

НАТАЛЬЯ ЧЕРМЕНСКАЯ

МЯГКИЕ НАВЫКИ

для детей:

(SOFT SKILLS)

РАСТИМ БУДУЩИХ
ЛИДЕРОВ



УВЕРЕННОСТЬ
В КОММУНИКАЦИИ



КРИТИЧЕСКОЕ
МЫШЛЕНИЕ



ЛИДЕРСТВО
И ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

БУДУЩЕЕ СОЗДАЁТСЯ СЕГОДНЯ

РАЗВИТИЕ
НАВЫКОВ —
ИНВЕСТИЦИЯ
В БУДУЩЕЕ

SOFT
SKILLS

Наталья Черменская

**Мягкие навыки (soft skills) для
детей: растим будущих лидеров**

«Автор»

2026

Черменская Н.

Мягкие навыки (soft skills) для детей: растим будущих лидеров /
Н. Черменская — «Автор», 2026

Вы задумывались, почему некоторые дети легко справляются с задачами и общением, в то время как другие испытывают трудности? Есть определенные навыки, которые можно развить у любого ребенка, чтобы он стал более успешным и уверенным — soft skills или гибкие навыки. Эта книга раскрывает секреты развития мягких навыков у детей. От эмоционального интеллекта до критического мышления. Вы узнаете, как создать основу для будущего успеха вашего ребенка. И это можно сделать намного проще, чем вы думаете! С помощью книги вы сможете открыть для вашего ребенка новые возможности и дать ему все необходимое, чтобы он стал лидером в любой сфере жизни. Эта книга предназначена для родителей, педагогов и всех, кто хочет помочь детям стать более уверенными, независимыми и успешными. Помочь ребенку справиться с эмоциями, создать основу для будущего успеха и дать необходимые навыки для жизни.

© Черменская Н., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение. Почему soft skills необходимы ребенку именно сейчас.	5
Раздел 1. «Я и мои эмоции»	9
Глава 1. Знакомство с эмоциями: радость, грусть, гнев, страх, удивление.	10
Глава 2. Где живут эмоции? Телесные проявления.	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Наталья Черменская

Мягкие навыки (soft skills) для детей: растим будущих лидеров

Введение. Почему soft skills необходимы ребенку именно сейчас.

Представьте двух десятилетних детей. Оба учатся в хорошей школе, оба получают четверки и пятерки, оба знают таблицу умножения и могут пересказать параграф из учебника. Но вот на перемене возникает конфликт: одноклассник забрал без спроса карандаш. Первый ребенок замирает, не знает, что сказать, терпит – а вечером плачет дома. Второй – подходит и говорит: «Мне неприятно, что ты взял мой карандаш, не спросив. Верни, пожалуйста». Конфликт решен за двадцать секунд.

Оба ребенка одинаково умны. Разница между ними не в знаниях, а в *навыке*: второй умеет назвать свое чувство, сформулировать просьбу и выдержать неловкость прямого разговора. Этому не учат на уроках математики. Этому не учат на уроках русского языка. Этому, как правило, не учат вообще нигде – и ребенок либо осваивает это случайно, в семье, если повезет. Либо не осваивает и живет с ощущением, что мир полон ситуаций, к которым он не готов.

Эта книга о навыках, которые делают ребенка *готовым* к жизни.

Что такое soft skills и почему это не «что-то дополнительное».

Soft skills (мягкие навыки, гибкие навыки, социальные навыки) – это все то, что позволяет человеку *быть* в мире среди других людей: понимать свои эмоции и управлять ими, общаться, договариваться, решать конфликты, думать критически, принимать решения, создавать новое. Их называют «мягкими» не потому что они менее важны, чем «жесткие» (знания, технические умения), а потому что они гибкие, адаптивные, применимые в любой ситуации.

Традиционное образование строилось веками вокруг *знаний*: выучи, запомни, воспроизведи. Это было логично в мире, где информация была дефицитом, а жизненный путь предсказуемым: школа, институт, работа, пенсия. Но мир, в который входят сегодняшние дети, устроен иначе. Информация бесконечна и доступна в один клик. Профессии меняются быстрее, чем учебники, по которым их осваивают. Технологии, которые вчера казались фантастикой, сегодня – повседневность. В этом мире *знания* остаются важными, но они лишь необходимое условие, а не достаточное. Достаточным становится *умение этими знаниями пользоваться*: применять в новых ситуациях, объяснять другим, комбинировать, ставить под сомнение, создавать на их основе что-то новое. А это уже не hard skills. Это soft skills.

