

УДК 159.922.7
ББК 88.8
Х45

Maureen Healy
THE EMOTIONALLY HEALTHY CHILD:
Helping Children Calm, Center,
and Make Smarter Choices

Copyright © 2018 by Maureen Healy.
This edition published by arrangement
with Taryn Fagerness Agency
and Synopsis Literary Agency

Хили, Морин.

Х45 Детские истерики, гнев, обиды : как научить ребенка справляться с сильными эмоциями / Морин Хили ; [перевод с английского О.В. Григорьевой]. — Москва : Эксмо, 2020. — 240 с. : ил. — (Психология. Воспитание с любовью и пониманием).

ISBN 978-5-04-113371-9

Чтобы эффективно развиваться, современному ребенку важно быть здоровым не только физически, но и эмоционально. Можно быть прекрасным футболистом, но поссориться с тренером из-за неумения контролировать гнев и в итоге оказаться выгнанным из команды. Истерики из-за плохих оценок не позволят стать успешным в учебе. А неуверенность в себе помешает завести друзей.

Морин Хили, детский психолог с 15-летним опытом и автор этой книги, описывает сложные эмоции, которые может испытывать ребенок, и предлагает упражнения, которые помогут справиться с ними, а также делится примерами из практики. Развивая эмоциональный интеллект и необходимые социальные навыки, и дети, и родители смогут сохранить здоровье и стать спокойнее, увереннее и счастливее.

УДК 159.922.7
ББК 88.8

ISBN 978-5-04-113371-9

© Григорьева О.В., перевод на русский язык, 2020
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

Отзывы о книге «Детские истерики, гнев, обиды»

«*Детские истерики, гнев, обиды*» — это чудесное дополнение к растущей библиотеке ресурсов, предназначенных для родителей и педагогов, на тему критической важности понимания того, как выглядит эмоциональное здоровье детей. Морин Хили предлагает нам простые и ясные стратегии помощи детям «в использовании «грязи» их ежедневного опыта для роста лотоса их жизни». Она снабдила нас инструкцией по «прогрессу без достижения совершенства». Настоящий подарок».

*Клэр Келли, директор организации
«Проект «Осознанность в школах»
(MiSP — Mindfulness in Schools Project)*

«Морин Хили предоставляет в наше распоряжение простые, но при этом меняющие жизнь инструменты для воспитания более осознанных детей».

*доктор Саамду Четри,
бывший директор программы
Валового национального счастья в Бутане*

«Наконец-то блестящий план эмоционального здоровья ребенка, наряду с потрясающе доступными инструментами коучинга, помогающими воплотить его в жизнь. Книга щедро снабжена примерами из жизни и обучающими сценариями, к которым может

обратиться любой родитель, учитель или тренер. Плюс упражнения для формирования необходимых навыков. Эта книга — настоящий подарок».

*Линда Грейам, психотерапевт, автор книги
«Прыжок назад: перенастройте свой мозг,
чтобы достичь максимальной устойчивости и благополучия»
(«Bouncing Back: Rewiring Your Brain
for Maximum Resilience and Well-Being»,
на русском языке не публиковалась)*

Книга «Детские истерики, гнев, обиды» дает практические советы относительно детей, родителей и отношений между ними. Они одновременно доступные и несущие преобразовательный потенциал. Читайте ее, перечитывайте снова и снова, а что самое важное — применяйте!»

*Тал Бен-Шахар, доктор философии,
автор книги «Быть счастливее»¹*

«Детские истерики, гнев, обиды» может помочь любому взрослому, желающему воспитать здоровых и в итоге счастливых детей в современном мире».

*Мишель Борба, доктор педагогических наук,
автор книги «Не-селфи: почему дети-эмпаты
преуспевают в нашем все-вокруг-меня мире»
(UnSelfie: Why Empathetic Kids Succeed
in Our All-About-Me World,
на русском языке не публиковалась)*

¹ Бен-Шахар Тал. Быть счастливее. — М.: МИФ, 2012.

Убереги меня от мудрости, которая не плачет,
от философии, которая не смеется,
и от величия, которое не склоняет голову перед детьми.

Халиль Джебран

Содержание

Введение	11
Часть I. ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ.....	15
1. Современные дети	17
2. Общая картина.....	34
Часть II. ВНУТРЕННИЕ УСТАНОВКИ.....	57
3. Идеи	59
4. Инструменты	82
5. Осознанность.....	126
Часть III. ПРИВЫЧКИ.....	173
6. Инструментарий	175
7. Прогресс, а не совершенство.....	216
Благодарности	229
Источники	231
Указатель	233
Об авторе.....	237

Введение

Наши родители произвели нас на свет, но в итоге мы сами несем ответственность за то, чем стали.

Халиль Джебран

Я была диким ребенком. Как раз таким, после общения с которым бездетные родственники задумываются, а так ли сильно они хотят детей. Несомненно, я обладала некоторым очарованием, но энергия моя была безгранична. Я могла нарезать круги по заднему двору, потом забраться на плакучую иву, выгулять собаку, а после вернуться домой и плести из бисера браслеты собственного дизайна. Я постоянно находилась в движении. Позже родители обнаружили, что у меня аллергия на многие вещи. После того как я вылечилась от нее, мое тело вернулось к балансу, и я стала намного спокойнее.

