

26

игр и упражнений
для развития
эмоционального
интеллекта

РАСТУ СЧАСТЛИВЫМ

Первая книга об осознанности
и внимании к себе



Автор Кьяра Пиродди
Иллюстратор Федерика Фуси

МИО

ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Вы замечали, что порой в голове воцаряется хаос — как на загруженном шоссе без правил, светофоров и разделительных линий? В такие моменты нас одолевают самые разные мысли. Из-за переживаний и тревоги мы теряем связь с реальностью. Мы переносим свой страх на детей и думаем:

А КАК ПОДГОТОВИТЬ РЕБЁНКА К ВОЗМОЖНЫМ ТРУДНОСТЯМ?

Техники развития осознанности (mindfulness) помогают справляться с умственной и физической нагрузкой. Используя их, вы можете глубже понять свой внутренний мир — мысли и эмоции, а также физические ощущения.

Осознанность означает, что мы относимся к себе и окружающим с пониманием, принятием и состраданием. С её помощью мы перестаём бояться будущего и тревожиться из-за прошлого.

Взрослым стоит поучиться у детей! Они свободны, открыты новому и живут настоящим. Поэтому они довольно легко осваивают осознанный подход.

Все упражнения в этой книге основаны на практиках, которые предназначены для взрослых людей, но представлены в виде игры и адаптированы для ребёнка.



Обратите внимание: эти упражнения не лечат и не заменяют психотерапию. Они помогают почувствовать себя хорошо и поддержат в ситуациях, где важно прислушаться к себе.

Ребёнок может выполнять упражнения самостоятельно или вместе с другими членами семьи. Закончив, каждый может поделиться своими ощущениями. Читайте задание спокойно и громко.

НЕ СТРЕМИТЕСЬ БЫСТРО ДОСТИЧЬ РЕЗУЛЬТАТ. ПУСТЬ ТЕМП БУДЕТ КОМФОРТНЫМ ДЛЯ РЕБЁНКА.

Делая упражнения каждый день, ребёнок научится успокаиваться в моменты эмоционального напряжения. Он сможет проявлять терпение, мыслить открыто и творчески.

Главные герои этой книги — Поля и Сеня, брат и сестра. Они очень разные, но оба стремятся понять себя. Вместе с ними вы отправитесь в путешествие по миру осознанности.

НА СЛЕДУЮЩИХ СТРАНИЦАХ ВАС ЖДЁТ МНОГО ЗАБАВНЫХ И РАССЛАБЛЯЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ, КОТОРЫЕ МОЖНО ДЕЛАТЬ УТРОМ, ПОСЛЕ ОБЕДА И ПЕРЕД СНОМ.

С каждым новым вдохом ребёнок будет лучше разбираться в себе и происходящих событиях. Осознанность помогает достичь гармонии между внешним и внутренним миром.



ДЛЯ НАЧАЛА...

ПОЛЯ

СЕНЯ



— Всё, я сдаюсь!

— Сеня, что с тобой?

— У меня столько мыслей в голове! Думаю и думаю. Уже устал от них.

— А я знаю, что тебе поможет! Я рассказывала, как можно быть внимательным к себе? Это помогает, когда плохо.

— Нет, Поля. А как это?

— Давай попробуем. Начнём с ДЫХАНИЯ. Так ты быстрее успокоишься.

— А мне надо сидеть на месте? Это же скучно. И вообще, я и так дышу. Видишь? Уф, уф... Что тут особенного?

— На этот раз тебе нужно будет наблюдать за каждым вдохом.

— Так нечестно! У меня и так в голове от мыслей тесно. Не могу думать ещё и об этом.



УДК 159.923.2-053.2
ББК 88.9:60.542.14
ПЗЗ

На русском языке публикуется впервые

Издание для досуга
Для детей до 3 лет
Для чтения взрослыми детям

Кьяра Пиродди

РАСТУ СЧАСТЛИВЫМ

Первая книга об осознанности
и внимании к себе

Иллюстрации Федерики Фуси

Перевод с английского Екатерины Животиковой

Шеф-редактор Полина Властовская
Ответственный редактор Анна Бойцова
Арт-директор Елизавета Краснова
Научный редактор Мария Кудряшова-Роша
Вёрстка Ирина Гревцова
Дизайн обложки Татьяна Сырникова
Корректоры Екатерина Тупицына, Дарья Балтрушайтис

Изготовитель: ООО «Манн, Иванов и Фербер»
123104, Россия, г. Москва,
Б. Козихинский пер., д. 7, стр. 2

www.mann-ivanov-ferber.ru
www.vk.com/mifdetstvo

Оригинальное название:
My first book of mindfulness

Все права защищены. Никакая
часть данной книги не может быть
воспроизведена в какой-
бы то ни было форме без письменного
разрешения владельцев авторских прав.

WS White Star Kids® is a registered trademark
property of White Star s.r.l.
2020 White Star s.r.l.
Piazzale Luigi Cadorna, 6
20123 Milan, Italy
www.whitestar.it

© Издание на русском языке, перевод.
ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2021

ISBN 978-5-00169-860-9