Но дело не только в карьере и «успехе в будущем». Дело в *сейчас*. Ребенок, который не умеет распознать свою злость, дерется или замыкается. Ребенок, который не умеет попросить о помощи, молча страдает. Подросток, который не умеет сказать «нет» давлению группы, делает то, чего не хочет, и теряет уважение к себе. Подросток, который не умеет пережить неудачу, перестает пробовать. Это происходит не «когда-нибудь потом» – это происходит *каждый день*, в каждой школе, в каждой семье. И каждый такой день без нужных навыков – это маленький шрам, который остается с человеком на всю жизнь.

Что произошло с детьми – и почему именно сейчас.

Есть соблазн сказать: «Дети всегда росли, и все было нормально. Зачем им специальные навыки?». Это было бы справедливо. Если бы мир, в котором растут сегодняшние дети, хоть немного напоминал мир, в котором росли их родители. Но он не напоминает.

В последние годы сдвинулось что-то фундаментальное. Пандемия лишила детей того, что казалось естественным и неотъемлемым: живого общения, школьных перемен, дворовых игр, простого опыта *быть среди людей*. Месяцы изоляции, экраны вместо лиц, чаты вместо разговоров – и целое поколение получило дефицит того, что раньше формировалось *само собой*: умения читать мимику, чувствовать настроение другого, выдерживать паузу в разговоре, делить пространство, ссориться и мириться.

Социальные сети добавили другой сдвиг. Ребенок десяти лет сегодня существует одновременно в двух мирах: физическом и цифровом. В цифровом – другие правила: можно быть анонимным, можно удалить сообщение, можно «отписаться» от человека вместо того чтобы решить конфликт. Цифровой мир удобнее, но он не учит тому, чему учит физический: что слова имеют вес, что другой человек *реален*, что последствия *существуют*. Подростки, выросшие в соцсетях, часто прекрасно формулируют мысли в тексте и теряются в живом разговоре. Умеют поставить «лайк» и не умеют сказать другу «мне важна наша дружба». Знают, как выглядит «идеальная жизнь» в ленте, и не знают, что делать со своей, неидеальной.

Родители чувствуют это. Они видят: ребенок не может разрешить простой конфликт. Подросток не выходит из комнаты. Дочь не может отказать подруге, которая ею манипулирует. Сын взрывается из-за мелочей или, наоборот, молчит, когда нужно говорить. Родители хотят помочь, но не знают как, потому что мир, в котором они сами росли, давал другие подсказки. «Дай сдачи» не работает, когда буллинг происходит не вживую, а в чате. «Просто не обращай внимания» не работает, когда ребенок не может уснуть от тревоги. «Будь собой» не работает, когда ребенок не знает, кто он, потому что его «я» формируется под давлением сотен голосов из экрана.

Эта книга – ответ на запрос, который звучит из тысяч семей: *как помочь ребенку стать человеком, который справляется*. Не идеальным. Не «успешным» в глянцевого смысла. А способным почувствовать, подумать, сказать, выбрать, сделать и выдержать последствия. Активным, а не реактивным. Свободным, а не зависимым от чужого мнения. Целеустремленным, а не парализованным страхом ошибки.

Три потребности, которые определяют все.

В основе программы этой книги лежит идея, подтвержденная десятилетиями психологических исследований: у каждого ребенка есть три базовые психологические потребности, и когда они удовлетворены, ребенок развивается, учится, растет. Когда не удовлетворены – буксует, страдает, закрывается.

Потребность в автономии: «Я – отдельный человек. У меня есть свой выбор, свое мнение, своя воля. Я не продолжение мамы, не функция школы, не марионетка друзей. Я – это я». Когда эта потребность удовлетворена, ребенок проявляет инициативу, принимает решения, берет ответственность. Когда подавлена – становится пассивным, зависимым от чужих указаний или, наоборот, бунтует без цели.

Потребность в компетентности: «Я умею. У меня получается. Я могу справиться с задачей, решить проблему, создать что-то стоящее». Когда эта потребность удовлетворена, ребенок берется за сложное, не боится ошибок, растет. Когда фрустрирована – избегает трудностей, говорит «я не могу» и перестает пробовать.

Потребность в связанности: «Я не один. Меня принимают, слышат, любят. Я принадлежу семье, группе, у меня есть друзья. Мне есть, к кому обратиться, и есть те, кто обращается ко мне». Когда эта потребность удовлетворена, ребенок открыт, доверяет, сотрудничает. Когда не удовлетворена – замыкается, чувствует себя чужим или, наоборот, цепляется за любые отношения, даже если не чувствует себя в них хорошо, лишь бы не быть одному.

Каждый раздел этой книги работает с этими тремя потребностями, но через *разные* навыки. Эмоциональный интеллект (раздел 1) дает ребенку язык для того, чтобы *понять себя*, – это основа автономии. Коммуникация (раздел 2) учит *быть с другими* – это основа связанности.

