

#ленивая
мама

СЕКРЕТЫ СПОКОЙСТВИЯ И СЧАСТЬЯ РЕБЕНКА

КАК ПОДРУЖИТЬ ДЕТЕЙ С ЭМОЦИЯМИ. СОВЕТЫ «ЛЕНИВОЙ МАМЫ»



АННА БЫКОВА

АВТОР ПОПУЛЯРНОГО ИНТЕРНЕТ-БЛОГА

Ленивая мама

Анна Быкова

**Как подружить детей с эмоциями.
Советы «ленивой мамы»**

«ЭКСМО»

2018

УДК 159.922.7
ББК 88.8

Быкова А. А.

Как подружить детей с эмоциями. Советы «ленивой мамы» /
А. А. Быкова — «Эксмо», 2018 — (Ленивая мама)

ISBN 978-5-04-092458-5

Продолжение знаменитой серии «Ленивая мама». Мы учим детей говорить, читать и писать, но также важно научить ребенка разбираться в эмоциях: своих и чужих. В своей новой книге педагог, психолог и автор серии бестселлеров Анна Быкова объясняет родителям, как развить эмоциональный интеллект детей, рассказывает, как в играх и увлекательных занятиях познакомить ребенка с миром эмоций. Зачем нужна эта книга: Чтобы научиться лучше понимать своего ребенка Чтобы объяснить ему, как он сам может понять других людей Чтобы, в конце концов, дать ему возможность понять самого себя

УДК 159.922.7
ББК 88.8

ISBN 978-5-04-092458-5

© Быкова А. А., 2018
© Эксмо, 2018

Содержание

НЕЗАМЕНИМЫЕ КНИГИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ	6
Предисловие	9
Как работать с этой книгой	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

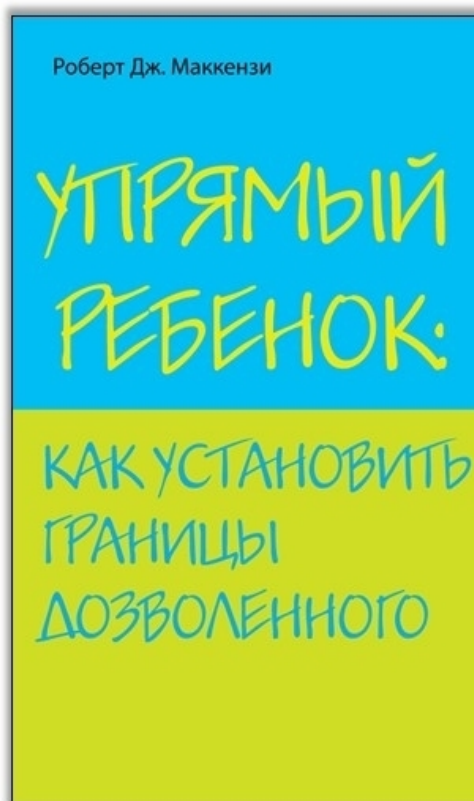
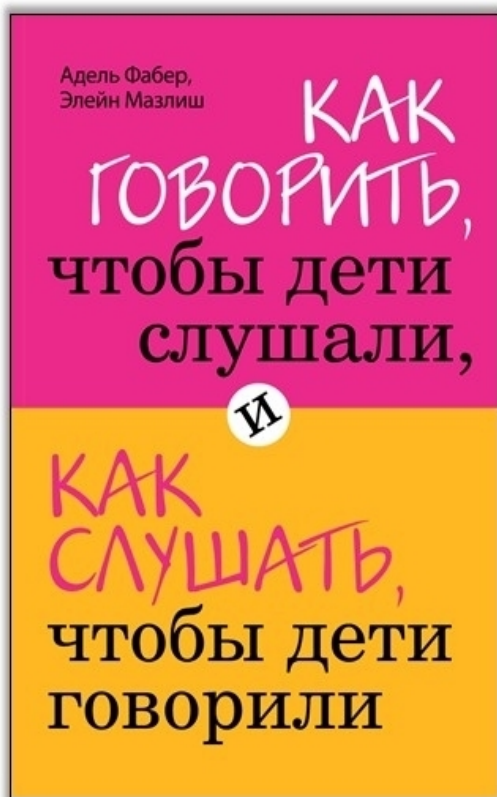
Анна Быкова
Как подружить детей с эмоциями.
Советы «ленивой мамы»

© Быкова А., текст, 2018

© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2018

* * *

НЕЗАМЕНИМЫЕ КНИГИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили

Главная книга от Адель Фабер и Элейн Мазлиш – экспертов № 1 по общению с детьми на протяжении 40 лет. Как донести до ребенка свои мысли и чувства и как понять его? Эта книга – доступное руководство о том, КАК правильно общаться с детьми (от дошкольников до подростков). Никакой нудной теории! Только проверенные практические рекомендации и масса живых примеров на все случаи жизни.

