

Словарь чувств Моти

Печатные карточки чувств с простыми подсказками: где заметить состояние, как определить силу и о чём попросить взрослого.

Словарь чувств Моти - не тест и не способ заставить ребёнка рассказать всё. Карточки дают варианты, когда собственное слово пока трудно найти. Распечатайте листы, вырежьте карточки и сначала выберите шесть знакомых состояний. Добавляйте новые только тогда, когда ребёнок понимает старые. Оставьте пустую карточку: на ней можно нарисовать цвет, погоду, существо или написать семейное слово.

Как начать игру с карточками?

1. Разложите три карточки и сами выберите одну: «Я устал после дороги».
2. Предложите ребёнку выбрать, показать или пропустить ход.
3. Спросите об интенсивности: маленькое, среднее или большое чувство.
4. По желанию выберите карточку запроса: «побыть рядом», «пауза», «помощь», «движение».
5. Завершите без проверки правильности.

Не спрашивайте «почему?» после каждого выбора. Можно сказать: «Хочешь рассказать или просто оставим карточку здесь?» Во время сильной вспышки используйте максимум одну-две уже знакомые карточки; полный набор добавляет нагрузку.

Какие карточки распечатать первыми?

Чувство	Как может ощущаться	Возможная фраза
Радость	легко, хочется двигаться или делиться	«Я рад и хочу показать»
Грусть	тяжело, хочется тишины или близости	«Мне грустно, побудь рядом»
Злость	жар, напряжение, быстрый голос	«Я злюсь, мне нужна пауза»
Страх	холодно или тесно, хочется уйти	«Мне страшно, пойдём вместе»
Разочарование	ожидание не сбылось, хочется бросить	«Я хотел иначе, дайте минуту»
Усталость	трудно думать, тело медленное	«Я устал, можно отдохнуть?»

Обида	больно от слов или поступка	«Мне было обидно, когда...»
Волнение	много энергии и мыслей перед событием	«Я волнуюсь, помоги с первым шагом»
Зависть	хочется того, что есть у другого	«Мне тоже хочется, и сейчас неприятно»
Спокойствие	дыхание ровнее, есть место думать	«Сейчас я готов поговорить»

Карточка интенсивности

- ☐ Маленькое: я замечаю чувство и могу продолжать.
- ☐ Среднее: мне нужна подсказка, движение или короткая пауза.
- ☐ Большое: слов мало; взрослый помогает с безопасностью и тишиной.

Это не универсальная шкала. Ребёнок может нарисовать четыре уровня, цвета или своё существо. Не используйте «большое» как обвинение.

Как соединить карточку с просьбой?

Вырежьте отдельные варианты:

- ☐ Побудь рядом без вопросов.
- ☐ Спроси, можно ли меня обнять.
- ☐ Дай мне немного пространства.
- ☐ Помоги начать один шаг.
- ☐ Объясни ещё раз коротко.
- ☐ Давай вернёмся к разговору позже.
- ☐ Мне нужна вода, еда, туалет или отдых.
- ☐ Я пока не знаю, что поможет.

Последний вариант важен: ребёнок не обязан сразу подобрать решение. Взрослый сохраняет границы безопасности независимо от карточки. Просьба «оставьте меня одного» не означает, что маленького ребёнка можно оставить в опасном месте.

Как адаптировать карточки по возрасту?

MOTIKIDS · СЕМЕЙНЫЙ МАТЕРИАЛ

Словарь чувств Моти

Для 3-4 лет оставьте картинку, цвет и одну короткую фразу. В 5-7 лет добавьте шкалу и пару похожих слов: злость – раздражение, грусть – разочарование. В 8-10 лет предложите смешанные чувства и изменение во времени: «сначала волновался, потом почувствовал облегчение».

Раз в неделю спросите, какая карточка лишняя и какого слова не хватает. Не храните выбор ребёнка как компромат и не показывайте его другим без согласия, кроме ситуации, когда нужна безопасность. Подробная практика разговора есть в статье «Детская истерика: что делать в моменте и что после».

РОДИТЕЛЮ

Начните с шести карточек и используйте их в спокойное время. Ребёнок может выбрать «не знаю», придумать своё слово или отказаться.