Критическое мышление (раздел 3) дает инструменты, позволяющие *думать самостоятельно*— это основа и автономии, и компетентности. Креативность (раздел 4) позволяет *создавать*— и это мощнейший источник компетентности. Каждый раздел данной книги – это не изолированный блок, а часть *единой системы*, в которой навыки поддерживают и усиливают друг друга.

Как устроена эта книга и для кого она.

Эта книга для взрослых, которые работают с детьми: педагогов, психологов, воспитателей, родителей, ведущих кружков и студий. Обратите на это внимание! Она написана *не для чтения вслух ребенку*, а как руководство для взрослого, который хочет понять, *как именно* развивать гибкие навыки у детей разного возраста. И начать действовать. Создавать для ребенка подходящую среду, помогать ему в развитии.

Книга состоит из четырех разделов, каждый из которых посвящен одной большой области: эмоциональный интеллект, коммуникация, критическое мышление, креативность. Внутри каждого раздела – десять глав, каждая из которых раскрывает конкретную тему: от распознавания эмоций до публичного выступления, от умения слушать до анализа фейковых новостей, от мозгового штурма до организации крупного проекта.

Каждая глава построена по единому принципу: *реальная ситуация* (узнаваемая история из детской жизни), *понимание механизма* (почему это работает так, а не иначе), *конкретные методы и упражнения* (пошаговые описания того, что делать), а также *возрастные нюансы* (как адаптировать для детей 5–7, 8–10, 11–13, 14–16 лет).

Возрастные группы выбраны не случайно. Они соответствуют *ведущим деятельность-м* развития: у дошкольника и младшего школьника мир строится вокруг *игры*, и навыки формируются через игровые форматы. У младшего и среднего школьника – вокруг *учебы*, и навыки встраиваются в учебные задачи. У подростка – вокруг *общения*, и навыки обретают значение через отношения со сверстниками. Одна и та же тема – например, конфликт, раскрывается по-разному для пятилетнего (через кукольную сценку) и для пятнадцатилетнего (через анализ реальной ситуации и стратегии решения). Содержание одно, но форма разная, потому что возраст, потребности и возможности понимания детей разные.

Что дает эта книга.

Стоит прояснить сразу. Эта книга не обещает, что ребенок станет «успешным», «лидером» или «лучшим в классе». Она не предлагает рецептов «как вырастить гения» и не гарантирует отсутствие проблем. Проблемы будут – потому что жизнь состоит из проблем, это ее особенность, хотим мы того или нет.

Зато эта книга дает *инструменты*, с которыми ребенок может эти проблемы *решать*. Понимать, что он чувствует, и не бояться этих чувств. Говорить о том, что ему нужно, и слышать, что нужно другим. Думать самостоятельно и не следовать за толпой вслепую. Создавать и не бросать при первой неудаче. Ошибаться и видеть в ошибке не конец, а возможность получить опыт и двигаться дальше.

Стоит понимать, что это не «дополнительные» навыки, которые «хорошо бы иметь». Это – *основа*, без которой все остальные знания не работают в полную силу. Можно знать таблицу умножения, но не уметь попросить помощи, когда задача не решается. Можно выучить параграф из учебника, но не уметь объяснить свою мысль так, чтобы ее поняли. Можно получить красный диплом, но не уметь работать в команде, не уметь справляться с критикой, не уметь начать заново после провала.

Мир, в который входят наши дети, не станет проще. Он станет *сложнее*: больше информации, больше выборов, больше неопределенности, больше давления. И в этом мире выиграет не тот, кто *больше знает*, а тот, кто *лучше справляется*. Справляется с собой и своими чувствами, с коммуникацией с другими, с появляющимися каждый день задачами, с неизвестностью.

Помочь ребенку стать таким человеком – вот цель этой книги. И ее достижение начинается она с самого первого шага: с того, чтобы заметить, что ребенок чувствует, и помочь ему найти для этого слова.

Раздел 1. «Я и мои эмоции»

Про эмоциональный интеллект и саморегуляцию

Глава 1. Знакомство с эмоциями: радость, грусть, гнев, страх, удивление.

Пятилетняя Алиса вернулась из детского сада и швырнула сандалии в угол прихожей. Мама спросила, что случилось. «Ничего!» – крикнула девочка и убежала в комнату. Через полчаса Алиса тихо плакала, уткнувшись в подушку, но объяснить, что именно ее расстроило, не могла. Не потому что не хотела. У нее буквально не было слов для того, что она переживала. Обида? Злость? Разочарование? Все слилось в одно большое «плохо».

Мама присела рядом и попробовала угадать: «Тебе грустно?». Алиса помотала головой. «Ты злишься?». Пауза. «Я не знаю!» – и новый всплеск слез. Мама растерялась. Она хотела помочь, но не знала, как: дочь явно что-то переживала, однако ни одно слово не подходило для описания этого.

