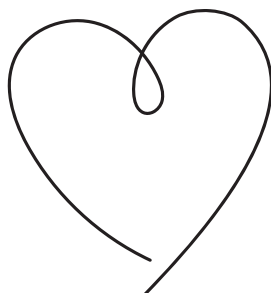


Эту книгу я посвящаю своему сыну Давиду.
Благодаря ему я научилась искренне любить,
видеть доброту в глазах каждого человека
и замечать чудеса, которые происходят вокруг.



СОДЕРЖАНИЕ

Обращение к родителям	4
Обращение к детям	6
Знакомство с эмоциями	
Что такое эмоции и зачем они нужны?	10
Как появляются эмоции?	12
Какие бывают эмоции?	13
Страх	13
Злость	14
Грусть	15
Радость	17
Удивление	18
Отвращение	21
Доброта	23
Учимся управлять злостью	25
Как проявляется злость?	26
Вредные мысли	28
Новые реакции	29
Ситуации	32
Обида	35
И ещё о добрых людях	38
Смелость	41
Какие бывают страхи?	43
Управление страхом	44
Как помочь себе, когда страшно?	46
Ситуации	50
Уверенность в себе	54
Ты такой, как о себе говоришь	54
Внутренний ворчун	56
Чёрное и белое	58
Похвали себя сам	60
Благодарность	61
Что такое дружба и зачем она нужна?	64
Из чего состоит дружба?	66
Как найти друга?	66
Как подружиться?	67
Как быть хорошим другом?	68
Похвала и поддержка	69
Конфликты и ссоры	70
Заключение	76
От родителей детям	78

ОБРАЩЕНИЕ К РОДИТЕЛЯМ

Воспитание — интересный и ответственный процесс. Каждый из нас, родителей, хочет дать своему ребёнку лучшее, по возможности избежав ошибок. Лет 30–40 назад акцент был на умственном развитии, что, безусловно, важно, но недостаточно, чтобы сделать человека счастливым. На разных этапах роста и развития индивидуальные эмоциональные реакции сводились к таким фразам: «Ты просто капризничаешь», «У тебя подростковый возраст» или «Было бы из-за чего/кого плакать». Подавление, обесценивание, игнорирование эмоций и чувств у многих людей впоследствии привели к психологическим проблемам, тревожности, постоянному стрессу, чувству вины, страху общественного мнения, шаткой самооценке. А главное, к непониманию своих истинных желаний, неумению их выражать и реализовывать.

Жизнь становится разнообразнее и свободнее. Уделяется больше внимания индивидуальности и уникальности личности. С развитием технологий и искусственного интеллекта стрессоустойчивость, адаптивность и умение взаимодействовать, а не конкурировать с другими людьми выходят на первый план. Эмоциональная грамотность становится одним из ключевых навыков успешного и счастливого человека.

Эмоциональный интеллект — это способность осознавать, понимать свои и чужие эмоции и управлять ими. Эмоции — это огромный ресурс, доступный каждому. В них заложена информация о наших глубинных потребностях и энергия. Эмоции подталкивают и мотивируют нас к действию. На их основе принимаются все решения. Неумение управлять своим эмоциональным состоянием приводит к заблуждению, что эмоции лишь «мешают нормально жить». Однако, если научиться их понимать и направлять в нужное русло, жизнь станет гораздо проще и счастливее.

Эта книга о принятии всех своих проявлений, любви к себе и своим чувствам.

Совместное чтение и выполнение упражнений с ребёнком поможет вам лучше узнать и понять его. Укрепится взаимопонимание и доверие друг к другу.

В конце книги я разместила текст, который поможет вам выразить свою любовь, поддержку и одобрение своему ребёнку, чтобы он чувствовал, что его любят и всецело принимают, что он в безопасности. Это даст ощущение спокойствия и силы, смелость и любопытство, чтобы исследовать мир и развиваться.



ОБРАЩЕНИЕ К ДЕТЯМ

Дорогой друг!

