

Голота, А. С. Добірка щирих книжок. Розвиток емоційного інтелекту в дитини. *Психолог дошкілля*, 11-12, с. 70-72. – 0,3 авт. арк.

Одним із найважливіших факторів гармонійного розвитку дитини є емоційний розвиток. Аби малюк навчився керувати власними емоціями, відчувати настрої та стани близьких людей та щасливо будувати стосунки з ними, необхідно розвивати емоційний та соціальний інтелект дитини з самого малечку. Дитячі книги та казки – найкращий інструмент для цього. Нижче представлено добірку україномовних видань, які зможуть познайомити малюка зі світом емоцій та підготують його до взаємодії з оточуючими, а також – ігрові набори, які доповнять перелік інструментів для розвитку емоційної сфери малечі батьками та фахівцями.

Книжки про різноманітні емоції та почуття

1. «Мурчикові настрої»

Вік 2+

Автор: Ірина Сонечко

Видавництво: Ранок

Маленьке кошеня Мурчик потрапляє до ситуацій, в яких переживає різні емоції — страх, злість, задоволення, здивування. Головний герой по-різному реагує на різні ситуації і пропонує малятам визначити, яку саме емоцію він відчуває в ту чи іншу мить. Історії написано у віршованій формі, що найоптимальніше для найменших читачів.

2. «Емоції»

Автор: Пилипенко О. Є.

Видавництво: Віват

Вік 2+

Книжка «Емоції» серії «Навчаємось, граємось, зростаємо» — просто знахідка для допитливих малюків та їхніх батьків! Вона познайомить дитину з різними емоціями, які властиві людям. Завдяки веселим віршам і кумедним ілюстраціям інформація сприйматиметься легко і в ігровій формі. Розглядаються такі емоції як невдоволення, злість, образа, заздрість, захоплення, щастя, страх, цікавість, самотність, радість, нудьга, подив.

3. «Монстрик і його кольори»

Автор: Анна Лєнас

Видавництво: Каламар

Вік 2+

У цій чудовій книзі розповідається про різнобарвного Монстрика, який спантеличений і не розуміє, що з ним відбувається. Усі емоції переплелися, і дівчинка допомагає йому їх розділити, надавши кожній емоції свій колір. Жовтий колір символізує щастя, радість, блакитний – сум, червоний – гнів, чорний – страх, зелений – спокій.

4. «Історії про дракончиків» (серія з чотирьох книг: «Історія про дракончика Піро, який подолав страх темряви», «Історія про дракончика Міну, яка більше не боїться залишатися на самоті», «Історія про дракончика Басі, який подолав страх шуму», «Історія про дракончика Нару, яку більше не лякають насмішки»

Автор: Алекс Кабрера

Видавництво: Ранок, Кенгуру

Вік 3+

Історії про дракончиків, які боялися темряви, шуму, насмішок та самотності. Що допомогло їм подолати свої страхи? Серія мотивуючих книжок підкаже вашій дитині як не пасувати перед своїми страхами.

5. «Пізнаю себе» (серія з чотирьох книг: «Що мене лякає», «Що мене засмучує», «Коли я щасливий», «Коли я сміливий»

Автор: Гайді Говарт

Видавництво: Навчальна книга – Богдан

Вік 3+

Книжки із серії «Пізнаю себе» розповідають дітям про маленьких тваринок - снігового леопардика, який вважав себе дуже лякливим, білого ведмедика, який сумував за своєю домівкою, панду, яка шукала відповідь на питання що робить її щасливою, а також сміливу черепашку, яка, попри страх, мандрує в океан. Книжки розповідають не лише про емоції – щастя, страх, сором, самотність, сум, спокій, а також порушують важливу тему знищення природи, і показують до чого призводять зміни в навколишньому середовищі. Наприкінці книг вміщені питання, які заохочують до дискусії з дитиною на порушені теми.

6. “Почуття. Від суму до радості”

Автор: Нуриа Рока

Видавництво: Ранок

Вік 3+

Мета даної книги - навчити дітей розпізнавати різні почуття і точно характеризувати свій емоційний стан. В кінці книги також наведено чудові завдання та вправи для розвитку емоційної сфери. Рекомендації, адресовані батькам, підкажуть, як навчити дітей розуміти власні почуття і управляти ними.