Похожая сцена знакома и родителям подростков. Четырнадцатилетний Костя после конфликта в чате класса неделю ходил мрачный, огрызался на домашних, а на вопрос «Что с тобой?» пожимал плечами: «Все нормально. Отстаньте». Он тоже не мог назвать то, что с ним происходило. Только знал, что внутри тяжело, и хочется, чтобы все исчезли.

Это не капризы, не дурной характер и не подростковая грубость. Это дефицит эмоционального словаря – ситуация, когда человек переживает эмоцию, но не способен ее распознать и назвать. У него нет внутреннего «ярлыка» для переживания, а значит, нет и способа с ним справиться. Ведь именно с этого – с умения замечать и различать эмоции – начинается вся работа над эмоциональным интеллектом.

Почему это важно прямо сейчас, а не когда ребенок вырастет.

Ребенок, который не различает свои эмоции, не может о них рассказать. Не может попросить о помощи словами. И тогда он просит ее поведением: криком, слезами, замкнутостью, дракой, отказом идти в школу. Воспитатель видит «трудного» ребенка, родитель – «капризного», одноклассники – «странного». Ярлык приклеивается, и вот за ним уже никто не видит настоящую причину происходящего.

Но стоит дать ребенку точное слово для переживания – и происходит важная вещь: эмоция становится менее пугающей. Нейропсихологи называют это *эффектом называния* (affect labeling): когда человек подбирает для чувства слово, активность миндалевидного тела – участка мозга, запускающего реакцию тревоги и страха, – снижается. Это реальные научно подтвержденные данные, которые фиксируются функциональной МРТ. Получается, что назвать эмоцию – это уже наполовину с ней справиться.

Для пятилетнего ребенка это означает, что вместо истерики в магазине он может сказать: «Мне обидно, что мы не купили игрушку». Для десятилетнего – что он скажет учителю: «Мне стыдно читать вслух, я боюсь ошибиться», вместо того чтобы молча отказываться выходить к доске. Для подростка – что он напишет другу: «Я злюсь, потому что ты скинул мою переписку в общий чат», вместо того чтобы молча заблокировать его и неделю страдать. Навык распознавания эмоций не просто поможет в будущем, он делает жизнь ребенка легче уже сегодня: на площадке, в классе, дома, в групповом чате.

Пять базовых эмоций.

Психолог Пол Экман, изучавший эмоции в десятках культур по всему миру, выделил переживания, которые универсальны для всех людей: радость, грусть, гнев, страх и удивление. Это далеко не полный спектр – со временем ребенок узнает и стыд, и вину, и ревность, и нежность, и скуку, и восторг. Но эти пять – как базовые цвета, из смешения которых рождаются

сотни оттенков. Начинать стоит именно с них. На это есть, как минимум, три причины. Во-первых, они ярко выражены мимически – их буквально видно на лице. Во-вторых, каждая из них имеет четкое телесное проявление, которое можно заметить и описать. В-третьих, они знакомы из повседневного опыта даже самым маленьким детям.

Однако, зная слово «гнев» и понимать, что именно ты сейчас чувствуешь гнев, – совершенно разные вещи. Поэтому задача не в том, чтобы ребенок выучил пять названий эмоций, как запоминают словарные слова. Задача – помочь ему связать слово с телесным ощущением и с ситуацией, в которой это ощущение возникает. *Радость* – тепло в груди, легкость, желание подпрыгнуть или поделиться новостью. *Грусть* – тяжесть, опущенные плечи, желание свернуться клубком и помолчать. *Гнев* – жар в лице и ладонях, сжатые кулаки, напряжение в челюсти, желание топнуть ногой или крикнуть. *Страх* – холод, сжатие в животе, учащенное сердцебиение, желание убежать или спрятаться. *Удивление* – короткая вспышка, распахнутые глаза, замирание, приоткрытый рот.

Когда эмоция перестает быть безымянным «мне плохо» и превращается в конкретное «мне страшно, потому что завтра выступление», ребенок получает точку опоры. Он может обсудить это со взрослым, может вспомнить, что уже справлялся с похожим страхом, может попросить о конкретной помощи.

