



СОДЕРЖАНИЕ

Введение 6

Раздел 1 ПОВЕЛИТЕЛЬ ЭМОЦИЙ

Что такое эмоции и что такое чувства? 10

Приятные и неприятные эмоции..... 15

ТАКАЯ РАЗНАЯ РАДОСТЬ 16

В. Коростылёв

ВОВКА В ТРИДЕВЯТОМ ЦАРСТВЕ

Рис. А. Савченко 19

Практикум 35

КАК РАЗВИВАТЬСЯ

И ОБУЧАТЬСЯ ЛЕГКО И С ИНТЕРЕСОМ?..... 36

С. Козлов

ЁЖИК В ТУМАНЕ. *Рис. И. Костриной*..... 39

Практикум 46

| | |
|-------------------------------------------------------------------|-----|
| НЕ ПЕРЕСТАЁМ УДИВЛЯТЬСЯ | 48 |
| В. Катаев | |
| ЦВЕТИК-СЕМИЦВЕТИК. <i>Рис. Н. Демидовой</i> | 50 |
| Практикум | 69 |
| КОГДА ПОМОГАЕТ ЗЛОСТЬ? | 70 |
| В. Катаев | |
| ДУДОЧКА И КУВШИНЧИК. <i>Рис. Н. Демидовой</i> | 73 |
| Практикум | 85 |
| КАК СПАСАЕТ СТРАХ? | 86 |
| В. Сутеев | |
| ПРО БЕГЕМОТА, КОТОРЫЙ БОЯЛСЯ ПРИВИВОК (По сказке М. Мацуорека) | |
| <i>Рис. М. Салтыкова</i> | 89 |
| Практикум | 99 |
| ЧТО ПОЛЕЗНОГО В ПЕЧАЛИ? | 101 |
| Е. Шварц | |
| СКАЗКА О ПОТЕРЯННОМ ВРЕМЕНИ | |
| <i>Рис. Е. Муратовой</i> | 105 |
| Практикум | 119 |
| КАК ОБЕРЕГАЕТ ОТВРАЩЕНИЕ? | 120 |
| В. Драгунский | |
| ТАЙНОЕ СТАНОВИТСЯ ЯВНЫМ (из цикла «Денискины рассказы») | |
| <i>Рис. О. Смирновой</i> | 123 |
| Практикум | 129 |

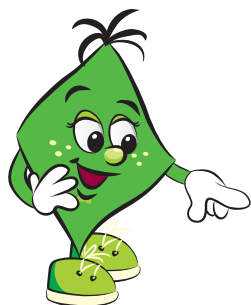
| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----|
| ЧЕМ ПОМОГАЕТ СПОКОЙСТВИЕ И ЧЕМ ОНО ОПАСНО? | 131 |
| С. Прокофьева САМЫЙ БОЛЬШОЙ ДРУГ <i>Рис. С. Бордюга и Н. Трепенюк</i> | 134 |
| Практикум | 138 |

Раздел 2 УПРАВЛЯЕМ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ И ПОВЕДЕНИЕМ

| | |
|--------------------------------------------|-----|
| Идём в гости к эмоциям! Домик эмоций | 140 |
| Схема волшебного перемещения | 147 |
| Что такое эмоциональный интеллект? | 149 |
| Советы для родителей | 151 |
| ДНЕВНИК ЭМОЦИЙ | 154 |
| ОБ АВТОРАХ | 157 |

Введение

Эмоции испытываем мы все. Они служат нам в повседневной жизни: указывают на значение событий, ситуаций, подсказывают, что мы хотим, как относимся к разным людям и предметам. Эмоции необходимы в общении с людьми, они сигнализируют, как воспринято наше сообщение, как к нам относятся, участвуют в разрешении конфликтов. А ещё они помогают установить связь между поступками, их причинами и следствиями. Но могут и мешать нам решать проблемы, выполнять задачи.

