

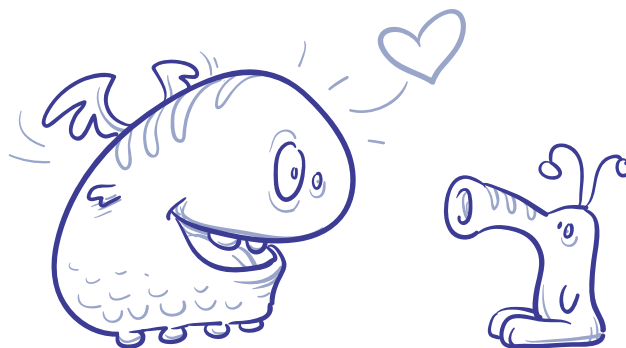
СБОРНИК СКАЗОК
ДЛЯ РАЗВИТИЯ
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО
ИНТЕЛЛЕКТА

Елена Ульева

КОМПАС ЭМОЦИЙ РАДОСТЬ

Художник
Екатерина Колесникова

CLEVER
издательство



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 (с. 1–11; 60–63)

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

Ульева, Елена

У51 Компас эмоций: радость. Сборник сказок для развития эмоционального интеллекта / Е. Ульева. — Москва: Клевер-Медиа-Групп, 2021. — [64] с.: ил. — (Эмоции — это суперсила!)

ISBN 978-5-00154-242-1

© Ульева Е. А., 2020

© Shutterstock, 2020

© 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 *Арзу Эсенова, Ольга Журавлёва,*
Наталья Гареева

Доп. тираж 2000 экз.

Дата изготовления: 12.2020.

Формат 84x108/16 Усл. печ. л. 6,72.

Подписано в печать 19.04.2021.

Интернет-магазин: www.clever-media.ru

 facebook.com/cleverbook.org

 vk.com/clever_media_group

 [@cleverbook](https://t.me/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



СТРАТЕГИЯ УПРАВЛЕНИЯ ЭМОЦИЯМИ

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

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЭМОЦИИ ЗАВЛАДЕЛИ ТОБОЙ?

ЕСЛИ ТЫ ЗЛИШЬСЯ —
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

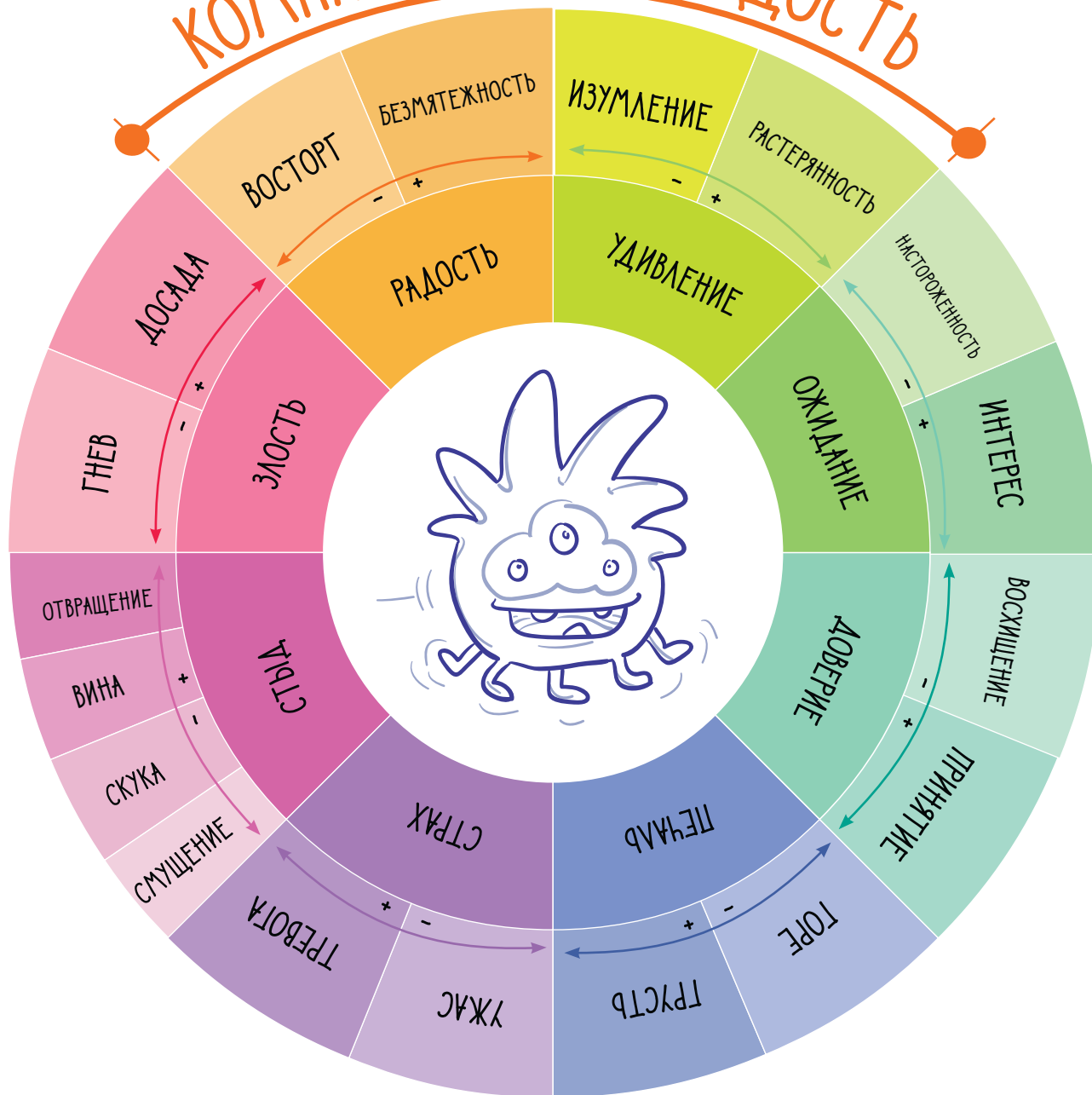
ЕСЛИ ТЫ ОГОРЧЁН — ПОПРОБУЙ...

