



## Дорогие родители!

Я рада, что вы стремитесь вырастить детей уверенными в себе, учите их выстраивать крепкие взаимоотношения с другими людьми и помогаете стать более успешными в учёбе. Всё это требует от детей развитого эмоционального интеллекта, то есть умения распознавать эмоции, выражать чувства, успокаиваться, когда нахлынут сильные чувства, относиться к другим людям с пониманием.

Как и взрослые, дети испытывают широкий спектр чувств. Они переживают счастье и гордость, зависть и отвращение, страх и ненависть. Они нервничают, сердятся, грустят и беспокоятся. Но малыши пока не умеют выразить свои чувства словами, а делают это через капризы, мимику, движения и жесты. Зачастую это выглядит забавно, а бывает просто сводит нас с ума!

Эта книга объяснит вашему ребёнку, что эмоции, то есть сигналы, которые шлёт нам наше тело, связаны с чувствами. Все чувства, позитивные или негативные, абсолютно естественны, но надо научиться выражать их правильно.

Занятия по книге расширят словарный запас вашего малыша, он освоит разные фразы для выражения чувств. Кроме того, она содержит большое количество дополнительного материала для развития эмоционального интеллекта.

Я буду

**ОЧЕНЬ РАДА!**

если вашим детям понравится моя книга,

Наталья Магвайр





Моё тело шлёт мне разные сигналы, чтобы сообщить о том, как я себя чувствую. Я потею, мой живот урчит, иногда мне сложно дышать, а время от времени моё сердце сильно стучит в груди.

Но зачем?

И почему?

Отчего?



— Сегодня тебя ждёт сюрприз, — сказала мама однажды утром. — Только надо потерпеть до обеда.

«Интересно, какой сюрприз?» — Я не мог дождаться, чтобы узнать.

Всё утро я ходил по дому и думал о сюрпризе. Я начал собирать замок из кубиков, но постоянно отвлекался и никак не мог построить хоть что-то. Тогда я решил поиграть в поезд и железную дорогу, но мне стало неинтересно. Затем я решил построить самую быструю гоночную машину. Но всё, о чём я мог думать, — это мамин сюрприз. Когда же, наконец, я узнаю, что это?!



Моё сердце громко билось в груди.



Моя кожа покрылась мурашками.



Я не мог усидеть на месте.



Я сгорал от **НЕТЕРПЕНИЯ!**



Мама ласково обняла меня.  
— Осталось недолго ждать, — сказала она.

Вдруг в дверь позвонили. Мама посмотрела на меня и улыбнулась.

— Не хочешь открыть дверь? — спросила она.

Я побежал к двери и распахнул её.

На пороге стояли бабушка и дедушка, широко открыв свои объятия!

— Сюрприз! — радостно воскликнули они. — Как же ты вырос!



Мои глаза заблестели.



Я широко улыбнулся.

Я начал прыгать.