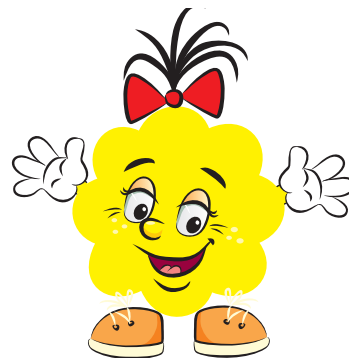


Мы сталкиваемся в своей жизни с разными проявлениями эмоций. Одни люди более сдержанны, про других иногда говорят: «Эмоционален как ребёнок». Почему именно так? Потому что у детей выражение эмоций представлено ярче, хотя понимание эмоций хуже, чем у взрослых, так же как и способность сдерживать свои эмоции. Для успешного развития ребёнка важно научить принимать свои эмоции и переживания, осознавать их, одновременно знакомить его с различными способами управления эмоциями. И лучше начать это полезное знакомство как можно раньше. Эмоциональная грамотность и развитый с ранних лет эмоциональный интеллект станут залогом успеха взрослого человека.

Когда мы были детьми, никто не учил нас тому, что такое эмоции и чувства и что с ними делать. Часто

мы слышали от родителей и других взрослых такие фразы: «Плакать стыдно, ты же мужчина!», «Злиться — это плохо, хорошие девочки не злятся» и др.

Даже в юности и во взрослой жизни мы не всегда понимаем, почему радуемся, грустим или злимся. Далеко не все знают, что мы можем направлять свои эмоции на выполнение определённых задач, тем самым повышать свою эффективность и результативность. И это один из плюсов эмоционального интеллекта.

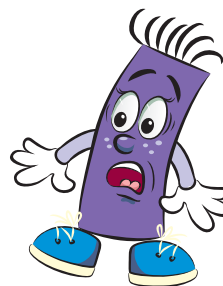


Эмоциональный интеллект — это способность распознавать эмоции и понимать их значение, использовать эмоции для достижения результатов. Эмоциональный интеллект помогает нам принимать решения и взаимодействовать с другими людьми.

Существует бытовое мнение, что такие эмоции, как злость или страх, — «негативные», или «плохие». Но давайте посмотрим на них с другой стороны. Наши эмоции — это отношение к событию, ситуации, объекту или человеку. Они не могут быть хорошими или плохими, скорее — приятными и неприятными, сильными и слабыми. А вот то, как мы будем использовать эмоции, приводит к хорошим или плохим, а также эффективным и неэффективным действиям.

Эмоции можно сравнить с шахматными фигурами. У каждой фигуры есть своя важная роль, и все они

«ходят» по определённым правилам. Если не знать правил, то выиграть будет трудно!



- Например, **интерес** поможет легко учиться, расти и развиваться.

- **Радость** поможет сделать больше, общаться лучше, творить, придумывать, увлекаться, узнавать что-то новое.

- **Злость** поможет отстоять свою точку зрения.

- **Спокойствие** научит доверять ситуации, событию, людям.

- **Страх** поможет оценить опасность и держаться вдали от неё.

- **Удивление** научит узнавать новое, искать что-то необычное.

- **Печаль** поможет быть более внимательными и замечать ошибки.

- **Отвращение** бережёт нас от всего опасного и вредного.



И, конечно же, учить этим правилам лучше с самого раннего детства!

Первый шаг на пути к эмоциональной грамотности — развитие навыка распознавания и названия эмоций. Ребёнок узнаёт новые слова, которые помогут ему описать свои эмоции. Распознать эмоции не всег-



да просто, ведь они смешиваются и перетекают одна в другую. Иногда нужно очень постараться, чтобы разобраться в этом «коктейле».

В этой книге мы предлагаем вам простые и увлекательные задания и практикумы, а также рассказы и сказки для развития эмоционального интеллекта вашего сына или дочери. После каждой сказки или рассказа мы предложим вам несколько вопросов для беседы с ребёнком.

Выполняя простые и увлекательные задания, отгадывая загадки, дети узнают много интересного и полезного об эмоциях, поймут, какая в них заключена сила. А сказки и рассказы научат узнавать и понимать эмоции, а главное — грамотно их использовать.

Желаем вам и вашему ребёнку увлекательного путешествия по ВОЛШЕБНОЙ СТРАНЕ ЭМОЦИЙ!

Раздел 1

Повелитель эмоций

Что такое эмоции и что такое чувства?

