УДК 159.922.7
ББК 88.8
Ф33

*Серия «Ликбез с родителями и без» основана в 2022 году*

**Фёдорова, Ирина Александровна.**

Ф33 Эмоциональный интеллект / И. А. Фёдорова. — Москва : Издательство АСТ, 2026. — 127, [1] с. : ил. — (Ликбез с родителями и без).

ISBN 978-5-17-166655-2.

В современном мире умение вашего ребёнка понимать себя и окружающих — так называемый эмоциональный интеллект — становится не менее важным, чем оценки в дневнике. И вы, конечно же, мечтаете, чтобы он рос уверенным в себе, мог легко заводить друзей и успешно справлялся с любыми жизненными вызовами, не пасуя перед трудностями. А для этого ему необходима способность распознавать свои чувства и управлять ими, ведь именно самообладание и эмпатия позволяют выстраивать крепкие отношения, помогают детям не только в общении, но и в достижении поставленных целей.

Вместе с героями, Аней и Ваней, юный читатель проанализирует повседневные ситуации и научится лучше понимать себя и окружающих. Это не просто книга, а настоящий практический ликбез: здесь собраны увлекательные упражнения, тесты и задания для самопроверки, которые помогут развить эмоциональный интеллект и закрепить новые навыки на практике. Издание подскажет ребёнку, как найти своё место в мире, и превратит работу над собой в полезную и захватывающую игру.

Для широкого круга читателей.

**УДК 159.922.7**
**ББК 88.8**

© Оформление, обложка, иллюстрации.
ООО «Интеджер», 2026
© ООО «Издательство АСТ», 2026
В оформлении использованы материалы, предоставленные Фотобанком Shutterstock, Inc., Shutterstock.com
В оформлении использованы материалы, предоставленные сайтом www.freepik.com

**ISBN 978-5-17-166655-2**

# Введение

— Аня, а ты, случайно, не знаешь, что такое эмоциональный интеллект? — спросил однажды Ваня.

— Нет, — удивилась сестра. — Никогда не слышала.

— Я о нём недавно где-то прочитал, — Ваня задумчиво почесал в затылке, — но ничего не понял, и вот теперь всё время думаю: разве у интеллекта могут быть эмоции?

Аня тоже задумалась.

— Конечно нет, — сказала она наконец. — Видимо, тут дело в другом.

— В чём? — не понял Ваня. — Что такое интеллект, я знаю, что такое эмоции — тоже. Но совсем не представляю, как они могут быть связаны. Если бывает эмоциональный интеллект, значит, бывают и интеллектуальные эмоции? Так что ли?

Аня заинтересованно посмотрела на брата, а потом предложила:

— Знаешь, а давай завтра у нашего школьного психолога спросим. Наталья Викторовна всё знает!

— Отличная мысль, — обрадовался Ваня.



# ЧТО ТАКОЕ ЭМОЦИИ

**Аня обеими руками прижала к себе большую книгу по эмоциональному интеллекту:**

**— Чур, я первая читаю книгу, которую Наталья Викторовна дала!**

**— Почему это ты? — возмутился Ваня. — Я тоже хочу!**

**— Ладно, — не стала спорить сестра. — Давай вместе читать. Вслух, по очереди.**

**Ваня с энтузиазмом закивал.**

**— Давай попробуем изучить эту тему. Мне кажется, она очень интересная, — предложил он.**

**— И начнём как раз с эмоций! — согласилась Аня.**



## Основные эмоции



Эмоции — это реакции на разные жизненные ситуации. Например, если ты увидишь большую собаку, то можешь испугаться. Если твоя мама надолго уезжает в командировку — ты грустишь, а когда она возвращается — радуешься. Если тебе предлагают съесть что-то невкусное, ты можешь испытать отвращение. Если тебя кто-то обидел, ты злишься. Если увидел что-то необычное — удивляешься. Всё это основные, или, как их ещё называют, базовые эмоции. Они очень древние и начали формироваться миллионы лет назад ещё у далёких предков современных людей.

## Роль эмоций в жизни человека



Эмоции рождаются в нашем мозгу. Они развились у человека в ходе эволюции, а у маленького ребёнка появляются постепенно, по мере того как он растёт. Эмоции помогают приспособиться к окружающему миру: иногда они подсказывают, как правильно поступить, но порой могут мешать и приводить к ошибкам. Поэтому очень важно уметь управлять своими эмоциями.