И здесь кроется одна из самых распространенных ловушек. Взрослые – и родители, и педагоги – часто неосознанно делят эмоции на «хорошие» и «плохие». Радость – молодец. Удивление – мило. А вот гнев – плохо, страх – стыдно, даже грусть чаще всего становится причиной слов со смыслом «ну хватит уже расстраиваться». Проблема такого отношения в том, что, если ребенок усвоит, что злиться плохо, он не перестанет злиться. Он перестанет *говорить* о злости. А значит, потеряет доступ к главному инструменту – возможности попросить о помощи и вместе со взрослым найти безопасный способ обойтись с чувством. Поэтому принцип, который важно принять до начала любых упражнений: *все эмоции нормальны*. Не бывает «неправильных» чувств, бывают неудачные способы их выражать. Злиться можно. Бить сестру, потому что злишься, – нельзя. Эту границу между чувством и действием ребенку и предстоит освоить, но первый шаг – разрешить себе чувствовать.

Как работать с эмоциями родителям и педагогам.

Прежде чем переходить к конкретным упражнениям, важно понять принципиальную разницу в контексте. Родитель работает с эмоциями «в полях» – прямо в момент, когда ребенок злится, пугается или расстраивается. Его главный инструмент – повседневное название эмоций в моменте: «Я вижу, ты сейчас злишься», «Похоже, тебе грустно», «Ты удивился, да?». Это не занятие, которое можно проводить в строго отведенное для этого время, а стиль общения. И чем естественнее такая коммуникация встроена в жизнь, тем лучше это работает. Когда мама по дороге из сада спрашивает не «как дела?» (на что любой ребенок ответит «нормально»), а «что тебя сегодня больше всего порадовало? А было что-то, что расстроило?» – она уже развивает эмоциональный словарь ребенка.

Педагог, психолог или ведущий детской группы, напротив, создает *специальное пространство* для знакомства с эмоциями – безопасное, структурированное, с четко оговоренными правилами. Здесь уже можно использовать подготовленные упражнения, игры и обсуждения. Но и тут есть подводные камни: если на встрече прозвучит «мы сейчас будем учиться называть эмоции», дети старше десяти лет уже недовольны, даже если внешне это никак не показывают. А подростки, как правило, даже открыто закатывают глаза. Поэтому для старших возрастов упражнения важно подавать не как «работу над эмоциями», а как интересную деятельность, в которой эмоции обсуждаются естественно: разбор фильма, создание контента, дискуссия, настольная игра.

Упражнения для знакомства с эмоциями.

Когда ребенок не может объяснить, что чувствует, и замыкается или устраивает истерику – ему нужна внешняя опора, чтобы «показать пальцем» на свое переживание. Это особенно актуально для детей 5–7 лет, у которых словарный запас еще мал, и для тех детей постарше, кто не привык говорить о чувствах в семье. Родитель может использовать это дома, в моменте: предложить выбрать карточку вместо описания словами. В работе педагога это упражнение лучше всего использовать как стартовое на групповом занятии, чтобы «разогреть» эмоциональный словарь.

Упражнение «Покажи, что чувствуешь». Для работы необходимо подготовить набор карточек с лицами, выражающими пять базовых эмоций. Для малышей 5–7 лет изображения должны быть крупные, нарисованные, с утрированной мимикой: широченная улыбка, сдвинутые брови, распахнутые глаза. Можно использовать персонажей-животных, а не людей или смайлики, чтобы снизить напряжение. Разложите карточки перед ребенком и попросите: «Покажи, как ты себя сейчас чувствуешь». Не стоит спрашивать «почему» сразу, важно сначала дать выбрать. Потом можно мягко уточнить: «А что случилось, что ты чувствуешь это?». Нельзя поправлять ребенка, если он выбирает «не ту», как вам кажется, карточку – например, показывает на «злость», хотя взрослому кажется, что ребенок расстроен. Его переживание – его, и он лучше знает, что происходит внутри него.

Для детей 8–10 лет карточки можно заменить на фотографии реальных людей, а задание усложнить: «Как ты думаешь, что чувствует этот человек? А что могло произойти перед тем, как сделали фото?». Это уже первый шаг к эмпатии – умению считывать чувства другого.

Для подростков 11–16 лет карточки в чистом виде покажутся детскими вне зависимости от того, что на них изображено. Поэтому вместо них лучше использовать короткие видеоклипы без звука (сцены из сериалов, которые они смотрят). Задание здесь будет звучать как: определить, что чувствует персонаж, только по мимике и жестам, а потом включить звук и проверить, насколько их восприятие совпало с реальным эпизодом. Это уже не простое «задание на эмоции», а вызов наблюдательности, и подростки включаются в его выполнение гораздо охотнее.

Когда ребенок знает слова для эмоций, но не соотносит их с собственным телом – чувствует «что-то не так», но не может определить, что именно. Это частая ситуация для всех возрастов, но особенно для детей 8–10 лет, которые уже умеют рационализировать («все нормально»), и для подростков, которые привыкли игнорировать телесные сигналы. Родитель может обратить на это внимание в быту: «Смотри, ты сжимаешь кулаки. Может, ты злишься?». Педагог – провести специальное упражнение в группе.

