах.

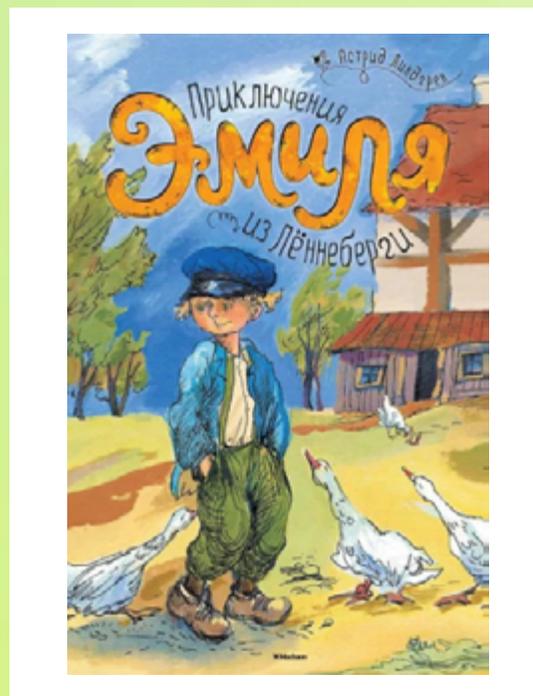
У книги есть продолжение «Моя весёлая семейка на каникулах». А еще эта книга отлично подходит для самостоятельного чтения деток, которые только учатся читать.



**Астрид Линдгрен,
«Приключения Эмиля из Лённеберги»**

Особенно рекомендуем читать мамам озорных мальчиков. Герой книги - вихрастый мальчуган, ужасный озорник, он и дня не проживёт, не напраказничав. Ну кому придёт в голову гонять кошку, чтобы проверить, хорошо ли она прыгает?! Или надеть на себя супницу? Или поджечь перо на шляпе у пасторши?

Обсудите приключения Эмиля и попробуйте угадать чувства, которые испытывал он и окружающие его близкие в разных ситуациях.



МУЛЬТФИЛЬМЫ

«Головоломка», 2015, США



Мультфильм о смешанных эмоциях. О том, как отказываясь от грусти, человек может уйти в «заморозку» и потерять не только негативные эмоции, но и позитивные. Интересно наблюдать в мультфильме «острова ценностей» и путешествие потерявшихся эмоций. Обратите особое внимание на момент проявления эмпатии к Бинго-Бонго, когда его машина на песенном топливе оказывается безвозвратно потеряна. На то, как пытались его утешить радость и грусть.



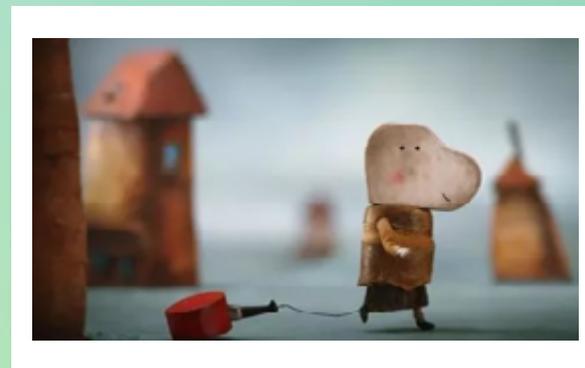
«Король Лев», 1994, США

Несмотря на то, что возрастной рейтинг мультфильма указан как 0+, мы предлагаем посмотреть его именно с детками старше 6 лет. До шести это будет скорее развлечение, чем полноценный диалог. Здесь самыми сильными героями были и остаются Тимон и Пумба, которые за своей внешней беспечностью остаются очень внимательными и поддерживающими.



**«Кастрюлька Анатоля (La petite casserole d'Anatole)»,
2014, Франция**

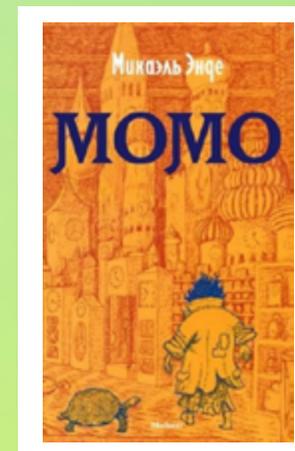
Небольшой 6-минутный мультфильм о детках, не таких, как все остальные. Предлагаю посмотреть с ребенком и обсудить вместе. Есть ли и у него своя «кастрюлька»? А была ли у вас кастрюлька в детстве? Был ли человек, который вам помогал с этим справиться?



