

КСЕНИЯ ВАГНЕР

ЛЮСЯ И СТЁПКА В МИРЕ ЭМОЦИЙ

10 ШАГОВ,
которые научат ребёнка
понимать свои чувства
и общаться с другими

Читаем
и обсуждаем
с детьми
6-10 лет

Ксения Николаевна Вагнер
Люся и Стёпка в мире эмоций.
10 шагов, которые научат
ребёнка понимать свои
чувства и общаться с другими
Серия «Эмоциональный
интеллект ребенка. Книги для
ответственных родителей»

текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66858908

*Люся и Стёпка в мире эмоций. 10 шагов, которые научат ребёнка
понимать свои чувства и общаться с другими: Эксмо; Москва; 2022
ISBN 978-5-04-162323-4*

Аннотация

Перед вами 10 шагов к счастью ребёнка – 10 рассказов о современных школьниках и дошколятах, их радостях и горестях, мечтах и страхах, победах и промахах. Эта книга для родителей, которые хотят понять своих детей, и для детей, которые хотят быть счастливыми. В школе, дома, во дворе Люся (7 лет) и

Стёпка (9 лет) попадают в знакомые каждому ребёнку ситуации и испытывают в них самые разные эмоции.

Радость, печаль, страх, стыд, гнев, любопытство, вина, отвращение – как научиться управлять этими и другими чувствами? Зачем они нужны и почему их важно обсуждать с самим собой и со взрослыми?

В каждой из 10 историй герои учатся распознавать свои эмоции и строить отношения так, чтобы быть счастливыми. Они получают опыт здорового психологического взаимодействия в семье и применяют его в жизни. А вместе с ними свой эмоциональный интеллект развивают и взрослые.

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

Содержание

Предисловие	7
Шаг 1	15
Как Светка качалась на качелях	17
Конец ознакомительного фрагмента.	24

**Ксения Вагнер
Люся и Стёпка в мире
эмоций. 10 шагов,
которые научат ребёнка
понимать свои чувства
и общаться с другими**

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

*** * ***

*Посвящается Саньке, Дусе, Зосе, доброму
Великану и моим родителям*



Предисловие

Дорогой друг!

Эта книга о самой обычной девочке Люсе и её брате Стёпке. Люсе – семь, а Стёпке – девять, вместе с мамой, папой и младшей сестрой Верочкой они живут в большом доме на десятом этаже.

Люся ходит в бассейн и на танцы, а Стёпка – в школу и на футбол.

В будни у них со Стёпкой «график», он же «режим», он же «дисциплина», или, как говорит мама, «распорядок».

Зато по выходным – дача! А там – счастье.

Во-первых, бабушка и дед многое разрешают.

Повиснешь у деда на ноге, десять раз скажешь «пожааааа-луйста!» (а лучше «умоляяяя!») – и дело в шляпе. Конфета в кармане, мультик на экране.

С мамой такое не работает. Висни не висни – сначала суп, потом десерт.

Хотя разве яблоко – это десерт?..

Десерт – это наслаждение. По крайней мере папа, когда ест сладкое, закрывает глаза и говорит: «Ммм, наслаждение!» Наслаждение – это такое чувство, от которого оочень хорошо!

Мама же говорит про яблоко «сплошные витамины». А эта фраза не сулит наслаждений. То же самое она говорит

В буфет – или горку? – хорошо лазить днём, а вот вечером, в темноте, когда во внутреннем зеркале видишь то ли своё отражение, то ли монстра-зомбака из Стёпкиных рассказов, аж мурашки по спине. Это страх! Когда Люсе страшно, у неё всегда по спине бегут мурашки, а колени, наоборот, становятся горячие-горячие и как будто дрожат.

Схватишь фарфоровую куколку – и пулей на базу, в Стёпкин шкаф, который вообще-то не шкаф, а ниша в стене за шторами.

Там у Стёпки трон, царское опахало и ещё ряд необходимых царю предметов (игра в царя – его любимая). Люсе царствовать не разрешается. И даже в царицы её Стёпка не берёт. Разве справедливо? Нет!

Мама в таких случаях говорит: «Обсудите ситуацию!» – но Люсе обсуждать ничего не хочется, а хочется треснуть Стёпке как следует. Потому что Люся ощущает гнев. А иногда даже ярость – она ещё сильнее гнева! Тогда мама говорит ей: «Нарисуй, как ты злишься», – и Люся рисует что-то большое и красное. А потом рвёт свой рисунок на мелкие кусочки – и сразу становится спокойнее. Тут уже можно и «обсудить ситуацию».