7. «Словничок емоцій»

Автор: Лілія Алексеєнко

Видавництво: Штучка

Вік 3+

Книжка наводить приклади ситуацій, у яких маленькі хлопчики та дівчата можуть відчувати ті чи інші емоції, та запрошує до діалогу з малюком на тему його власних переживань. Питання «А що відчуваєш ти?», «А як би поводитися ти?» напрошуються самі собою при гортанні сторінок цього простого, але дуже ефективного словничка. Яскраві ілюстрації допоможуть юному читачеві асоціювати себе з героями книжки: на кожній сторінці хлопчик або дівчинка діляться своїми почуттями та демонструють обставини, що їх викликали. Злість, страх, цікавість, радість — усе це важливі душевні стани, які треба вміти розпізнати та адекватно виразити.

8. «Азбука доброти»

Автор: Наталія Чуб

Видавництво: Віват

Вік 3+

Ця книга допоможе виховати в дитині такі якості, як уміння дружити, уважно ставитися до своїх друзів і близьких, розуміти і піклуватися про них. А мешканці казкової Ромашкової Галявинки навчать її бути ввічливою, щедрою, щирою і доброю.

9. «Безліч емоцій. Що означає кожна?» (комплект із 2 книг)

Автор: Дженніфер Мур-Маллінос Видавництво

Видавництво: Ранок

Вік 4+

В книгах "Безліч емоцій" дитина навчиться розрізняти почуття, емоції, відчуття. Дитина зможе зрозуміти, що значить нудьгувати або бути в грайливому настрої, навчиться насолоджуватися приємними емоціями, а коли переживатиме неприємні, зможе вирішити проблему — і почуватиметься набагато краще. На сторінках цього видання маленькі розумники також знайдуть корисні поради стосовно того, як позбутися хвилювання, переживань і небажаних страхів.

10. «Велика книга почуттів»

Автор: Гжегож Касдепке

Видавництво: Урбіно

Вік 4+

«Велика книга почуттів» складається із чотирьох частин: «Жодних поцілунків!» – або ж як впоратися з певними почуттями; «Любить – не любить...» – продовжуємо розмову про почуття; «Жах!» – або звідки беруться діти; «Команда пані Мілки», – тобто про повагу, сміливість та інші цінності. Це збірка кумедних оповідань про пані Мілку, особливу виховательку, клоуна з лялькового театру й дітлахів із дитячого садочка. У «Великій книзі почуттів» можна знайти, зокрема, історії про смуток, сором, зневагу, ревності, любов, ненависть, чесність, повагу, сміливість, співчуття, страх, почуття вини, а ще розповідь про те, звідки беруться діти. Наприкінці кожного оповідання є практичні поради для дітей та дорослих.

11. «Емоціємір інспектора Дила. Розпізнавай, вимірйуй та керуй своїми емоціями»

Автор: Сюзанна Ісерн

Видавництво: ВСЛ

Вік 5+

В книзі лаконічно і психологічно точно представлено механізм виникнення 10 емоцій (радість, смуток, злість, страх, заздрість, ревності, подив, сором, відраза, любов), пояснено причини і наслідки різних емоційних станів і того, як вони впливають на нашу поведінку і життя в цілому. Книжка вчить визначати різні емоційні переживання, вимірювати їхню інтенсивність, а також – керувати своїм станом. Головний герой книги- крокодил інспектор Дил уважно вивчає жителів Форествіля і визначає причини їхньої, часом, дивної поведінки через аналіз емоцій. Книжка також містить унікальний прилад - справжній вимірювач емоцій! В кінці цього яскравого видання наведено десять "рецептів" від кожної з описаних емоцій.