### ДЛЯ ЧЕГО НУЖНЫ ЭМОЦИИ?

ЭМОЦИИ ПОМОГАЮТ ПОНЯТЬ, ЧТО ДЛЯ НАС БЕЗОПАСНО, А ЧТО НЕТ, УЧАТ ОБЩАТЬСЯ С ЛЮДЬМИ, ДЕЛАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР, А ЕЩЁ ОНИ УЛУЧШАЮТ НАШЕ САМОЧУВСТВИЕ.



# РАЗНООБРАЗИЕ ЭМОЦИЙ

— Аня, а бывает так, что ты одновременно испытываешь разные эмоции? — спросил Ваня.

— Конечно, бывает.

— Я вот никак не пойму: вроде бы и злюсь, но в то же время грустно как-то…

— Понятно, — сказала Аня. — И ещё немного обидно, да?

— Откуда ты знаешь? — удивился брат.

— Я думаю, ты завидуешь Саше, потому что он занял первое место в школьных соревнованиях. Мы же читали с тобой про сложные эмоции, помнишь? Зависть — как раз одна из них.





## Сложные эмоции

Основные эмоции достаточно простые. Когда человек становится старше, он начинает испытывать более сложные эмоции и чувства, такие как неловкость, стыд, сожаление, недовольство, зависть, вина, благодарность, гордость и другие. Они называются сложными потому, что состоят сразу из нескольких эмоций. Например, зависть может включать стыд, вину, обиду, печаль, тревогу, досаду и гнев.

## Влияние эмоций

Эмоции бывают сильными и слабыми. Чем сильнее эмоция, тем больше она влияет на твоё настроение и отношение к окружающему миру. Например, если ты расстроен, то не будешь радоваться даже тому, что тебя обычно радует. И наоборот, если ты испытал большую радость, то и весь мир вокруг покажется чудесным.

Эмоции, которые приносят удовольствие, называются положительными, а те, которые огорчают, — отрицательными.






### БОЛЬШЕ, ЧЕМ КАЖЕТСЯ

НЕВЕРОЯТНО, НО ФАКТ: СУЩЕСТВУЕТ БОЛЕЕ СОТНИ ЭМОЦИЙ, И ЭТО ТОЛЬКО ТЕ, О КОТОРЫХ ЛЮДИ ТОЧНО ЗНАЮТ.

# ЭМОЦИИ ПОД МАСКОЙ

— Я за контрольную пятёрку получил, — сообщил Ваня.

Аня внимательно посмотрела на него:

— Ты как будто не рад?

— Я сперва радовался, а потом расстроился. Будто это и не моя пятёрка вовсе.

— Почему?

Брат вздохнул и признался:

— Да я всё у Саши списал…

— Понятно, — протянула Аня. — Получается, ты сам у себя радость украл.

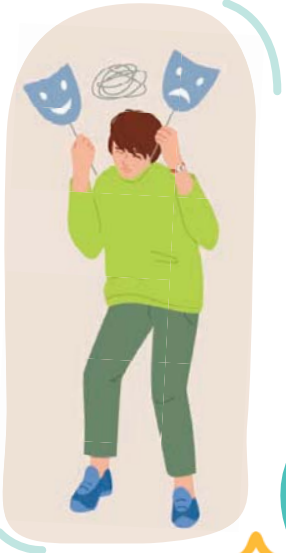
— В следующий раз обязательно подготовлюсь к контрольной, — пообещал Ваня.



## Первичные и вторичные эмоции

Первичные эмоции — это те, которые появляются моментально в ответ на какое-то событие. Вторичные возникают позже на фоне первичных в ответ на то же самое событие. При этом первичная эмоция не всегда может осознаваться, поскольку подменяется вторичной. Вторичные эмоции зависят от принятых в обществе норм поведения. Например, если мальчика учат, что бояться — стыдно, то страх у него может подменяться гневом или злостью.





## Сними с эмоций маску!

Чтобы управлять своими эмоциями, очень важно научиться отличать первичные от вторичных. Если твоему другу подарили что-то, что хотел ты, и ты разозлился, — подумай, первичная ли это эмоция? Скорее всего, первичной эмоцией была грусть, но ты замаскировал её злостью. Поэтому нужно научиться снимать с эмоций маску, чтобы лучше разбираться в себе и не портить отношения с окружающими.




