



Практическое руководство для детей и родителей

МОИ ПОЛЕЗНЫЕ ЭМОЦИИ

Как перестать
беспокоиться

АВТОР
НАТАЛИЯ
ИВАНОВА



Наталья Иванова
**Мои полезные эмоции. Как
перестать беспокоиться**
Серия «Секреты счастливого ребёнка»

*Текст книги предоставлен правообладателем
<https://litres.ru/67830317>*

*Мои полезные эмоции. Как перестать беспокоиться: АСТ; Москва;
2022*

ISBN 978-5-17-147593-2

Аннотация

Не плачь! Не грусти! Не злись! Каждый день ребёнок слышит тысячи запретов на выражение своих эмоций. Взрослые лишают детей огромных энергетических ресурсов для роста и развития, скрытых в эмоциях, а также наносят серьёзный вред формирующейся психике. В этом тренажёре приводятся самые эффективные и доступные психологические техники, которые помогут малышам справиться со страхом, грустью, злостью, стеснительностью, научат дружить и презентовать себя в социуме. Автор книги Наталья Иванова – сертифицированный тренер и эксперт по развитию эмоционального интеллекта. Для младшего школьного возраста.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

Содержание

Обращение к родителям	7
Конец ознакомительного фрагмента.	9

**Наталья
Андреевна Иванова
Мои полезные ЭМОЦИИ
Как перестать
беспокоиться**

*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.*





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.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.