12. «Розвиток емоційного інтелекту»

Автор Анна Гресь

Видавництво Основа

Вік 5+

За допомогою цієї книги дорослі зможуть не лише краще пізнати свого малюка, а й допомогти йому подолати свої страхи, навчитися дружити, розвивати уяву, творчість, навчитися бути упевненим у собі. До цікавих завдань, складених з урахуванням особливостей віку малят, наведені місткі і зрозумілі коментарі для батьків або вихователів. В книзі можна знайти багато корисних рекомендацій дотримуючись які можна виховати у дитини етику спілкування. Також багато матеріалу присвячено рекомендаціям щодо формування самооцінки у дитини, щоб вона вмiла об'єктивно оцінювати себе й прагнула до самовдосконалення.

13. «Що таке почуття?»

Автор: Оскар Бреніф'є
Видавництво: Дух і Літера, Mamino
Вік 6+

Книга побудована у формі бесіди між дітьми і дорослими. Для відповідей на питання, автор використовує прості дитячі відповіді, завдяки чому філософські проблеми, що турбують дітей стають доступними для їхнього розуміння. Дана книга присвячена почуттям і містить шість головних питань. Звідки ти знаєш, що твої батьки люблять тебе? Чи заздриш ти братам і сестрам? Чому ти сваришся з тими, кого любиш? Чи добре бути закоханим? Що краще: бути на самоті чи з друзями? Чи боїшся ти виступати перед класом? Кожне з цих питань призводить до шести можливим відповідей, які можна дати дитині. У свою чергу, кожна відповідь призводить до виникнення кількох нових питань, які якимось чином допомагають краще усвідомити попередню відповідь. І все це стосується повсякденного життя дитини, тому дуже знайомо і зрозуміло для нього. Книга проілюстрована в стилі жартівливого малювання, що ще більше спрощує розуміння відповідей для дитини і навіть надає їм гумористичний характер.

Книжки про злість

14. «Каю. Я не хочу слухатися»
Автор: Ніколь Надо
Видавництво: Богдан
Вік 3+

Історії про маленького Каю – це просто енциклопедія дитячих турбот та пригод! Книжки цієї серії не лише допомагають малюкам вчитися на прикладі головного героя, а й дають підказки батькам як діяти в тій, чи іншій ситуації. В книзі «Я не хочу слухатися!» хлопчик переживає різні емоції, які самі йому незрозумілі, тож він поводить неслухняно, але батьки знаходять ключики до нього і згодом в сім'ї знову панує мир.

15. «Дуже ДУЖЕ зла книжка»
Автор: Галина Буділова
Видавництво: Мандрівець
Вік 3+

Головний герой книжки – Гримало, не лише пояснює, що відчуває, коли злиться, а й вчить приборкувати гнів простими способами, наприклад, створюючи гнівну музику, брязкаючи двома ложками, тощо.

16. «Титепетль сердиться»
Автор: Аня Хромова

Видавництво: Ранок
Вік 3+

Титепетль — справжнісінький вулкан. Коли його сердять, наслідки теж справжні: руїни, біль, страх, втрата друзів. У середині кожного з нас є такий вулкан, наповнений емоціями. Зрозуміти, чому варто вміти його опанувати, допоможе історія про величну Чорну Гору та нерозсудливу Чорну Хмару.

17. «Сьогодні я сердита»
Автор: Зуза Геммерле
Видавництво: Дж.Дж.Агенція
4+

Ця книжка познайомить дітей з дуже важливими емоціями – злість, гнів, роздратування. Щойно Софійка прокинулася, як вже сердиться: одразу ж наступає на гострий кубик, який колись залишив на підлозі Ярик! І так весь день, поки помічає що аж спалахує від люті. Книжка не лише правдиво змальовує всі ці складні для дитини переживання, а й показує як з ними можна впоратися, а батькам демонструє найоптимальніший спосіб реагування на таку поведінку дитини.

Книжки про печаль, заздрість, ревності, сором'язливість

18. «Ось і вона!»
Автор: Єва Тарле
Видавництво: Ранок. Серія «Легідні сторінки».
Вік: 3+

Книжка, яка неодмінно стане в нагоді батькам, які чекають на поповнення в родині. Маленьке ведмежа Мартін — улюблений синочок матері й татуся. Раптом у нього з'являється сестра. Ведмежа дуже хвилюється. Чи зможуть тепер батьки любити його так само, як і раніше? Книга допоможе вашому малюку підготуватися до народження братика чи сестрички і покаже, що почуття, які він переживає у зв'язку з майбутньою подією – цілком природні.

