

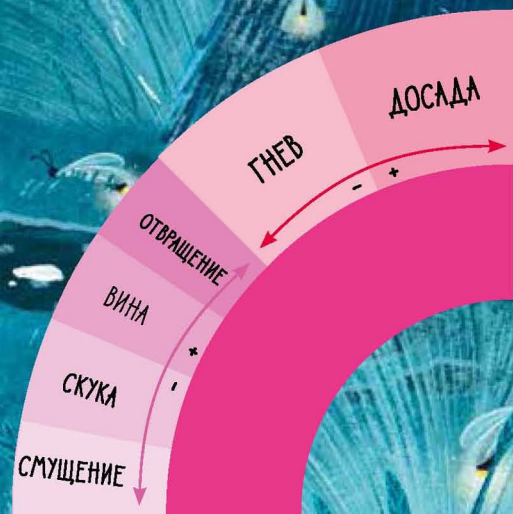
СБОРНИК СКАЗОК ДЛЯ РАЗВИТИЯ
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

Елена Ульева

КОМПАС ЭМОЦИЙ ЗЛОСТЬ

Художник
Екатерина Колесникова

CLEVER
• ИЗДАТЕЛЬСТВО •





* Покупайте книги в нашем интернет-магазине: www.clever-media.ru

📍 ПРИХОДИТЕ В НАШИ ФИРМЕННЫЕ РОЗНИЧНЫЕ МАГАЗИНЫ

Наш главный магазин — ТЦ «ЦДМ» на Лубянке,
Москва, Театральный проезд, 5, стр. 1, 3-й этаж

Адреса всех магазинов — на нашем сайте: www.clever-media.ru/shops/

УДК 087.5
ББК 84(2)6
У51

Литературно-художественное издание
Для чтения взрослыми детям

Иллюстрации *Екатерины Колесниковой*
В книге использованы материалы по лицензии Shutterstock

Научный консультант — *Оксана Ковалевская*, практикующий семейный психолог, специалист
по детско-родительским отношениям, руководитель Центра развития детей

Ульева, Елена

У51 Компас эмоций: злость. Сборник сказок для развития эмоционального интеллекта / Е. Ульева. — Москва: Клевер-Медиа-Групп, 2021. — 73, [3] с.: ил. — (Эмоции — это суперсила!)
ISBN 978-5-00154-066-3



© Ульева Е. А., 2019
© Shutterstock, 2019
© ООО «Клевер-Медиа-Групп», 2021

Издательство Clever

Генеральный директор *Александр Альперович*
Главный редактор *Елена Измайлова*
Арт-директор *Лилу Рами*
Дизайнер *Инна Титова*
Ведущий редактор *Марина Потапенкова*
Корректоры *Ольга Журавлёва*,
Вера Евстигнеева

Доп. тираж 2000 экз.
Дата изготовления: 11.2020.
Формат 84x108/16 Усл. печ. л. 8,4
Подписано в печать 19.04.2021.

Интернет-магазин: www.clever-media.ru

📘 facebook.com/cleverbook.org

📺 vk.com/clever_media_group

📱 @cleverbook

Книги — наш хлёбъ
Наша миссия: «Мы создаём мир идей
для счастья взрослых и детей»

Товар соответствует требованиям
ТР ТС 007/2011 «О безопасности продукции,
предназначенной для детей и подростков».

Издатель, уполномоченное лицо по принятию
претензий к изготовителю от потребителей по
качеству продукции:

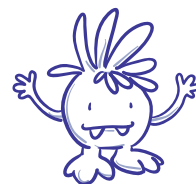
ООО «Клевер-Медиа-Групп»
Адрес: 115054, г. Москва, 3-й Монетчиковский
переулок, д. 16, стр. 1, мансардный этаж.
Электронный адрес для контакта:
hello@clever-media.ru

Страна происхождения: Российская Федерация
В соответствии с ФЗ № 436 от 29.12.10
маркируется знаком 0+

Отпечатано в АО «Первая Образцовая типография». Адрес: 115054, г. Москва, ул. Валовая, д. 28, Российская Федерация. Филиал «Дом печати — ВЯТКА», 610033, г. Киров, ул. Московская, д. 122, Российская Федерация. Заказ № 0000/00



СБОРНИК СКАЗОК ДЛЯ РАЗВИТИЯ
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО
ИНТЕЛЛЕКТА



Елена Ульева

КОМПАС ЭМОЦИЙ ЗЛОСТЬ

Художник

Екатерина Колесникова



CLEVER
• издательство •



ПОЧЕМУ ВАЖНО РАЗВИВАТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ?

