

О. В. УЗОРОВА

ЧТО Я ЧУВСТВУЮ?

*Или как подружиться
со своими эмоциями*



Издательство АСТ
Москва
2026



Предисловие

Хотите, чтобы ваш ребёнок читал с удовольствием? Тогда эта книга для вас! Мои первые волшебные сказки я написала специально для наибольшей пользы своих маленьких читателей.

Крупный шрифт, ударения и разбиение на слоги длинных слов помогут малышу без лишнего труда читать самостоятельно. Каждая сказка коротенькая, но ёмкая по смыслу. Прочесть сказку ребёнок сможет легко и просто. Каждый текст наполнен юмором и яркими эмоциями, знакомыми каждому малышу. Книга специально построена так, что буквально заманивает юного читателя узнать, что же будет дальше.

Ваш ребёнок будет с интересом следить за двумя сюжетными линиями одновременно. Добрый мастер эмоций волшебник Оги-Логи каждый день приносит мальчику Вале и его котёнку Бусю необычную сказку про забавных жителей волшебного леса. Дети любят героев, похожих на них самих, своих ровесников. Истории о мальчике и его питомце будут перемежаться с забавными сказками о весёлой Бабе-яге, озорном Домовом, недотёпе Лешем, стеснительной Кикиморе, о храбрых богатырях, и многих других героях.

Все эти простодушные персонажи общаются, дружат, ссорятся и мирятся, симпатизируют друг другу, дразнятся. Герои сказок испытывают такие же эмоции, как дети! Поэтому ребёнку будет интересно следить за эмоциями полюбившихся героев! Их эмоции понятны и просты. Такие эмоции легко анализировать, понимать. Читая эту книгу, ваш малыш станет членом тайного общества ЯЗС (Я Зэ эС) — Я Знаю Себя!

Ребёнок подружится со своими эмоциями и научится их правильно проживать. Любые эмоции — положительные и отрицательные — это часть нашей жизни. Они важны и нужны нам. Психологические советы, идущие после многих сказок, поддержат малыша и разъяснят, как справиться с трудностями на практике. Читайте эти советы ребёнку, обсуждайте сказки и их героев. Можете сказать, что это волшебные подсказки от мастера Оги-Логи, дети с охотой включатся в такую игру.

Ваш ребёнок сможет разобраться не только в эмоциях персонажей сказки, но и сопоставит их с собственными переживаниями, научится быстро успокаивать себя при волнении или острой ситуации. Опираясь на поведение сказочных лесных жителей, малыш будет рассуждать, хорошо ли они поступили. Он научится находить причину каждой эмоции и поймёт, как можно исправить ошибки и поступать правильно.

Книга поможет ему читать не только с пользой, но и с удовольствием.

Ваша Ольга Васильевна Узорова.

Сказка начинается

В гуще леса в уютном домике жил один из мастеров эмоций Ёги-Лёги. Их было много братьев-мастеров на свете, и у каждого свой волшебный зонтик. Раскрутишь его — завертятся хоро-вóд эмоций! То радость, то грусть, то смущение, то восторг!

Однажды старый мастер споткнулся и уронил зонт. Зонтик раскрылся и пока-тился по полу. Цветное за-ре-во окрасило все стены волшебным светом. Ёги-Лёги лукаво улыбнулся и сказал:

— Эх, что-то засиделся я дома! Пора отнести свои сказки детям! Ну-ка, зонт, выбери для меня слушателей!

Зонт закрутился ещё быстрее, и волшебник увидел детскую комнату, а среди игрушек старенький калейдоскоп. Ёги-Лёги подмигнул, подхватил зонт и исчез.



ПУТЕШЕСТВИЕ 1



Ма́ма у-ло-жи-ла Ва́лю спать, но ма́ль-чик ни́как не мог усну́ть! Пу-ши-стый ко-тё-нок трóнул ла́пкой ка-лей-до-ско́п, и из негó вы́ка-ти-лись звёз-доч-ки, кри-ста́лы и ма́лень-кий че-ло-ве́чек с раз-ноц-ве́-тным зо́н-ти-ком.

— Приве́т! — за-ма-ха́л зонто́м нез-на-ко́-мец. — Я ма́стер э-мо́-ций О́ги-Ло́ги! Кто здесь не спит? От у-див-ле́-ни-я Ва́ля за́мер и о-не-ме́л. А Ко-тё-нок сме́ло сказа́л:

— Добро́ по-жа́-ло-вать, О́ги-Ло́ги! Э́то Ва́ля, ему́ не спи́тся, а я его́ ко-тё-нок Бусь!

— Сейча́с всё и-спра́-вим! Смо-три́-те на мой зонт! Когда́ он кру́-ти-тся, на-чи-на́-е-тся хо-ро-во́д э-мо́-ций!

Вдруг сте́на о-жи-ла́, и на ней по-ка-за́-лись жи́-те-ли вол-ше́б-но-го ле́са. Глаза́ у Ва́ли ста́ли сли-па́ть-ся.



Справедливое ВОЗМУЩЕНИЕ

Баба-яга и-спе-кла пиро́г и приг-ла-си-ла друзей.

— Вот уж мы по-ве-се-лим-ся! — за-ра-не-е ра-до-ва-лась она.

Когда все сели за стол, Лёший схватил пиро́г и за-пих-нул себе в рот. Всех ох-ва-ти-ло спра-вед-ли-во-е воз-му-ще-ни-е.

— А нам? — спросил Во-дя-ной.

— Как тебе не сты́дно! — во-скли-кну-ла Ки-ки-мо-ра.

— Вот об-жо-ра! — за-кри-чал До-мо-вой.

И ра-сте-ряв-ший-ся Лёший у-бе-жал под воз-му-щён-ны-е крики нечи́с-той си́лы.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ СОВЕТ

Внутри всё закипело от возмущения? Скажи себе: «Меня это возмутило, любой бы тоже разозлился!» Теперь успокойся. Подыши медленно, считая до четырёх. Вдохни, задержи дыхание и выдохни несколько раз. Вырази словами, что тебя так возмутило. Начни со слов: «Я чувствую обиду, когда...»



ПУТЕШЕСТВИЕ 2

На-у-тро Ва́ля не мог реши́ть — при-снiл-ся ему́ та-и́н-ствен-ный гость или нет. Ма́льчик пы-та́л-ся ра-сспро-сiть ко-тён-ка, но то́лько ра-ссме-ши́л ма́му:

— Ва́ля, ты же зна́ешь, что ко-тя-та не раз-го-ва́-ри-ва-ют!

Но то́лько ма́ма вы́шла из ко́м-на-ты, как Бусь по-ка-ти́л по по́лу ка-лей-до-ско́п и за-кри-ча́л:

— Вот бы сно́ва по-ви-да́ть О́ги-Ло́ги! Мне так пон-ра́-ви-лась скáзка!

И́скорки из ка-лей-до-ско́-па сло-жи́-лись в зна-ко́-му-ю фи-гу́-ру, и ма́стер ве́-се-ло по-кло-ни́л-ся.

— Приве́т! А мо́жно ещё у-ви́-деть скáзку? — о-сме-ле́л Ва́ля.

Не-тер-пе-ли́-вый Бусь по-пы-та́л-ся сам ра-скру-ти́ть вол-ше́б-ный зо́нтик. О́ги-Ло́ги у-лыб-ну́л-ся и помо́г ко-тён-ку:

— Ко-не́ч-но, ре-бя́-та! Мой вол-ше́б-ный зонт всегда́ к ва́шим у-слу́-гам!

И на-ча-ли́сь чу-де-са́.