19. «Чому їжачка ніхто не гладить?»
Автор: Андрій Курков
Видавництво: Богдан
Вік 4+

Великі чи маленькі, люди чи звірятка, — усі хочуть відчувати себе дорогими і потрібними комусь. А одного разу маленький Їжачок засумував, оскільки ніхто не хотів його погладити. І так би сердився й супився Їжачок і дотепер, якби не сіра польова Мишка, яка пояснила йому, у чому річ. Книжка

зображує різні неприємні емоції – сум, заздрість, печаль, а також вчить як обходитися з ними.

20. «Самушок»

Автор: Катрі Кірккопельто

Видавництво: Віват

Вік 4+

Зворушлива історія про те, як подружилися Манюня-Хоробрюня і Самушок. У книзі наведено правила дружби і ввічливого спілкування, а також зображено різні неприємні емоції, які переживав самотник Самушок, доки не знайшов собі справжнього друга. Чудові ілюстрації автора нікого не залишать байдужим, а сама історія закохує в себе навіть дорослих!

21. «Бегемотик і зірочка»

Автор: Наталя Чуб

Видавництво: Віват

Вік 4+

Книжка знайомить малюків з таким почуттям, як заздрість. Це добра й повчальна казка про маленького бегемотика Табі, який хотів, щоб найгарніша зірочка на небі світила лише йому. Та невдовзі він збагне, що бути жадібним — погано і що значно веселіше милуватися зірочкою разом із друзями. У кінці книжки є сторінки з фігурками, вирізавши які, дорослі зможуть пограти з малюком у ляльковий театр.

22. «Так добре бути разом»

Автор: Ютта Лангройтер

Видавництво: Читаріум

Вік: 4+

Це дуже добра й щира історія про сім'ю зайченят — про братика й сестричок, які, не зважаючи ні на що, дуже сильно люблять одне одного! Зайчик Йозі посварився зі своїми сестрами, тож Метте та Марта хочуть самі гратися з подругою Леною. Цього Йозі їм пробачити не може. Однак наближається буря, і Йозі дуже переймається за своїх сестричок. Історія надзвичайно правдиво зображує протирічливий світ дитячих емоцій, допомагає усвідомити, що існує різниця між ситуативними емоційними станами (гнів, образа) і почуттями любові до найрідніших. Особливо корисною ця книжка стане для дітей, у котрих є братики і сестрички.

23. «Я сором'язливий»

Автор: Нурія Рока

Видавництво: Ранок

Вік 5+

За допомогою цієї книги маленький розумник зможе побачити, як зі сторони оточуючих виглядає його сором'язлива поведінка, і зробить перші кроки до впевненості у власних силах.

24. «Сором'язливий Сальватор»

Автор: Мія Марченко

Видавництво: Ранок

Вік 5+

Сором'язливість і невпевненість у собі заважає та створює чимало проблем для мурахоїда Сальватора. Звісно, варто спробувати її подолати. Але як це зробити, якщо ледь не всі довкола сприймають Сальваторову сором'язливість за нечемність і обман? Чи зможе несподівана зустріч і дружба щось кардинально змінити в житті Сальватора? Оповідання Мії Марченко запрошує читачів поміркувати про свої почуття і про те, як через спілкування та дружбу ми можемо підтримувати одне одного.

Книжки про страх

25. «Дуже ДУЖЕ страшна книжка»

Автор: Галина Буділова

Видавництво: Мандрівець

Вік 3+

У цій книжечці головним персонажем є Боюсько – мила полохлива істотка. Він знайомить читачів зі своїми страхами, всіляко взаємодіючи з читачами. Граючись із цією книжкою, читаючи її, дитина навчиться справлятися зі своїми страхами, долати їх — так, як це вдалося монстрику Боюськові.