### ПЛОХИХ ЧУВСТВ НЕ БЫВАЕТ

НЕ БЫВАЕТ ХОРОШИХ ИЛИ ПЛОХИХ ЭМОЦИЙ. ИСПЫТЫВАТЬ ЛЮБЫЕ ЭМОЦИИ — ЭТО НОРМАЛЬНО, И КАЖДАЯ ИХ НИХ ЧЕМУ-ТО НАС УЧИТ.

# РАСПОЗНАВАНИЕ ЭМОЦИЙ

— А знаете, иногда эмоции могут мешать, — задумчиво произнесла Анина подруга Даша.

— Как это? — удивился Ваня. — Почему?

— Ну вот, например, когда меня вызывают к доске, сердце начинает громко стучать, ладони потеют, и сразу из головы всё вылетает, хоть я и учила…

— Понимаю, — сказал Ваня. — У меня такое бывает, когда я где-то высоко и смотрю оттуда вниз. И с этим ничего нельзя поделать?

— Думаю, что от таких проявлений эмоций избавиться сложно, потому что они возникают помимо нашей воли, — вздохнула Аня. — Но можно научиться держать себя в руках, чтобы окружающие ничего не замечали.



## Как проявляются эмоции



А знаешь ли ты, что каждую свою эмоцию можно распознать заранее? Надо только прислушаться к себе, понять, что ты чувствуешь. Например, если ты грустишь, то в груди становится тяжело, а к глазам подступают слёзы. Если испытываешь страх, то твоё сердце начинает биться чаще, ты чувствуешь, что у тебя выступает пот, и тебе может даже стать трудно дышать. А если злишься, то дыхание у тебя учащается, щёки горят, и ты непроизвольно сжимаешь кулаки. Но хватит об отрицательных эмоциях. Ведь есть и радостные! И если ты радуешься, у тебя в груди возникает приятное ощущение, её как будто распирает от радости, ты улыбаешься или смеёшься, а иногда тебе даже хочется попрыгать.

## Мысли и эмоции



Подсказать, какие эмоции тебя обуревают, могут твои собственные мысли. Например, если ты думаешь: «Ну, я им покажу!» или «Это нечестно», то, скорее всего, ты злишься. Если у тебя мелькнула мысль: «Надо бежать, или это плохо кончится», ты явно боишься. Если, посмотрев на что-то неприятное, ты подумал: «Видеть этого не хочу» или «Как это гадко!», ты испытываешь отвращение. А если ты думаешь: «Отлично, как здорово, это мне нравится», ты, конечно, радуешься.



НЕУЖЕЛИ РАСПОЗНАВАТЬ ЭМОЦИИ ТАК СЛОЖНО?



ИНОГДА ЧЕЛОВЕК ДЕЙСТВИТЕЛЬНО НЕ МОЖЕТ ПОНЯТЬ, КАКИЕ ЧУВСТВА ИСПЫТЫВАЕТ, И ЕМУ ПРИХОДИТСЯ РАЗБИРАТЬСЯ В СОБСТВЕННЫХ МЫСЛЯХ И ОЩУЩЕНИЯХ.

### СЛУШАЙ СВОЁ ТЕЛО

ЧТОБЫ ПРАВИЛЬНО РАСПОЗНАТЬ СОБСТВЕННУЮ ЭМОЦИЮ, НУЖНО СНАЧАЛА ОПИСАТЬ СВОИ ФИЗИЧЕСКИЕ ОЩУЩЕНИЯ, ОПРЕДЕЛИТЬ, НАСКОЛЬКО ЭМОЦИЯ СИЛЬНА, А ПОТОМ МОЖНО ЕЁ НАЗВАТЬ.

# ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА

— Аня, как ты думаешь, есть ли разница между эмоциями и чувствами? — спросил Ваня. — Разве это не одно и то же?

Сестра немного подумала.

— Мне кажется, что эмоции — быстрые, а чувства — долгие.

Ваня почесал в затылке:

— А мне кажется, что эмоции проявляются заметнее, чем чувства. Вот если мне вдруг стало весело или я чего-то испугался — это ведь эмоции?

— Похоже, что да. Я думаю, что чувства — это если ты что-то любишь или чего-то боишься, высоты, например.

— Кажется, понятно, — сказал Ваня.