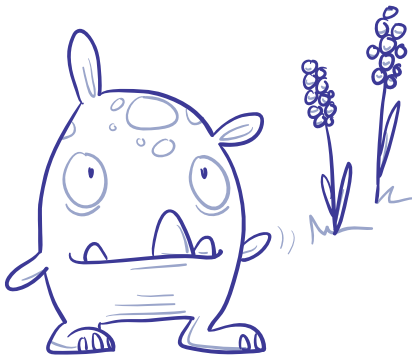
Почему важны эмоции?

Каждый родитель хочет, чтобы его ребёнок был счастливым, здоровым, успешным, образованным, поэтому много времени уделяет развитию ребёнка — физическому и интеллектуальному. Но часто родители забывают о важном — о развитии эмоционального интеллекта! А ведь умение различать, понимать и принимать собственные эмоции, управлять ими и эмоциями тех людей, с которыми общаешься, — одно из важнейших для человека.

Неумение проявлять эмоции, определять их, подавление эмоций, неумение с ними справляться могут привести к различным психологическим проблемам, плохому самочувствию, сложностям в общении с окружающими, к психосоматическим нарушениям. Именно поэтому так важно приучать ребёнка к тому, что любая эмоция — это нормально! Любая эмоция имеет право существовать!

Важно научить ребёнка понимать и озвучивать, что он чувствует, адекватно это выражать и проживать в данный момент, не подавляя и не оставляя эмоцию внутри.

Как же родители могут развить эмоциональный интеллект ребёнка? Задача родителя — научить малыша озвучивать и отражать эмоции до тех пор, пока он не сможет справляться с ними сам.

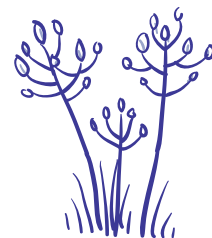


Дорогие взрослые, мамы, папы, бабушки и дедушки!

Каждый человек в течение всей своей жизни испытывает самые разные чувства и эмоции. То его мучает тревога, то терзает грусть, то печаль. Даже взрослому порой трудно справиться с ними. А представьте, каково вашему малышу! Научить ребёнка понимать, что с ним происходит, контролировать свои эмоции и управлять ими помогут эти сказки. На примере различных сказочных ситуаций, в которых звери испытывают разные эмоции, учатся их преодолевать, справляться с ними, ваш ребёнок поймёт, что из себя представляет та или иная эмоция, как выглядит человек, что он чувствует, испытывая её. Малыш научится владеть собой, понимать, что происходит с ним и с окружающими его людьми. Он сможет легко определить, что они чувствуют в тот или иной момент. Это поможет ему научиться строить отношения.

В книге даны рекомендации для родителей, задания для детей и различные приёмы по управлению эмоциями. Например, как превратить грусть в радость, тревожность — в спокойствие, гнев — в безмятежность, как погасить страх и преодолеть смущение. Эти несложные приёмы помогут сделать жизнь вашего ребёнка осознанной, контролируемой и приятной.

Научите ребёнка брать свои эмоции под контроль. Сделайте так, чтобы он управлял своими эмоциями, а не эмоции управляли им.





Как работать с этой книгой?