Упражнение «Карта тела». Ребенку дается контур человеческой фигуры на листе бумаги. Для малышей используется более крупный рисунок, на весь лист А4 или даже А3, для старших – можно меньший размер. Задание: вспомнить ситуацию, когда было страшно (или радостно, или обидно – в зависимости от того, с какой эмоцией хотим поработать). И цветными карандашами закрасить те части тела, где это чувство «живет». Красным – где горячо, синим – где холодно, черным – где сжимается, желтым – где щекочет или покалывает. Особенно интересно это упражнение выполняют пятилетки. Чаще всего они раскрашивают интуитивно и размашисто. И это ценно, потому что они начинают замечать тело, действительно исследовать свои ощущения. Дети 8–10 лет, как правило, способны дифференцировать происходящее с их телом при разном эмоциональном состоянии: «Когда я злюсь, жар вот тут, в лице и в ладонях, а когда боюсь – холод в животе». Подросткам стоит усложнить задачу, чтобы они были готовы ее выполнять. Например, предложить заполнить карту для нескольких эмоций и сравнить: чем отличается телесная карта тревоги от карты раздражения? Это дает осознание, что «мне плохо» на самом деле может означать совершенно разные состояния, требующие разных действий.

Главное помните: это не урок анатомии или рисования! Фразы «ну разве страх живет в коленках?» или «нарисуй аккуратнее» обесценивают весь процесс. Правильная реакция взрослого должна быть исследовательской, исходить из искреннего желания понять ребенка: «Интересно, что у тебя страх в коленках. Расскажи, как это ощущается?».

Когда ребенок переживает сильную эмоцию, но не может о ней говорить напрямую, ему нужна безопасная дистанция. Это особенно важно для детей, которые стесняются, боятся осуждения или просто не привыкли обсуждать чувства. Для малышей 5–7 лет такой дистанцией становится сказочный персонаж: говорить про ежика, который разозлился, гораздо безопаснее, чем про себя. Для подростков – персонаж фильма или книги.

Упражнение «Сказка про чувство» (5–7 лет). Взрослый рассказывает короткую историю, в которой герой, животное или фантастическое существо, сталкивается с ситуацией, вызывающей конкретную эмоцию. Например: «Жил-был Лисенок, и он очень ждал свой день рождения. Он пригласил всех друзей, украсил нору шариками, а мама испекла пирог. Но когда настало время праздника, никто не пришел. Что почувствовал Лисенок?». Дать ребенку время ответить. Потом продолжить: «А потом оказалось, что друзья перепутали день. Они пришли на следующий день с подарками. Что почувствовал Лисенок теперь?». И главное – провести мостик к самому ребенку и его жизненному опыту: «А у тебя бывало так, что ты кого-то ждал, а он не пришел? Что ты тогда чувствовал?». Если ребенок говорит «не знаю» – это тоже нормально. Можно предложить: «Может быть, это было похоже на то, что чувствовал Лисенок?». Главное не затягивать историю (она должна длиться 3–5 минут), не морализаторствовать в конце («вот видишь, нужно быть терпеливым»), не навязывать «правильную» эмоцию.

Упражнение «Что осталось за кадром» (8–10 лет). Взрослый читает вслух короткий отрывок из книги, где описана ситуация, но эмоция героя *не названа прямо*. Задание: «Что, по-твоему, он чувствует? Почему ты так думаешь?». Дети в этом возрасте уже способны аргументировать: «Он грустит, потому что ему одиноко – зимой к нему никто не приходит». Следующий шаг: «А ты когда-нибудь чувствовал что-то похожее?». Здесь важно: если ребенок не хочет отвечать на личный вопрос, не нужно на него давить. Само упражнение уже тренирует эмоциональное распознавание, даже без выхода на личный опыт.

Упражнение «Перемонтаж сцены» (11–16 лет). Выбирается эмоционально насыщенная сцена из фильма или сериала, который актуален для конкретной группы (например, сцена ссоры из «Эйфории», момент предательства в «Игре в кальмара», эпизод с потерей друга в популярном аниме). Задание: описать эту сцену от первого лица одного из персонажей, подробно отразив его внутренний монолог. Что он чувствует? Что ощущает в теле? Какие мысли проносятся в голове? Можно выполнять это упражнение письменно или устно. После описания монолога важно обсудить: «Почему именно эту эмоцию ты ему приписал? Могло ли быть по-другому? Что бы изменилось, если бы персонаж чувствовал не злость, а обиду?». Подросток говорит про героя, но в этот же момент прорабатывает собственный эмоциональный опыт. Это и есть безопасная дистанция. Она позволяет работать с чувствами, при этом защищая от уязвимости.

