

УДК 372.3/.4  
ББК 74.100.5  
Ш61

Авторы текста — *Виктория и Глеб Шиманские*  
Стихотворения в тексте — *Михаил Яснов*  
Игротехники — *Олег Огородник*  
Иллюстрации в блоке — *Ирина Дешалыт*  
Изображения монсиков — *Надежда Мищенко*

**Шиманские, Виктория и Глеб.**

Ш61

Монсики. Что такое эмоции и как с ними дружить: важная книга для детей и родителей / Виктория и Глеб Шиманские. — Москва : Издательство «Э», 2017. — 128 с. : ил. — (Монсики).

ISBN 978-5-699-93057-9

Бывает, что дети не могут разобраться, почему они чувствуют грусть, обиду или злость. Или, наоборот, им очень хорошо, радостно и хочется поделиться этими чувствами, но непонятно, как это сделать. Сказочные персонажи монсики станут проводниками вашего ребенка в яркий и необычный мир эмоций.

Монсики расскажут детям: как побеждать страхи, как быть аккуратным, как контролировать свою злость, как пережить неприятности, как стать внимательным и усидчивым.

Пусть эмоции станут друзьями ваших детей!

**УДК 372.3/.4**  
**ББК 74.100.5**

**ISBN 978-5-699-93057-9**

© ООО «Монсики», текст, иллюстрации, 2016  
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2016

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

МОНСИКИ

**Виктория и Глеб Шиманские**

**МОНСИКИ**

**ЧТО ТАКОЕ ЭМОЦИИ И КАК С НИМИ ДРУЖИТЬ**  
**Важная книга для детей и родителей**

Директор редакции *Е. Кальёв*  
Руководитель направления *Л. Ошеверова*  
Ответственный редактор *Е. Олейник*  
Корректор *Е. Будаева*

В оформлении обложки использован элемент дизайна:

art\_of\_sun / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Э»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86.

Өндіруші: «Э» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел. 8 (495) 411-68-86.

Тауар белгісі: «Э»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3«а», литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-89/90/91/92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107.

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта Өндіруші «Э»

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Э»

Өндірген мемлекет: Ресей  
Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 31.10.2016. Формат 60x84<sup>1</sup>/<sub>8</sub>.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 14,93.

Тираж экз. Заказ



ISBN 978-5-699-93057-9



9 785699 930579 >

В электронном виде книги издательства вы можете  
купить на [www.litres.ru](http://www.litres.ru)

**ЛитРес:**  
один клик до книги



**Оптовая торговля книгами Издательства «Э»:**

142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,  
Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел.: 411-50-74.

**По вопросам приобретения книг Издательства «Э» зарубежными  
оптовыми покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж**  
*International Sales: International wholesale customers should contact  
Foreign Sales Department for their orders.*

**По вопросам заказа книг корпоративным клиентам,  
в том числе в специальном оформлении, обращаться по тел.:**  
+7 (495) 411-68-59, доб. 2261.

**Оптовая торговля бумажно-беловыми  
и канцелярскими товарами для школы и офиса:**

142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2,  
Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс: +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).

**Полный ассортимент книг издательства для оптовых покупателей:**

**В Санкт-Петербурге:** ООО СЗКО, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е.  
Тел.: (812) 365-46-03/04.

**В Нижнем Новгороде:** 603094, г. Нижний Новгород, ул. Карпинского, д. 29,  
бизнес-парк «Грин Плаза». Тел.: (831) 216-15-91 (92/93/94).

**В Ростове-на-Дону:** ООО «РДЦ-Ростов», 344023, г. Ростов-на-Дону,  
ул. Страны Советов, 44 А. Тел.: (863) 303-62-10.

**В Самаре:** ООО «РДЦ-Самара», пр-т Кирова, д. 75/1, литера «Е».  
Тел.: (846) 269-66-70.

**В Екатеринбурге:** ООО «РДЦ-Екатеринбург», ул. Прибалтийская, д. 24а.  
Тел.: +7 (343) 272-72-01/02/03/04/05/06/07/08.

**В Новосибирске:** ООО «РДЦ-Новосибирск», Комбинатский пер., д. 3.  
Тел.: +7 (383) 289-91-42.

**В Киеве:** ООО «Форс Украина», г. Киев, пр. Московский, 9 БЦ «Форум».  
Тел.: +38-044-2909944.

**Полный ассортимент продукции Издательства «Э»  
можно приобрести в магазинах «Новый книжный» и «Читай-город».**  
Телефон единой справочной: 8 (800) 444-8-444.  
Звонок по России бесплатный.

