





**КСЕНИЯ ВАГНЕР**

# **ЛЮСЯ И СТЁПКА В МИРЕ ЭМОЦИЙ**

**10 ШАГОВ,  
которые научат ребёнка  
понимать свои чувства  
и общаться с другими**

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2022

УДК 37  
ББК 74.9  
В12

Иллюстратор – *Брага Наталья*  
Литературный редактор – *Павленко Кристина*

**Вагнер, Ксения Николаевна.**  
В12      Люся и Стёпка в мире эмоций : 10 шагов, которые научат ребёнка понимать свои чувства и общаться с другими / Ксения Вагнер. – Москва : Эксмо, 2022. – 256 с.: ил.

ISBN 978-5-04-158294-4

Перед вами 10 шагов к счастью ребёнка – 10 рассказов о современных школьниках и дошколятах, их радостях и горестях, мечтах и страхах, победах и промахах. Эта книга для родителей, которые хотят понять своих детей, и для детей, которые хотят быть счастливыми. В школе, дома, во дворе Люся (7 лет) и Стёпка (9 лет) попадают в знакомые каждому ребёнку ситуации и испытывают в них самые разные эмоции.

Радость, печаль, страх, стыд, гнев, любопытство, вина, отвращение – как научиться управлять этими и другими чувствами? Зачем они нужны и почему их важно обсуждать с самим собой и со взрослыми?

В каждой из 10 историй герои учатся распознавать свои эмоции и строить отношения так, чтобы быть счастливыми. Они получают опыт здорового психологического взаимодействия в семье и применяют его в жизни. А вместе с ними свой эмоциональный интеллект развивают и взрослые.

УДК 37  
ББК 74/9

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо»,  
2022  
ISBN 978-5-04-158294-4

Посвящается  
Саньке, Дусе, Зосе,  
доброму Великану  
и моим родителям

# СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ .....	9
ШАГ 1. Научиться думать не только о себе, но и о других .....	19
КАК СВЕТКА КАЧАЛАСЬ НА КАЧЕЛЯХ .....	21
ШАГ 2. Анализировать поступки – свои и окружающих .....	45
ВОЛШЕБНЫЙ ВЕЛОСИПЕД .....	47
ШАГ 3. Учить детей обозначать границы .....	67
ЧАЕПИТИЕ У КАТЮШИ .....	70
ШАГ 4. Всегда быть на стороне ребёнка .....	91
ДВОЙКА .....	94
ШАГ 5. Проявлять к ребёнку безусловную любовь .....	119
ГОЛ! .....	122

ШАГ 6. Учить ребёнка не зависеть от мнения других .....	143
ТАРЗАНКА .....	146
Шаг 7. Помогать детям НЕ врать .....	165
КАРТИНА МАСЛОМ .....	168
ШАГ 8. Учить детей сотрудничать .....	189
ЛЮБОЧКА .....	193
ШАГ 9. Развивать в детях доверие к миру .....	209
КОГДА ЛЮБОЧКА УЕХАЛА .....	213
ШАГ 10. Разрешать эмоции! .....	231
СНЕГОВИК .....	234
ПОСЛЕСЛОВИЕ .....	251





# Предисловие

Дорогой друг!

Эта книга о самой обычной девочке Люсе и её брате Стёпке. Люсе — семь, а Стёпке — девять, вместе с мамой, папой и младшей сестрой Верочкой они живут в большом доме на десятом этаже.

Люся ходит в бассейн и на танцы, а Стёпка — в школу и на футбол.

В будни у них со Стёпкой «график», он же «режим», он же «дисциплина», или, как говорит мама, «распорядок».

Зато по выходным — дача! А там — счастье.

Во-первых, бабушка и дед многое разрешают.

Повиснешь у деда на ноге, десять раз скажешь «пожаааалуйста!» (а лучше «умоляяяяю!») — и дело в шляпе. Конфета в кармане, мультик на экране.

С мамой такое не работает. Висни не висни — сначала суп, потом десерт.

Хотя разве яблоко — это десерт?..

Десерт — это наслаждение. По крайней мере папа, когда ест сладкое, закрывает глаза и говорит: «Ммм, наслаждение!» Наслаждение — это такое чувство, от которого ооочень хорошо!

