

СОДЕРЖАНИЕ

ЭМОЦИИ

Радость.....	28
Грусть.....	32
Злость.....	36
Страх.....	40
Зависть.....	44
Ревность.....	48
Удивление.....	52
Стыд.....	56
Отвращение.....	60
Любовь.....	64



ДЕЛА ИНСПЕКТОРА КРОКА

Дело № 0. Чего испугалась олениха Оделия?.....	14
Дело № 1. Почему улыбается белка Белла?.....	30
Дело № 2. Наводнение на улице Кукареку.....	34
Дело № 3. «Официант! У меня в супе нет ни одной мухи!».....	38

Дело № 4.	
Что испугался мышонок Квентин?	42
Дело № 5.	
Дневник Барбары Бараш.	46
Дело № 6.	
Что случилось с медведицей Мэри?	50
Дело № 7.	
Странное фото слонихи Минни.	54
Дело № 8.	
Загадочное исчезновение мистера Вульфа.	58
Дело № 9.	
Зачем лису Феликсу прищепка на носу?	62
Дело № 10.	
Странное чувство инспектора Крока	66

РЕЦЕПТЫ

Как выразить радость	74
Как справиться с грустью	76
Как обуздать злость.	78
Как побороть страх	80
Как избавиться от зависти	82
Как победить ревность	84
Как показать удивление	86
Как преодолеть стыд.	88
Как справиться с отвращением	90
Как проявить любовь.	92
Не забывай пользоваться ЭМОЦИОМЕТРОМ	94

Учимся определять, измерять и контролировать ЭМОЦИИ

Эмоции — важная и необходимая часть нашей жизни. Каждый день случаются неожиданности. Они бывают приятные и не очень. И именно благодаря эмоциям мы готовы справляться с ними.

Эмоции помогают решать проблемы, избегать опасности, просить о помощи и выходить победителем в сложных ситуациях.

Эмоции нужны, чтобы лучше понимать других и разбираться в себе.

Пока эмоции находятся в рамках, всё замечательно. Проблемы начинаются, когда эмоции выходят из-под контроля. Например, возникают не к месту, становятся чересчур сильными или длятся слишком долго.

Вот почему важно с детства развивать эмоциональный интеллект, то есть учиться распознавать и понимать эмоции.



Эти персонажи помогут тебе сориентироваться в мире эмоций.

Инспектор Крок

Знаменитый детектив из Форествиля, специалист в области эмоций. Он научит тебя разбираться в эмоциях на примере раскрытых дел.



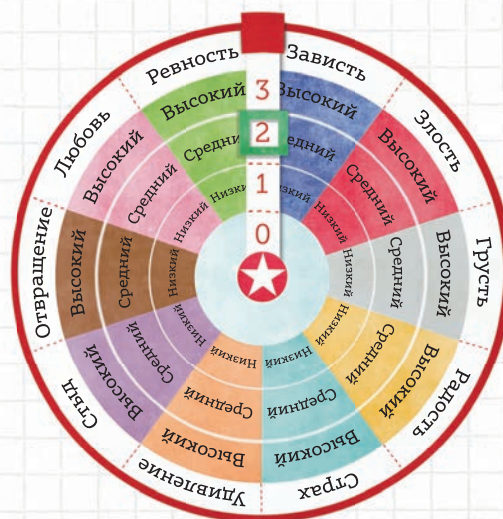
Эмики

Каждый из них представляет какую-то эмоцию. Они расскажут о себе и своём настроении.



ЭМОЦИОМЕТР

Одно из замечательных изобретений инспектора Крока. С его помощью ты научишься различать эмоции и определять их силу.



Почему плачет малыш Крок?

В детстве Крок без конца плакал.

Он рыдал утром, днём и ночью... хлюпал носом в одиночестве и в компании, а когда просыпался и засыпал, глаза у него были на мокром месте. «Что с тобой, Крок? Почему ты плачешь?» — спрашивали друзья и родные. Но он не знал, что ответить.

Однажды в гости к семейству крокодилов пришла очень старая и очень мудрая черепаха.

Она долго путешествовала по свету и многое повидала.

«Не ломайте вы голову, — попыталась утешить их черепаха. — Крокодилы плачут без причины. Такие слёзы называются “крокодиловыми”. Это всем давно известно».

