

Виктория Шиманская

# Знакомься, ЭТО ТЫ!

Как понимать себя, родителей и друзей



Иллюстрации  
Аллы Беловой

МИО



## Предисловие для родителей

Однажды мы с дочкой сидели и мечтали: как было бы хорошо, если бы была такая игрушка, которая умеет сканировать и распознавать эмоции! Ведь даже взрослым не всегда удаётся понять свои чувства. А детям приходится ещё труднее! Как разобраться, что ты чувствуешь? Каким словом это чувство назвать? Как с ним справиться? Почему вдруг начинает казаться, что близкие люди тебя совершенно не понимают?

Тогда мы придумали эмпоробота. Он хоть и железный, а всё чувствует. Обучаемый, но не заучка: многого сам пока не знает. Любопытный, внимательный, чуткий. А ещё он очень любит свою хозяйку — восьмилетнюю девочку, которая изо всех сил старается понять себя, маму, папу и весь мир.

Так появились герои этой книги — девочка Эмми и робот Эмпи. Уверена, они помогут вам и вашим детям лучше понять и самих себя, и друг друга, и весь мир.

Будет здорово, если вы попробуете читать эту книгу вашим детям вслух, даже если они сами умеют читать. Наверняка после каждой главы вам будет о чём подумать, захочется что-то обсудить, с чем-то поспорить. И это хорошо! Непременно обсуждайте с ребёнком ситуации из книги, поведение героев, говорите, что вас смущает, спрашивайте, что удивило ребёнка. Если же вы захотите «поиграть в Эмпи», послушать себя и свои эмоции, придумать новую ситуацию и разыграть её, объяснить, что вы чувствуете, найти новое решение в сложной ситуации — это будет вообще замечательно.

А чтобы вам было удобнее читать книгу, мы снабдили её специальным навигатором по эмоциональному интеллекту. В нём очень коротко — скорее для вдохновения — раскрываются темы, связанные с развитием эмоционального интеллекта у детей, и даются подсказки, какую историю из книги прочитать на интересующую тему. Навигатор вы можете использовать как оглавление: выбрать и прочитать ребёнку историю на ту тему, которая сегодня вас занимает больше всего, найти истории, связанные с каким-то событием, которое поразило вас сегодня и которое хочется обсудить с ребёнком. А можно заглядывать в навигатор как в справочник: если после прочитанной истории у вас появились вопросы или что-то вызвало недоумение.

И конечно, вы можете писать мне в инстаграм — @victoria.shimanskaya. Для меня ваша обратная связь: вопросы, советы, замечания — это неиссякаемый источник ценных эмоций. Буду рада ответить на все вопросы, углубиться в темы, которые вас больше всего волнуют, пояснить, рассказать подробнее — в письме или в следующей книге.



Привет!





## С чего всё началось?

Бам-м! Эмми захлопнула за собой дверь комнаты и уселась на пол возле кровати. Ну почему всё так по-дурацки получается, почему её никто не понимает?! Она хотела сделать маме с папой сюрприз, а в итоге что? Мама отругала её за испачканное платье, а папа был так занят работой, что вообще ничего не заметил!

От обиды Эмми пнула ногой ящик с игрушками, стоявший под кроватью.

И вдруг ящик зашевелился. Из него выпало несколько кубиков, внутри зашуршали детальки конструктора.

Эмми хорошенько протёрла глаза: может, привиделось? Но в следующую секунду из ящика с игрушками вывалился маленький квадратный робот. Он подбежал к Эмми и спросил тихим звенящим голосом:

— Ты меня звала?

Эмми от удивления даже дышать забыла. А у робота между тем округлились глаза и рот забавно приоткрылся. Это было так смешно, что Эмми невольно улыбнулась, тогда и на лице робота отразилась улыбка.

— Ты меня звала? — повторил он мягко, но настойчиво.

— Ты кто такой? — наконец выговорила Эмми. — И почему ты улыбаешься? Игрушки не умеют улыбаться.

— Я — эмпоробот. Я умею улыбаться, плакать, сердиться. Эмпороботы отражают эмоции хозяев. Сначала я был грустный, потом испугался вместе с тобой, а потом тебе стало весело и я тоже смог улыбнуться.

Эмми совершенно забыла, почему ей минуту назад было грустно: так здорово было смотреть, как эмпоробот смеётся и удивляется вместе с ней. Она даже не задумалась, откуда такой диковинный робот появился у неё в ящике с игрушками. Просто радовалась, что он есть.

— Я толкнула ящик и позвала тебя? — спросила Эмми.

— Нет, ты очень огорчилась. Эмпороботы реагируют на сильные эмоции. Если ты вдруг ушибёшь коленку и заплачешь — я приду. Если рассердишься



на кого-то — я приду. Если обрадуешься — я тоже приду.

— Вот это да!

— Я пока не на всё могу правильно реагировать, но я обучаемый. Если ты будешь внимательно себя слушать и учить меня, я смогу освоить новые эмоции. Вообще, процессор у меня что надо, — с гордостью сообщил эмпоробот. — Я могу обработать очень много данных. Если ты чего-то не понимаешь, не знаешь, что люди

чувствуют, чего от тебя хотят, то можешь просто рассказать мне, а я поищу информацию в виртуальной библиотеке эмпороботов и найду точный ответ.

— Как хорошо, что ты будешь мне помогать! — обрадовалась Эмми. — Я часто не понимаю, почему на меня сердятся или обижаются. А можно, я буду звать тебя Эмпи?

— Конечно! — Эмпи посмотрел на Эмми и улыбнулся. — Кажется, теперь ты совсем успокоилась. Я тогда ненадолго отключусь. Но если что, я сразу почувствую твою сильную эмоцию и вернусь к тебе. До встречи!

— До встречи!

Из кухни послышался стук тарелок: это мама накрывала на стол к обеду. Эмми легко вскочила с пола и побежала помогать маме.

