



Моменты счастья, которые  
приукрашивают будни

# Твоя Тетрадь Сопереживания По Теме Радости

**Papilio**   
Dein Partner für  
sozial-emotional starke Kinder



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

## В этой тетради...

... рассматриваются детские чувства и Твое родительское отношение к ним.

Чем лучше ребенок может обращаться со своими чувствами, тем здоровее, спокойнее, отзывчивее и успешнее он может проходить по жизни. Социально и эмоционально устойчивый ребенок всегда в состоянии хорошего понимания себя и взаимопонимания с другими, может построить более глубокую дружбу и взаимоотношения, а также выразить все свои потребности.

Более вероятно, что сложную жизненную ситуацию легче выдержать, если умеешь обращаться с собственными чувствами, их осознавать и выражать. Только так можно обдумать, что приносит пользу и помогает. Поэтому с этими навыками дети при взрослении лучше защищены от негативных воздействий, таких как психологические проблемы. В подростковом и взрослом возрасте они менее подвержены агрессивному поведению и зависимостям, таким как курение или употребление алкоголя и других наркотических веществ.

## Раздел 1: А ты знал?

Чувства играют очень важную роль в жизни! Они позволяют воспринимать собственные потребности, выражать их, а также в определенной степени влиять на них. Кроме того, они выстраивают наши отношения с другими людьми.

Как раз сначала Твой ребенок изучает обращение с чувствами.

Ты можешь ему в этом очень помочь, изучая как собственный мир чувств, так и других.

В этой тетради речь пойдет о чувстве Радости.

Мы ощущаем Радость, когда проживаем приятные моменты или вспоминаем таковые. Иногда понятие Счастье также используется для обозначения Радости. Выражение лица при ощущении Радости в разных культурах почти идентично. В любом уголке мира мы распознаем это чувство у других людей.

Существуют разные виды Радости, например, предчувствие Радости, когда люди радуются предстоящему событию. Или сопереживание Радости, когда мы разделяем Радость другого.

Поэтому в этой тетради мы также покажем Тебе различные возможности, как поддержать своего ребенка в том, чтобы

- ▶ воспринимать Радость и распознавать ее у других,
- ▶ удерживать чувство Радости благодаря счастливым моментам,
- ▶ и как Вы вместе можете использовать это чувство, если у Вас иногда дела идут не очень хорошо.



Ниже Ты найдешь возможность, как приблизиться Тебе самому, а также вместе со своим ребенком к чувству Радости.



## Раздел 2: Изучение и размышления по теме Радости

Создавай свою счастливую атмосферу  
в повседневной жизни

Твое собственное поведение влияет на обращение Твоего ребенка с собственными чувствами. Ребенок наблюдает за Тобой и учится у Тебя.

Поэтому начинаем в первую очередь с наблюдения, как Ты ведешь себя в своей родительской роли: как Ты обходишься с чувством Радости? Вот несколько советов для Тебя для изучения и размышления:

### Можешь стать примером для подражания!

Твой ребенок учится от Тебя, насколько важным в жизни является Радость.

Покажи свою Радость.

Если день не очень удачный: тогда лучше вспомнить что-то положительное – и поговорить об этом.

С нашей идеей по изготовлению "цепочки счастливых моментов" это удастся очень легко. Инструкция к ней представлена ниже.

### Прислушайся!

Что могло послужить причиной хорошего настроения у Твоего ребенка?

Переспрашивай, внимательно прислушайся к нему и радуйся вместе с ним.

Выплесни Радость наружу!

Когда Твой ребенок переполнен чувством Радости, позволь ему иметь приподнятое настроение.

## Станьте экспертками или экспертами по чувствам!

Помоги своему ребенку найти как можно больше разных слов для выражения Радости – и расширить его словарный запас по этой теме.

В этом поможет, например, упражнение «детектив Радости», приведенное ниже.

## Общайтесь открыто друг с другом!

Предчувствие Радости может подарить хорошее настроение. Возможно, Вы запланировали что-то, что может Вас порадовать? Тогда обсудите это.

## Найдите ритуалы счастья!

У Вас есть свой ритуал Радости? Как насчет танца, песенки или крылатой фразы?

## Спроси также себя!

Подумай над тем, что: все чувства являются равноценно ценными и важными!

