

Моя Первая Книжка

Елена Ульева

# Что ты чувствуешь?

Энциклопедия для малышей в сказках

*Издание четвертое*



Ростов-на-Дону

«Феникс»

2024

УДК 087.5  
ББК 74.102  
КТК 73  
У51

**Ульева, Елена.**

У51      Что ты чувствуешь? : энциклопедия для малышей в сказках / Елена Ульева. — Изд. 4-е. — Ростов н/Д : Феникс, 2024. — 46, [1] с. : ил. — (Моя Первая Книжка).

ISBN 978-5-222-41362-3

Как помочь малышу справляться со своими эмоциями? Первый шаг — познакомить его с разнообразием возможных чувств и эмоций, чтобы ребёнок сам мог понять, что он сейчас испытывает: гнев или печаль, ревность или обиду, радость или надежду.

Сказки — самый увлекательный способ рассказать детям о сложных темах доступным языком. Слушая истории, малыш сможет ассоциировать себя с главным героем, вместе с ним проживать ситуации и искать решения.

Развитый эмоциональный интеллект — залог успешного будущего!

УДК 087.5  
ББК 74.102

Популярное издание

**Елена Ульева**

**Что ты чувствуешь?**  
**Энциклопедия для малышей в сказках**  
Для чтения взрослыми детям

Технический редактор: Александр Кузнецов  
Ответственный редактор: Елизавета Силенко  
Иллюстратор: Дарья Тихоненко

Бумага офсетная.  
Формат 84x108/16. Тираж 12 000 экз. Зак. №

Издатель и изготовитель: ООО «Феникс»  
Юр. и факт. адрес: 344011, Россия, Ростовская обл.,  
г. Ростов-на-Дону, ул. Варфоломеева, д. 150  
Тел/факс: (863) 261-89-65, 261-89-50

Изготовлено в России. Дата изготовления: 11.2023.  
Срок годности не ограничен.

Отпечатано в ООО «ИПК Парето-Принт».  
170546, Россия, Тверская область,  
Калининский район, Бурашевское с/п,  
Промышленная зона Боровлево-1, комплекс № 3А.



ФЗ от 29.12.2010  
№ 436-ФЗ



ISBN 978-5-222-41362-3

© Елена Ульева, текст, 2020  
© Дарья Тихоненко, ил., 2020  
© ООО «Феникс», 2020

# Содержание

Введение .....	4
Печаль.....	6
Гнев.....	8
Зависть.....	10
Обида.....	12
Тревога.....	14
Страх.....	16
Нежность.....	18
Радость.....	20
Стыд.....	22
Раздражение.....	24
Застенчивость.....	26
Любовь.....	28
Отчаяние.....	30
Надежда.....	32
Гордость.....	34
Восхищение.....	36
Благодарность.....	38
Ревность.....	40
Разочарование.....	42
Жадность.....	44
Волнение.....	46





## Застенчивость

Целых две недели летели скворцы из тёплых стран. Целых две недели пробивались они сквозь тучи, ветра и непогоду, чтобы добраться до дома. И наконец добрались!

— И что теперь делать? — спросил самый юный скворец.

— Теперь сядь на веточку и пой песенку.

— Чтобы все меня слышали? Чтобы все меня видели? — испугался наш скворец. — Нет! Я так стесняюсь!

И не стал петь песенки. А другие стали. Все скворцы садились на веточки, пели свои красивые песенки, и к ним прилетали подружки. Вместе они строили гнёздышки и выводили птенцов. Только наш скворец остался совсем один. Никто-никто к нему не прилетел!

И это было очень грустно и печально. Надоело это скворцу.

— Я не буду больше стесняться! — сказал он. — Я тоже сяду на веточку и спою песенку! Чтобы все слышали! Чтобы все видели!

И он сел и запел.

— Ах, какая хорошая песенка! — сказали все. — Какая красивая!

И сразу к нему прилетела подружка. Они построили замечательное гнёздышко, завели чудесных деток. Так что стесняться было не нужно.

**Почему скворец остался один? А чем закончилась сказка? Почему он перестал стесняться?**

**А ты когда-нибудь стеснялся? Если да, то чего? Как нужно прогонять стеснение?**



## **Упражнение для того, чтобы прогнать стеснение**

Представь, что у тебя есть волшебная палочка. Она может исполнить любое желание. Превратить тебя в кого угодно! Превратись в героя, на которого ты бы хотел быть похож. В самого красивого. В самого сильного. Самого смелого. Вот каким замечательным ты стал! Стесняться тебе теперь нечего.

## ФЕНИКС-ПРЕМЬЕР



Мы выпускаем книжки для самых маленьких. Яркие, красочные издания для творчества, изучения окружающего мира, обучения счету и письму, а также прописи и рабочие тетради – развивающую и познавательную литературу.

## УНИКАЛЬНЫЕ ТЕКСТЫ И ИЛЛЮСТРАЦИИ



Наши издания создаются штатом креативных художников и талантливых детских писателей.



## ЛУЧШИЕ ЦЕНЫ

- Идеальное соотношение цена-качество
- Отсрочка платежа
- Гибкая система скидок



## ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД

Выпуск книжной продукции под эксклюзивный заказ – любой тираж. Четкое отслеживание и обслуживание документации.



## ОПЕРАТИВНАЯ ЛОГИСТИКА

Бесперебойная и своевременная поставка книжной продукции нашего издательства.

### Отдел оптовых продаж

344011, Россия,  
г. Ростов-на-Дону,  
ул. Варфоломеева, 150  
**(863) 261-89-76**

### Руководитель отдела продаж детской литературы

Александра БОНДАРЕНКО  
(доб. 253)  
253@fenixrostov.ru