

ШКОЛА
Эмоций

Женя Асеева

НЕ ЗЛИСЬ!

или Как Лёва и Ева
злюку укротили

Нарисовала
Мари Колесс

ФЕНИКС-ПРЕМЬЕР

ШКОЛА
Эмоций

Женя Асеева

Не злись!

или Как Лёва и Ева
злюку укротили



Ростов-на-Дону
Феникс
2023



Лёва и Ева — близнецы. Но похожи они только внешне — у обоих карие глаза и волосы кудряшками, смешные вздёрнутые носики и веснушки. Во всём остальном нет более непохожих детей.



Ева — маленький ураганчик с косичками. Смотришь — она тут, отвернулся — уже там, только косички мелькают. Озорная, ловкая, болтушка-хохотушка и затейница! Она первая появилась на свет и теперь каждый раз торопится всё сделать быстрее брата.



Вот только Лёву это не сильно заботит. Он не любит спешить и всё делает спокойно, вдумчиво, размеренно. Пока Ева носится вокруг, хватая то одно, то другое, Лёва успевает построить замок до самого потолка.



— Хоть вы и похожи, но у каждого своя суперсила, — сказала однажды мама, когда брат с сестрой в очередной раз повздорили.

Какая именно у кого суперсила, мама сказать не успела, потому что ей позвонили. Так что Лёва с Евой объявили перемирие и решили сами отыскать, в чём же они сильны.

— Я думаю, что моя суперсила — в танцах! Смотри, как я умею кружиться, — и Ева закрутилась по комнате как волчок.

— А моя, а моя... — запнулся Лёва, — в строительстве!

— Точно! Ты лучше всех строишь дома, — похвалила его сестра.

— Думаешь, мама про это говорила? — засомневался Лёва. Но Ева уже переключилась на прыжки и кувyrки.





После обеда пришло время прогулки и дети отправились на любимую площадку. Лёва, как всегда, выбрал песочницу, а Ева — качели.

Пока Ева взлетала до самых облаков, Лёвин замок рос на глазах. К песочнице потихоньку стягивались другие дети, и вскоре они построили целый город.





Тут уж и Ева не выдержала: приземлилась и со всех ног кинулась к стройплощадке.

Она так спешила в игру, что не заметила, как по дороге сломала один из Лёвиных песчаных домов.

— Эй, ты чего! Это же был мой дворец! — в глазах брата сверкнули молнии.

— Ой, извини, я случайно! Я его не заметила, — затараторила Ева.



Лёва почувствовал, как будто у него внутри забурлил вулкан! Щёки покраснелись от жара, идущего изнутри, а кулаки сжались сами собой. В этот момент мальчику больше всего хотелось стукнуть сестру лопаткой, но вместо этого он запрыгал по площадке, растаптывая песочные дома.



Лёве казалось, что внутри у него поселился колючий ураганчик, который просится на волю. Но чем больше он прыгал и топал ногами, тем тише становилось внутри.

Через какое-то время прекрасный песочный город был разрушен до основания, и площадка быстро опустела. Расстроенные, ребята вернулись домой.



Скачано с melissapam.kidmo.ru @stivki.pro

Как только они зашли в дом, Ева тут же рассказала маме о случившемся. Лёва захлопал было носом, но в этот момент мама широко улыбнулась и сказала:

— Лёвушка, как же я горжусь, что ты сумел защитить сестрёнку от страшной злюки!

— Какой ещё злюки, мам? — Лёва и Ева захлопали глазами в недоумении.

— От злюки, которая есть в каждом из нас! По-другому её ещё называют гневом. Она не такая уж и плохая. И даже нужна нам для защиты своей территории. Например, злюка может появиться, когда кто-то хочет нас обидеть. Вот только очень уж она вспыльчивая, и порой ей кажется, что вокруг одни враги. И тогда наша задача её останавливать. Но не всегда бывает просто это сделать.





Я думаю, что Лёва очень рассердился, когда ты, Ева, разрушила, хоть и случайно, его замок. В этот момент его внутренняя злюка наверняка хотела наброситься на тебя с кулаками, но Лёва смог её остановить. Вместо этого она разрушила песочный город, но только представьте, что было бы, если бы Лёва не смог её удержать.





— Ох, Лёвочка, какой же ты, оказывается, смелый! — восхитилась Ева.

— Ты не стал драться, хоть и очень сильно разозлился. Даже взрослым бывает сложно сдержать свою злость, для этого нужна настоящая суперсила! Но и сдержаться — это ещё не всё. Злюке обязательно надо дать погулять, чтобы она успокоилась, иначе она так и будет рычать внутри. Как раз поэтому ты и выпустил её на песочный город.





— Но он был такой красивый, мам, я совсем не хотел его разрушать. Вот бы можно было успокаивать злюку как-то иначе, — вздохнул Лёва.

— Я уверена, что вдвоём вы сможете придумать много разных способов. Ева, что скажешь? — мама подмигнула дочке. — Мне кажется, у тебя как раз есть такая суперсила.

— У меня?! — теперь наступил черёд Евы удивляться.

— Конечно, у тебя! Кто у нас самый быстрый бегатель и прыгатель? Мне кажется, ты можешь помочь нам придумать отличную гневную зарядку!



Еву не надо было просить дважды. Мама включила музыку, и они все вместе закружились по комнате, исполняя ритуальный злюкотанец. Во время этого танца можно было топать ногами, кувыркаться, бодаться, бросаться диванными подушками, хлопать в ладоши, рычать, словно тигры, грозно хмурить брови... В общем, делать всё, что захочется внутренней злюке.