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

КОМПАС ЭМОЦИЙ: РАДОСТЬ



БЕЗМЯТЕЖНОСТЬ



Как дельфинёнок научился плавать

Все знают, что дельфины очень хорошо плавают. И надо же такому случиться, что в море появился дельфинёнок, который совсем не умел плавать. Это его очень расстраивало, он переживал и нервничал.

Но мама дельфинёнка не сдавалась. Каждый день снова и снова она пыталась научить его плавать.

— Смотри, — говорила она, — плавниками надо делать вот так: раз-два, раз-два. Медленно и плавно.

Но дельфинёнок нервничал. Он думал, что у него опять ничего не получится, и бил плавниками по воде изо всех сил. Даже волнам было больно, когда дельфинёнок по ним колотил. Они расступались в стороны, и он тонул. Когда дельфинёнок в который раз пошёл ко дну, мама подхватила его и сказала:

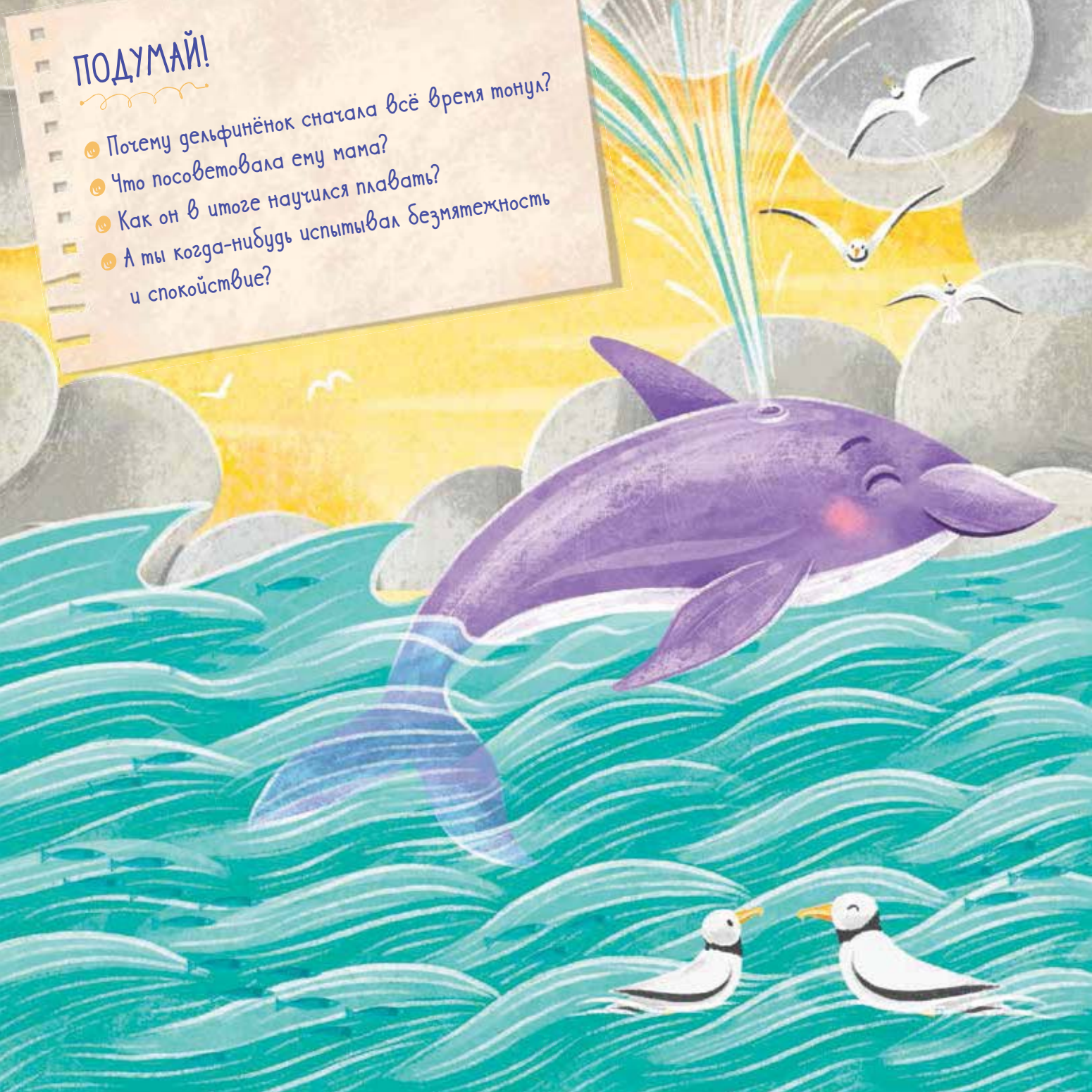
— Ты должен подружиться с волнами. Тогда они сами тебя будут нести.