Мама же говорит про яблоко «сплошные витамины». А эта фраза не сулит наслаждений. То же самое она говорит про кабачки, петрушку и Стёпкин ночной кошмар — капусту брокколи. Какое уж тут наслаждение?

Во-вторых, на даче живёт Джульетта — белая болонка с чёрным, похожим на жучка носом. Дедушка, которому Джульетта порвала все носки, называет её Собака, а бабушка — Жуленька.

А ещё дача — это дом. Два этажа тайных и явных наслаждений! Не считая гаража и чердака.

Любопытство — вот что они со Стёпкой чаще всего испытывают на даче.

Сколько там интересного! Бусы, которые бабушка носила в двадцать лет, мамины детские лосины, шали с кисточками, ботинки на платформе, фуражка пра-



Схватишь фарфоровую куколку — и пулей на базу, в Стёпкин шкаф, который вообще-то не шкаф, а ниша в стене за шторами.

Там у Стёпки трон, царское опахало и ещё ряд необходимых царю предметов (игра в царя — его любимая). Люсе царствовать не разрешается. И даже в царицы её Стёпка не берёт. Разве справедливо? Нет!

Мама в таких случаях говорит: «Обсудите ситуацию!» — но Люсе обсуждать ничего не хочется, а хочется треснуть Стёпке как следует. Потому что Люся ощущает гнев. А иногда даже ярость — она ещё сильнее гнева! Тогда мама говорит ей: «Нарисуй, как ты злишься», — и Люся рисует что-то большое и красное. А потом рвёт свой рисунок на мелкие кусочки — и сразу становится спокойнее. Тут уже можно и «обсудить ситуацию».

То есть обозначить свои эмоции и желания.

В ссорах со Стёпкой Люся иногда кричит, но не плачет. А вот когда Стёпка скажет: «Ты ещё маленькая», — и уйдёт гулять с соседским Данькой, тогда в горле сразу пробка и глаза жжёт сильно-сильно.

Это уже не гнев, а обида. В неё чего только не намешано — и злость, и разочарование, и печаль.

Реветь при всех Люся не любит, а любит реветь в бабушкиной спальне, под старым столом, похожим на слона в жилете. Ножки (ножищи!) у стола деревянные, а на столешнице зелёное сукно. И с каждой стороны по три ящика, полных, как выражается бабушка, реликвий: старых блокнотов, писем, паспортов, открыток, маминых рисунков и конвертов с волосами, найдя которые Стёпка долго склонял Люсю поискать заодно и мамини молочные зубы, но зубы нашлись только дедушкины и не молочные.

В общем, дача — это целый мир.

Но и в городе неплохо.

Кафе, театры, парки, гости, музеи, кино — интересно!

Одна беда — продуктовый. Там скука смертная и пахнет петрушкой, а хуже петрушки только пенки в молоке. Когда Люсе попадается пенка, она чувствует отвращение — то есть пенки ей не просто неприятны, а даже противны. Так и хочется сказать «беееее» и выплюнуть немедленно.

Но родители ходят в продуктовый каждую субботу. Папа толкает тележку, а мама играет в детектива. Вот зачем, скажите, разглядывать каждый помидор? Щупать яблоки? Вынюхивать клубнику? И спраши-

вать: «А телятина у вас свежая?» Хоть бы раз кто ответил: «Нет, телятина у нас тухлая».

Но мама говорит, что всё надо делать обстоятельно.

И Люся мается и виснет на тележке. В магазин она ходить не любит.

А вот в гости — да. К Стёпкиному другу Петьке — стрелять из бластера по инопланетянам. К соседкам, Анфисе Беленькой или Катюше, — играть в дочки-матери. К двоюродной сестре Поле — рисовать единорогов и к Соне, у которой морская свинка. К маминой подруге Карине, Павлику, Марусе, Томе, Василисе...

А больше всего к крёстной Оле на пирог с цукатами. Когда Люся не видит Олю (и пирог с цукатами) целый месяц, она начинает по ним скучать. А если больше месяца, то и вовсе тосковать. Тоска — это такое чувство, когда очень хочется кого-то обнять, а его рядом нет. Оно, это чувство, подсказывает, любишь ты человека или нет.

Но лучше всего, когда гости приходят к родителям: тогда во всей квартире включён свет, пахнет курицей в меду, взрослые смеются и танцуют, а Люся, Стёпка и дети родительских друзей прыгают

