





РАССКАЗЫ

для развития
эмоционального
интеллекта

Методика Н. Ивановой



«МАСТЫШ»

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 индиви-

дуальности 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.

Наталья Иванова,
сертифицированный тренер
и эксперт по развитию эмоционального
интеллекта

РАДОСТЬ

ХА

ХА

ХА



ЭТО ИНТЕРЕСНО!

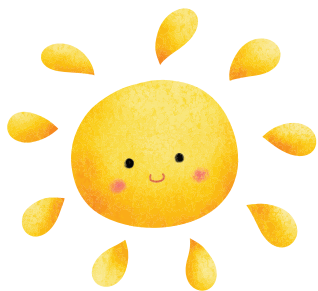
В состоянии радости ты чувствуешь много энергии. Тебе хочется творить, придумывать, фантазировать, строить планы. Радостного человека видно по глазам. Они сияют! Потому что для него нет преград.

Однако нужно помнить, что чем сильнее радость, тем менее внимательным ты становишься. В радости страх отступает — и это приятно. Нужно помнить о полезной осмотрительности и беречь себя.

Чтобы радость приходила чаще:

- 1.** Хвали себя. Скажи себе: «Я молодец! Я хорошо постарался».
- 2.** Перед сном вспоминай три приятные ситуации, произошедшие с тобой за день.
- 3.** Чаще обнимайся. Объятия дарят чувство безопасности, спокойствия.

4. Придумай цветной символ радости (ручка, брелок, игрушка) и каждый раз, смотря на него, думай про радость.



РАЗМИНКА

1. Расшифруй волшебный рецепт сохранения радости.

ПОХ84ЛН СЗБЯ.
Р49УНСЯ 34 8СЗ С80N УСПЗХN.
СК4ЖN СЗБЗ ПЗРЗ9 ЗЗРК4ЛОМ:
«Я — МОЛО9ЗЦ!»

ПЗРЗ9 СНОМ 8СПОМNH4N 7PN
ПРНЯ7НЫЗ СN7У4ЦNN, ПР0NЗ-
0ШЗ9ШNЗ С 70Б0N 34 9ЗНЬ.

Ч4ЩЗ ОБННМ4НСЯ. ОБЪЯ7НЯ
94РЯ7 ЧУ8С780 БЗЗ0П4СНОС7N.

ПРН9УМ4N СNM80Л Р490С7N
(РУЧКУ, БРЗЛОК, НГРУШКУ). СМ07PN
Н4 НЗЗ N 9УМ4N ПР0 Р490С7Ь.

ПРОС70 8СПОМНН7Ь
ПРО Р490С7Ь. 0Н4 8СЗГ94
8НУ7РН 7ЗБЯ.

2. Придумай и нарисуй свою планету, где тебе хорошо. Кто там с тобой будет? Какие вещи тебе там пригодятся?