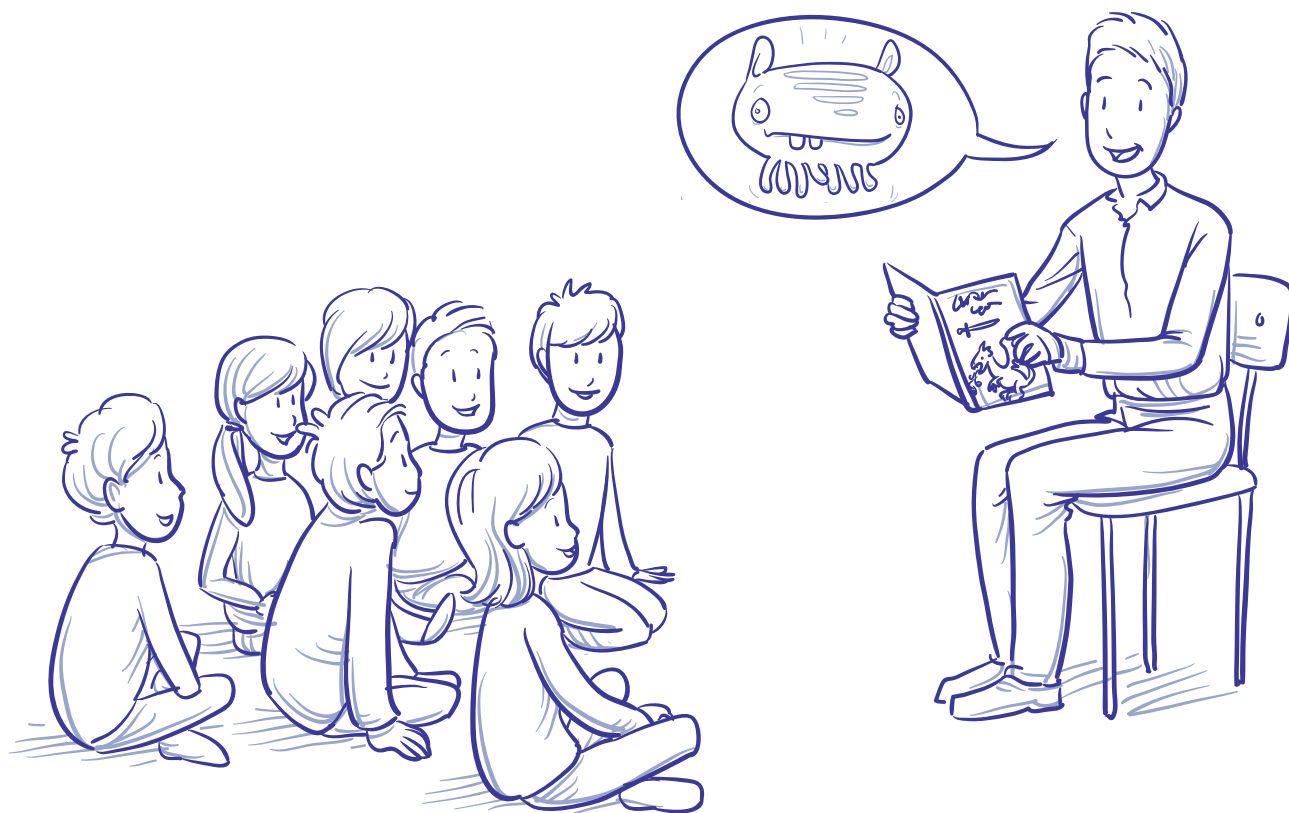
Прежде чем начинать изучать ту или иную эмоцию, прочитайте ребёнку сказку, акцентируя внимание на том, что испытывает герой. После этого обсудите с малышом сюжет сказки и её главную идею. Подумайте, какая эмоция — положительная или отрицательная — описывалась в этой сказке. К чему привело проявление этой эмоции? Как герой сумел её преодолеть, если она плохая? Обратитесь к личному опыту ребёнка. Как он относится к данной эмоции? Вспомните какие-либо жизненные истории. В этом вам помогут вопросы, которые даны в конце каждого текста.

После этого ребёнку надо понять, как выражается данная эмоция, что чувствует человек в этот момент. Попросите малыша представить, что он её испытывает. Пусть он попытается изобразить эмоцию с помощью мимики и жестов — это поможет ему запомнить и понять эмоцию. Данное задание приведено на специальной плашке.

Следующий этап — усвоение различных приёмов, которые помогают выйти из отрицательной эмоции или запомнить и использовать в жизни положительные. Попробуйте проделать с малышом эти психологические задания или запомнить их на будущее. Они также приведены на специальной плашке.

Проверьте, понял ли малыш, как проявляется данная эмоция, умеет ли он с ней работать. Закрепите знания на жизненных примерах, прочитанной литературе или просмотренных фильмах. Только после того, как знания об одной эмоции полностью усвоены малышом, переходите к следующей.





Как работать с серией книг?

Познать весь спектр эмоций вам поможет серия книг «Эмоции — это суперсила». Постепенно изучая каждую из эмоций, ребёнок получает необходимый запас знаний, который понадобится ему в будущем. Постарайтесь закрепить полученные знания. Проверьте малыша: пусть он по памяти назовёт все эмоции, которые встретились ему в серии книг. Обсудите, какие из них положительные, а какие — отрицательные. Спросите, как прогнать отрицательные и как запомнить ощущения от положительных и научиться их вызывать, когда это нужно.

Как выходить из эмоционального состояния?



1. Анализ.

Какую эмоцию ты испытываешь?

