

Т. Киселёва • Е. Сергиенко • Е. Хлевная

Азбука эмоций



«МАЛЫШ»

УДК 372.3/.4
ББК 74.102
К44

Серия «Лучшие методики обучения: просто и эффективно»
Издание развивающего обучения
дамыту біліміне арналған баспа
Для занятий взрослых с детьми (текст читают взрослые)
Для дошкольного возраста

Татьяна Киселёва, Елена Сергиенко, Елена Хлевная

АЗБУКА ЭМОЦИЙ

Дизайн обложки Ю. Снурницыной

Редактор Т. Гавердовская. Художественный редактор М. Стародубцев
Технический редактор Е. Кудиярова. Корректор Р. Низяева
Компьютерная вёрстка Н. Соколов

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

Подписано в печать 10.09.2021. Дата изготовления: октябрь 2021 г.

Произведено в Российской Федерации

Формат 84x108/16. Печать офсетная. Бумага офсетная

Гарнитура Pragmatica. Усл. печ. л. 16,8. Тираж экз. Заказ №

Изготовитель: ООО «Издательство АСТ», 129085, г. Москва,
Звёздный бульвар, дом 21, строение 1, комната 705, пом. I, 7 этаж.
Наш электронный адрес: ask@ast.r. Home page: www.ast.ru

Адрес места осуществления деятельности по изготовлению продукции:
123112, Москва, Пресненская набережная, д.6, стр.2, Деловой комплекс «Империya», 14, 15 этаж
Наш электронный адрес: malysh@ast.ru. Сайт: www.ast.ru

«АСТ баспасы» ЖШҚ 129085, Мәскеу қ., Жұлдызды гүлао, 21-үй, 1-құрылыс, 705-бөлме, I жай, 7-қабат.

Біздің электрондық мекенжаймыз: 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: 2021. Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификаттау қарастырылған

Мы в социальных сетях. Присоединитесь!

<https://vk.com/ast.deti> <https://www.instagram.com/ast.deti>

<https://www.ok.ru/ast.deti> <https://www.facebook.com/ast.deti/>



Киселёва, Татьяна.

К44 Азбука эмоций / Т. Киселёва, Е. Сергиенко, Е. Хлевная; худож. А. Савченко, Н. Демидова и др. — М. : Издательство АСТ, 2021. — 159, [1] с.: ил. — (Лучшие методики обучения: просто и эффективно).

ISBN 978-5-17-137891-2.

В этой уникальной азбуке ведущие российские эксперты по развитию эмоционального интеллекта познакомят детей с базовыми эмоциями. Выполняя специальные упражнения и обсуждая сказки и рассказы лучших отечественных писателей, дети научатся распознавать эмоциональное состояние и использовать его огромный энергетический потенциал для решения важных жизненных задач.

Для дошкольного возраста.

© Драгунский В. Ю., текст, насл., 2021

© Катаев В. П., текст, насл., 2021

© Киселёва Т. С., текст, 2021

© Козлов С. Г., текст, насл., 2021

© Коростылёв В. Н., текст, насл., 2021

© Прокофьева С. Л., текст, 2021

© Сергиенко Е. А., текст, 2021

© Сутеев В. Г., текст, насл., 2021

© Хлевная Е. А., текст, 2021

© Шварц Е. Л., текст, насл., 2021

© Бордюг С. И., Трепенко Н. А., ил., 2021

© Демидова Н. Ю., ил., 2021

© Зинина А. В., ил., 2021

© Кострина И. Д., ил., 2021

© Муратова Е. Л., ил., 2021

© Савченко А. М., ил., насл., 2021

© Салтыков М. М., ил., 2021

© Смирнова О. В., ил., 2021

© ООО «ЭИ ДЕТИ», текст, ил., 2021

© ООО «Издательство АСТ», 2021

В оформлении использованы материалы,
предоставленные фотобанком Shutterstock/FOTODOM





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

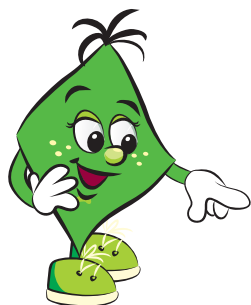
ЧЕМ ПОМОГАЕТ СПОКОЙСТВИЕ И ЧЕМ ОНО ОПАСНО?	131
С. Прокофьева САМЫЙ БОЛЬШОЙ ДРУГ <i>Рис. С. Бордюга и Н. Трепенюк</i>	134
Практикум	138

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.

