

Рабочая тетрадь.
Гардероб эмоций:
творческое путешествие
для детей и родителей



Полина Шурупова, Дарья Климантова

**Рабочая тетрадь. Гардероб эмоций:
творческое путешествие для детей
и родителей.**

Санкт-Петербург

Литрес Самиздат

2025

Привет, родители!

Давайте начистоту: иногда мы выбираем детям ту одежду, которая удобна нам. Которая не пачкается, которая куплена на вырост, которая, как нам кажется «им идёт». Мы решаем за них, потому что так быстрее и проще.

Но что, если посмотреть на это иначе? Одежда это первый способ творческого самовыражения. Это не просто ткань, это настроение, уверенность, комфорт и даже диалог с миром! Через выбор одежды ребёнок учится отвечать на вопросы «Кто я?» и «Что я сейчас чувствую?».



Эта тетрадь не про моду. Она про ЭМОЦИИ.

Она поможет вашему ребенку:

- Узнавать и называть то, что творится у него внутри
- Познакомиться, в игровой форме с 5 базовыми эмоциями: радость, грусть, злость, страх, удивление
- Выражать эти чувства безопасно через цвет, ткань и игру
- Понимать, что его выбор имеет значение, а его вкус уважают

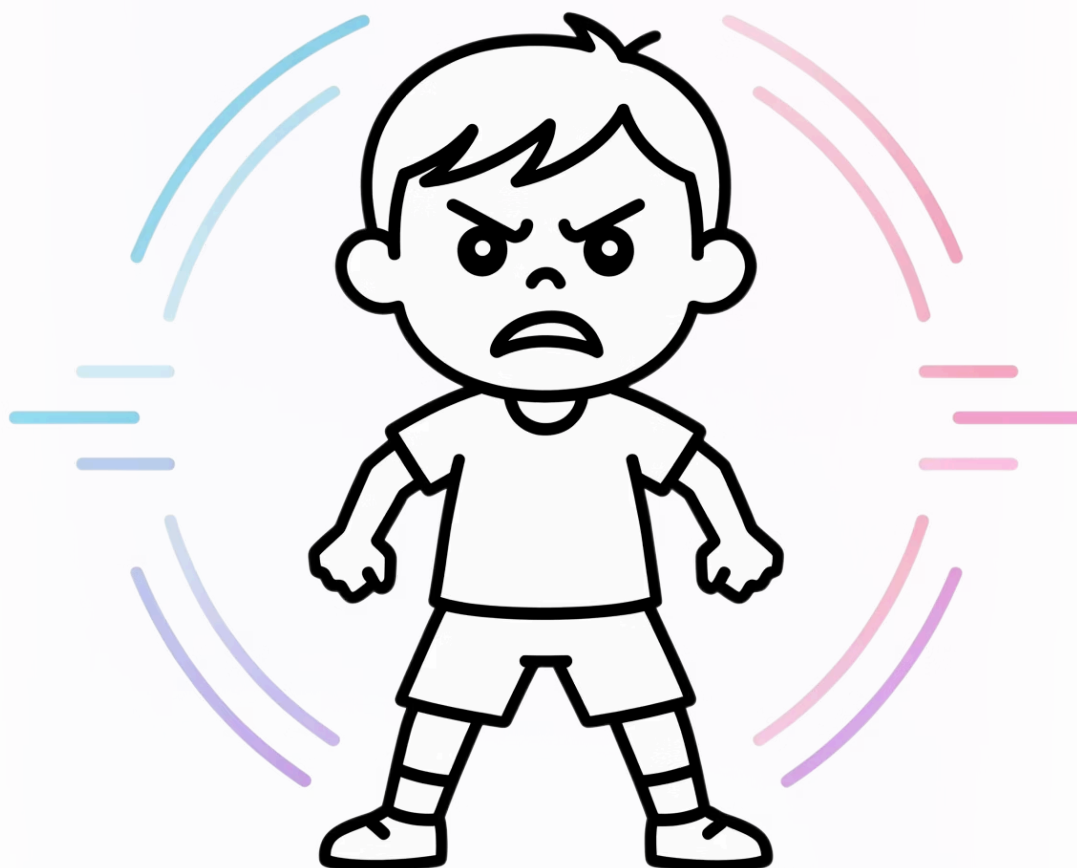
Злость

Задание 1:

Где сейчас живёт твоя Злость?

Когда ты злишься, где ты это чувствуешь в своём теле? • В голове — может быть, там всё кипит? • В груди — сердце бьётся быстрее? • В животе — там что-то сжимается? • В руках — кулаки сжимаются? • В ногах — хочется топать?

Найди это место на рисунке человечка и закрась его цветным пятном. Выбери цвет, который, как тебе кажется, подходит твоей Злости!



