

СОДЕРЖАНИЕ

Малыш Монте и первое пёрышко	9
Малыш Монте делится счастьем	17
Малыш Монте поссорился с другом	23
Малыш Монте и злость	29
Малыш Монте и воздушный шар	35
Малыш Монте и поступок	43
Малыш Монте обиделся	51
Малыш Монте учится проигрывать	57
Малыш Монте и два сердца	63
Малыш Монте не делится игрушками	69
Малыш Монте и крылья	75

Для родителя

Эмоции детей, как океан, который изучен всего на несколько процентов. Многогранность проявления эмоций ребёнка равноценна нескольким миллионам обитателей океана.

Одни дети предпочитают в грусти уединиться, другие – поплакать рядом с кем-то в поисках утешения. Одни – обижаясь, уходят в тучку и прячутся в ней, другие заставят эту тучку разразиться громом.

Эмоции ребенка – не об одиночестве. Эмоции ребенка – про «быть рядом». Если вам кажется, что ребёнку нужно побыть одному, знайте, что даже в физическом состоянии уединения, ребёнок не должен проживать эмоцию в одиночестве.

Детям важно, чтобы эмоции разделялись, чтобы вы были рядом. Необязательно физически. Грусти, обиды, злости, печали, тревог станет меньше, если их разделить. А счастья, радости, любви, благодарности больше, если их разделить.

Как быть рядом? Как идти в этот океан эмоций рука об руку?

На страницах этой книги вы найдете все ответы. Вместе. Приятного погружения.



Ты один на весь МИР

Привет, малыш. Эта книга написана специально для тебя. На свете несколько миллиардов детей, но, когда я писала книгу, я знала, что она будет в руках только у уникальных детей. И ты один из них.

Слово «уникальный» означает неповторимый. Ты знал, что такого малыша, как ты, на свете больше нет? Также, как и нет одинаковых снежинок и листьев на дереве, нет одинаковых глаз и отпечатков пальцев. Ты один на весь мир.

Знай, ты можешь гордиться собой и всегда быть таким, какой ты есть.

Неповторимым.

У тебя есть право на свои мечты, желания, мысли и эмоции. Благодаря книге ты научишься принимать себя таким, какой ты есть. А те люди, которые будут с тобой читать книгу, увидят твою уникальность и еще сильнее тебя любят.

Главный герой книги — мой сын, его зовут Монте. Ты когда-нибудь слышал такое имя? Я, его мама, отправлюсь вместе с ним в путешествие в мир эмоций.

Пойдешь с нами?

Когда я, ты и малыш Монте научимся дружить с эмоциями, наш мир станет волшебным. Я тебе это обещаю.

МАЛЫШ МОНТЕ И ПЕРВОЕ ПЁРЫШКО





Эта сказка посвящена самому важному умению – благодарить.

Учёные выяснили, что благодарность (самая обычная благодарность), активизирует медиальную префронтальную кору головного мозга (она управляет негативными эмоциями, помогает реструктурировать негативные мысли, чтобы лучше справляться с обстоятельствами). То есть, когда человек благодарит, эта зона мозга активизируется.

Благодарность уже с детства начинает «усиливать» навыки управления своим поведением и мыслями. На самом деле, лобные доли головного мозга начинают «работать» в начале школьного возраста, не раньше, но никогда не поздно начинать «прокачивать» эту мышцу.

Что делать, чтобы ребёнок умел контролировать себя в будущем? Учиться благодарить сейчас.

Во взрослых книжках, в тех книжках, которые ещё детки не умеют читать, часто пишут об одном секрете. Не каждому на свете можно сказать этот секрет, но тебе я его доверю.

У каждого ребёнка и у взрослого человека есть невидимые крылья. Невидимые крылья, которые помогают им стать самыми счастливыми на этом свете и взлететь высоко-высоко. Пёрышко за пёрышком растут большие крылья. Я тебе расскажу историю про то, как у малыша Монте появилось первое пёрышко.

Однажды Монте пошёл с мамой гулять в парк к озеру. Они долго бродили и вдруг увидели мороженщика, которого никогда раньше не было на этом озере.

– Мама, я не видел этого мороженщика раньше.

– Я тоже, малыш.

Они решили купить у него ягодное мороженое.

– Здравствуйте, а у вас есть ягодное мороженое?



Мороженщик ничего не ответил. Загадочно снял свою шапку и открыл холодильник. Из холодильника пошёл пар. Он достал мороженое – то самое ягодное, которое хотел Монте. Мама спросила у мороженщика, сколько оно стоит. Он просто покрутил головой, будто говоря, что мороженое бесплатное.

– Это что мне, бесплатно?

