

НАТАЛИЯ
ИВАНОВА

МОИ
ХОРОШИЕ
ПРИВЫЧКИ

Как стать
самостоятельным



«МАЛЫШ»



Посеешь привычку –
пожнёшь характер!



СОДЕРЖАНИЕ

Обращение к родителям	4
Инструкция для детей.....	6
Колесо счастья	7
Что такое привычка?.....	9
Как приручить привычки?.....	11
Самодисциплина для супергероев.....	16
Моё здоровье	20
Мои друзья.....	29
Моя семья	34
Учимся уму-разуму.....	40
Управляем радостью	45
Развиваем интерес.....	50
Эмоциональная гигиена	56
Как прожить грусть?	57
Как облегчить тревогу?.....	58
Что делать с обидой?	59
Как успокоить злость?	61
Развиваем позитивное мышление	64
Какие бывают эмоции.....	68
Как получить суперсилу эмоций?	70
На прощание	79



ОБРАЩЕНИЕ К РОДИТЕЛЯМ

Любой пример заразителен. Не только дурной.

К счастью или к сожалению, лучший способ внедрить детям какие-либо привычки, сформировать желаемые **паттерны поведения** — это личный пример.

Гораздо проще объяснить ребёнку важность спорта или правильного питания, если вы сами этого придерживаетесь. И почти бессмысленно требовать то, чего не делаете сами. Ребёнок будет считать несправедливым и совершенно непонятным запрет на пользование телефоном, если мама постоянно носит свой телефон в руках.

Если вы не живёте по чёткому режиму и отлаженному графику — будет сложно дожидаться от ребёнка соблюдения строгой дисциплины.

Второй важный момент: **все люди разные**. Не все чувствуют себя комфортно в жёстком тайминге. Кому-то для спокойствия нужно ощущать свободу во времени.

Не все дети одинаково выносливы, у всех разные способности к внимательности, памяти. Разные сильные стороны и таланты.

Всегда сверяйтесь с реальностью и наблюдайте за своим ребёнком.

Как он себя чувствует?

Нравится ли ему то, что он делает?

Не устал ли он?

Интересно ли ему?

Подбирая привычки для своего ребёнка, старайтесь объяснять, **чем они будут ему полезны**. Книга поможет вам в этом, но вы, зная своего ребёнка и учитывая его особенности, сможете сделать это ещё лучше.

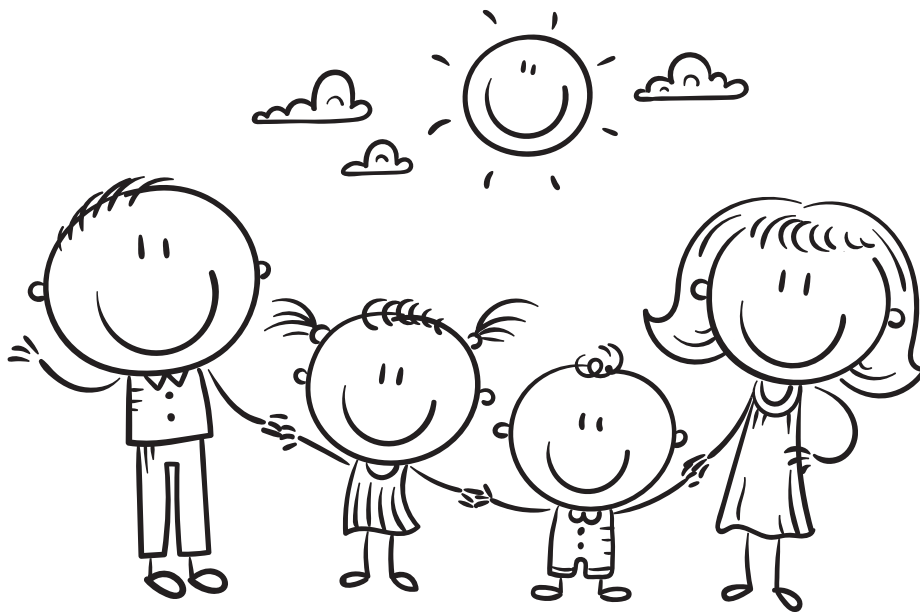
Не **давите на «надо»**. Сила воли есть у нас с вами, у взрослых. И то порой даёт сбой. У детей слабо развита префронтальная кора головного мозга, которая отвечает за силу воли.

Формируйте **доверительные отношения**, родительский авторитет. Вызывайте интерес и поясняйте «что», «зачем» и «почему».

У вас потрясающий ребёнок, уникальная личность. Разносторонняя и многогранная. В чём-то на вас очень похожая. В чём-то — совсем другая.

Но «другая» — не значит «плохая». Просто в чём-то для вас непонятная. **Узнавайте и познавайте своего ребёнка**. Давайте свободу в раскрытии своих интересов и потенциала. Поддерживайте, спрашивайте.

Вы удивитесь, какие плоды даст такой подход. Будет развиваться и ваш ребёнок, и вы сами, и ваши тёплые, доверительные отношения.



ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Дорогой друг!

Ты держишь в руках книгу, которая поможет тебе стать самостоятельным, счастливым, энергичным и уверенным. Секрет этой книги — **обретение полезных привычек**.

Ты узнаешь, что такое привычки, как они формируются и почему без привычек невозможно прожить и дня.

Ты узнаешь, что успех или неуспех человека в будущем определяют именно его привычки.

Возможно, ты уже слышал о важности «полезных» привычек и этот процесс тебе кажется скучным?

Спешу тебя обрадовать — в этой книге ты найдёшь и весёлые, и интересные привычки. Тебе предстоит попробовать много нового. Ты узнаешь кое-что важное о себе, о своих желаниях и эмоциях.

Уникальное детское колесо баланса (колесо счастья), Мистер Мозг, Дисциплинированный Пончик и Кактус Мудрец помогут тебе внедрять твои новые привычки.



**Успехов тебе, дорогой друг!
Миллион улыбок и обнимашки!**

КОЛЕСО СЧАСТЬЯ

Итак, в путь! Не откладывай до понедельника. Начни сейчас! Перед тобой колесо полезных привычек. Оно поможет тебе шаг за шагом добраться до заветной цели. Ты научишься управлять собой. А это поможет добиться успеха в любом деле и стать по-настоящему счастливым.

Здесь есть 7 секторов — 7 важных сфер твоей жизни:

Я и моё тело — здоровье;

Я и мой дом — семья;

Я и мои друзья — дружба;

Я и мой мозг — ум;

Я и моя радость;

Я и мой интерес;

Я и мои эмоции — эмоциональная гигиена.



Твоя задача — собирать баллы, выполняя задания в конце глав (трекер), и потихонечку закрашивать круг счастья. Некоторые привычки тебе нужно будет придумать самому. Например, только ты знаешь, что приносит тебе радость.

Этот тренинг обязательно поможет тебе освоить полезные привычки. Если почувствуешь, что привычка ещё слабенькая, продолжай вести трекер у себя в тетради.

Если ты не понял, зачем тебе всё это надо, то сделай остановку и прочитай следующие две главки. В них Мистер Мозг и Дисциплинированный Пончик помогут объяснить, что такое привычки, как их получить и почему от них зависят твои суперсилы.

