

Содержание

<i>Введение</i>	11
Часть I	
ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ.....	17
1. Современные дети	19
2. Общая картина	43
Часть II	
ВНУТРЕННИЕ УСТАНОВКИ.....	75
3. Идеи	77
4. Инструменты	108
5. Осознанность.....	167
Часть III	
ПРИВЫЧКИ.....	233
6. Инструментарий	235
7. Прогресс, а не совершенство.....	292
<i>Благодарности</i>	310
<i>Источники</i>	312
<i>Об авторе</i>	315

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:

Детские истерики, гнев, обиды

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 соцсетей, 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;
- успокоиться;
- сделать более разумный выбор.

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,

Детские истерики, гнев, обиды

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.

Введение

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