**В Санкт-Петербурге:** в магазине «Парк Культуры и Чтения БУКВОЕД»,  
Невский пр-т, д.46. Тел.: +7(812)601-0-601, [www.bookvoed.ru](http://www.bookvoed.ru)

**Розничная продажа книг с доставкой по всему миру.**  
Тел.: +7 (495) 745-89-14.



# СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ .....	6
ВВЕДЕНИЕ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ .....	7
ВОЛШЕБНАЯ КНИГА .....	14
МОНСИКИ И КОМЕТА РАЗОЧАРОВАНИЙ .....	18
ДЕНЬ ПЕРВЫЙ ХОХОТАЙКА И КРАСКА СМЕХА .....	34
ДЕНЬ ВТОРОЙ НЕСКУЧАЙКА И КРАСКА ИНТЕРЕСА .....	46
ДЕНЬ ТРЕТИЙ БЕССТРАШНЫЙ И КРАСКА СМЕЛОСТИ .....	58
ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ ПОМОГАЙКА И КРАСКА ДОВЕРИЯ .....	70
ДЕНЬ ПЯТЫЙ ГРУСТЯКИН И КРАСКА ГРУСТИ .....	82
ДЕНЬ ШЕСТОЙ МИМИ И КРАСКА ВДОХНОВЕНИЯ .....	94
ДЕНЬ СЕДЬМОЙ МИРОТВОРЕЦ И КРАСКА ГНЕВА .....	106
ДЕНЬ ВОСЬМОЙ СМЫСЛИКИ И КРАСКА УДИВЛЕНИЯ .....	116
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	126

# ПРЕДИСЛОВИЕ

Хорошо известно, что всех родителей очень волнует умственное развитие своих детей. Но психологи знают, что воспитание эмоций, эмоционального интеллекта является не менее важным и необходимым этапом для общего развития и социализации ребенка как дошкольного, так и школьного возраста.

Методика развития эмоционального интеллекта у детей, автором которой является психолог Виктория Шиманская, позволяет объяснить ребенку в легкой игровой форме, что такое эмоции, какими они бывают и как с ними справляться. Для этого были придуманы сказочные герои — монсики, которые являются для детей проводниками в мир эмоций.

«Монсики» — действительно уникальный и эффективный метод работы с эмоциональной сферой ребенка. Сочетание науки, творчества и игровых форм обучения позволяет подойти к воспитанию и образованию детей комплексно и нестандартно. А книга, которую вы держите в руках, научит ваших детей правильно реагировать на окружающие их события, общаться, дружить, учиться, жить в гармонии с миром. А все это и есть эмоциональный интеллект.

**Степанов В.Г.**

**Профессор Московского педагогического государственного университета МПГУ, академик Международной педагогической академии МПА и Международной академии науки и педагогического образования МАНПО**

# ВВЕДЕНИЕ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Дорогие родители!

Меня зовут Виктория Шиманская. Я психолог, специалист по эмоциональному интеллекту. И больше всего меня интересует развитие эмоционального интеллекта у детей.

Только, пожалуйста, не пугайтесь таких сложных слов! Сейчас я объясню, что это такое.

## ЧТО ЖЕ ТАКОЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ?

Все очень просто. Эмоциональный интеллект (EQ) — это способность распознавать свои и чужие эмоции, свои и чужие чувства и переживания.

Невозможно ведь представить нашу жизнь без эмоций, правда? Мы грустим, радуемся, пугаемся, сердимся... — все это наши эмоции. Познание эмоций — важная часть постижения мира. А умение жить с эмоциями в гармонии — наверное, и есть ключ к обретению счастья.

Испытывая эмоции, мы развиваемся как интеллектуально, так и творчески, а умение управлять эмоциями позволяет нам выстраивать хорошие отношения с людьми, общаться, дружить и добиваться поставленных целей.

Конечно, управлять эмоциями маленькому ребенку не под силу, потому что прежде всего он должен узнать, что это такое. Он должен понимать, почему ему сейчас грустно, почему он смеется или, к примеру, злится. Эмоции — это тоже знания, получаемые посредством опыта и разъяснений взрослых.