26. «Переможець жахів»

Автор: Геннадій Меламед

Видавництво: Ранок

Вік 3+

У цій великій книзі зібрані вірші, герої яких стикаються зі своїми страхами, але щоразу знаходять спосіб їх подолати. Як ходити до лікаря із задоволенням? Як грати одному в кімнаті? Як не боятися собак? На ці та інші питання малята знайдуть відповідь у книзі.

27. «Азбука хоробрості»

Автор: Наталія Чуб

Видавництво: Віват

Вік 3+

«Азбука хоробристості» – це інтерактивна книжка, яка допоможе малюкові позбутися найбільш поширених дитячих страхів. З цією книжкою не лякають ані темрява, ані павуки, ані ліфти, ані лікарі.

28. «Як полюбити павучка?»

Автор: Амфт Діана

Видавництво: Час майстрів

Вік 4+

Часом ми боїмося чогось і навіть не розуміємо чому. А найголовніше – ми не знаємо, як же позбутися своїх страхів. Книжка про чарівного маленького Павученятка продовжує тему дитячих страхів і показує як він вирішив розібратися з тим, чому ж люди бояться павуків. У книзі є багато мудрих відповідей про те, звідки беруться страхи і найцінніший про те, що найчастіше ми боїмося того, чого не знаємо і не розуміємо...

29. Не бійся монстриків

Автор: Женя Миронюк

Видавництво ВСЛ

Вік 5+

Хатні монстрики, які ховаються в темряві, можуть бути не лише страшні, але й кумедні, і з ними можна навіть потоваришувати. Дитині видається, що в шафі чи під ліжком хтось зачаївся? Не варто боятися. Краще побавитися з дитиною в «театр тіней», створити свого монстра, вивчити монстрячий алфавіт чи замалювати лихих монстриків, залишивши тільки добрих. Із книжкою «Не бійся монстриків» дитина зможе подолати свої страхи і гарно побавитися.

Ігрові набори, картки, плакати, наліпки

30. «Кмітливі кружечки. Емоції»

Видавництво: Торсінг, Навчальна література

Вік 2+

Дана книжечка з наліпками допоможе малюку не лише познайомитись із мімічним вираженням емоцій, а й розвинути не тільки уяву і логіку, але й удосконалить навички співвідношення форм предметів та їх величин.

31. «Пазли-половинки. Емоції»

Автор: Олена Ольховська

Видавництво Ранок

Вік 2+

Ця розвивальна гра легко, весело і швидко навчить діточок розрізняти емоції та настрої. Набір містить 6 пар (12 пазлів).

32. «Мої перші наліпки. Відгадай емоцію»

Видавництво Ранок

Вік 2+

Книжечка для найменших діток, за допомогою якої вони познайомляться із графічним вираженням різних емоцій.

33. «Почуття. Емоції. Стани. Набір карток українською та російською мовами»

Автор Тетяна Момот, Оксана Савісько

Видавництво Навчальна книга – Богдан

Вік 2+

34. Ігровий набір для діток «Захоплюючі ігри в подорож. Емоційний розвиток»

Автор: Анастасія Голота

Видавництво: NiksMetrics

Вік 2+

За допомогою даного набору, розробленого дитячим психологом, малюки матимуть змогу познайомитися із основними емоціями, настроями та станами, які властиві усім нам з самого малечку. Ігровий набір містить 40 карток-завдань, які сприятимуть розвитку емоційної сфери дитини: спостережливості, уважності, емпатії, рефлексії. В наборі є також 20 карток з емоціями та станами: з одного боку зображено хлопчиків і дівчат з різними настроями, з іншого – смайлики, що відповідають різним емоціям. Цей набір ігор може бути корисний не лише батькам, а й спеціалістам, які працюють з дітками – психологам, вихователям і педагогам у ДНЗ, школах, дитячих центрах. Картки-емоції можна використовувати для діагностичних методик, а ігрові картки-завдання стануть в нагоді при розробці тренінгів і вправ для розвитку емоційної сфери дітей.

35. «Почуття. Емоції. Набір карток і постерів для розвиваючих занять та сімейної психотерапії».