Не ожидай, что Твой ребенок всегда будет радостным и счастливым, потому что такие чувства как Грусть, Гнев или Страх также играют для нас, людей, важную роль. Все эти чувства являются равноценными по отношению друг к другу.

Иногда заботы беспокоят нас больше, чем удавшиеся ситуации. Здесь Ты можешь поддержать своего ребенка, чтобы он мог почувствовать Радость и наслаждаться ею.

В основном в памяти дольше остаются чувства Грусти или Гнева и все связанные с ними ситуации. Именно поэтому так важно также праздновать счастливые моменты, сохранять их в памяти и разделять с другими.

## Делитесь Радостью!

Подумайте вместе о том, как Вы можете сделать других людей счастливыми.



## Раздел 3: Когда переполняет Радость

Твой ребенок счастлив? Радость зарательна!

Позволь себе вдохновиться и радоваться вместе. Смейтесь вместе, танцуйте по комнате, подпрыгивайте вверх, обнимайте друг друга, плачьте от радости. Разрешено что угодно и все могут это видеть. Празднуйте Радость вместе и восхищайтесь этим удивительным чувством.

## Раздел 4:

# Сопереживание и игра при ощущении Радости

Тут Ты найдешь идеи,

- ▶ которые помогут Тебе обсудить Радость вместе со своим ребенком
- ▶ как Вы можете предоставить место радости в повседневной жизни.

## Вместе станьте детективами Радости

Отследите происхождение радости вместе!

### 1) Можешь вспомнить?

Когда в последний раз Ты был по-настоящему счастлив, не в себе от Счастья, веселым, окрыленным, вдохновленным, как будто сиял от Счастья, довольным или радостным? Что именно случилось? Расскажите об этом друг другу.



### 2) Как и где Ты можешь увидеть или ощутить Радость в своем теле?

Опишите друг другу, как Вы распознаете Радость и ощущаете ее.

Возможно, Вам поможет в этом маленький список подсказок?

- ▶ Уголки губ загнуты вверх.
- ▶ Глаза блестят.
- ▶ Твоя осанка открыта.
- ▶ Ощущение покалывания в теле.
- ▶ Ты ощущаешь себя уверенным.
- ▶ У тебя есть ощущение, что ты можешь свернуть горы.
- ▶ У тебя есть желание танцевать, прыгать и даже бегать.
- ▶ Тебе хотелось бы рассказать о своей Радости на весь мир.

- ▶ Ты чувствуешь себя легким и невесомым.
- ▶ ... как еще Вы можете чувствовать и распознавать Радость?

Много чего происходит с телом, когда радуешься, не так ли?

Радость – это чувство, которое мы испытываем, когда что-то происходит именно так, как мы этого желаем. Когда мы получаем опыт из того, что нам по душе. Когда удовлетворяются наши потребности, например, мы хорошо и должным образом чувствуем себя в компании друзей, в которой нас принимают такими, какие мы есть.

Когда нам что-то приносит Радость и мы, например, делаем что-то, потому что сами так решили, тогда нам легко дается это сделать. Когда мы чувствуем радость, это также хорошо и для нашего тела. Радость делает нас сильнее, а сложные времена – немного легче.

### Хороший Ритуал «Спокойной ночи»: МОИ СЧАСТЛИВЫЕ МОМЕНТЫ

День подходит к концу – и Ты и Твой ребенок многое пережили. Перед тем, как пойти спать, еще раз обдумайте:

- ▶ Что сегодня произошло приятного?
- ▶ Чему Вы сегодня радовались?



Вам пришло в голову радостное событие? Или даже несколько? Тогда напомните друг другу об этом еще раз. Это было внутри или снаружи? Какой запах Вы ощущали? Вы были одни или с кем-то?

Вы чувствуете, как вас снова постепенно переполняет радость? Ощущаете себя хорошо, не так ли?

Это упражнение Вы можете делать вместе. Вы можете рассказывать друг другу о том, что хорошего случилось за день и вместе наслаждаться Вашими воспоминаниями. Ты можешь также подбодрить ребенка поиграть в игру о приятных воспоминаниях самостоятельно в постели перед сном.





## Танец Радости

Что ж, есть ли у Тебя или Твоего ребенка желание немного потанцевать? Тогда включайте музыку или спойте песенку – и вперед!

