



КАК ПОДРУЖИТЬСЯ С ЭМОЦИЯМИ?



РАЗВИВАЕМ
ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ
ИНТЕЛЛЕКТ



Елена Ульева
Нарисовала Ольга Агафонова

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 37.036
ББК 74.100.58
У51

Литературно-художественное издание
Для чтения взрослыми детям

Иллюстрации *Ольги Агафоновой*

Ульева, Елена

У51 Как подружиться с эмоциями? Развиваем эмоциональный интеллект / Е. Ульева. — Москва: Клевер-Медиа-Групп, 2021. — [40] с.: ил. — (*Дружим с эмоциями*)
ISBN 978-5-00154-158-5

© Ульева Е. А., 2019
© 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,*
Наталья Гареева

Доп. тираж 1500 экз.
Дата изготовления: 01.2021.
Формат 84х108/16. Усл. печ. л. 4,2.
Подписано в печать 19.04.2021.

В соответствии с ФЗ № 436 от 29.12.10 маркируется знаком 0+

Интернет-магазин:
www.clever-media.ru

📘 facebook.com/cleverbook.org
📺 vk.com/clever_media_group
📧 @cleverbook

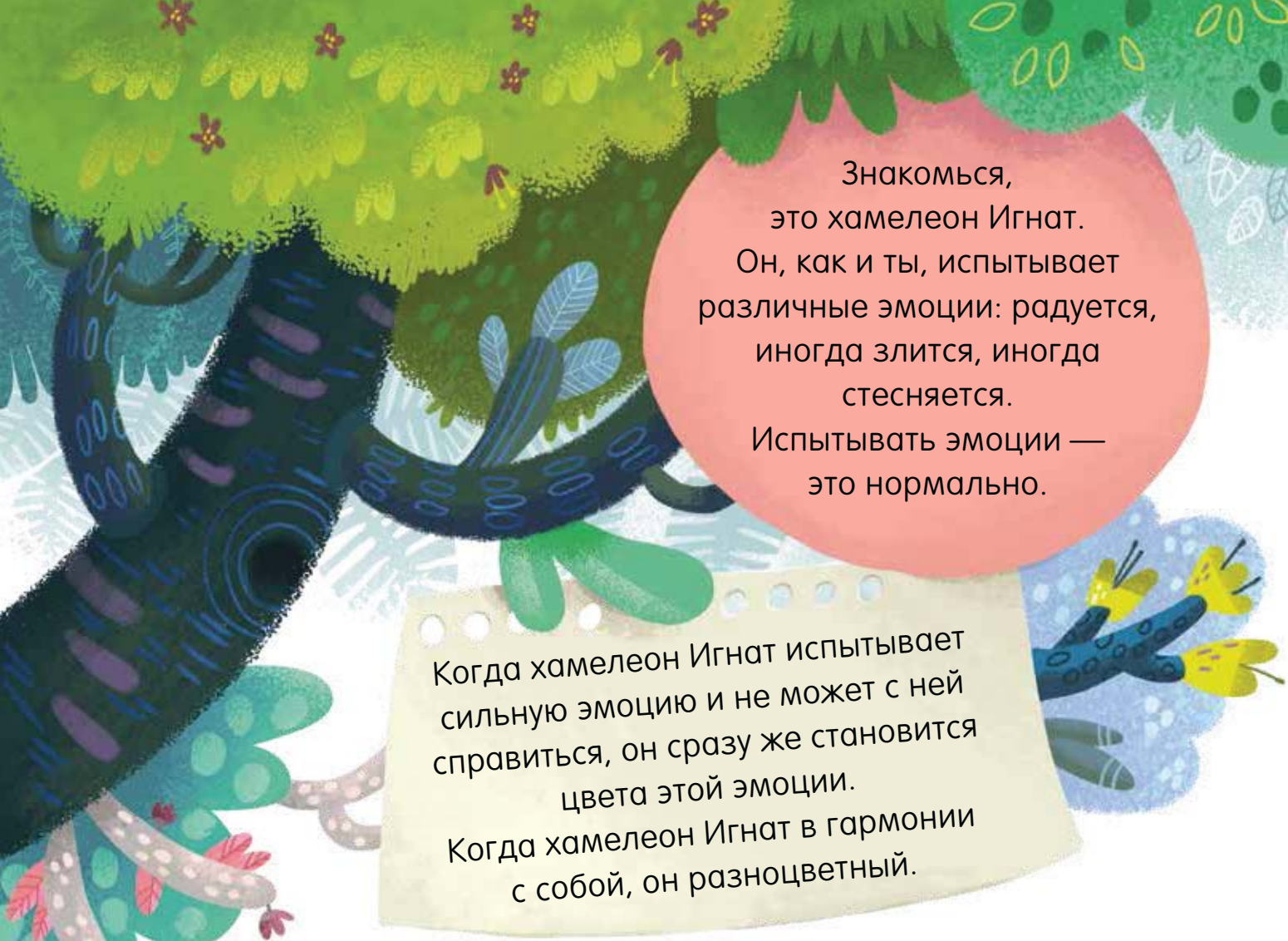
Книги – наш хлёбъ
Наша миссия: «Мы создаём мир идей
для счастья взрослых и детей»