В разгар гневной зарядки в комнату вошёл папа. Сначала он подумал, что оказался в диких джунглях, но быстро сориентировался и сам превратился в грозного льва. Когда злюкотанец закончился, вся семья легла вповалку на коврик, чтобы отдышаться.

— Ну как ваши злюки себя чувствуют теперь? — мама посмотрела на довольного Лёву, развалившегося на папином животе.



— Мне кажется, моя успокоилась... — Лёва протяжно выдохнул.

— Никто из нас не может перестать злиться совсем. Но мы можем научиться делать это безопасно, — пробасил папа.

На следующий день Ева и Лёва рассказали про злюку всем своим друзьям.

— У нас теперь даже песенка гневная есть! Как только разозлишься, можно её петь, и злюка успокоится. Хотите послушать? — предложила Ева.

Друзья закивали в знак согласия.



Как же я сегодня злюсь!
Хмурю брови и сержусь!
Злюка у меня внутри.
«Буду драться!» — говорит.

Сделал я глубокий вдох
И пустился в пляс!
Бегал, прыгал и рычал,
Словно папуас.

Злюке больше не до драк,
Злюку не узнать!
Успокоились мы с ней
И пошли играть.



С тех пор Лёва и Ева ещё много раз злились и сердились, но знали, как поступать со злюками, чтобы они никого не обидели и ничего не разрушили.



Вопросы для обсуждения с ребёнком и задание.

Бывало ли, что ты сильно злился? Что ты в этот момент делал?

Что ты чувствуешь, когда другие злятся на тебя?

Список укротителя злости

Что ещё можно сделать, если вдруг разозлился?
Запиши сюда свои идеи.

Например:

1. Взять лист бумаги и начать быстро-быстро черкать по нему.
2. Громко петь или кричать в банку.
3. Выписать в тетрадку все гневные мысли, которые приходят в голову.
4. Порвать газету или любую ненужную бумагу на мелкие кусочки.
5. Побить подушку.
6.
7.
8.
9.
10.

Женя Асеева



Не злись!

или Как Лёва и Ева злюку укротили

Иллюстратор: Мари Колесс

Ответственный редактор: Зоя Сытник

Технический редактор: Александр Кузнецов

- (RU)** **Не злись! или Как Лёва и Ева злюку укротили.** Формат: 70×90/16. Тираж 3000 экз. Заказ № 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: 01.2021. Срок годности не ограничен. Отпечатано в ООО «Издательство Вперед». Место нахождения: 296500, Россия, Республика Крым, г. Саки, ул. Первомайская, д. 14. Фактический адрес: 295047, Россия, Республика Крым, г. Симферополь, ул. Узловая, 12
- (KZ)** **Кішкентай жанат кірпіязданады.** Форматы: 70×90/16. Таралымы 3000. Тапсырыс № Баспагер және дайындаушы: «Феникс» ЖШҚ. Заңды және нақты мекенжайы: 344011, Ресей, Ростов обл., Дондағы Ростов қ., Варфоломеев к-сі, 150 үй. Тел./факс: (863) 261-89-65, 261-89-50. Ресейде дайындалған. Дайындалған күні: 01.2021. Жарамдылық мерзімі шектелмеген. Басылды «Вперед баспасы» ЖШҚ. Орналасқан жері: 296500, Ресей, Қырым Республикасы, Саки қ., Первомайская к-сі, 14 үй Нақты мекенжайы: 295047, Ресей, Қырым Республикасы, Симферополь қ., Узловая к-сі, 12
- (KG)** **Енот чыргоолоп жатат.** Формат: 70×90/16. Тираж 3000. № тапшырык. Басып чыгаруучу жана өндүрүүчү: «Феникс» ЖЧК. Юр. жана чыныгы дареги: 344011, Орусия, Ростов обл., Ростов-на-Дону ш., Варфоломеев көч., 150 үй. Тел./факс: (863) 261-89-65, 261-89-50 Орусияда өндүрүлгөн. Өндүрүлгөн күнү: 01.2021. Жарамдуулук мөөнөтү чектелбеген. Басып чыгарылган «Издательство Вперед» ЖЧК. Жайгашкан дареги: 296500, Орусия, Крым Республикасы, Саки ш., Первомайская көч., 14 үй. Чыныгы дареги: 295047, Орусия, Крым Республикасы, Симферополь ш., Узловая көч., 12
- (AM)** **Ջրադրը բնահաճություններ է անում.** Ֆորմատ: 70×90/16. Տպաքանակ 3000. Պատվեր № Ջրատարակող և արտադրող՝ «Ֆենիքս» ՍՊԸ»։ Իր. և փաստ. հասցե՝ 344011, Ռուսաստան, Ռոստովի մարզ, ք. Ռոստովի Դոնի վրա, փող. Վարֆոլոմեևա, տ. 150. Հեռ./ֆաքս՝ (863) 261-89-65, 261-89-50 Արտադրված է Ռուսաստանում. Արտադրության ամսաթիվը՝ 01.2021. Պիտանիության ժամկետը սահմանափակված չէ. Տպագրված է «Առաջ հրատարակչություն» ՍՊԸ. Գտնվելու վայրը՝ 296500, Ռուսաստան, Ղրիմի Հանրապետություն, ք. Սակի, փող. Պերվոմայսկայա, տ. 14. Փաստացի հասցե՝ 295047, Ռուսաստան, Ղրիմի Հանրապետություն, ք. Սիմֆերոպոլ, փող. Ուզլովայա, 12.