## Смастерите цепочку счастливых моментов!

Прекрасно иметь свою цепочку счастливых моментов! Она напомнит Твоему ребенку о счастливых моментах и создаст хорошее настроение. К тому же она прекрасно выглядит! Вместе Вы можете смастерить собственную цепочку счастливых моментов, чтобы повесить ее куда-то или сделать из нее гирлянду.



Для гирлянды-цепочки счастливых моментов понадобится:

- ▶ Веревка (около 2 м), прищепки, бумага (лучше всего подойдет плотная бумага размера А5), карандаши (деревянные, цветные или восковые мелки), фотоаппарат / мобильный телефон, если возможно, принтер.
- ▶ Дополнительно Вы можете также использовать: камешки, игровые фигурки, игрушки из ткани, кукол, открытки, и другие предметы, которые напоминают Вам о приятных моментах.

Как это сделать:

- ▶ Вспомните ситуации, когда Твой ребенок чувствовал себя радостным.
- ▶ Нарисуйте их или разыграйте их с предметами, которые есть у Твоего ребенка в распоряжении (например, игровые фигурки, игрушки из ткани, камешки).
- ▶ Сделайте фото.
- ▶ Напечатайте его.  
Это можно сделать в аптечном магазине, по цене около 0,12 €.
- ▶ Собрали достаточно картинок?  
Подпишите на обратной стороне, что именно доставило Твоему ребенку радость.

- ▶ Возьмите прищепку и прикрепите фото к верёвке.
- ▶ А вот и гирлянда-цепочка счастливых моментов для Твоего ребенка!
- ▶ Повесьте цепочку или храните ее в самом любимом месте Твоего ребенка.
- ▶ Сохраняйте её в самом любимом месте Твоего ребенка.

Когда Твоему ребенку понадобится вспомнить счастливый момент, например, когда он грустит, Ты можешь сорвать картинку воспоминание с цепочки, показать ему – и этим порадовать его.

Можете также смастерить такую цепочку для человека, которого цените. Делиться Радостью также приятно.

## Вместе спойте песню про Радость

Послушайте вместе с ребенком радостную песенку. Таковую, которая сделает Вас счастливыми. Лучше всего вместе придумайте к ней еще и несколько танцевальных движений.

### Как это сделать:

Вместе спойте песенку.

Каждую строфу дополняйте специальным движением, которое подобрали вместе заранее. Можете, например:

- ▶ хлопать в ладоши;
- ▶ топать на месте;
- ▶ кружиться друг вокруг друга; или также
- ▶ барабанить по телу, хлопать по бедрам или рукам.

Пусть в ход Вашу фантазию!



## Про Papilio

Мы оказываем поддержку детям в обхождении со своими эмоциями, усиливаем их социальные компетентности и способствуем тому, чтобы они раскрыли свой потенциал. Для этого мы предлагаем повышение квалификации нашим педагогическим сотрудникам по подготовительным программам. Поэтому мы предоставляем всем детям в детском саду и начальной школе равные возможности развития, несмотря на происхождение или социальный статус.

Благодаря такой надежной базе дети в дальнейшем будут лучше защищены от негативных воздействий, таких как поведенческие расстройства, психические проблемы, зависимость и насилие. Кроме того, значительно улучшаются обучающие способности и здоровье детей.

Остались вопросы? Тогда перейдите непосредственно на страницу [www.papilio.de](http://www.papilio.de).

## Контакты и информация

Некомерческое 000 Papilio

ул. Ульмера, 94  
86156 Аугсбург  
Тел. 0821 4480 8596

[kontakt@papilio.de](mailto:kontakt@papilio.de)

[www.papilio.de](http://www.papilio.de)

[www.papilio.de/podcast.html](http://www.papilio.de/podcast.html)

<https://kitagold.papilio.de/>

[www.instagram.com/papilio.de](https://www.instagram.com/papilio.de)

[www.facebook.com/PapilioPraevention](https://www.facebook.com/PapilioPraevention)

Этот проект стал возможным благодаря сотрудничеству с Фондом «Немецким Форумом по предупреждению преступности» и финансируется Федеральным министерством юстиции на основе резолюции Немецкого Бундестага.