Приглашаю тебя в интересное путешествие! Следуя по маршруту на карте, ты познакомишься со своими эмоциями. Они помогут тебе найти сокровища — суперсилы. С ними ты станешь смелым, добрым, научишься заводить друзей.



Ты узнаешь ответы на важные вопросы:

Какие эмоции ты испытываешь каждый день?

Зачем они нужны и как появляются?

Чем полезна грусть и что опасного может быть в радости?

Как подружиться со злостью?

Как стать сильнее страха и превратить его в помощника?

Кто живёт в твоей голове и постоянно ворчит?

Что делать, если с тобой не хотят дружить?

Как дружить без ссор?

И многие другие!

Некоторые сокровища отмечены специальным символом.



Другие — спрятались и остались без отметки. Так что тебе нужно будет поискать их самостоятельно.

Всё, что тебе покажется особенно интересным, новым, полезным, — это всё сокровища. Отмечай их, чтобы не потерять.

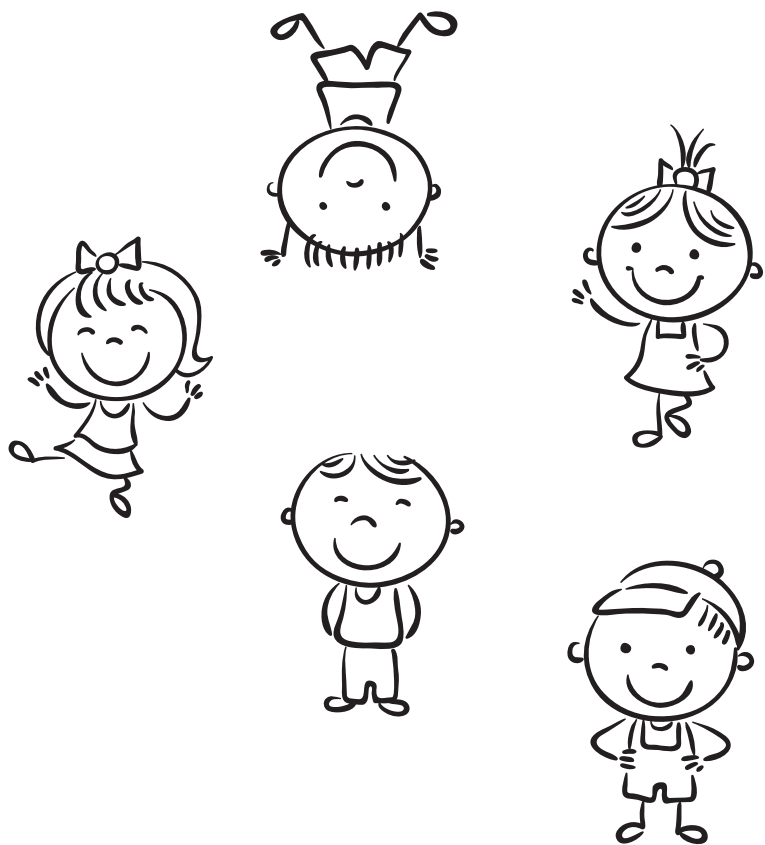
Чтобы обрести суперсилы, тебе нужно будет пройти испытания.