Также помните: чтобы упражнение работало, персонажи и истории должны быть знакомы и значимы для конкретных детей. Педагогу или родителю не обязательно быть экспертом в подростковой культуре, но стоит спросить: «Что ты сейчас смотришь?» и работать с тем, что знакомо ребенку. Если предложить подростку разбирать эмоции героев фильма, который он не видел и который ему не интересен, упражнение превратится в формальность и не принесет пользы.

Когда ребенку нужно выразить эмоцию, но слова не передают ее глубины и сложности. Рисунок, лепка, коллаж позволяют выразить то, для чего пока нет точного названия.

Это актуально для всех возрастов: малыш нарисует «злость» как красный клубок с зубами, подросток сделает цифровой коллаж из картинок, которые «похожи на то, что внутри».

Упражнение «Нарисуй чувство» (все возрасты). Задание: нарисовать не ситуацию, а саму эмоцию. «Как выглядит твой страх? Какого он цвета? Он большой или маленький? Тяжелый или легкий? У него есть форма? Звук? Запах?». Вопросы помогают углубить контакт с переживанием. Для детей 5–7 лет – рисование пальчиковыми красками или лепка из пластилина (тактильность усиливает телесное осознание). Для детей 8–10 лет – создание «галереи эмоций»: пять рисунков, по одному на каждую эмоцию, которые потом развешиваются или собираются в книжечку. Для подростков 11–16 лет – формат, который уважает потребность в восприятии их как взрослых: цифровой коллаж в телефоне, подборка картинок из интернета, плейлист, где каждая песня отражает одну эмоцию. Можно попросить объяснить, почему он выбрал именно такие изображения или песни. Принципиально не допускать никакой оценки эстетического качества. Не позволять себе фразы, подобные «а давай аккуратнее» или «это не очень похоже на страх». Помните, что это не урок рисования, и фраза «ну что это за каляки-маляки» от взрослого может закрыть ребенку доступ к этому инструменту надолго.

Когда ребенок понимает эмоции «головой», но не чувствует их в теле, ему нужен телесный опыт. Особенно это касается детей, которые много времени проводят в интеллектуальной деятельности и мало в свободном движении. Подвижные упражнения возвращают эмоцию в тело.

Упражнение «Море эмоций волнуется раз» (5–7 лет). Выполняется по правилам классической «Морской фигуры», но ведущий говорит: «Море эмоций волнуется раз, море эмоций волнуется два, море эмоций волнуется три, фигура радости(страха, гнева, грусти, удивления), замри!». Дети замирают в позе, выражающей эмоцию. Потом ведущий «оживляет» каждую фигуру и просит рассказать: «Ты кто? Что ты чувствуешь? Что с тобой случилось?». Это просто, весело и работает, потому что ребенок одновременно *проживает* эмоцию телом и *называет* ее словами.

Упражнение «Скульптор и глина» (8–10 лет, группа). Дети разбиваются на пары. Один «скульптор», другой «глина». Скульптор получает карточку с названием эмоции и молча «лепит» из партнера фигуру, выражающую эту эмоцию: ставит руки, наклоняет голову, меняет позу. «Глина» потом угадывает, какую эмоцию из нее слепили, и рассказывает, каково было находиться в этой позе. Часто дети говорят: «Мне было неуютно стоять вот так сжавшись. Это правда похоже на страх». Тело подсказывает то, что слова не успели.

Упражнение «Стоп-кадр» (11–16 лет, группа). Ведущий описывает ситуацию: «Ты приходишь в школу и видишь, что твой лучший друг сидит за партой с человеком, с которым ты в ссоре, и они смеются». По хлопку каждый участник замирает в позе, которая выражает его первую реакцию. Потом происходит обсуждение: «Кто что почувствовал?». Выясняется, что кто-то замер в позе обиды, кто-то – злости, кто-то – растерянности. В одной и той же ситуации участники изобразили разные эмоции. Это важное открытие, особенно для подростков, которым часто кажется, что нормальная реакция может быть только одна.

Возрастные нюансы, которые важно понимать.

Дети 5–7 лет часто путают эмоции между собой, особенно грусть и злость. Ребенок плачет, и спрашивает себя: он расстроен или разозлен? Для него это пока одно и то же – «плохо». На этом этапе достаточно, если ребенок уверенно различает «приятное» и «неприятное» и может назвать хотя бы два-три чувства. Не стоит требовать точности. Гораздо важнее поддерживать *любую* попытку описать свое состояние, даже если она неуклюжая. «Мне кисло внутри» – тоже прекрасное описание чувства в этом возрасте.