## Не путай!



Эмоции иногда путают с чувствами. Действительно, и те и другие связаны с реакцией на окружающую действительность. Но эмоция возникает быстро в ответ на какое-то событие и так же быстро проходит. Чувство же развивается медленнее; чтобы оно сформировалось, нужно несколько событий, вызывающих эмоциональные переживания, и, в отличие от эмоций, чувство может длиться годами. Например, ты впервые увидел море и обрадовался — это эмоция. А когда ты пробыл близ него какое-то время, искупался, полежал на песке, полюбовался волнами, у тебя может возникнуть любовь к морю, а это уже чувство.



## Какие бывают чувства

Чувства, как и эмоции, могут быть врождёнными или приобретёнными, простыми или сложными, положительными или отрицательными, сильными или слабыми. Их сила во многом зависит от того, какие эмоции им предшествовали. Например, можно испугаться собаки, а потом из той эмоции может вырасти нелюбовь к собакам вообще. И от такого чувства избавиться можно только благодаря постоянному общению с другой собакой или какому-нибудь случаю, когда собака спасла вас или вашего друга. Иными словами, чувства развиваются благодаря множеству разных эмоциональных событий и их осмыслению.

### ЧУВСТВА-НЕВИДИМКИ

ЭМОЦИИ ПРАКТИЧЕСКИ ВСЕГДА ВИДНЫ, А ЧУВСТВА МОГУТ ТАИТЬСЯ В ГЛУБИНЕ ДУШИ И ВНЕШНЕ НИКАК НЕ ПРОЯВЛЯТЬСЯ.





# СОДЕРЖАНИЕ




ВВЕДЕНИЕ ... 3
ЧТО ТАКОЕ ЭМОЦИИ ... 4
Основные эмоции ... 5
Роль эмоций в жизни человека ... 5
РАЗНООБРАЗИЕ ЭМОЦИЙ ... 6
Сложные эмоции ... 7
Влияние эмоций ... 7
ЭМОЦИИ ПОД МАСКОЙ ... 8
Первичные и вторичные эмоции ... 9
Сними с эмоций маску! ... 9
РАСПОЗНАВАНИЕ ЭМОЦИЙ ... 10
Как проявляются эмоции ... 11
Мысли и эмоции ... 11
ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА ... 12
Не путай! ... 13
Какие бывают чувства ... 13
ТЕМПЕРАМЕНТ ... 14
Четыре типа темперамента ... 15
Ответь на вопрос ... 15
ТИПЫ ТЕМПЕРАМЕНТА ... 16
Холерик и сангвиник ... 16
Флегматик и меланхолик ... 17
ОПРЕДЕЛЯЕМ ТЕМПЕРАМЕНТ ... 18
ЭМОЦИИ И ТЕМПЕРАМЕНТ ... 20
Как определить темперамент ... 21
ХАРАКТЕР И ЭМОЦИИ ... 22
От чего зависит характер ... 22
Научись управлять эмоциями ... 23
ПСИХОТИПЫ И ЭМОЦИИ ... 24
Что такое психотип ... 25
Основные психотипы ... 25
ГИПЕРАКТИВНЫЙ И ЗАМКНУТЫЙ ... 26
Гиперактивный психотип ... 27
Замкнутый психотип ... 27
НАПРЯЖЁННЫЙ И ДЕМОНСТРАТИВНЫЙ ... 28
Напряжённый психотип ... 29
Демонстративный психотип ... 29
ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ И ТРЕВОЖНЫЙ ... 30
Эмоциональный психотип ... 31
Тревожный психотип ... 31
РАСПОЗНАЙ ПСИХОТИП ... 32
МЫШЛЕНИЕ И ИНТЕЛЛЕКТ ... 34
Что такое мышление ... 35
Что такое интеллект ... 35
ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ГРАМОТНОСТЬ ... 36
Читаем эмоции ... 37
В чём разница? ... 37
ПОИГРАЕМ! ... 38
ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ ... 40
Важность эмоционального интеллекта ... 41
Низкий эмоциональный интеллект ... 41
НЕМНОГО ИСТОРИИ ... 42
Исторические корни ... 42
От социального интеллекта к эмоциональному ... 43
СЛОВО О МОДЕЛЯХ ... 44
МОДЕЛЬ ГОУЛМАНА ... 46
Структура модели ... 47
САМОСОЗНАНИЕ И САМОПОЗНАНИЕ ... 48
В чём разница? ... 49
Развитие самосознания ... 49
СФЕРЫ САМОПОЗНАНИЯ ... 50
Уровни организации человека ... 51
САМООТНОШЕНИЕ И САМООЦЕНКА ... 52
Самооценка ... 53
Самоотношение ... 53
ПРОВЕРЯЕМ САМООЦЕНКУ ... 54
ПОДНИМАЕМ САМООЦЕНКУ ... 56
ОТКРЫТИЕ СЕБЯ ... 58
ВОЛШЕБНЫЙ ЦВЕТОК ... 60
САМОРЕГУЛЯЦИЯ ... 62
Что это такое? ... 63