Упрямый ребенок: как установить границы дозволенного

Роберт Дж. Маккензи – психолог и семейный консультант, автор бестселлеров о воспитании детей. В своей книге он делится уникальной методикой, с помощью которой вы научитесь устанавливать для ребёнка четкие границы дозволенного, сможете навсегда прекратить ссоры и построить с ним позитивные, основанные на взаимном уважении и доверии отношения.

Как сделать, чтобы ребенок учился с удовольствием? Японские ответы на неразрешимые вопросы

Книга Макико Накамура способна изменить как жизнь родителей, так и самих школьников. Её масштабное исследование одной из самых эффективных систем школьного образования в Японии научит делать так, чтобы ребёнок учился с искренним интересом и удовольствием.

Дети и деньги. Книга для родителей из страны, в которой научились эффективно управлять финансами

Хотите вырастить успешных детей? Прежде всего научите их правильно обращаться с деньгами. Бизнесмены из Сингапура Адам Хо и Кеон Чи предлагают эффективные методы воспитания финансовой грамотности у детей и интересные рекомендации для родителей. Тесты в каждой главе помогут принимать правильные решения, а множество полезных советов облегчат применение идей на практике.



Предисловие

Эмоции

Хотим мы этого или не хотим, но они играют важную роль в нашей жизни.

Каждый день, каждую минуту мы ощущаем какую-то эмоцию.

Эмоции влияют на наше поведение, даже если мы не осознаем это, помогают ориентироваться в окружающем мире и оценивать ситуацию, показывают, хорошо ли для нас то, что сейчас происходит, или нет.

Как болевая функция кожи предупреждает нас об опасности для здоровья, так негативные эмоции сигнализируют об опасности для психики.

Эмоции помогают нам лучше понять друг друга. Без слов, по выражению лица и жестам, мы можем догадаться, обижен человек, рассержен или расстроен. Любые проявления активности детей также сопровождаются эмоциональными переживаниями.

Очевидно, что и ребенка нужно познакомить с миром эмоций.

Зачем?

- Чтобы научиться лучше понимать его.
- Чтобы объяснить ему, как он сам может понять других людей.
- Чтобы в итоге дать ему возможность понять самого себя.

С помощью этой книги мне хотелось бы помочь родителям в развитии эмоционального интеллекта детей.

Что же такое эмоциональный интеллект?

Это как раз то, о чем мы говорили в самом начале. Способность человека осознавать свои и чужие эмоции, улавливать то, чего хотят и в чем нуждаются другие люди, умение с ними поладить, пережить стресс.

В древние времена, еще до формирования разума, эмоциональный интеллект был ключевым фактором, способствующим выживанию, помогал адаптироваться в окружающей среде и находить общий язык с сородичами. Об этом писал еще Чарльз Дарвин в книге «Выражение эмоций у людей и животных».

Люди не роботы. То, что мы чувствуем, влияет на то, о чем мы думаем, и на то, что мы делаем.

Осознавая свои и чужие эмоции, человек может видеть ситуацию с разных сторон и значительно лучше решать жизненные проблемы.

Мы легче достигаем успеха, если опираемся не только на традиционный интеллект, но и на эмоциональный. Высокий IQ показывает возможности человека оперировать логическими правилами и схемами. Но люди есть люди, их поведение далеко не всегда логично, поэтому нужно еще учитывать эмоции. Как свои собственные, так и эмоции других людей. А для этого нужен развитый эмоциональный интеллект.

Как работать с этой книгой

В книге есть игры и задания, которые можно выполнять прямо здесь, на ее страницах. Есть пояснение для родителей и текст, который вполне доступен ребенку.

Чтобы детям было легче понять, что же такое эмоции, в книге есть два маленьких героя: мальчик Андрей и его старшая сестра Настя. Они задают вопросы, сами пытаются найти ответы, что-то им объясняет мама. Вы можете прочитать эти отрывки, а можете просто использовать их как подсказку для разговора с ребенком, объяснить все своими словами.

Некоторые задания могут выполнять два-три человека, чтобы наглядно продемонстрировать сходства и различия в эмоциональном восприятии разных людей. Важно иметь возможность сравнить, убедиться, что другие люди могут иначе думать и чувствовать.

Главное для родителей – понять, что не может быть правильных и неправильных ответов. Как не может быть правильной или неправильной эмоциональной реакции на какое-либо событие. Каждая эмоция имеет право на существование. Принимайте любой ответ ребенка, исследуя его особенности восприятия и эмоционального реагирования. Стремитесь больше узнать об эмоциональном мире ребенка, чтобы лучше понимать его. Объясните ему, что любой ответ будет верным, здесь не может быть ошибок.

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.