Дети 8–10 лет уже способны к рефлексии и могут заметить, что одна и та же ситуация вызывает разные эмоции у разных людей, и даже у них самих в разные дни. Здесь можно начать

вести «дневничок эмоций»: просто записывать вечером, что чувствовал сегодня и почему. Но если превратить дневник в обязанность с проверкой («покажи, что ты написал»), он мгновенно станет ненавистной рутинной. Помните: дневник – это личное пространство! Если ребенок хочет поделиться – прекрасно. Нет – его право.

Подростки 11–13 лет часто воспринимают прямой разговор о чувствах как нечто «детское» или неловкое. Предложение «давайте обсудим наши эмоции» вызывает защитную реакцию – усмешку, скуку, демонстративное равнодушие. Так проявляется возрастная потребность в автономии. Подросток хочет сам решать, когда и с кем говорить о чувствах. Поэтому ключ – непрямой заход: через обсуждение персонажей, через творчество, через дискуссию о реальных ситуациях.

Подростки 14–16 лет, как правило, уже обладают достаточным словарем, но часто сталкиваются с культурной *алекситимией* – неспособностью распознавать и выражать свои эмоции, когда человек теряет «словесный контакт» со своим внутренним миром. Часто это связано с негласным запретом на определенные эмоции. Например, мальчикам нельзя бояться и грустить. Девочкам нельзя злиться. И тем и другим нельзя быть «слишком эмоциональными». Работа с этим возрастом – это во многом работа с разрешением: ты имеешь право чувствовать все, что чувствуешь.

Что мы получаем в итоге.

Ребенок 5–7 лет, который знает пять базовых эмоций и может показать пальцем на карточку со словом «злюсь» вместо того чтобы укусить соседа по группе, – это ребенок, которому легче в детском саду, легче на площадке, легче дома. Его понимают. А значит, принимают.

Ребенок 8–10 лет, который замечает, что перед контрольной ему страшно, а после ссоры с другом грустно и немного обидно, – это ребенок, который начинает понимать себя. Он может объяснить взрослому, что именно с ним происходит, и получить точную помощь вместо общего «не переживай».

Подросток 11–13 лет, который считывает эмоции персонажей и потихоньку переносит это умение на реальных людей, – это человек, с которым хотят дружить. Он замечает, когда друг расстроен, даже если тот говорит «все нормально», и это делает его настоящим другом.

Подросток 14–16 лет, который способен сказать себе «я сейчас чувствую тревогу, и это нормально», – это человек, который не станет заглушать тревогу рискованным поведением, бессонными ночами залипая в телефоне или показным безразличием. Он знает, что чувства – не враги, а навигатор. И это знание – первый кирпич в фундаменте эмоционального интеллекта.

Глава 2. Где живут эмоции? Телесные проявления.

Девятилетний Артем сидит на уроке математики. Через десять минут самостоятельная работа, и он знает, что не готов. Спросил бы кто Артема, что он сейчас чувствует, он бы пожал плечами: «Ничего». Но если бы кто-то обратил его внимание на тело, картина была бы очень красноречивой: плечи подняты почти к ушам, челюсть сжата, ладони мокрые, а в животе тяжелый узел, будто проглотил камень. Артем не осознает ничего из этого. Он просто сидит и грызет колпачок ручки, все сильнее раздражаясь на соседа по парте, который шуршит тетрадкой. После урока он толкнет этого соседа в коридоре. «Просто так», как он потом скажет учителю. Но это не «просто так». Это тело, переполненное тревогой, которую Артем не распознал и которая нашла единственный доступный выход – через действие.

Похожая история, но с другой развязкой. Двенадцатилетняя Даша каждое воскресенье к вечеру начинает жаловаться на боль в животе. Мама водила ее к гастроэнтерологу – все в порядке. К терапевту – анализы идеальные. Живот болит только по воскресеньям, а точнее, когда Даша начинает думать о начале учебной недели. В понедельник у нее первым уроком английский, где учительница любит вызывать к доске без предупреждения. Даша не знает, что боль в ее животе – это страх. Она думает, что больна.

Предыдущая глава была о том, как называть эмоции. Эта – о том, где они живут. Потому что эмоции – это не только слова и не только мысли. Прежде всего это телесные события. Каждое чувство запускает в теле каскад физиологических реакций: меняется сердцебиение, напрягаются или расслабляются мышцы, перераспределяется кровоток, выделяются гормоны. Это не метафора, а научно подтвержденная, измеримая реальность: финские ученые из Университета Аалто составили карту телесных ощущений для разных эмоций, попросив сотни людей отметить, где в теле они чувствуют каждую эмоцию, и обнаружили устойчивые паттерны, общие для людей разных культур. Гнев – жар в лице, груди и руках. Страх – холод и сжатие в животе. Грусть – тяжесть в груди и горле. Радость – тепло, разливающееся по всему телу.

Почему это важно для ребенка.

Тело реагирует

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.