Но от ответа черепахи Кроку не стало легче. Он хотел докопаться до правды и задавал всё новые вопросы. Не только собственные рыдания оставались для него загадкой. Крок недоумевал, почему одни животные постоянно истерично хохочут, другие дрожат даже в самую жаркую погоду, а третьи внезапно багровеют и начинают возмущаться и кричать.

Крок начал наблюдать за обитателями Форествиля. Он часами сидел на городской площади, в парке, на школьном дворе и делал пометки в своем блокноте.

Шли годы, малыш Крок вырос и стал инспектором Кроком, знаменитым детективом в области эмоций. И жители Форествиля всегда зовут его на помощь в трудной ситуации.





ЭМИКИ



Привет!
Меня зовут Рада!
Я приглашаю тебя
в удивительное
путешествие по стране
эмоций. На пути нам будут
помогать мои братики
и сестрички эмики.
И сейчас ты с ними
познакомишься!





Что такое ЭМОЦИЯ?



Прежде чем отправиться в путешествие по моей родной стране, нужно разобраться, что же такое эмоция. Итак, начнём...

ЭМОЦИЯ — это процесс, который включается при встрече с какой-то ситуацией. При этом в теле происходят изменения. Эмоции могут быть приятными (когда случается что-то хорошее) или неприятными (при опасности или угрозе). В любом случае эмоции вызывают реакции или физические изменения, с помощью которых мы пытаемся взять ситуацию под контроль.

Давай разберём такой пример:



1. Ситуация

Иногда с тобой что-то случается. Скажем, сидишь ты, занимаешься своими делами, а мимо кто-то идёт. Это может произойти в школе, парке, лесу или дома.



2. Восприятие

Ты воспринимаешь ситуацию и пытаешься её объяснить. Каким будет это объяснение, зависит от твоих мыслей и настроения. А ещё от того, чем ты в тот момент занимался.

↑
Происходит
перемена



3. Эмоция

Восприятие ситуации вызывает ЭМОЦИЮ. И внутри что-то меняется.

Ты чувствуешь перемену настроения: оно улучшается или, наоборот, портится.

Тело тоже реагирует на эмоцию: сердце начинает биться сильнее, дыхание учащается.



4. Поведение

Чаще всего эмоции проявляются в поведении.

Дело № 0.
Чего испугалась
олениха Оделия?



Погожим летним
днём Крок прогуливался вдоль реки
на окраине Форествиля.
На берегу он заметил свою соседку, олениху Оделию.
Она сидела, опустив копытца в воду, и тихонько напевала.

Вдруг Оделия умолкла на полуслове и на несколько секунд замерла,
будто что-то увидела. А потом вскочила и со всех ног бросилась домой.

Крок внимательно наблюдал за происходящим и делал пометки.

Вот что инспектор Крок записал в своем блокноте:

СИТУАЦИЯ



Олениха Оделия прохлаждалась у реки и вдруг что-то увидела.

ПОВЕДЕНИЕ



Олениха Оделия перестала напевать и замерла, а потом бросилась бежать.

Что случилось?
Почему она умчалась со всех ног?

Для полной картины
не хватает важной информации.





На следующий день Крок пришёл проведать Оделию, и она пригласила его в дом на чашку чаю.

— Как ваши дела? Вчера я видел вас у реки, но вы так быстро убежали... Я даже не успел поздороваться, — сказал Крок.

— Вы правы, инспектор. Это всё из-за пчёл, — объяснила Оделия.

— Из-за пчёл? — удивился Крок.

— Да. Их там был целый рой.

— А почему вы бросились бежать?

