

ВВЕДЕНИЕ

*Как эмоции
управляют миром
и как мы управляем
эмоциями?*

Жизнь каждого из нас от самого первого мгновения до ее завершения полна эмоций. Они не бывают правильными и неправильными. Эмоции, даже негативные, — это не враги, а **послания от жизни**, которая говорит с нами своим древним, очень честным языком, помогая понять себя и мир.

Раздражение показывает: «Твои границы нарушены».

Страх предупреждает: «Осторожно, тебе нужна поддержка».

Грусть зовет помедлить, подумать, отпустить.

Радость показывает, что ты там, где тебе хорошо.

Если мы не слышим, не читаем эти послания, эмоции начинают кричать в нас или, наоборот, прячутся

глубоко внутри, превращаясь в тревогу, усталость, равнодушие. И тогда мы теряем самое важное: **любопытство, способность радоваться и чувствовать, любить**. Особенно от этого страдают дети — ведь они учатся чувствовать, глядя на нас. Если мама постоянно сдерживает себя, ребенок тоже привыкает не выражать, а подавлять чувства. Если родители боятся своих эмоций, ребенок теряет внутреннюю опору, ориентир, который помогает ему расти.

Если не говорить с ребенком про злость, она научит его сама, только жестко. Если не показать, что грусть можно прожить, ребенок будет бежать от нее, даже когда она зовет к важным переменам. Не умеющий распознавать свои чувства малыш не будет понимать: он управляет чувствами или они — им.

А когда ребенку известно, что эмоции — это не враги, а помощники, он становится живым, настоящим. Он учится доверять себе, людям и жизни. Эмоции превращаются в его ресурс.

Вот для чего необходимо развитие **эмоционально-го интеллекта** — способности **осознавать эмоции, понимать причины их возникновения**. Это не про контроль чувств, а про осмысленное проживание: «Я чувствую, понимаю, почему это чувство пришло, и решаю, что сделать со своим знанием».

Эта книга написана с верой в то, что **чувства** — **не то, от чего нужно защищаться, а то, на что стоит опираться**. Я видела сотни семей, в которые эмоции

приносили жизнь в буквальном смысле — смех, тепло, дыхание. Стоило только родителям позволить себе чувствовать, не бояться грусти или злости, не убежать от тревоги, разбираться в этих посланиях — и мир вокруг начинал меняться, а семьи обретали счастье.

КАК УСТРОЕНА ЭТА КНИГА

Мы пройдем путь взросления вместе с ребенком — от первого крика до первых осознанных выборов — и узнаем, как на каждом этапе сделать эмоциональный интеллект опорой. Каждая глава — это небольшая исследовательская пауза на пути эмоционального роста:

- **Базовое доверие** — как начинается любовь к жизни, когда малыш чувствует себя в безопасности.
- **Период тоддлера** — время сильных чувств, первых границ и первых «нет», через которые рождается самостоятельность.
- **Игра и эмоции** — как через игру ребенок учится справляться со страхом, злостью и радостью.
- **Таланты и обучение** — как эмоции становятся топливом для познания и самовыражения.
- **Готовность к школе** — не про буквы и цифры, а про устойчивость, уверенность и любопытство.
- **Дружба и первые конфликты** — как ребенок учится понимать других и сохранять себя.



Почитать описание и заказать
в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Детские книги:

