

От авторов

Родителям об эмоциональном интеллекте

Ваш ребёнок — любимый и замечательный, особенный и уникальный. Именно поэтому он для вас уже супергерой! Вы хотите для него самого лучшего, в связи с чем возникает вопрос: как помочь ребёнку стать уверенным в себе, дружелюбным и эмоционально сильным?

Развитый эмоциональный интеллект станет настоящей СУПЕРСИЛОЙ вашего ребёнка!

Эмоциональный интеллект — это способность человека понимать, принимать, осознавать свои эмоции, уметь их выражать и управлять ими. А также способность понимать и принимать эмоциональный мир другого человека.

Эти умения нужны и взрослым, и детям.

Но эмоциональный интеллект не является врождённой «опцией». Его нужно развивать. И именно родители, работая над формированием эмоционального интеллекта ребёнка, способны сделать из него супергероя с суперсилой.

С помощью этой книги ваш ребёнок научится понимать собственные эмоции, подружится с ними, укрепит самооценку, станет заботиться об эмоциональном равновесии, потренируется отстаивать свои границы, проявит доброту и отзывчивость, эмпатию и сочувствие, разовьёт навыки дружелюбия и коммуникации.

Пройдите вместе с ребёнком путь супергероя. Помните, ему невероятно важны ваша поддержка и внимание.



Ребятам об эмоциях и книге

Ты станешь участником захватывающего сериала «Я — супергерой» и будешь проходить через испытания и приключения в Стране Эмоций. Тебя ждёт 12 заданий, выполняя которые ты будешь развивать свою суперсилу и суперспособности.

За выполнение каждого задания ты будешь получать награду — изображение волшебного предмета для супергероя. Наклеивай его на картинку со своим портретом.

Стать супергероем помогут эмоции: спокойствие, радость, страх, удивление, грусть, усталость, интерес, злость. Иногда бывает сложно понять, что ты чувствуешь. А иногда эмоции захлёстывают и ими сложно управлять. Как же тогда быть?

Познакомься со своими эмоциями и подружись с ними. Тогда они станут твоей суперсилой. Ты почувствуешь себя увереннее, сможешь лучше понимать себя и окружающих, а также поймёшь, как дружить и проявлять доброту. Но помни: супергероем тебя делают не волшебные вещи, а сила духа и душевность, доброта и смелость, отзывчивость и готовность приходить на помощь, желание заботиться о себе и других, умение дружить и проявлять сочувствие.



Для кого

- Для родителей, которые заботятся о развитии эмоционального интеллекта детей
- Для юных супергероев, которые хотят развивать свои суперспособности

Что внутри

- 12 серий активити-сериала «Я — супергерой» (12 заданий)
- Рекомендации для родителей «Как развивать эмоциональный интеллект ребёнка», «Как научить ребёнка говорить “Нет!”», «Сказки и эмоциональный интеллект», пояснения к заданиям «Автопортрет», «Мой любимый герой» (знакомство с эмоциональным миром ребёнка)
- Чек-лист для выбора полезных сказок
- Список книг для развития эмоционального интеллекта
- Заготовки с волшебными предметами
- Заготовки для кукольного театра-сказки
- Заготовки для шара силы с вдохновляющими фразами
- Рецепт волшебного печенья



В добрый путь!

Психологи Вера Лобейко и Алла Спиридонова

Серия 8

Однажды жители Страны Эмоций потеряли своё сочувствие. Они больше не могли разделять печаль и радость других людей. А жизнь без сочувствия невозможна.

? Помоги жителям вновь научиться сопереживать. Для этого пройди игру. Чтобы начать игру, извлеки из середины альбома приложения 1–3. Следуй инструкции.

СТАРТ



КАКАЯ ТЫ ПЛАКСА!
НЕ БУДУ С ТОБОЙ ДРУЖИТЬ!



МНЕ ЖАЛЬ, ЧТО ТАК
СЛУЧИЛОСЬ. ХОЧЕШЬ
ВЗЯТЬ МОИ?

МНЕ ОЧЕНЬ ЖАЛЬ,
Я БЫ ТОЖЕ РАСТРОИЛСЯ.

КАК ТЕБЕ НЕ СТЫДНО?
МАЛЬЧИКИ НЕ ПЛАЧУТ!



ОЧЕНЬ БОЛЬНО?
ДАВАЙ ПОМОГУ ПОДНЯТЬСЯ!



ХА, КАКОЙ ТЫ НЕЛОВКИЙ!

МЛАДШИЙ БРАТ ЗАБЕРЁТ
ТВОИ ИГРУШКИ!

УРА! ВАША СЕМЬЯ
СТАЛА БОЛЬШЕ!

СОЧУВСТВУЮ!
ПОПРАВЛЯЙСЯ БЫСТРЕЕ!

В ШКОЛЕ БЫВАЕТ ТРУДНО.
ХОЧЕШЬ, Я ПОМОГУ?



ВОТ ПОВЕЗЛО! НЕ НАДО
НА ФИЗКУЛЬТУРУ ХОДИТЬ!

ТЫ НЕ ХОЧЕШЬ В ШКОЛУ?
ГЛУПОСТИ!



Инструкция

Заготовки для волшебного шара силы ищи в приложении 1.

1



Приготовь всё необходимое

2



Вырежи круги

3



На некоторых кругах написаны слова силы, для пустых кругов придумай и напиши свои

4



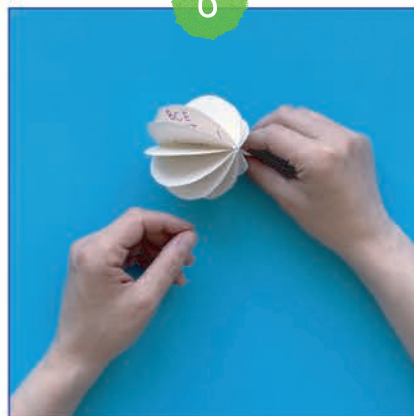
Согни каждый круг по пунктирной линии фразой внутрь

5



Склей круги между собой по граням

6



У тебя получился шар силы

В сложные моменты, когда плохое настроение, когда хочется зарядиться энергией и нужна поддержка, возьми шар силы в руки и открой на любой из граней. Прочитай фразу и наполнись её силой.

Родителям. Главные волшебники, дающие силу ребёнку, — это вы, его родители. Ваши слова поддержки и любви наиболее действенны. Они придают уверенности и постепенно формируют навыки самоподдержки.