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

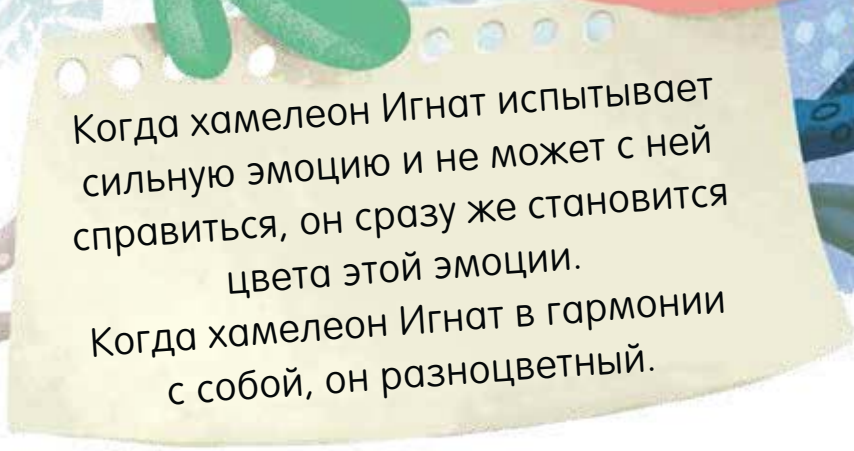
Издатель, уполномоченное лицо
по принятию претензий к изготовителю
от потребителей по качеству продукции:
ООО «Клевер-Медиа-Групп»
Адрес: 115054, г. Москва,
3-й Монетчиковский переулок,
д. 16, стр. 1, мансардный этаж.
Электронный адрес для контакта:
hello@clever-media.ru

Страна происхождения:
Российская Федерация

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



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 становится
цвета этой эмоции.
Когда хамелеон Игнат в гармонии
с собой, он разноцветный.

обижается

завидует

грустит

боится



злится



радуется



стесняется



стыдится





Каждый знает, что лиса рыжая, волк серый, а цыплёнок жёлтый. А вот каким был хамелеон Игнат? Он и сам не знал. Когда он появился на свет, он был весь разноцветный. Но когда он начинал волноваться, то сразу же менял цвет!

Каждое утро хамелеон Игнат просыпался с разным настроением и смотрелся в зеркало. В отражении он видел то зелёного взъерошенного хамелеончика, то красного, то фиолетового.

Сильно переживал Игнат, что он не такой, как все остальные. «Кто это? — каждый раз думал Игнат. — Кто я вообще такой? Медведь? Дикобраз или дикий опоссум?»



«Надо на других зверей посмотреть! — догадался Игнат. — Так я пойму, кто же я на самом деле». И наш малыш отправился на лесную полянку, где зверей было видимо-невидимо!

Так как в этот момент он был очень радостный и жёлтый, то сразу побежал к цыплёнку.

— Привет, братишка! — закричал он. — Наконец-то я нашёл тебя! Видишь, как мы похожи!

— Ты цыплёнок? — с сомнением посмотрел на него малыш.

— Конечно, — заверил его Игнат, — я даже умею пищать: пи-пи-пи! Пи-пи-пи!

— А землю ты рыть умеешь?

— Конечно.

— А есть червяков?

— Что?

Игнат страшно разозлился! Есть червяков? Какая гадость! Никогда он не будет есть червяков!

— Значит, никакой ты не цыплёнок!
И никакой ты не жёлтый!

Игнат и сам это понял. Из жёлтого и радостного он превратился в красного и злого!



Умение управлять
своими эмоциями — это
как занятие спортом:
нужна ежедневная
тренировка.



Что чувствовал хамелеон Игнат? Покажи эту эмоцию.



СОВЕТ

Попробуй выполнять это упражнение каждый день:

- ▲ Найди тихое место.
- ▲ Сядь поудобнее. Положи руки на колени.
- ▼ Закрой глаза, подумай о чём-то приятном.

ДАВАЙ ПОИГРАЕМ!

- Улыбнись своим друзьям, и они улыбнутся тебе в ответ.
- Подойди к зеркалу и улыбнись себе несколько раз.
Твоё настроение изменилось?
- Назови как можно больше того, что вызывает у тебя улыбку.