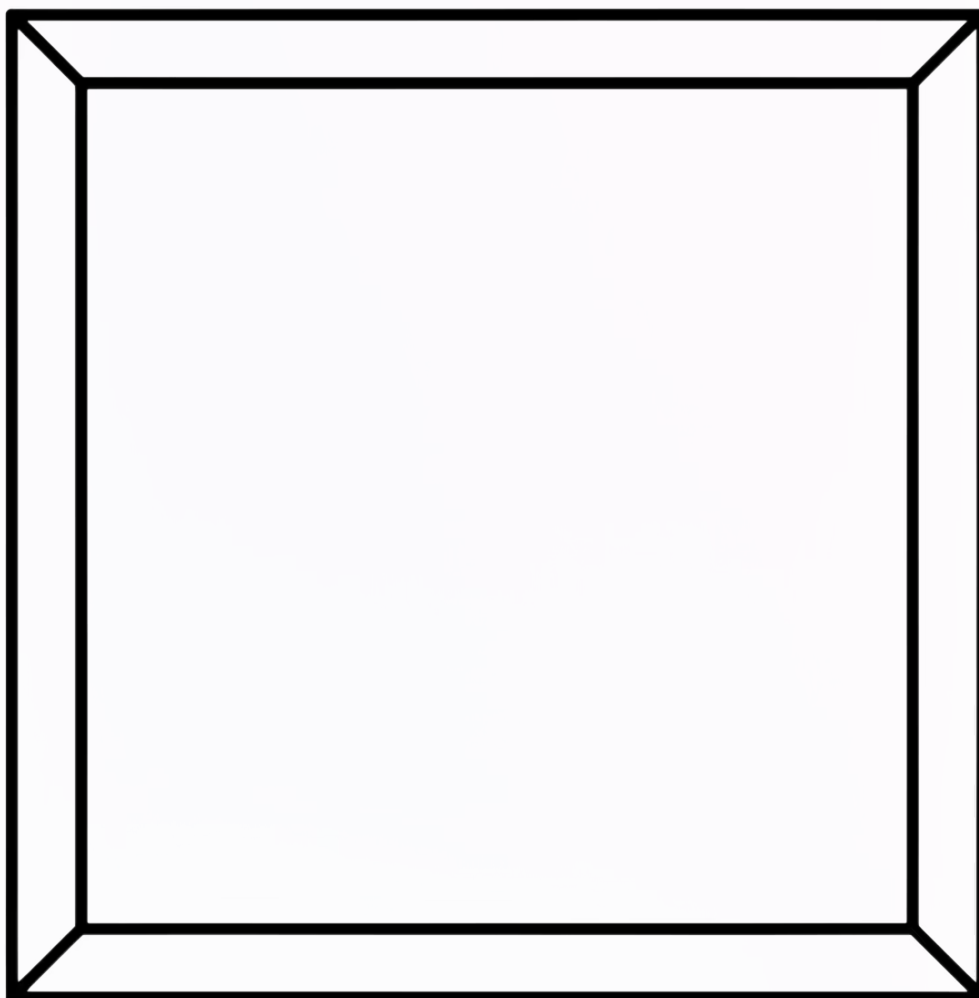
 **Совет родителям:** не ограничивайте ребенка пусть он фантазирует, рисует что хочет и как хочет. Способствуйте использованию различных дополнительных материалов. Хвалите!

Задание 2:

На что похожа твоя Злость?

Может быть, она похожа на: • Огнедышащего дракона с красными глазами? • Грозовую тучу с молниями и громом? • Шипящего кота с выгнутой спиной? • Вулкан, который вот-вот взорвётся? • Колючий кактус или ёжика с иголками? • Бушующее море с огромными волнами? • Или на что-то совсем другое, что придумаешь только ты?

Нарисуй свою Злость в рамке ниже! Используй яркие, резкие цвета — красный, чёрный, оранжевый. Добавь острые линии, зигзаги, колючки!



Задание 3:

Придумай и дорисуй наряд для эмоции Злость!

Подумай:

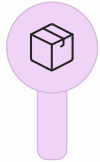
- Какие цвета подходят Злости? Красный, чёрный, тёмно-оранжевый или огненные оттенки?
- Какие узоры ей нужны? Молнии, острые зигзаги, языки пламени, шипы или колючки?
- Какие карманы будут у этого наряда? Может, карманы для выпуска пара или для хранения силы?
- Будут ли на одежде острые детали, цепи, заклёпки или грозные символы?
- Это будет плащ супергероя, боевой костюм, броня или что-то своё?

Дорисуй наряд на фигуре ниже! Используй яркие, резкие цвета и смелые линии. Приклей кусочки ткани из Приложения 1 или добавь свои материалы!



«Коробка спокойствия»

Инструкция для родителя и ребёнка (пошагово):



Шаг 1: Выбери коробку

Возьми любую коробку (из-под обуви, чая).



Шаг 2: Укрась её

Обклей её вместе, используя краски, ткань, наклейки.



Шаг 3: Наполни сокровищами

Наполни её "мягкими сокровищами": кусочек приятной на ощупь ткани, гладкий камешек, перо, ароматная сушёная лаванда в мешочке, маленькая игрушка-антистресс.