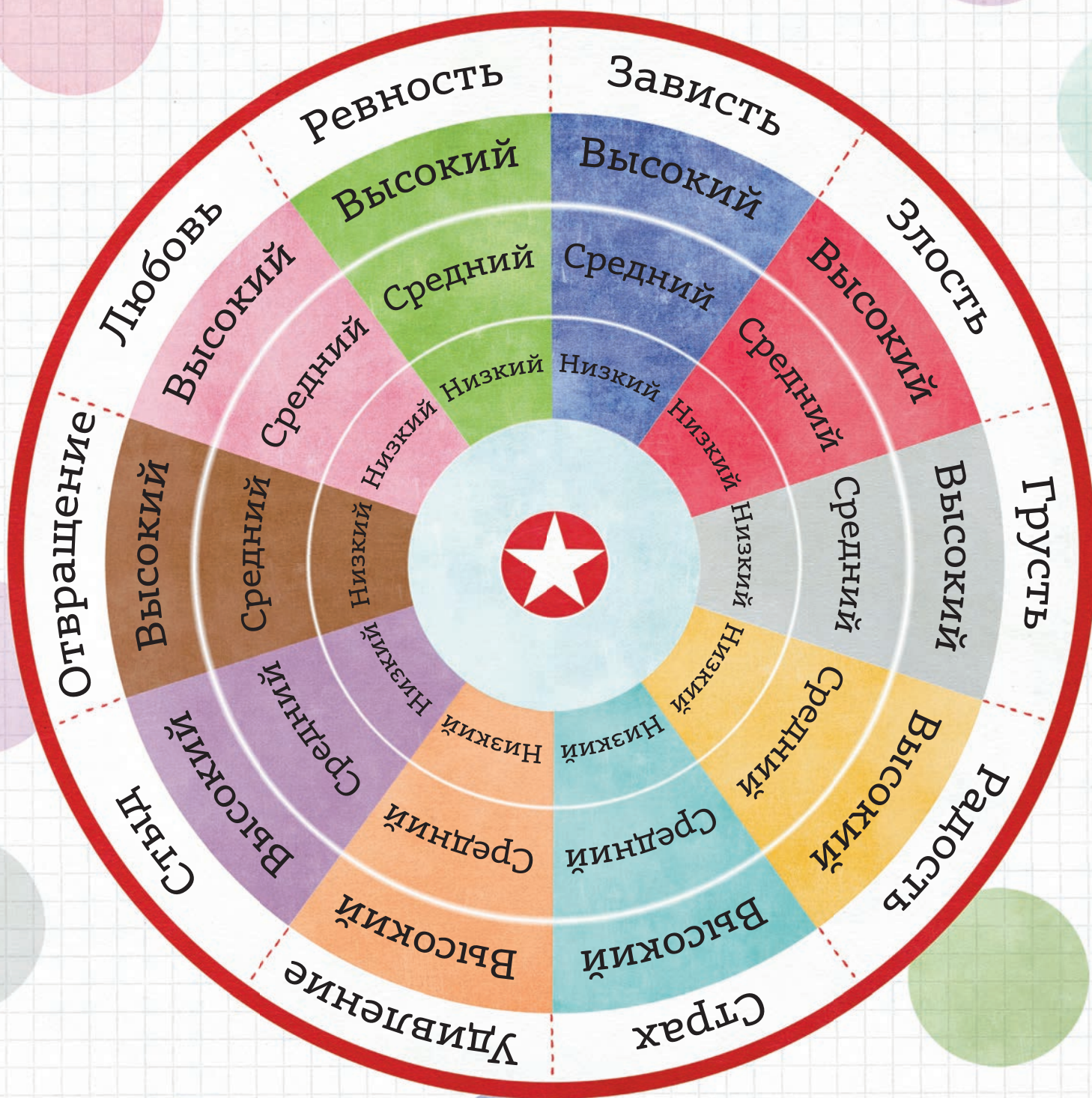
— Потому что пчёлы бывают опасны. Если они сильно покусают, можно попасть в больницу.

— Это так... хм... А что вы при этом почувствовали?

— Дайте-ка вспомнить... Ах да. Когда пчёлы подлетели ближе, у меня задрожали ноги, волосы встали дыбом и сердце забилось сильно-сильно! — сказала Оделия.

— Спасибо, Оделия. Мне кажется, я понял, в чём тут дело.

Не забывай пользоваться ЭМОЦИОМЕТРОМ



На этой странице изображён простейший ЭМОЦИОМЕТР. Им можно пользоваться при выполнении заданий инспектора Крока. Выбери нужную ЭМОЦИЮ и отметь её интенсивность фишкой (горошиной, пуговкой или чем-то ещё).

К примеру, если целый день у тебя хорошее настроение, помести фишку на средний уровень интенсивности жёлтого сектора с надписью «радость».

На форзаце книги помещён крутящийся ЭМОЦИОМЕТР с подвижным индикатором интенсивности. Он ещё удобнее.