## КТО ТАКИЕ МОНСИКИ?

Чтобы детям было легче понять, что же такое эмоции, я придумала сказочных персонажей — монсиков. Для меня очевидно, что лучшая форма познания чего бы то ни было для маленького ребенка — игра.

Помощниками в этой игре, кроме вас, родителей, и станут монсики, которым ребенок готов поверить безоговорочно, ведь в его восприятии мира еще нет четкой границы между реальностью и фантазией. Они и станут проводниками вашего ребенка в мир эмоций.

Давайте я вам их представлю: Хохотайка, Нескучайка, Бесстрашный, Помогайка, Грустякин, Мими, Миротворец и Смыслики.

В этой славной компании есть и другие персонажи, с которыми вы и ваши дети непременно познакомитесь.



Нескучайка



Бесстрашный



Хохотайка



Помогайка



Миротворец



Мими



Грустякин



Смыслики

## ЧТО ЭТО ЗА КНИГА?

**В основе этой книги — моя авторская методика развития эмоционального интеллекта.**

Ее уникальность заключается в том, что ребенок в игре с помощью сказочных героев монсиков легко и с удовольствием учится понимать эмоции и управлять ими!

Эта красочная книга даст возможность вашему ребенку погрузиться в мир эмоций. Веселые персонажи монсики, за приключениями которых интересно наблюдать, развивающие игры и задания, вовлекающие ребенка в занимательную сюжетную игру, яркие, забавные картинки, которые так любят рассматривать все дети без исключения, — все это позволит понять, что такое эмоции и как они становятся нашими помощниками в жизни.

Если вы обратили внимание, у этой книги два автора: **Виктория и Глеб Шиманские**. Глеб — это мой сын, который принимал самое активное участие в создании книги. Очень часто наш взрослый взгляд не понятен детям. А книга изначально создавалась как семейная. Когда мы с Глебом ее задумали, ему было восемь лет. Благодаря Глебу возникли те игры и образы, которые интересны детям и способны вовлечь их в приключение.

Так что первыми, с кем мы опробовали метод развития эмоционального интеллекта с помощью монсиков, были мои собственные дети: Глеб и Вита, которой сейчас три года и которая тоже обожает монсиков.

Сегодня многие школы, детские сады, библиотеки и детские центры знают и любят монсиков, а профессиональные педагоги и воспитатели работают с этой методикой. Кроме того, уже создан Интерактивный центр эмоций, где дети могут заниматься, играть, участвовать в эмоциональном квесте. Проводятся тренинги для родителей по этой системе.