– Да, – кивнул мороженщик. Его голос был таким необычным, как у самого доброго волшебника



на свете. Он улыбнулся и надел шапочку. Монте поскакал в сторону площадки, ведя за собой маму. Мама остановила Монте, опустилась на коленки и сказала, посмотрев прямо в глаза:

– Малыш, что только что случилось?

– Мороженщик дал мне мороженое. Ягодное, – Монте лизнул его и продолжил внимательно слушать маму.

– А сколько оно стоило? Ведь когда покупатели берут мороженое, всегда платят за него.



- Оно было бесплатным.
- Хорошо. Что ты чувствуешь?
- Мне приятно. Мороженое вкусное, такое холодное.

А на улице жарко.

– Верно. А ты чувствуешь что-то необычное? Может, что-то тёплое внутри, как будто невидимая энергия, тёплая, наполняет тебя изнутри?

– Да. Внутри тепло и приятно.

– Знаешь, как это называется?

– Как? Не знаю.

– Благодарность. Это когда тебе сделали приятно, и у тебя внутри тепло-тепло, и даже хочется кого-то обнять и попрыгать.

– Да? Как называется, мам? Благодарность?

– Верно, – сказала мама и погладила Монте по плечу. – Благодарность – самое важное чувство на планете. Это чувство нельзя просто оставлять внутри. Надо на него посмотреть, с ним познакомиться и спросить его кое о чем, дать этому чувству выйти наружу. Как думаешь, как это чувство можно проявить?

– Сказать волшебное слово. Мам, я знаю – это слово спасибо! – Монте вдруг задумался. – А что будет, если я не скажу это слово?

– Если не дать чувству выйти наружу, то оно быстро угаснет внутри. Но оно такое прекрасное, нужно поделиться. Ведь ты помнишь, если поделиться приятным, а тебе

внутри приятно, то приятное станет счастьем. Но благодарность можно проявить не только словом спасибо.

— А как ещё?

— Поступком, делом, добром в ответ.

— А что доброго я могу сделать для мороженщика?

— Не знаю. Давай подумаем.

— Я хочу ему тоже что-то подарить.

— Давай подарим, но что-то необычное. Он сам такой необычный, как из сказки.

— Мам, давай подарим ему улыбку, она ему так идёт.

Монте опять лизнул мороженое и побежал к мороженщику.

— Я хотел сказать спасибо. Спасибо! Это благодарность. Вы меня научили благодарить. Я раньше не умел. Спасибо!

Мороженщик искренне улыбнулся, ему было приятно, что он сегодня сделал такое важное дело. Он открыл сундук рядом с холодильником и достал оттуда пёрышко. Он подарил пёрышко Монте. Оно было удивительным, оно так переливалось в лучах солнца, казалось, что оно золотое.

— Мам, это что? — прошептал Монте.

— Это пёрышко, первое пёрышко.

Вот так Монте получил первое пёрышко, которое потом вместе с другими пёрышками превратится в крылья. Крылья, которые помогут стать самым счастливым.

Если ты, малыш, научишься благодарить людей и весь мир за все добро, которое они для тебя делают, то ты получишь невидимые перья, которые, превратившись в крылья, помогут тебе взлететь над всеми проблемами. За каждую проявленную благодарность — поступком, словом — можно получить золотое маленькое пёрышко, которое сделает тебя счастливым и научит взлетать над всеми невзгодами.



МАЛЫШ МОНТЕ ДЕЛИТСЯ СЧАСТЬЕМ





На улице стало темным-темно. Кажется, звёздочки на небе проснулись, чтобы уложить спать малышей. Если прищуриться, то можно увидеть одну самую-самую яркую звёздочку, которая как будто подмигивает с неба деткам. Малыш Монте нашёл эту звезду и тоже ей решил подмигнуть. Только у него не очень получалось подмигивать. Подмигивать он ещё не научился и совсем-совсем не понимал, как взрослые могут моргать одним глазом.

— Мама, а почему эта звезда подмигивает мне? Она что-то хочет мне сказать?

— Я слышала, малыш, что звёздочки с неба разговаривают только с детками. Мне она не подмигивает. Ты думаешь, что она хочет что-то сказать?

– Да, мам. Кажется, это секрет.

– Тогда давай помолчим, и ты прислушаешься. Возможно, там очень важный секрет. Только возьми меня за руку, может, и я смогу услышать?

Мама и Монте помолчали несколько секунд.

– Мам, я совсем не слышу, что она говорит.

– Я тоже, малыш. Иногда совсем не нужны слова, чтобы говорить.

– А как это – говорить без слов?

– Например, когда ты, увидев или услышав что-то, наполняешься чем-то тёплым изнутри. У тебя мурашки. Ты предвкушаешь что-то хорошее. Ты улыбаешься. Улыбка – это тоже общение, выражение чего-то приятного. Когда, например, тебе мама испекла любимое печенье и вот-вот вытащит его из духовки. Ты предвкушаешь! Будто бы уже