Ребёнок должен это определить по признакам, которые описаны для каждой эмоции.

2. Выбор способа преодоления.

Для каждой эмоции даётся несколько приёмов выхода, вы можете придумать и свои.

3. Выход из эмоции с помощью выбранного приёма.

На этом этапе часто требуется помощь родителей.

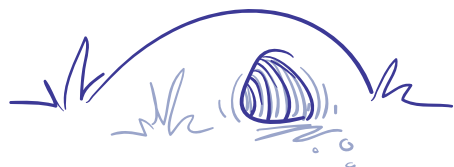
4. Контроль результата.

Проводится также с помощью анализа состояния. Например: ребёнок не может справиться с заданием. Он разгневался и готов разорвать тетрадку. Попросите его проанализировать своё состояние и определить эмоцию; напомните, что произошло с медведем, который также испытывал гнев в сказке. Вспомните различные приёмы выхода из отрицательного эмоционального состояния, выберите нужный, добейтесь устранения гнева, а когда ребёнок успокоится, похвалите его за то, что он справился с собой и устранил гнев. Можете обсудить, какие последствия могло повлечь его поведение, если бы он не справился с эмоцией, и сделайте выводы.

Тренируйте умение ребёнка определять различные эмоции у людей в жизни, в фильмах, в литературных произведениях. Это научит вашего малыша эмпатии. Он будет понимать, что чувствуют другие, и успешно строить отношения с людьми. А умение управлять собственными эмоциями вообще трудно переоценить. Объясните ребёнку, что он сможет стать хозяином своей жизни и добьётся всех поставленных задач. Но и сами не забывайте следить за своими эмоциями. Помните: лучший приём воспитания — собственный пример.

Успехов вам и вашему малышу!

Ваш автор Елена Ульева





СТРАТЕГИЯ УПРАВЛЕНИЯ ЭМОЦИЯМИ

Даже положительные эмоции могут быть избыточными, и надо учиться справляться с ними.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЭМОЦИИ ЗАВЛАДЕЛИ ТОБОЙ?

ЕСЛИ ТЫ ЗАЛИШЬСЯ —
ПОПРОБУЙ...

Потопать ногами
Вспомнить, что тебя расстроило
Решить проблему или поменять
к ней отношение

ЕСЛИ ТЫ ОЧЕНЬ РАДОСТНЫЙ —
ПОПРОБУЙ...

Потанцевать или попрыгать
Поделиться своей радостью с друзьями
Помочь кому-нибудь
Сделать какое-то доброе дело

ЕСЛИ ТЫ ОГОРЧЁН — ПОПРОБУЙ...

Вспомнить, что тебя огорчило
в прошлый раз
Подумать о том, кого тебе
жалко и почему
Послушать весёлую музыку
Заняться интересными делами

ЕСЛИ ТЫ СИЛЬНО УДИВЛЁН —
ПОПРОБУЙ...

Найти ответ на вопрос,
который тебя интересует
Порисовать
Помечтать
Поделиться с кем-нибудь своими
впечатлениями или вопросами



СОДЕРЖАНИЕ



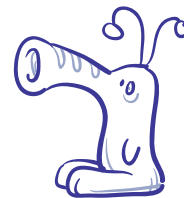
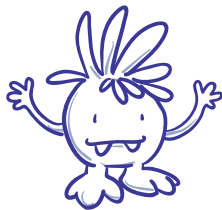
Почему важно развивать эмоциональный интеллект?	4
Предисловие от автора	6
Как работать с этой книгой?	7
Как работать с серией книг?	8
Как выходить из эмоционального состояния?	9
Стратегия управления эмоциями	10
Компас эмоций: злость	11

ДОСАДА

Как лягушонок не хотел быть один	12
Как зайчик белочке помогал	16

ЗЛОСТЬ

Как волчонок стал хорошим	20
Как муравьи кабана победили	24



ГНЕВ

Как зайчик морковку растил 28

Как медведь с пчёлами подружился 32

СМУЩЕНИЕ

Как мышонку понравилась мышка 36

Кто лучше всех поёт 40

СТЫД

Как лисёнок выпил луну 44

Как лягушонок всех обманул 48

ВИНА

Как заяц запутал всех зверей 52

Как бельчонок сорвал последнее яблоко 56

СКУКА

Зачем зайцу берлога? 60

Как мышонок остался без друзей 64

ОТВРАЩЕНИЕ

Как гусеница стала бабочкой 68

Как бельчонок капризничал 72