

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.
- ☐ Разложите три карточки и сами выберите одну: «Я устал после дороги».
- ☐ Предложите ребёнку выбрать, показать или пропустить ход.
- ☐ Спросите об интенсивности: маленькое, среднее или большое чувство.
- ☐ По желанию выберите карточку запроса: «побыть рядом», «пауза», «помощь», «движение».
- ☐ 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.

- ☐ | 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» |

РОДИТЕЛЮ

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