То есть обозначить свои эмоции и желания.

В ссорах со Стёпкой Люся иногда кричит, но не плачет. А вот когда Стёпка скажет: «Ты ещё маленькая», – и уйдёт гулять с соседским Данькой, тогда в горле сразу пробка и глаза жжёт сильно-сильно.

Это уже не гнев, а обида. В неё чего только не намешано – и злость, и разочарование, и печаль.

Реветь при всех Люся не любит, а любит реветь в бабушкиной спальне, под старым столом, похожим на слона в жилете. Ножки (ножищи!) у стола деревянные, а на столешнице зелёное сукно. И с каждой стороны по три ящика, полных, как выражается бабушка, реликвий: старых блокнотов, писем, паспортов, открыток, маминых рисунков и конвертов с волосами, найдя которые Стёпка долго склонял Люсю поискать заодно и мамины молочные зубы, но зубы нашлись только дедушкины и не молочные.

В общем, дача – это целый мир.

Но и в городе неплохо.

Кафе, театры, парки, гости, музеи, кино – интересно!

Одна беда – продуктовый. Там скука смертная и пахнет петрушкой, а хуже петрушки только пенки в молоке. Когда Люсе попадается пенка, она чувствует отвращение – то есть пенки ей не просто неприятны, а даже противны. Так и хочется сказать «беееее» и выплюнуть немедленно.

Но родители ходят в продуктовый каждую субботу. Папа толкает тележку, а мама играет в детектива. Вот зачем, скажите, разглядывать каждый помидор? Щупать яблоки? Вынюхивать клубнику? И спрашивать: «А телятина у вас свежая?» Хоть бы раз кто ответил: «Нет, телятина у нас тухлая».

Но мама говорит, что всё надо делать об-сто-я-тель-но.

И Люся мается и виснет на тележке. В магазин она ходить

не любит.

А вот в гости – да. К Стёпкиному другу Петьке – стрелять из бластера по инопланетянам. К соседкам, Анфисе Беленькой или Катюше, – играть в дочки-матери. К двоюродной сестре Поле – рисовать единорогов и к Соне, у которой морская свинка. К маминой подруге Карине, Павлику, Марусе, Томе, Василисе...

А больше всего к крёстной Оле на пирог с цукатами. Когда Люся не видит Олю (и пирог с цукатами) целый месяц, она начинает по ним скучать. А если больше месяца, то и вовсе тосковать. Тоска – это такое чувство, когда очень хочется кого-то обнять, а его рядом нет. Оно, это чувство, подсказывает, любишь ты человека или нет.

Но лучше всего, когда гости приходят к родителям: тогда во всей квартире включён свет, пахнет курицей в меду, взрослые смеются и танцуют, а Люся, Стёпка и дети родительских друзей прыгают на кроватях, носятся по коридорам, визжат, объедаются конфетами – и всё совершенно безнаказанно. Тогда они чувствуют огромную радость и даже восторг – он ещё сильнее радости, как волчок крутится внутри, и ты вместе с ним так и хочешь кружиться быстро-быстро!



Что ещё любит Люся?

Качаться на качелях – чтобы кроссовки задевали небо. Смотреть мультики, сидя по-турецки. Купаться, пока пальцы не сморщатся, как старые сосиски. Всё повторять за Стёпкой. Сидеть у папы на коленях, а ещё лучше качаться на его ноге. Красить губы маминой помадой. Заплетать маме косички. Переодеваться по четыре раза в день. Щипать Верочку за щёчки, когда никто не видит, и брать Стёпкины вещи, чтобы он бегал за ней по всей квартире и ругался. А Стёпка любит кричать, как индеец, играть в шпионов, гонять на велосипеде, слушать рок-н-ролл, дразнить Люсю, подслушивать разговоры взрослых, таскать Веру на руках, показывать трюки, спать на животе, ходить с дедом на футбол, боксировать, нырять, изображать рок-звезду и рулить папиной машиной.

Но больше всего Люся и Стёпка любят мамины истории.

Каждый вечер, когда они со Стёпкой ложатся спать, мама устраивается между ними (и Стёпка, конечно, первым кладёт на неё ногу, пока Люся поправляет одеяло) и рассказывает о разных ребятах – во дворе, на даче, в школе и в детском саду.

