

ВЫРУЧАЙ



КНИЖКА



РАССКАЗЫ

для развития
эмоционального
интеллекта



«МАСТЫН»

Методика Н. Ивановой

УДК 372.3
ББК 74.102
Р24

Серия «Выручай-книжка»
Издание развивающего обучения
Дамытпалы оқыту басылымдары
Для чтения взрослых с детьми (текст читают взрослые)
Мектеп жасына дейінгі балалары бар ересектерге арналған
дамытпалы оқыту басылымдары
(мәтінді ересектер оқиды)
Для дошкольного возраста
Мектепке дейінгі жасқа арналған

Коллектив авторов

РАССКАЗЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

Коллектив художников

Научный редактор Н. Иванова

Дизайн обложки С. Крашенинникова
Редактор Е. Горшкова. Ответственный редактор Т. Гавердовская.
Технический редактор Е. Кудиярова
Корректор Р. Ниязьева. Дизайн и верстка К. Грачиковой

Общероссийский классификатор продукции
ОК-034-2014 (КПЕС 2008); 58.11.1 — книги, брошюры печатные
Книжная продукция ТР ТС 007/2011

Подписано в печать 15.09.2023. Дата изготовления: 30 ноября 2023 г.
Формат 60х84/16. Печать офсетная. Бумага офсетная. Гарнитура Pragmatica
Усл. печ. л. 6,51. Тираж 2000 экз. Заказ №
Произведено в Российской Федерации
Ресей Федерациясында өндірілген

Изготовитель: ООО «Издательство АСТ».

129085, г. Москва, Звёздный бульвар, дом 21, строение 1, комната 705, пом. I, 7 этаж.
Наш сайт: www.ast.ru. Наш электронный адрес: ask@ast.ru

Өндіруші: «Издательство АСТ» ЖШҚ

129085, Ресей Федерациясы, Мәскеу, Звёздный бульвары, 21-үй, 1-құрылыс, 705-бөлме,
I үй-жай, 7-қабат

Адрес места осуществления деятельности по изготовлению продукции:

123112, г. Москва, Пресненская набережная, д. 6, стр. 2,
Деловой комплекс «Империал», 14, 15 этажи.

Әнім өндіру қызметін жүзеге асыру мекенжайы:

123112, Ресей Федерациясы, Мәскеу, Пресненская наб., 6-үй, 2-құр., «Империал» іскерлік кешені, 14, 15-қабат

Біздің электрондық мекенжайымыз: www.ast.ru E-mail: ask@ast.ru

Интернет-магазин: www.book24.kz Интернет-дүкен: www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан и Представитель по приему претензий в Республике Казахстан —

ТОО РДЦ Алматы, г. Алматы.

Қазақстан Республикасына импорттаушы және Қазақстан Республикасында наразылықтарды қабылдау
бойынша өкіл — «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, Б литері, офис 1. Тел.: 8(727) 2 51 59 90, 91,
факс: 8 (727) 251 59 92 ішкі 107;

E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz, www.book24.kz

Тауар белгісі: «АСТ». Өндірілген жылы: 30 қараша 2023. Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификаттауға жатады

Р24 Рассказы для развития эмоционального интеллекта / науч. ред. Н. Иванова ; худож. А. Кукушкин,
О. Смирнова и др. — Москва : Издательство АСТ, 2023. — 111, [1] с. : ил. — (Выручай-книжка).

ISBN 978-5-17-159393-3.

Что будет, если мы потеряем способность испытывать эмоции? Мы превратимся в роботов! Жизнь станет скучной и бесцельной. Эмоции — наши помощники при адаптации к изменчивой окружающей среде. Они защищают, заряжают энергией, учат... В этой выручай-книжке рассказы В. Драгунского, В. Осеевой, Л. Пантелеева и других любимых отечественных авторов сгруппированы по самой яркой эмоции, которую переживают персонажи. Отвечая на вопросы к текстам и выполняя увлекательные задания опытного психолога, дети научатся лучше понимать себя и окружающих, разовьют эмоциональный интеллект.

Для дошкольного возраста.

УДК 372.3
ББК 74.102

ЕАЭС



Мы в социальных сетях.
Присоединяйтесь!
<https://vk.com/astdeti>
<https://zen.yandex.ru/astdeti>
<https://t.me/astdeti>

© Драгунский В. Ю., текст, насл., 2023
© Иванова Н. А., текст, 2023
© Кургузов О. Ф., текст, насл., 2023
© Осеева В. А., текст, насл., 2023
© Пивоварова И. М., текст, насл., 2023
© Власова А. Ю., ил., 2023

© Кукушкин А. И., ил., 2023
© Нуренберг И. О., ил., 2023
© Смирнова О. В., ил., 2023
© Шевченко А. А., ил., 2023
© ООО «Издательство АСТ», 2023
В книге использованы материалы,
предоставленные фотобанком
Shutterstock/FOTODOM

Обращение к родителям

Воспитание — интересный и ответственный процесс. Каждый из нас, родителей, хочет дать своему ребёнку лучшее, по возможности избежав ошибок. Лет 30–40 назад акцент был на умственном развитии, что, безусловно, важно, но недостаточно, чтобы сделать человека счастливым. На разных этапах роста и развития индивидуальные эмоциональные реакции сводились к таким фразам: «Ты просто капризничаешь», «У тебя подростковый возраст» или «Было бы из-за чего/кого плакать». Подавление, обесценивание, игнорирование эмоций и чувств у многих людей впоследствии привели к психологическим проблемам, тревожности, постоянному стрессу, чувству вины, страху общественного мнения, шаткой самооценке. А главное, к непониманию своих истинных желаний, неумению их выражать и реализовывать.

