

ХАМЕЛЕОН ИГНАТ

ПРИКЛЮЧЕНИЯ В МИРЕ ЭМОЦИЙ



Елена Ульева

Нарисовала
Ольга Агафонова

CLEVER
•издательство•



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 он хочет в данный момент? И дети часто не понимают своих родителей: почему они ругают меня? Из-за чего злятся? Отчего наказывают? Получается замкнутый круг. Как же сделать, чтобы самые родные люди научились друг друга понимать?

Прежде всего нужно понять, что каждый из них чувствует. Начните с себя. Научитесь отличать одну эмоцию от другой. Попробуйте понять причину её возникновения. Учитесь преобразовывать эмоции. Например, у вас с утра плохое настроение. Вы злитесь





на ребёнка, срываєте 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 таких эмоций: «анализируем, находим причину, преобразуем». Научите этому способу и ребёнка.

В этой книге на примере историй про хамелеона, который меняет цвет в зависимости от разных эмоций, как раз и видно, как появляются разные эмоции, как их контролировать, как преобразовывать эмоции и направлять их себе во благо. Поучительные истории подскажут ребёнку, как 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



Как подружиться с эмоциями?





Знакомься, это **хамелеон Инат**.

Он, как и ты, испытывает
различные эмоции: радуется,
иногда злится, иногда
стесняется.

Испытывать эмоции —
это нормально.

Когда хамелеон Инат испытывает
сильную эмоцию и не может с ней
справиться, он сразу же становится
цвета этой эмоции.

Когда хамелеон Инат 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 такой? Медведь? Дикобраз или дикий опоссум?»**



Братик?

«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.

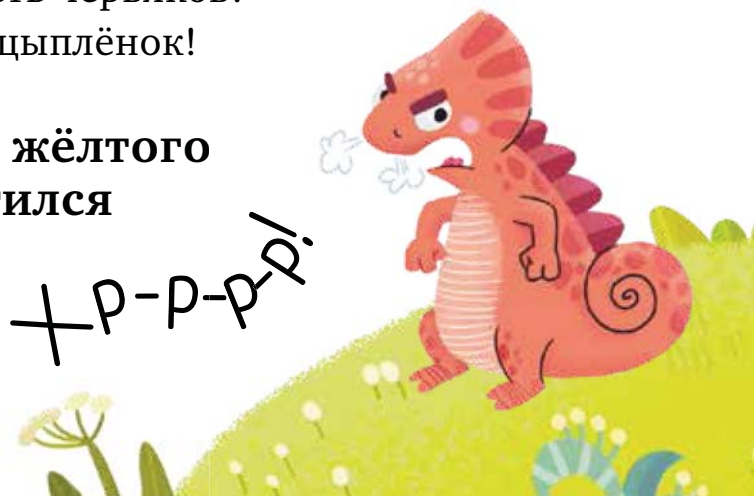
— А есть червяков?

— 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!**



* 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

Издание для досуга
Для чтения взрослыми детям

Иллюстрации *Ольги Агафоновой*

В сборник вошли произведения *Елены Ульевой* из ранее вышедших книг издательства CLEVER: «Дружим с эмоциями. Как победить страхи? Развиваем эмоциональный интеллект», «Дружим с эмоциями. Откуда берутся друзья? Развиваем эмоциональный интеллект», «Как подружиться с эмоциями? Развиваем эмоциональный интеллект», «Как не дать себя в обиду? Развиваем эмоциональный интеллект».

Ульева, Елена

У51 Хамелеон Игнат. Приключения в мире эмоций / Е. Ульева. — Москва: Клевер-Медиа-Групп, 2022. — [80] с.: ил. — (Эмоциональный интеллект)

ISBN 978-5-00154-794-5



© Ульева Е. А., 2020
© ООО «Клевер-Медиа-Групп», 2022

Издательство CLEVER

Генеральный директор *Александр Альперович*
Главный редактор *Елена Измайлова*
Арт-директор *Лилу Рами*
Дизайнер *Инна Титова*

Руководитель редакционной группы
«Образование и развитие» *Марина Потапенкова*
Корректор *Алексей Симонов*

Тираж 3000 экз.
Дата изготовления: 03.2022.
Формат 70х100/8. Усл. печ. л. 14.
Подписано в печать 14.12.2021.

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 соответствии с предоставленными материалами в обществе с ограниченной ответственностью «ИПК Парето-Принт»,
170546, Тверская область, Промышленная зона Боровлево-1, комплекс № 3А, Российская Федерация. www.pareto-print.ru. Заказ № 0000/00



КАК ПОНЯТЬ СВОИ И ЧУЖИЕ ЭМОЦИИ?

Ответ знает **Елена Ульева** — автор детских развивающих книг, изданных совокупным тиражом 6 миллионов экземпляров, педагог с 20-летним опытом работы с детьми.

В современном мире умение понимать свои и чужие эмоции — необходимость. **Эмоциональный интеллект** — это основа будущих побед и успехов вашего ребёнка. И лучше всего начинать развивать его с детства.



Это **сборник добрых сказок** про очаровательного хамелеона Игната, который меняет цвет в зависимости от эмоций. На примере этих историй ребёнку будет легко понять, как появляются разные эмоции — **злость, обида, радость, зависть, стеснение, грусть, стыд и страх**, как их контролировать и как справиться с чрезвычайным их проявлением.

Книга поможет вашему ребёнку:

- **понять и принять** себя и свои эмоции
- **победить** страхи
- **не дать** себя в обиду
- **выстроить** общение со сверстниками

EQ

Развиваем эмоциональный интеллект



CLEVER
• ИЗДАТЕЛЬСТВО •

ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН WWW.CLEVER-MEDIA.RU



EAC