Автор: Анна Усатенко

Видавництво: Дивогра

Вік 3+

Набір карток і постерів “Емоції. Почуття” – це дієвий інструмент для психологів, педагогів, логопедів та дефектологів, а також цікава гра для занять з дітьми удома – набір карток і постерів, що допоможуть дітям навчитися розрізняти емоції, краще розуміти себе та інших людей. Усі фото зображують дітей у різних емоційних станах, з виразною мімікою та поглядом, які належать до різних культур та рас, тому кожна дитина зможе ідентифікувати себе та визначати власний настрій за допомогою цих образів. До кожного набору входить детальний опис вправ, завдань та ігор з картками і постерами, ідеї для роботи педагога, психотерапевта, які можна виконувати на психологічних консультаціях і в групах, логопедичних заняттях, також рекомендації батькам для домашніх ігор. Картки стануть в нагоді як батькам, так і спеціалістам, які мають намір познайомити дитину зі світом емоцій.

36. Настільна гра Мемка Мімка 2

Видавець: ТАКА МАКА

Вік 3+

Весела настільна гра для розвитку емоційного інтелекту, рекомендована дитячими психологами та створена разом з професійними акторами. Наша гра розвиває емоційну сферу, комунікативні навички, акторські здібності, фантазію та вміння висловлювати свою думку. Ця гра чудово підходить для великих компаній у літніх таборах чи на позашкільних заняттях. Можна використовувати як у дитячому садку чи школі, пояснюючи, якими бувають емоції, так і на комунікаційних тренінгах для дорослих, використовуючи складніші варіанти гри.

Книжки для батьків

37. «Як подружити дітей з емоціями. Поради «Лінивої мами»

Автор: Анна Бикова

Видавництво: Book Chef

З цієї книги-тренінгу з розпізнання емоцій батьки й діти довідаються про основні емоції, які в них виникають, навчаться розрізняти їх у рідних і друзів, а разом спробують намалювати свої відчуття різними барвами й навіть позбутися тих емоцій, які завдають прикроців. Це не просто книга, яку потрібно прочитати – з нею потрібно працювати. Кожну гру потрібно розібрати, а потім пограти в неї з дитиною.

38. «Дитина у світі емоцій»

Автор: Марія Малихіна

Видавництво: Видавнича група «Основа»

Ця книга написана для батьків, які прагнуть розуміти свою дитину, допомогти їй навчитися контролювати свою емоційну поведінку, хочуть

дізнатися, що таке емоційний інтелект і як він формується. Дорослі дізнаються, чому в дітей виникають істерики, агресія, страхи і як слід поводитись у подібних ситуаціях.

39. «Великі страхи маленьких дітей та їх батьків»

Автори: Е. Близнюк, А. Дудченко

Видавництво: Основа

Запропонована книга є інструментом, інструкцією, підручником із роботи з дитячими і не тільки дитячими страхами. Це люблячий і дуже добрий провідник. Ця книга не тільки про страхи, а й про стосунки дітей і батьків, про те, як допомогти батькам краще зрозуміти своїх дітей і потоваришувати з ними, і про те, як допомогти дітям бути щасливими дітьми. Поради, описані в книзі, допоможуть дорослим впоратися із занепокоєнням і страхами малюка; підвищать батьківську компетентність; зроблять щасливим малюка і сім'ю.

40. «Для турботливих батьків. Як приборкати тигра. Як навчити дитину керувати емоціями»

Автор: Морин Хілі

Видавництво: Основа

Автор надає прості й дієві інструменти, що допомагають чутливій дитині «вмикати» свідому поведінку в критичних ситуаціях. Приклади з життя батьків та їхніх дітей, які розвинули корисні навички й позбулися негативних, ілюструють конкретні послідовні кроки, завдяки яким дитина навчається завчасно розпізнати руйнівну емоцію, «зупинитися» та осмислено відповідати, а не реагувати бездумно. Копітка щоденна робота дає неперевершені результати — згорьовані батьки, істеричні діти перетворюються на щасливі, згуртовані сім'ї.