Эмоции мы испытываем везде и всегда: когда мы общаемся с друзьями, когда читаем и учимся, когда наслаждаемся прогулкой на природе. Эмоции помогают нам понять, что для нас важно. Они подсказывают, как поступить в той или иной ситуации. Но если мы не осознаём свои эмоции или не можем определить, какую именно эмоцию мы испытываем, то они не смогут нам помочь. А это значит, что мы можем сделать неподходящий выбор или совершим неправильный поступок.



Эмоции — это кратковременные реакции, возникающие у человека на ситуацию, какое-то событие, предмет или другого человека.



Ответь на вопросы.

- А что насчёт тебя? Что ты знаешь о своих эмоциях?
- Ты умеешь их сдерживать? Или это они владеют тобой?
- Может, у тебя есть какие-то понятные эмоции, с которыми тебе легко?
- А есть эмоции, которые тебя пугают?



Обрати внимание на людей, которые очень сильно злятся. Кажется, что они превращаются в кого-то другого, правда? Надо признать, что у всех время от времени возникают такие сильные эмоции, что с ними очень сложно справиться. Иногда это злость, но может быть и горе, страх, вина. А иногда это сразу несколько эмоций, которые бушуют в нас, как буря!

Один из самых важных шагов на пути к изучению эмоций — подружиться с ними. Есть несколько основных правил, по которым эмоции живут, изменяются и смешиваются.

Правило 1. Все эмоции полезные.

Нет «плохих» или «хороших», «вредных» или «негативных» эмоций. Есть приятные и неприятные эмоции. Все эмоции служат нам, и каждая нужна для своих целей. Далее мы познакомимся ближе с каждой эмоцией.

Правило 2. Эмоции могут становиться более или менее интенсивными.

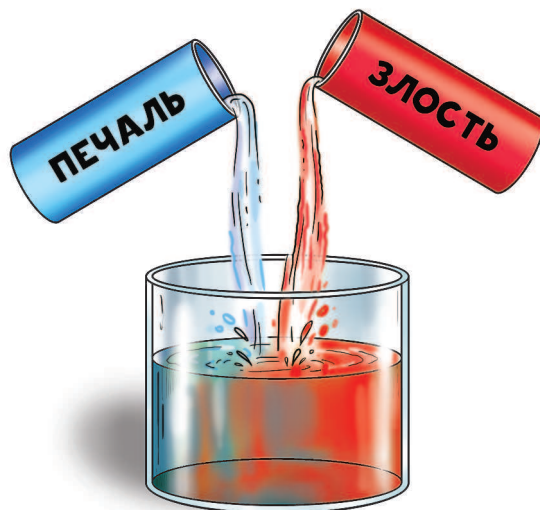
Эмоции могут быть сильными и слабыми, угасать или усиливаться со временем. Любые эмоции, такие как радость или печаль, страх или злость, могут сначала быть слабыми, а потом становиться сильнее и сильнее. Например, слабая радость — это безмятежность. А очень сильная, бурная радость — это восторг. Теперь представь, что кто-то чувствует без-



мятежность, потому что всё хорошо, а потом этот кто-то получает хорошую новость — его эмоция станет более сильной, интенсивной. Конечно, эмоции могут становиться и менее интенсивными. Это как цветовой круг, где есть все оттенки цветов, и они могут быть как очень насыщенными, так и еле различимыми.

Правило 3. Эмоции смешиваются.

Мы обычно испытываем сразу несколько эмоций и чувств. Ты можешь быть рад встрече с друзьями, но в то же время испытывать тревогу из-за предстоящего выступления на концерте и грустить из-за спора с кем-нибудь. И всё это одновременно! Сложно бывает понять, что мы чувствуем. Иногда мы называем разные комбинации новым словом. Например, я грущу, потому что не всё идёт так, как мне бы хотелось, и немного злюсь из-за этого. Эту смесь эмоций можно назвать разочарованием. Сложные эмоции (смеси) или чувства можно представить как коктейль, состоящий из составных частей — эмоций.