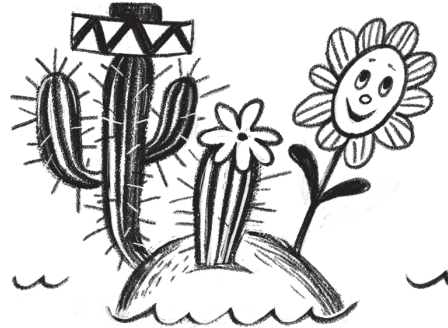
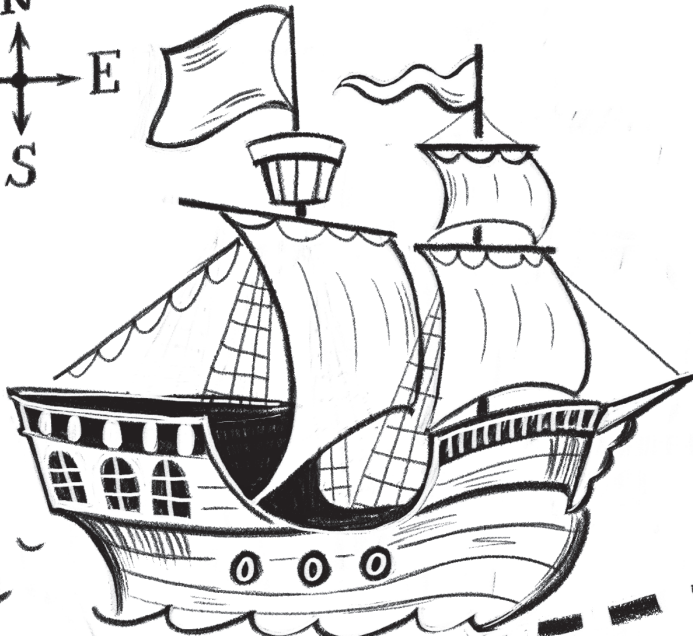
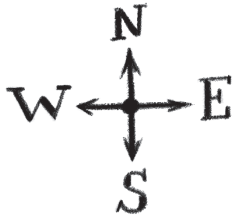
Я верю, что у тебя получится!

Будь внимательным и задавай вопросы взрослым, если тебе что-то непонятно.

Начнём наше увлекательное путешествие со знакомства с эмоциями.

Они живут внутри тебя и каждый день с тобой общаются. Кто же они такие?





Мои Эмоции



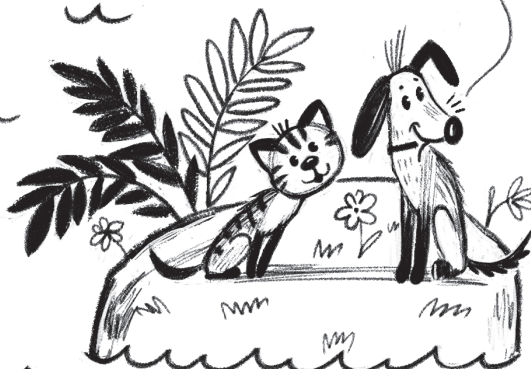
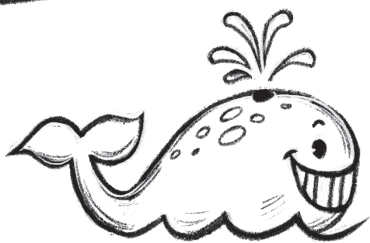
уверенность в себе



Дружба



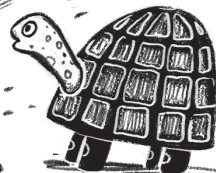
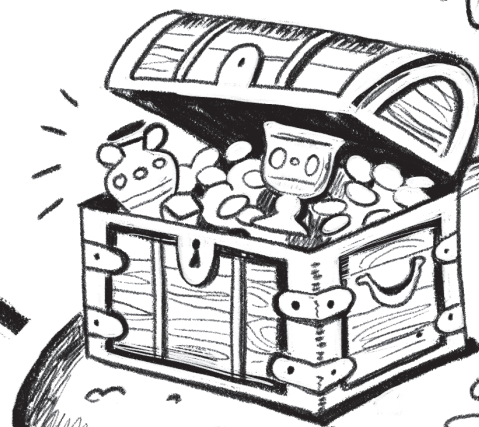
Карта сокровищ



доброта



смелость



ЗНАКОМСТВО С ЭМОЦИЯМИ

Что такое эмоции и зачем они нужны?

Вокруг тебя постоянно что-то происходит. Тебе дарят долгожданный подарок или ломается любимая игрушка. Учитель хвалит за правильный ответ или кто-то на детской площадке не хочет с тобой играть. Ты задуваешь свечи на праздничном торте, а в какой-то день не получается пойти гулять из-за сильного дождя.

На всё, что с тобой случается, ты реагируешь определённым образом.

Эта реакция называется ЭМОЦИЕЙ.

