



КАК ПОБЕДИТЬ СТРАХИ?



РАЗВИВАЕМ
ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ
ИНТЕЛЛЕКТ

Елена Ульева
Нарисовала Ольга Агафонова

* 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 37.036
ББК 74.100.58
У51

Литературно-художественное издание
Для чтения взрослыми детям

Иллюстрации Ольги Агафоновой

Ульева, Елена

У51 Как победить страхи? Развиваем эмоциональный интеллект / Е. Ульева. — Москва: Клевер-Медиа-Групп, 2021. — [40] с.: ил. — (Дружим с эмоциями)

ISBN 978-5-00154-207-0

© Ульева Е. А., 2020

© ООО «Клевер-Медиа-Групп», 2021

Издательство Clever

Генеральный директор Александр Альперович
Главный редактор Елена Измайлова
Арт-директор Лилу Рами
Дизайнер Маша Страус
Ведущий редактор Марина Потапенкова
Корректоры Ольга Журавлёва, Арзу Эсенова,
Наталья Гареева

Доп. тираж 3000 экз.
Дата изготовления: 05.2021.
Формат 84х108/16. Усл. печ. л. 4, 2.
Подписано в печать 19.04.2021.

Интернет-магазин: www.clever-media.ru

f facebook.com/cleverbook.org
B 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», филиал «Чеховский Печатный Двор». 142300, Московская область, г. Чехов, ул. Полиграфистов, д. 1, Российская Федерация. Сайт: www.chpd.ru, e-mail: sales@chpd.ru, т/ф. 8 (496) 726-54-10. Заказ № 0000/00



ДОРОГИЕ ВЗРОСЛЫЕ — МАМЫ, ПАПЫ, БАБУШКИ И ДЕДУШКИ!

Почему важно развивать эмоциональный интеллект?
Очень часто родители не понимают своих детей: почему он плачет? Из-за чего расстроился? Что хочет в данный момент?
И дети порой не понимают родителей: почему они ругают меня? Из-за чего злятся? За что наказывают? Получается замкнутый круг.
Как же сделать так, чтобы близкие люди научились друг друга понимать?

Прежде всего начните с себя. Попробуйте понять собственные чувства, научитесь отличать одну эмоцию от другой. Попытайтесь понять причину её возникновения. Старайтесь преобразовывать





негативную эмоцию в позитивную. Например, у вас с утра плохое настроение. Вы злитесь на ребёнка, срываете на нём свой гнев. Он ловит ваши эмоции и отзеркаливает — капризничает, ноет. В доме гнетущая, тяжёлая атмосфера. Демонстрируйте ребёнку ваш способ решения проблем и преодоления плохих эмоций: «Анализируем, находим причину, преобразуем». Научите этому способу и ребёнка.

Слушая истории о приключениях хамелеона, который меняет цвет в зависимости от переживаемых эмоций и чувств, ребёнок увидит, как проявляются разные эмоции, как их контролировать, как негативные эмоции преобразовывать в позитивные. Поучительные истории и психологические упражнения научат его строить отношения с окружающими, жить в гармонии с собой и с миром и в конечном итоге быть счастливым!

**НАУЧИТЕ СВОЕГО РЕБЁНКА ДРУЖИТЬ С ЭМОЦИЯМИ.
ЭТО УМЕНИЕ НЕ РАЗ ПРИГОДИТСЯ ЕМУ В ЖИЗНИ!**

Ваша Елена Ульева





Знакомься,
это хамелеон Игнат.
Он, как и ты, испытывает
различные эмоции: радуется,
иногда злится, иногда
стесняется.
Испытывать эмоции —
это нормально.

Когда хамелеон Игнат испытывает
сильную эмоцию и не может с ней
справиться, он сразу же меняет свою
окраску на цвет этой эмоции.
Когда хамелеон Игнат в гармонии
с собой, он разноцветный.

обижается

завидует

грустит

боится



злится



радуется



стесняется



стыдится





Маленький хамелеон Игнат, как и любая другая ящерица, появился на свет из яйца.

Вылупился он и стал смотреть, что творится на белом свете. А кругом все бегают, шумят, суетятся. Мама мышка зовёт мышат. Мама голубка кормит голубят. Мама лиса гладит лисят. А его никто не зовёт, не кормит и не гладит. Обидно. От обиды хамелеон Игнат даже стал оранжевым.

— А где мне найти маму? — спросил он у голубки.

— Я везде летаю, всё знаю, — ответила та. — Мама твоя за горами, за лесами, за озером. Иди туда — там и найдёшь.

Что делать? Пришлось хамелеону отправляться в дальний путь. Дальний и очень опасный.



Шёл наш хамелеон сначала по полям, по лугам, а потом попал в лес. Ух, как там было страшно Игнату! Ведь он был совсем один! От страха Игнат тут же побелел. И к нему сразу же прискакал пушистый зайка — принял его издалека за своего.

— Ты чего плачешь, дружище? — спросил он у хамелеона.

— Я совсем один! — вздохнул Игнат.

— Как один? А я?

— Ты сейчас ускачешь, а я останусь.

— А если бы я был рядом, ты бы не боялся?

— Конечно, нет. Вдвоём ничего не страшно.

— Тогда вот тебе мой талисман — пушистый белый помпончик. Теперь я всегда буду с тобой.

Зайка убежал по своим делам, а его помпончик остался у Игната. Теперь хамелеон Игнат чувствовал, что он не один — его греет помпончик, спасая от одиночества.



Не дай страху завладеть
тобой. Попробуй
успокоиться. Закрой
глаза и сделай глубокий
вдох, а потом выдох.



СОВЕТ

Если ты боишься оставаться один, возьми с собой фотографию близкого тебе человека, какую-то его вещь или его подарок. Это будет твой талисман. Положи его в карман. Теперь твои близкие всегда с тобой, и бояться тебе нечего.

ДАВАЙ ПОИГРАЕМ!

-  Найди дома место, где ты можешь расслабиться.
-  Сделай вдох, а на выдохе скажи про себя: «Страхи, уходите!»
-  Повтори это упражнение несколько раз.