— А как с ними подружиться?

— А ты стань таким же, как они. Ласковым, спокойным, безмятежным. Представь, что ты тоже волна.

ПОДУМАЙ!

- ☹ Почему дельфинёнок сначала всё время тонул?
- ☹ Что посоветовала ему мама?
- ☹ Как он в итоге научился плавать?
- ☹ А ты когда-нибудь испытывал безмятежность и спокойствие?

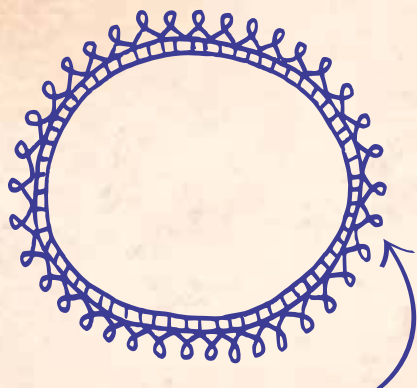


И дельфинёнок представил. Он ласково гладил волны, и они гладили его, они бежали вперёд, и он двигался вместе с ними. Они были спокойными, безмятежными, и он тоже. Дельфинёнок так подружился с волнами, что они несли его дальше и дальше.

— Как ты замечательно плаваешь! — кричали ему дельфины.

— Это потому, что я стал таким же безмятежным, как волны. Я больше не нервничаю, не беспокоюсь и не расстраиваюсь.

Вот так безмятежность волн помогла маленькому дельфинёнку научиться плавать.



Пофантазируй. Как выглядит безмятежность? Нарисуй.

Безмятежность — это когда ты полностью расслаблен. Сердце бьётся спокойно и медленно, дыхание ровное и свободное. Тебе хорошо и приятно.

Если ты нервничаешь и волнуешься, состояние безмятежности поможет тебе успокоиться, расслабиться и прийти в себя. Для этого представь себя чем-нибудь — волной, которая спокойно движется по реке, или листком, который плывёт по течению или летит по ветру. Ты расслабишься, отпустишь всё плохое и успокоишься.



СОДЕРЖАНИЕ



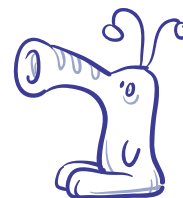
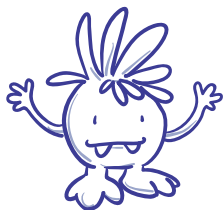
Почему важно развивать эмоциональный интеллект?	4
Предисловие от автора	6
Как работать с этой книгой?	7
Как работать с серией книг?	8
Как выходить из эмоционального состояния?	9
Стратегия управления эмоциями	10
Компас эмоций: радость	11

БЕЗМЯТЕЖНОСТЬ

Как дельфинёнок научился плавать	12
Как маленький крабик наконец-то заснул	16

РАДОСТЬ

Как китёнок отыскал свою маму	20
Как рыбка-клоун спасла солнышко	24



ВОСТОРГ

Где найти драгоценную жемчужину? 28

Как медуза стала красивой. 32

РАСТЕРЯННОСТЬ

Где прячутся рыбки? 36

Как осьминог акулу перехитрил 40

УДИВЛЕНИЕ

Откуда в море ежи? 44

Откуда на небе звёзды?..... 48

ИЗУМЛЕНИЕ

Могут ли рыбы летать?..... 52

Кто в море самый лучший фокусник? 56