Жизнь становится разнообразнее и свободнее. Уделяется больше внимания индиви-

дуальности и уникальности личности. С развитием технологий и искусственного интеллекта стрессоустойчивость, адаптивность и умение взаимодействовать, а не конкурировать с другими людьми выходят на первый план. Эмоциональная грамотность становится одним из ключевых навыков успешного и счастливого человека.

Эмоциональный интеллект — это способность осознавать, понимать свои и чужие эмоции и управлять ими. Эмоции — это огромный ресурс, доступный каждому. В них заложена информация о наших глубинных потребностях и энергия. Эмоции подталкивают и мотивируют нас к действию. На их основе принимаются все решения. Неумение управлять своим эмоциональным состоянием приводит к заблуждению, что эмоции лишь «мешают нормально жить». Однако, если научиться их понимать и направлять в нужное русло, жизнь станет гораздо проще и счастливее.

Эта книга о принятии всех своих проявлений, любви к себе и своим чувствам.

Совместное чтение и выполнение упражнений с ребёнком поможет вам лучше узнать и понять его. Укрепится взаимопонимание и доверие друг к другу.

Наталья Иванова,
сертифицированный тренер
и эксперт по развитию эмоционального
интеллекта

РАДОСТЬ

ХА

ХА

ХА



ЭТО ИНТЕРЕСНО!

В состоянии радости ты чувствуешь много энергии. Тебе хочется творить, придумывать, фантазировать, строить планы. Радостного человека видно по глазам. Они сияют! Потому что для него нет преград.

Однако нужно помнить, что чем сильнее радость, тем менее внимательным ты становишься. В радости страх отступает — и это приятно. Нужно помнить о полезной осмотрительности и беречь себя.

Чтобы радость приходила чаще:

1. Хвали себя. Скажи себе: «Я молодец! Я хорошо постарался».

2. Перед сном вспоминай три приятные ситуации, произошедшие с тобой за день.

3. Чаще обнимайся. Объятия дарят чувство безопасности, спокойствия.

4. Придумай цветной символ радости (ручка, брелок, игрушка) и каждый раз, смотря на него, думай про радость.



РАЗМИНКА

1. Расшифруй волшебный рецепт сохранения радости.

ПОХ84ЛН СЗБЯ.
Р49УНСЯ 34 8СЗ С80N УСПЗХN.
СК4ЖN СЗБЗ ПЗРЗ9 ЗЗРК4ЛОМ:
«Я — МОЛОДЦ!»

ПЗРЗ9 СНОМ 8СПОМNH4N 7PN
ПРНЯ7НЫЗ СN7У4ЦNN, ПР0NЗ-
ОШЗ9ШNЗ С 70Б0N 34 9ЗНЬ.

Ч4ЩЗ ОБННМ4НСЯ. ОБЪЯ7НЯ
94РЯ7 ЧУ8С780 БЗЗ0П4СНОС7N.

ПРН9УМ4N СNM80Л Р490С7N
(РУЧКУ, БРЗЛОК, НГРУШКУ). СМ07РН
Н4 НЗЗ N 9УМ4N ПР0 Р490С7Ь.

ПРОСЬО СПОМНИТЬ
ПРО РАБОТУ. ОНА СЗГРЯ
ВНУТРЬ ЗБЯ.

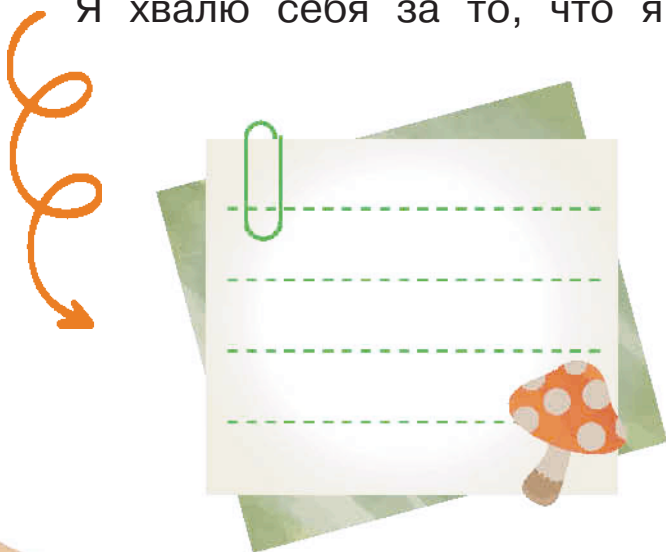
2. Придумай и нарисуй свою планету, где тебе хорошо. Кто там с тобой будет? Какие вещи тебе там пригодятся?



3. Подумай и запиши, за что ты можешь похвалить себя прямо сейчас.



Я хвалю себя за то, что я...



СОДЕРЖАНИЕ

Н. Иванова. Обращение к родителям 4

РАДОСТЬ

Разминка 10

В. Драгунский. Рис. О. Смирновой

Что я люблю 13

«Он живой и светится...» 19

ГРУСТЬ

Разминка 30

В. Осеева. Рис. А. Кукушкина

На катке 36

Л. Пантелеев. Рис. И. Нюренберг

Буква «ТЫ» 39

СТРАХ

Разминка 54

В. Осеева. А. Кукушкина

Отомстила 60

Что легче? 64

ЗЛОСТЬ

Разминка 70

В. Осеева. А. Кукушкина

Долг 75

Строитель 79

УДИВЛЕНИЕ

Разминка 86

И. Пивоварова. *Рис. А. Шевченко*

Килик-милики 90

О. Кургузов. *А. Власовой*

Как мы на люстре висели 103

Мы понимаем друг друга 107