12+ КНИГИ

Михаэль Энде, «Момо»

Эту книгу здорово читать в кругу семьи вечерами. Не беда, если есть и более младшие дети. В моей семье (Натальи) эту книгу любят все дети старше 6 лет. Малыши не все понимают, зато дети постарше интересно рассуждают о моментах, услышанных в книге. Волшебная сказка про эмпатию, слушание, важность того, чтобы тебя слышали, и умение прислушиваться к себе. И про тайм-менеджмент. Отрезвляет и многих родителей! Рекомендуем!



Элинон Портер, «Поллианна»

Вырастая, мы теряем способность радоваться всему. Да это и не нужно, ведь в жизни есть место и печали. И важно принятие как позитивных, так и негативных чувств. Но книжка не об этом, а о том, как разбудить в себе шаловливого, радостного внутреннего ребенка. Находить плюсы там, где одни минусы. Именно этому и учит Полианна всех окружающих через свою «игру».





Даниэль Пеннак, «Глаз волка»

Возле клетки в зоопарке стоит мальчик. Стоит и смотрит на волка. Глаза в глаза. Вернее, глаз в глаз, потому что один глаз у волка закрыт. И мальчик закрыл свой. Чтобы быть похожим на волка.

Взглядом мальчик завоевывает доверие зверя, и мы узнаем историю волка, рассказанную одним взглядом. Историю, полную горя и потерь. Историю жизни, окончившуюся в зоопарке.



Даниэль Пеннак, «Приключения Камо»

Это приключения двух французских школьников - Камо и его лучшего друга, которые попадают в невероятные, порой фантастические ситуации. Это истории о любви и разочаровании, о доме и школе, о родителях и учителях, о настоящей дружбе и взаимопонимании, и обо всем том, что бывает, когда тебе десять лет, когда впереди такая долгая и прекрасная жизнь.



Ольга Громова, «Сахарный ребенок»

Очень личный и берущий за душу рассказ о том, как пятилетняя Эля, счастливо растущая в любящей семье, вдруг оказывается дочерью «врага народа» и попадает в страшный, непонятный ей мир. Книга приглашает нас вместе думать, сопереживать, задавать вопросы.



МУЛЬТФИЛЬМЫ

«Воспоминания о Марни», 2014, Япония



Фильм раскрывает вопросы взросления, человеческих взаимоотношений и подросткового восприятия мира. Просто посмотрите вместе и получите удовольствие. Синеглазая Анна — девочка одаренная, но угрюмая и со сложным характером. Рядом нет такого человека, которому она может довериться. А ведь жизнь, в которой боишься довериться даже близкому человеку, тяжело отличить от ада. Недоверие, непонимание окружающих все больше и больше замыкает Анну. Она чувствует себя покинутой и ненужной. Страдания душевные перерастают в страдания физические — Анну одолевают приступы астмы. Чтобы поправить здоровье, ее отправляют на лето к морю, где Анна встречает беловолосую иностранку Марни. Взаимное доверие помогает девочкам представить себя на месте другого и через отбрасывание болезненного себялюбия, через понимание другого понять себя и упорядочить свои чувства.

«Волчьи дети Амэ и Юки», 2012, Япония

Японский мультфильм-сказка, который показывает, как непредсказуемы бывают детки, когда растут, и что наступает время, когда их нужно отпустить. Меня (Евгению) восхитило то, как сильно справилась мама с воспитанием и как она смогла найти в себе силы отпустить детей, хотя, возможно, и не была готова к такому повороту. Это мультфильм о принятии и гибкости в поиске решений.



Дорогие родители!

Если у вас есть пожелания или предложения — пишите в сообщения нашего сообщества школы общения «Пойми меня» Вконтакте <https://vk.me/pojmimenya>.

И присоединяйтесь <https://vk.com/pojmimenya> !

Если вы хотите порекомендовать что-то в этот список, также смело пишите нам. Рады вам в нашем сообществе, в школе общения «Пойми меня». Мы регулярно пишем о том, как научиться понимать себя, других людей, научиться договариваться и ставить границы, уметь правильно просить и сообщать о своих чувствах. А также о том, как научить наших детей здоровой, по-настоящему эффективной коммуникации. И, конечно, как самим ей научиться.

Будем на связи!

Авторы школы общения «Пойми меня»

***Наталья Потеха**, кандидат на сертификацию центра ненасильственного общения, тренер, коуч.*

***Евгения Неговорова**, конфликтолог, тренер, коуч, консультант.*

