

Мария
Менендес-Понте

Моя первая книга ЭМОЦИЙ



30
ИСТОРИЙ
для развития
эмоционального
интеллекта

Иллюстрации Джуди Аббот
Перевод Станислава Белецкого

МИОО



ВВЕДЕНИЕ

Кто из нас не давал волю эмоциям? Мы радуемся, когда встречаемся со старыми друзьями. Испытываем прилив любви, обнимая родных после долгой разлуки. Гордимся собой, когда успешно справляемся с делами. Плачем, сопереживая героям кино. Эмоции сопровождают нас каждый день, каждую минуту, но мы очень редко о них говорим, а со своими детьми и подавно.

Мы хотим, чтобы наши дети выросли счастливыми, независимыми людьми, однако не всегда понимаем, как этого добиться. Иногда мы сталкиваемся с такими задачами, к которым не знаем, как подступиться.

Эта книга придёт на помощь. Детям она расскажет интересные истории, вместе с героями которых они узнают, что мы чувствуем в разных ситуациях. А родителям объяснит, как научить ребёнка справляться с эмоциями.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	7
Чудовище под кроватью	8
Страх.....	12
Крокодилы слёзы	14
Зависть	18
Тюля не умеет плавать	20
Множественный интеллект	24
Гром не из тучи	26
Неуважение	30
Тайное сокровище.....	32
Оптимизм	36
Опасное желание.....	39
Эгоизм	43
Саймон кусается.....	44
Злость.....	48
Фиолетовая трасса	50
Обман	54
Слепая старушка	56
Неприхотливость	62
Требуются крепкие пираты	64
Сила духа	68
Моя бабушка – звезда	70
Утрата близкого.....	74

Дикарята	78
Благодарность	83
Стелла пишет письмо	84
Застенчивость и стыд.....	89
Тина и Дина	91
Уверенность в себе	96
Лицо Алисы	98
Цифровая зависимость	102
Мишка Валентины	105
Грусть.....	110
Только послушай	112
Скука	116
Конкурс талантов	118
Эмпатия.....	122
Мышонок Мигель	124
Самооценка	128
Маленькие монстры	130
Крики	134
Добрый чертёнок	136
Разочарование.....	140
Принцесса-рыцарь	142
Гендерная социализация	146
Хороший пример	148
Сострадание	154
Философ из племени обезьян	156
Спокойствие	160

Что не так с Лолой?	162
Буллинг	167
Чудо-робот	170
Ревность.....	174
Дорожка чемпионов	177
Мотивация	182
Марс – бог войны	184
Умение слушать.....	188
Джемы от Джен	190
Любовь.....	195
Избавиться от Ё!	197
Разнообразие.....	201