Представь, что ты нашёл резной деревянный ларец, весь покрытый непонятными символами. Ты открываешь ларец и видишь восемь пузырьков, переложенных мягким бархатом. Все пузырьки разные, некоторые из хрусталя — сверкающие и яркие. А некоторые — из тёмного стекла, сложной формы. Внутри пузырьков — жидкости разных цветов. Жидкости — это восемь базовых эмоций:



В русском языке есть много слов, которые обозначают чувства и эмоции. Откуда они появились? Разные учёные имеют свои теории и мнения по поводу того, какие эмоции считать базовыми, а какие появляются в результате смешивания двух или нескольких базовых эмоций. Один учёный, Роберт Плутчик, определил, что у нас есть восемь базовых эмоций, которые могут смешиваться между собой разными способами. Он назвал базовыми именно эти эмоции, потому что они помогают нам выжить.

Нарисуй этот ларец с восемью пузырьками и реши, какими цветами раскрасить пузырьки с разными эмоциями.

Может, радость залита в яркий блестящий пузырёк, который как будто светится изнутри?

Какого цвета злость?

А как насчёт удивления?

Как выглядят эти пузырьки?

Пузырьки закрыты специальными крышками, чтобы выливалось совсем немножко жидкости. Представь, что ты открываешь пузырьки и смешиваешь капли этих эмоций, чтобы получить микстуру. Жидкости смешиваются, меняя цвет, — иногда он может остаться чистым и ярким, а иногда может стать мрачным и тёмным. При смешивании жидкостей могут появляться пузырьки, пар или густой туман.

Существует книга с инструкциями по смешиванию разных химических веществ. Базовые эмоции тоже могут смешиваться. В результате получаются чувства. Вот несколько рецептов получения чувств:

гордость = удовлетворение + радость

любовь = радость + принятие

любопытство = удивление + принятие

покорность = страх + принятие

ненависть = гнев + удивление

сентиментальность = принятие + печаль



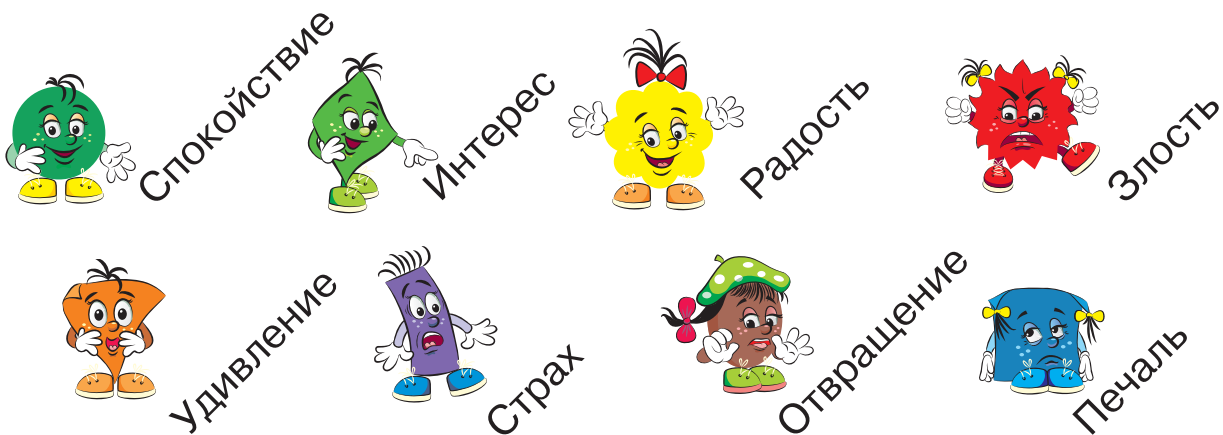
Эмоции смешиваются и превращаются в сложные эмоции, чувства, они более устойчивые. Эмоции и чувства могут не совпадать или противоречить друг другу. Например, твой лучший друг может в определённой ситуации вызвать у тебя эмоцию злости. Или мама, которая любит тебя, может очень сильно разозлиться из-за твоего поведения.

Приятные и неприятные эмоции

Есть эмоции, которые нам приятно ощущать или чувствовать.

- Какие эмоции приятны для тебя?
- Какие эмоции ты сейчас чувствуешь, приятные или неприятные?

Распредели эмоции по полю приятности при помощи стрелок. Если эмоцию тебе неприятно чувствовать, размести её в поле «НЕПРИЯТНО», если приятно чувствовать — размести её в поле «ПРИЯТНО». Например, радость — приятная ли для тебя эмоция?



НЕПРИЯТНО

ПРИЯТНО