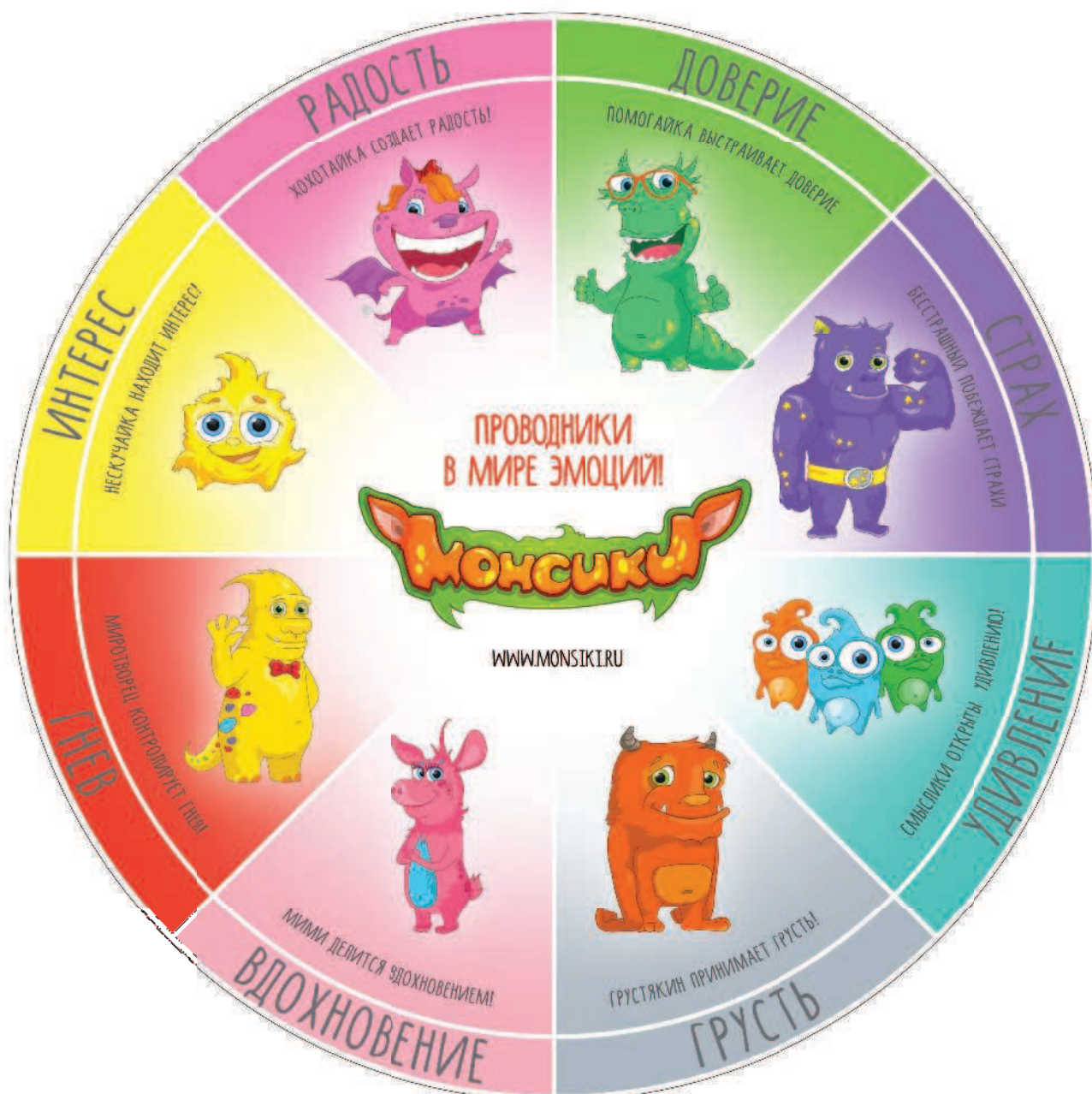
Но для большого количества мам и пап эта книга станет первым знакомством с миром монсиков.



## КОМПАС ЭМОЦИЙ МОНСИКОВ

Компас эмоций — это те базовые эмоции, с которыми очень важно познакомиться ребенку.

Эмоции бывают разными — приятными и не очень. Ребенок не должен пугаться отрицательных эмоций, вызывающих у него негативные чувства. Все эмоции важны и нужны для нравственного становления каждого человека, но объяснить это в нежном возрасте, когда ребенок еще только присматривается к миру, не зная его законов, — действительно сложная задача.



## КАК РАБОТАТЬ С ЭТОЙ КНИГОЙ?

У этой книги особый жанр. Она соединяет в себе сказку, игру и психологический тренинг.

В первых главах мы познакомимся с детьми — главными героями книги Никитой и Сонечкой, с монсиками и узнаем, что может случиться, если в один день эмоции исчезнут (глава «Монсики и Комета Разочарований»).

Вслед за этим мы постараемся подружиться с каждым из монсиков и узнать его поближе.

### ГЛАВЫ ПРО МОНСИКОВ ПОСТРОЕНЫ ТАК:

- Сначала мы погружаемся в сказку.
- Потом играем. Все игры помечены призывом «**Поиграем!**». Он обращен к вам. Веселые подвижные игры, которые сопровождают перемещение через волшебный портал эмоций, увлекательны и очень полезны для детей.
- Затем мы вместе с героями учимся понимать свои эмоции. Для этого к нам на помощь приходят все 5 чувств.
- Стихи, которые сопровождают каждую главу, помогут объяснить, каким был бы мир без той или иной эмоции.
- А в игры, способствующие эмоциональному развитию детей, можно будет играть не только во время прочтения книги, но и в любой другой момент.
- После каждой главы дается специальный разворот, на котором ребенок с вашей помощью может выразить свои эмоции. Например, вы запишете, что чувствует ребенок, а он — нарисует свои эмоции.
- Для этих же целей служит фелинбокс, коробка, предназначенная для хранения эмоций (**от англ. feeling — чувство, и box — коробка**).