Если случается что-то приятное, например тебе подарили новый велосипед, — ты радуешься.



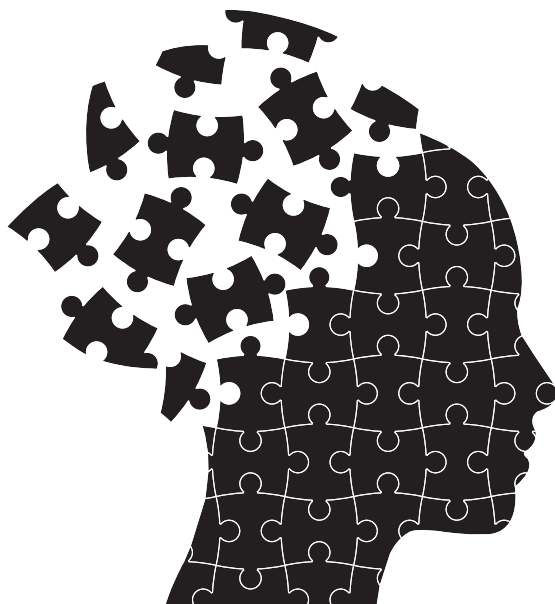
Если видишь угрозу, опасность — чувствуешь страх. Такое иногда случается при виде большой собаки или когда слышишь странные звуки в темноте.

Если тебе не разрешают делать, что ты хочешь, то ты можешь почувствовать злость.

Например, когда пора спать и тебя просят заканчивать с играми.

Эмоции возникают не только тогда, когда что-то происходит вокруг тебя.

У каждого человека есть воспоминания, мысли, фантазии. Всё, что происходит в голове, тоже вызывает эмоции.



Все эмоции — твои помощники!

Это маячки, которые помогают тебе понять, что с тобой происходит.

Даже злость и страх, которые часто не нравятся, — на самом деле полезны. Просто нужно научиться использовать их суперсилу, привыкнуть ими управлять. И ты этому обязательно научишься!

Итак, давай не будем делить эмоции на «хорошие» и «плохие». Эмоция приходит, чтобы помочь тебе. И если оценить её как «плохую», не выслушать её сигнал, то можно упустить что-то важное и даже почувствовать себя хуже.

Представь кипящий чайник. Вода нагревается, но ты его не выключаешь. Вода бурлит всё сильнее и сильнее. И бац: слетает крышка, вода выплёскивается наружу.

Злость, страх, грусть есть абсолютно у каждого человека в мире. Их невозможно выключить. Но с ними можно подружиться.

Как появляются эмоции?

Чтобы подружиться с эмоциями, давай узнаем их получше!

Эмоция — реакция на то, что происходит вокруг.

Но почему, например, кто-то чувствует ужас при виде пауков, а кто-то нет? Почему кому-то страшно оставаться в темноте, а кто-то относится к этому спокойно?

Разные реакции — это нормально. Ты тоже можешь в разные дни реагировать на похожие повторяющиеся ситуации по-разному.

Почему так происходит? Потому что эмоция зависит от того, что ты думаешь о случившейся с тобой ситуации.



Эмоции зависят от того, как ты относишься к тому, что происходит вокруг.

Если на тебя бежит небольшая собака, и ты думаешь: «Ой, какой милый пёс!» — получится эмоция радости.

А если думаешь: «Вот это зубы! Она точно хочет меня укунить!» — ты почувствуешь страх.

Скажи себе: «Ах, какой щенок! Как жаль, что мои родители никогда не купят мне собаку!» — и станет грустно.

Вот так от мыслей меняется твоё настроение. Люди ведут себя по-разному, чувствуя одни и те же эмоции. Кто-то в страхе кричит и убегает. А кто-то остаётся стоять на месте, пусть и с дрожащими коленками.

Кто-то умеет управлять своим гневом. И даже если злится, никогда не станет драться и обижать других. Потому что понимает, что этим сделает только хуже себе и окружающим.

Может казаться, что когда ты злишься, невозможно остаться вежливым и перестать ругаться. И как так, не убегать от страха?