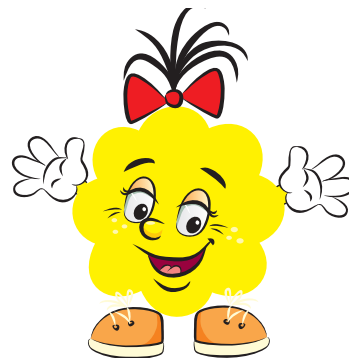


Мы сталкиваемся в своей жизни с разными проявлениями эмоций. Одни люди более сдержанны, про других иногда говорят: «Эмоционален как ребёнок». Почему именно так? Потому что у детей выражение эмоций представлено ярче, хотя понимание эмоций хуже, чем у взрослых, так же как и способность сдерживать свои 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.

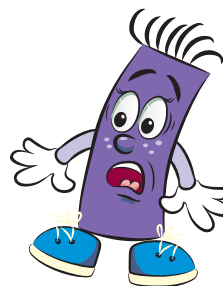


Эмоциональный интеллект — это способность распознавать эмоции и понимать их значение, использовать эмоции для достижения результатов. Эмоциональный интеллект помогает нам принимать решения и взаимодействовать с другими людьми.

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.



Ответ 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.

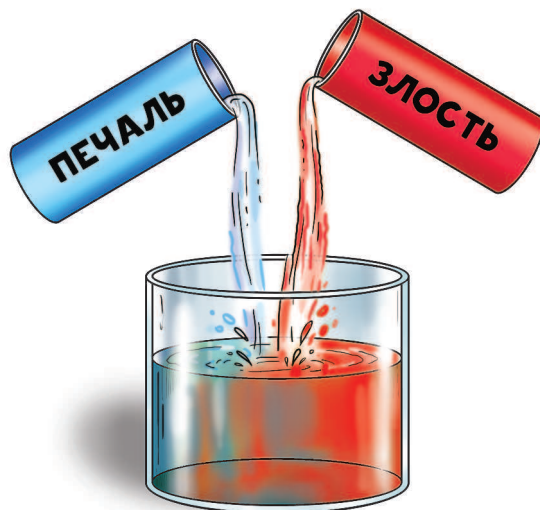
Эмоции могут быть сильными и слабыми, угасать или усиливаться со временем. Любые эмоции, такие как радость или печаль, страх или злость, могут сначала быть слабыми, а потом становиться сильнее и сильнее. Например, слабая радость — это безмятежность. А очень сильная, бурная радость — это восторг. Теперь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



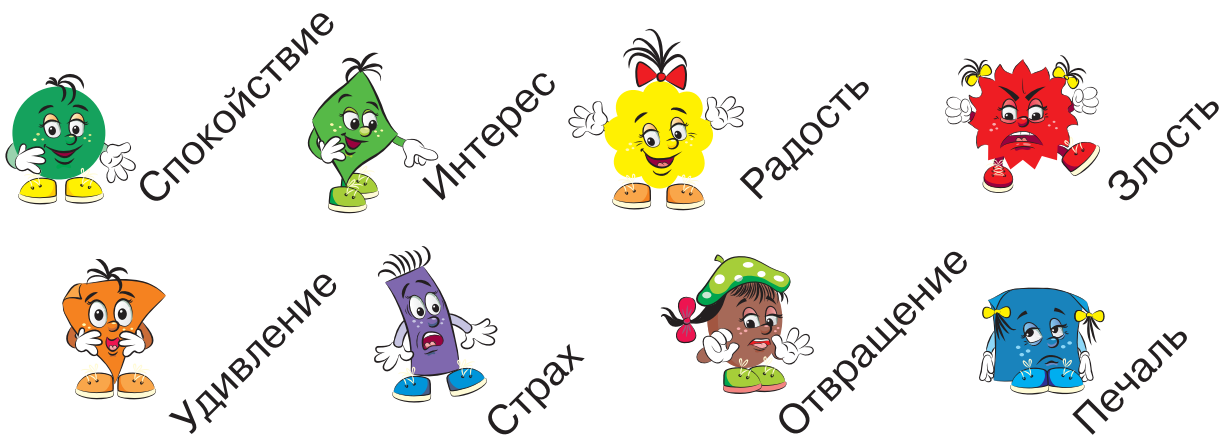
Эмоции смешиваются и превращаются в сложные эмоции, чувства, они более устойчивые. Эмоции и чувства могут не совпадать или противоречить друг другу. Например, твой лучший друг может в определённой ситуации вызвать у тебя эмоцию злости. Или мама, которая любит тебя, может очень сильно разозлиться из-за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

.....