Что даёт саморегуляция ... 63
САМОРЕГУЛЯЦИЯ И САМОКОНТРОЛЬ ... 64
В чём разница? ... 65
СТРЕСС ... 66
Что такое стресс ... 66
Виды стресса ... 67
ТЕМПЕРАМЕНТ И СТРЕСС ... 68
Как стресс зависит от темперамента ... 68
Помощь при стрессе ... 69
ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ: КАК ПРОВОДИТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНУЮ САМОРЕГУЛЯЦИЮ ... 70
СПОСОБЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ: АФФИРМАЦИЯ ... 74
Аффирмация — что это? ... 74
Примеры аффирмаций ... 75
СПОСОБЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ: ВИЗУАЛИЗАЦИЯ ... 76
Визуализация как способ достичь успеха ... 77
СПОСОБЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ: МЕДИТАЦИЯ ... 78
Медитация: от древности до наших дней ... 78
Важные моменты ... 79
УЧИМСЯ МЕДИТИРОВАТЬ ... 80
СПОСОБЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ: АУТОТРЕНИНГ ... 84
Аутогенная тренировка ... 84
Принципы аутотренинга ... 85
УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ ... 86
«Задуй свечу» ... 86
«Ленивая кошечка» ... 86
«Стряхиваем воду с пальцев» ... 87
«Лимон» ... 87
СПОСОБЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ: АРТ-ТЕРАПИЯ ... 88
Арт-терапия — она тоже помогает ... 89
Виды арт-терапии ... 89
СПОСОБЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ: СОН ... 90
Для чего мы спим? ... 91
Польза сна ... 91
КАК БЫСТРО ЗАСНУТЬ ... 92
Полезные советы ... 93
Способы поскорее заснуть ... 93
СПОСОБЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ: ОБЩЕНИЕ С ЖИВОТНЫМИ ... 94
Мы и наши питомцы ... 95
ЛОШАДИ И ДЕЛЬФИНЫ ... 96
Иппотерапия ... 96
Дельфинотерапия ... 97
УДИВИТЕЛЬНОЕ ЛЕКАРСТВО ОТ ПЛОХОГО НАСТРОЕНИЯ ... 98
СПОСОБЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ: ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С ПРИРОДОЙ ... 100
Как прекрасен этот мир ... 101
ПОЛЬЗА ОТ ОБЩЕНИЯ С ПРИРОДОЙ ... 102
Целебная красота ... 103
Гуляйте на здоровье! ... 103
МОТИВАЦИЯ ... 104
Что такое мотивация? ... 105
СТИМУЛЫ: ВНЕШНИЕ И ВНУТРЕННИЕ ... 106
Внутренняя мотивация ... 107
Внешняя мотивация ... 107
ПСИХОСОМАТИКА ... 108
Эмоции, настроение и здоровье ... 109
ИЩЕМ ПРИЧИНЫ ... 110
Как отличить настоящую болезнь от психосоматики ... 110
Без страха, но с интересом ... 111
ПРОГОНЯЕМ БОЛЬ ... 112
Побеждаем психосоматику ... 113
ЭМОЦИИ ПРОШЛОГО ... 114
Откуда берутся наши эмоции ... 114
Воспоминания для радости ... 115
ЭМОЦИИ НАСТОЯЩЕГО ... 116
Радуйся здесь и сейчас ... 117
ЭМОЦИИ БУДУЩЕГО ... 118
Не бойся будущего ... 119
ЭМПАТИЯ ... 120
Что это за чувство? ... 121
Виды эмпатии ... 121
СОЧУВСТВИЕ КАК РАЗНОВИДНОСТЬ ЭМПАТИИ ... 122
Чем эмпатия отличается от сочувствия ... 123
ЭМПАТИЯ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ ... 124
Как тренировать эмпатию ... 125