Читайте эту книгу вместе с ребенком, помогайте ему выполнять задания, объясняйте то, что ребенок, возможно, не поймет сразу, иными словами — сотрудничайте с ним и, конечно, искренне сопереживайте ему!

Так или иначе, мы живем в мире эмоций, но ребенок пока этого не знает, ведь его знакомство с «большим» миром только начинается. Помогите ему — сами или с помощью этой книги. Пережить разные жизненные ситуации вашему ребенку помогут герои книги — Никита и Сонечка, а им помогают монсики, волшебные существа, настоящие эксперты в мире эмоций.

К этой книге, к играм, представленным в ней, можно возвращаться не один раз.

Предложите ребенку придумать новые истории из жизни Сони и Никиты. Это отличная возможность через сказку и игру раскрыть его эмоциональный мир!

## **ДЛЯ ЧЕГО ЭТА КНИГА НУЖНА РОДИТЕЛЯМ?**

Конечно, для того, чтобы ваш ребенок узнал, что такое эмоции, какими они бывают, и шаг за шагом, постепенно научился управлять ими.

Познакомившись с эмоциями, дети начинают лучше понимать себя, а родители — понимать своих детей.

Когда ваш ребенок поймет, что такое радость, как пережить грусть, как справиться с гневом, что делать с отвращением, как не скучать, даже если под рукой нет любимого гаджета, и какую роль в нашей жизни играет доверие, для него все волшебным образом изменится. Краски эмоций сложатся в яркую палитру, и останется только набрать на кисточку нужный цвет.

Если эмоциональный интеллект развит, ребенок будет гармонично взаимодействовать с окружающим миром. Эмоции станут его друзьями, помогающими в достижении многих целей.

## ДЕТИ С РАЗВИТЫМ ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ ИНТЕЛЛЕКТОМ (EQ)

- отличаются более высокой самооценкой;
- уверены в себе;
- быстро адаптируются к новым обстоятельствам;
- готовы следовать принятым правилам поведения в обществе и при этом имеют собственное мнение, которое готовы защищать;
- много читают и учатся с интересом;
- быстрее устанавливают контакт со сверстниками и со взрослыми людьми;
- умеют разрешать конфликты и находят выход из сложных ситуаций.

**Но главное — они выбирают собственный путь к осознанию себя как личности, и этот путь ведет их к успеху.**

Задача развития эмоционального интеллекта — вырастить ребенка самодостаточной личностью, научить его не только управлять своими эмоциями, но и гармонично взаимодействовать с миром. Только так он сможет стать успешным и счастливым!



## ВОЛШЕВНАЯ КНИГА



Соня и Никита забрались под одеяла. Никита на правах почти взрослого занимал второй ярус. В этом году ему исполнилось семь лет, и он уже ходит в школу.

Лицо Никиты светилось удовольствием. Как же это здорово: быстро-быстро прыгнуть в постель, после того как почистил зубы и вымыл в ванной ноги холодной водой. Одеяло теплое, под ним быстро согреешься.

Трехлетняя Сонечка спала на нижнем ярусе. Каждый раз, глядя на свою кроватку, Сонечка чувствовала себя маленькой принцессой.

Она сама украсила шторку розовыми цветочками и бусинками, чем очень гордилась.

Большой свет погашен, комната погрузилась в полумрак. Горел лишь небольшой ночник, оставляя на столе круг света, достаточный для того, чтобы маме было удобно читать книжку. Мама обещала, что сегодня их ждет новая интересная книга, и ребята, которым не терпелось узнать, о чем она, с удивительной скоростью проделали все свои вечерние дела. Только Сонечка чистила зубы, как всегда, неторопливо. Она знала, что у настоящих принцесс зубки должны быть беленькие, как сахарок, а для этого за ними нужно ухаживать.

— Мама, ты говорила, что сегодня мы будем читать про монстриков, — радостно уточнил Никита.

— Почти, — улыбнулась мама. Она знала, что Никите нравятся монстрики, но все же это не самое лучшее, о чем можно почитать перед сном, да и Сонечка монстриков побаивалась. Поэтому мама очень обрадовалась, когда увидела в магазине книгу про монсиков. Они были совсем не страшными, эти монсики, и, как она поняла, готовы были помочь всем детям разобраться с чувствами, с которыми