О смешном и грустном, привычном и удивительном, понятном и неразгаданном. О том, чем гордишься, и том, за что бывает стыдно. О друзьях и тех, кто только ими притворяется. О детях и взрослых. О простом, которое часто кажется

сложным, и сложном, которое никогда не кажется простым.

О том, как много разных чувств мы испытываем каждый день и как эти чувства помогают нам узнавать больше о мире вокруг.

Почитай эти истории и ты – и пусть они подарят тебе много радостных минут.

Шаг 1

Научиться думать не только о себе, но и о других

Обращение к родителям

Когда мы учим ребёнка прислушиваться к чувствам других, мы развиваем в нём способность к эмпатии.

Впервые в психологию этот термин ввёл психолог Эдвард Титченер.

Что он обозначает? Если говорить простыми словами, это отклик одного человека на чувства другого. Эмпат чётко понимает, что происходит с собеседником в данный момент, и соизмеряет собственное поведение с этим состоянием.

Почему способность к эмпатии важна для современного ребёнка?

Потому что это одна из основ для формирования навыка эффективного сотрудничества с другими людьми где бы то ни было – от детской площадки до офиса.

Наша первая история как раз про то, как важно уметь разделять чувства других – и что бывает, если этого не делать.

Прочитайте рассказ вместе с ребёнком – например, один

из вас может читать его вслух. А затем задайте друг другу вопросы после текста и пройдите маленький тест на вашу способность разделять чужие чувства.

Обращение к ребёнку

Как ты думаешь, нужно ли себя любить? Конечно!

Человек, который умеет о себе заботиться, меньше болеет, легче учится и продуктивнее работает. Ему не скучно с самим собой, а его друзьям не скучно с ним.

Но может ли человек заботиться только о себе?

А о других не думать вовсе и не считаться ни с чьими интересами?

Может. Но у таких людей редко бывает мир в семье, верные друзья, интересная работа (ведь на ней тоже нужно общаться – с начальством и коллегами). Да и здоровье может портиться, если человек всегда один.

Общаться с тем, кто не думает, как его слова и поступки влияют на других, чаще всего скучно, а порой и неприятно.

Как же быть?

Как научиться общаться так, чтобы хорошо было всем, а не только тебе или тому, с кем ты общаешься?

Об этом наша первая история. Прочитай её и ответь на вопросы в конце текста. А потом пройди маленький тест и узнай – умеешь ли ты считаться с чувствами других.

Как Светка качалась на качелях

Весной Люся со Стёпкой переехали в новую квартиру. Стёпке досталась самая большая комната, зато у Люси написали стену красками.

В гостиной стоял электрический камин, и хотя папа строго-настрого запретил его включать, Стёпка в первый же вечер нашёл кнопку методом тыка, самым действенным из всех своих методов.

Тем же методом он выяснил, что пол на кухне подогревается, и когда к ним впервые пришла Верочкина няня Лена, устроил ей горячий, во всех смыслах, приём. К вечеру Лена, которая весь день готовила на кухне еду, стала очень-очень красная.

Другим немаловажным открытием Стёпки стали датчики под ванной. Если на них попадали капли, вода отключалась во всей квартире. Датчики при этом громко пикали, а краны жалобно хрипели.

Это тайное знание было использовано Стёпкой дважды.

Сначала он довёл до белого каления бабушку, которая панически боялась «залить соседей», а потом Леночку, выдав пиканье датчиков за пожарную сигнализацию.

Кроме того, Стёпка выявил высокую «прыгучесть» матраса на родительской кровати, установил, что ширина коридора позволяет кататься на роликах, провёл испытания на

прочность кресла-качалки (конструкция испытаний не выдержала) и переоборудовал папин стул на колёсиках в гоночный болид.

Люся же сразу оборудовала два тайника: один – в секретном ящичке под раковиной, а другой – между шторами и шкафом в своей комнате.

Во дворе же главным открытием стала детская площадка.

Там Люся со Стёпкой познакомились с соседскими детьми.

С Анфисой и Гришкой, Мишкой с восьмого этажа и его сестрой Катюшей, Василисой, у которой была самая длинная коса, Яной, близнецами Эриком и Эдиком, а ещё Павликом, Томой, Матвеем...