Однако мои эмоции оставались интенсивными. Я была настолько чувствительным ребенком, что плакала, если меня дразнили или если падала с качелей и разбивала коленку. Мои чувства были так глубоки, и я не понимала, что с ними делать. К счастью, я нашла конструктивные выходы для энергии, бурлившей во мне: гимнастика, фортепиано и степ. Там я изливала свои эмоциональные подъемы и падения. Тем не менее эти занятия казались мне временным избавлением. Теперь я знаю, что мне были нужны знания об эмоциях и о том, как я могу сама создавать более счастливые чувства.

Идеи и инструменты, приведенные в этой книге, — как раз то, чего мне не хватало в детстве: понимания того, как работают эмоции и как я могу породить более приятные чувства. Современные дети ищут того же, и книга задумана как ответ на их нужды. Моих юных пациентов обуревают сильные чувства, и они

сталкиваются с теми же затруднениями, что и я много лет назад. К счастью, они позволяют мне их направлять и предлагать им упражнения, которые работают даже в нашем цифровом мире.

Многие мне говорят: «Как хорошо, что я вырос до эпохи Инстаграма, и фотографии, за которые мне неловко, не попали в Сеть». Я с ними согласна, но, с другой стороны, в некоторых смыслах жизнь сегодня стала легче. Проще получить информацию о том, как почувствовать себя счастливее и стать эмоционально здоровым. Мне этого так не хватало, когда в детстве я играла в приставку «Atari» в подвале и не имела ни малейшего представления, что же делать с моими сильными эмоциями, если проигрывала в «Pac-Man».

Одна большая идея

Эмоциональное здоровье основано на способности делать лучший выбор даже под влиянием гнева или другой сильной эмоции. Дети и взрослые могут научиться распознавать свои чувства и затем использовать инструменты эмоционального здоровья, чтобы:

- остановиться
- сделать более разумный выбор.
- успокоиться

Эти три простых шага способны все изменить. Одной из самых больших проблем с эмоциями, особенно с трудными или коварными, является их скорость. Чтобы суметь остановиться, нужны умения и тренировка. Просто сказать «Стой» недостаточно, чтобы замедлить несущийся автомобиль. Нужно знать, как применять эмоциональные тормоза, останавливаться, а затем разворачиваться и двигаться в другом направлении. Этому и учит моя книга.

С помощью инструментов, описанных в ней, как взрослые, так и дети смогут научиться прислушиваться к себе и вовремя останавливаться, до того как принять не самое удачное решение.

Мы, взрослые, часто в состоянии отличить неправильный выбор, когда его делаем (например, кричим на кого-то или превышаем ограничение скорости на тридцать километров в час). Поэтому способность успокоиться, сосредоточиться и затем сделать разумный выбор идет на пользу не только вашему здоровью, но и всем, кто вас окружает. Именно это в моем представлении *разумный выбор* — тот, который хорош для вас и хорош для остальных.

В книге мы будем рассматривать простую, но при этом способную изменить жизнь идею о том, что мы можем стать более осознанными и, обладая знанием эмоций и располагая некоторыми новыми инструментами, делать лучший выбор. Такой, который приведет к здоровому и счастливому существованию и позволит дать пример лучшей жизни нашим детям.

Чем вам поможет эта книга

Возможно, мы представляем, что такое эмоциональное здоровье, вот только не знаем, как его заполучить. Книга, которую вы держите в руках, поможет понять, *как* это сделать. Именно в «как» состоит главная сложность. Мы, взрослые, состоявшиеся люди, часто способны определить, чего хотим: будь то дом попросторнее или счастливый ребенок. А вот в том, как достичь желаемого, нам необходимо некоторое руководство.

В книге «Эмоционально здоровый ребенок» я покажу вам, как научить детей справляться со своими эмоциями и двигаться вперед по собственной дороге. Мне хотелось бы предложить следующее:

- **Внутренние установки.** Идеи, которые помогают детям управлять своими чувствами и подвигают их к созданию внутренних установок эмоционального здоровья.
- **Привычки.** Практики, к которым дети могут прибегать вместе с вами или самостоятельно, чтобы успокоиться, сконцентрироваться и принять правильное решение.

Вам может показаться, что я добавляю вам работы, но на самом деле это не так. Я не прошу вас проводить больше времени с детьми. Я хочу, чтобы это время стало эффективнее в те моменты, когда вы можете помочь своему ребенку узнать новые идеи и инструменты для восстановления его эмоционального баланса.

В книге я объясняю, что эмоциональное здоровье — это искусство равновесия. Восстановлению эмоционального баланса мы учимся всю свою жизнь. Но современные дети, снабженные идеями, инструментами и пониманием, как это делать, могут избежать ненужных кочек на своем пути, и тогда их путешествие будет более гладким и спокойным. И даже если они налетят на корягу, у них будут инструменты и способность к самоанализу. Благодаря этому они выйдут из ситуации сильнее, здоровее и в итоге более целостными.

Вместе сильнее

Если хочешь идти быстро — иди один, если хочешь
дойти далеко — идите вместе.

Африканская пословица

Я точно знаю, что мы становимся сильнее, если объединяемся, чтобы учиться, а затем учить наших детей, как стать эмоционально здоровее. Мы создаем сообщество взрослых единомышленников, нацеленное на то, чтобы наши дети не только не забывали менять нижнее белье, но и направляли свой разум на принятие умных эмоциональных решений.

Чем больше детей научатся успокаиваться, сосредотачиваться и делать правильный выбор, даже когда их обуревают сильные эмоции, тем гармоничнее станет наш мир. Вместо привычки неумело и спонтанно реагировать на свои чувства (например, толкать другого ребенка на детской площадке) новой нормой для детей станет минутка осознанности и принятие взвешенного решения.

Часть I

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