Шаг 4: Договоритесь

Договоритесь: "Когда чувства переполняют, мы открываем эту коробку, трогаем сокровища и дышим".



Совет родителям: «Это тактильный "якорь" для саморегуляции. Не навязывайте коробку, просто предложите: "Хочешь посмотреть, что там лежит?"»

«Модный показ моего дня»

Задание: Перед тобой три фигуры это ты в разное время дня: утром, днём и вечером. Что нужно сделать:

1. Вспомни свой день • Какое настроение было у тебя утром, когда ты проснулся? • Что ты чувствовал днём — в школе, на прогулке, дома? • Как ты себя ощущал вечером перед сном? 2. Создай наряд для каждого времени дня • Дорисуй одежду на каждой фигуре • Приклей кусочки ткани из Приложения 1 (или используй свои материалы) • Раскрась наряды в цвета, которые подходят твоим чувствам 3. Придумай название для каждого наряда Например: • «Утром я был в Пижама Нетерпения» (не хотелось вставать) • «Днём надела Футболку Дружбы» (играл с друзьями) • «Вечером укутаюсь в Плед Спокойствия» (устал и хочу отдохнуть) Твои наряды могут называться как угодно! Главное — чтобы они отражали твои настоящие чувства в течение дня.

Утро

Какое настроение у тебя утром?

Вечер

Как ты себя ощущаешь вечером?

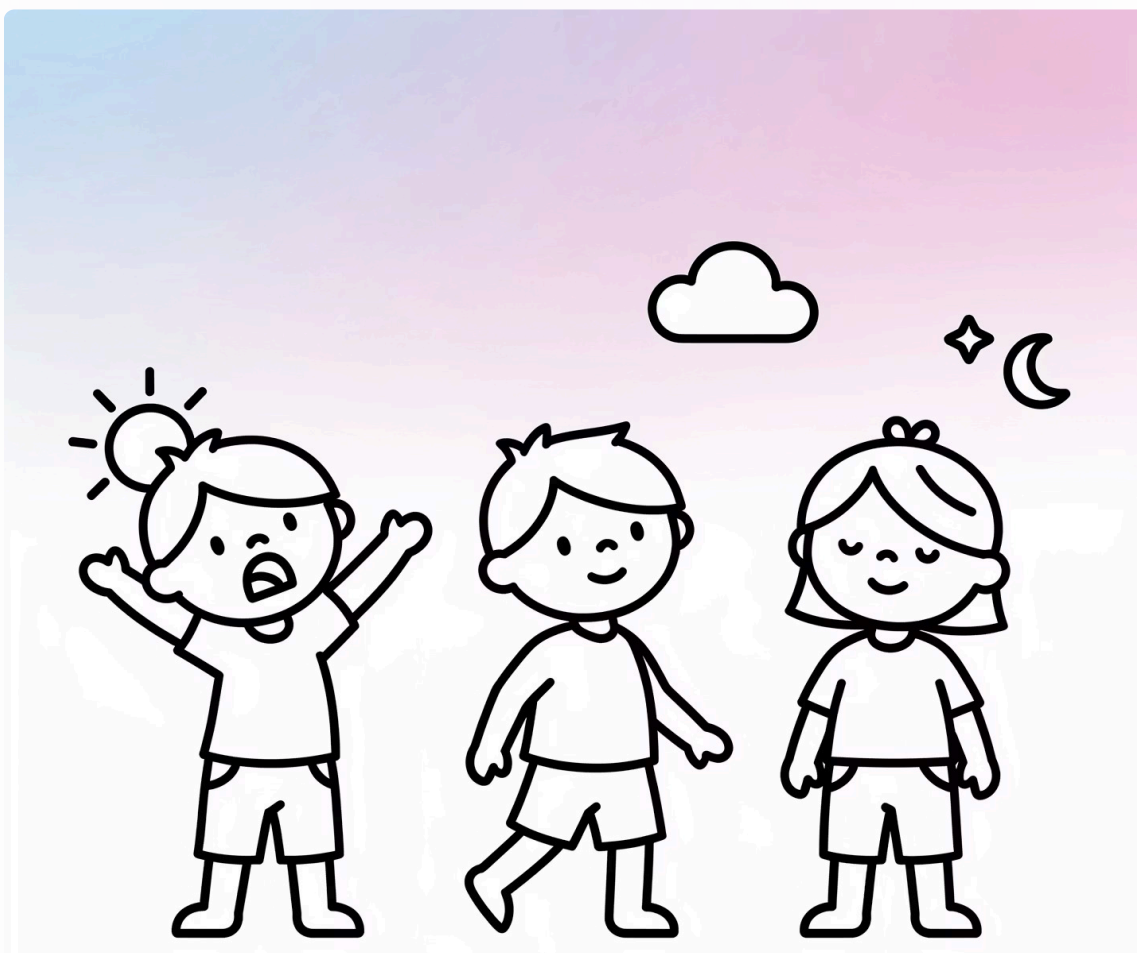
1

2

3

День

Что ты чувствуешь днём?



Приложение 1: Образцы тканей