Только Светку, которая жила прямо под ними, на девятом этаже, ребята за две недели ни разу не видели.

Про Светку во дворе слагали легенды.

– Она бегает быстрее Мишки! – сказала Катюша.

– Точно-точно, быстрее Мишки! – подтвердил Гришка.

– И больно кусается! – добавил Павлик.

– Меня аж до крови укусила! – пожаловалась Тома.

– А мне шапочку порвала! Любимую, с помпоном! – негодовала Яна.

Эрик с Эдиком называли Светку жадиной, Павлик – ябедой, Анфиса – невоспитанной, а Василиса просто глубоко вздохнула.

И вот однажды в субботу, выбежав во двор, Люся со

Стёпкой наконец увидели таинственную незнакомку, кровожадную охотницу за шапками, быстроногую и непобедимую Светку.

Светка оказалась коротко стриженной и конопатой, с побитыми коленками и красным носом.

На лавке лежал её грязный, разрисованный фломастерами рюкзак, а сама Светка летала на качелях туда-сюда, болтая в воздухе костлявыми ногами.

Вокруг топтались недовольные ребята. В воздухе пахло мятежом.

Наконец Анфиса шагнула вперёд:

– Света! Ты уже целый час катаешься! Мы тоже хотим...

– Сколько хочу, столько и буду кататься, – сказала Светка, шмыгнув носом.

– Так нечестно! – вступила Катюша. – Площадка общая! И всё, что на площадке тоже!

– А мне плевать, – сообщила Светка и надула из жвачки розовый пузырь.

– На качелях все качаются по очереди, – дипломатично напомнил Павлик. – Мы тебе уступали, уступи и ты нам.

– Фигушки зелёные, – ответствовала Светка.

– Как тебе не стыдно! – возмутилась Катюша. – Ты думаешь только о себе!

– Да, ведёшь себя как эгоистка, – согласилась Тома.

– Как кто? – переспросила Светка.

– Э-го-и-с-т-к-а, – повторила Тома. – Эгоист – это чело-

век, который думает только о себе, а о других совсем не думает.

– А, – ответила Светка и ещё сильнее заработала ногами. – Ну и пожалуйста. Хоть газистка, хоть кто.

– Да не газистка, а э-го-и-ст-ка! – поправила Тома.

– Вот я маме твоей расскажу, какая ты вредная! – отчаялась Катюша.



– Зачем ябедничать? – оживился Стёпка. – Вот лучше я её сейчас как за ноги стяну – будет знать!

– Давай попробуй, – согласилась Светка. – Тебе качели зубы выбьют.

– И правда, Стёпа, не трогай её, – сказала Анфиса. – И вообще, ребята, не хочет Света уступать – не надо. Пойдёмте лучше в беседку, устроим чаепитие. Я свой самый лучший сервиз вынесу!

– Да уж! Нечего с ней разговаривать! Гаистка она и есть гаистка! – топнула ногой Катюша.

– Да не гаистка, а э-г-о-и-ст-ка! – взмолилась Тома.

– А нас возьмёте чай пить? – спросил Стёпка. – Я печенье из дома принесу.

– Стёпка, у нас нет печенья, – сказала Люся строго.

– А вот и есть! – заявил Стёпка. – И сахара принесу мешок!

– А я – бабушкино варенье, хотите? – предложила Катюша. – Вишнёвое, без косточек.

– Я могу вынести конфет, – сообщил Павлик. – Которые у мамы для гостей.

Через пять минут площадка опустела.

Только Светка так и осталась качаться.

А потом двор снова загудел.

Собрались кто с чем: Стёпка выпросил у бабушки пачку «Юбилейного», Катюша принесла варенье в блюдечке, Павлик – твёрдые, похожие на гальку, ириски, а Тома – два пи-

рожка с повидлом.

Все разложили на блюдечки, в чайник налили воображаемый чай (Стёпкину минералку), расселись в беседке кто на лавку, кто на перила – и начали болтать.

Анфиса рассказала, что в её школе поселилось привидение. Днём пряталось в каморке за актовым залом, а по вечерам воровало в учительской конфеты. Павлик, который учился с Анфисой в одном классе, предположил, что конфеты таскало не привидение, а Петька Громов из 6 «Б», за что и был вызван к директору.

Мишка рассказал о пожарной тревоге в школе и о том, как он, Мишка, пожал руку настоящему пожарному.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.