

УДК 37.032

X45

Перекладено за виданням:

Author: *Maureen Healy*

Title: *The Emotionally Healthy Child*

This edition published by arrangement with Taryn Fagerness Agency and Synopsis Literary Agency.

Хілі, Морін

X45 Як приборкати тигра. Як навчити дитину керувати емоціями / Морін Хілі / Перекл. з англ. О. Ю. Богданова. — Х. : Вид. група «Основа», 2020. — 240 с.

ISBN 978-617-00-3820-3

Автор надає прості й дієві інструменти, що допомагають чутливій дитині «вмикати» свідому поведінку в критичних ситуаціях. Приклади з життя батьків та їхніх дітей, які розвинули корисні навички й позбулися негативних, ілюструють конкретні послідовні кроки, завдяки яким дитина навчається завчасно розпізнати руйнівну емоцію, «зупинитися» та осмислено відповідати, а не реагувати бездумно. Копітка щоденна робота дає неперевершені результати — згорьовані батьки, істеричні діти перетворюються на щасливі, згуртовані сім'ї.

Для батьків та їхніх гіперчутливих дітей. А також для дорослих, зацікавлених не тільки у вихованні здорових дітей, а й у коригуванні власної поведінки.

УДК 37.032

ISBN 978-617-00-3820-3

The Emotionally Healthy Child —
Copyright © Maureen Healy, 2018

© ТОВ «Видавничка група “Основа”», 2020

ЗМІСТ

Вступ	7
Розділ перший. Емоційний інтелект	12
Глава перша. Сучасні діти	13
Глава друга. Цілісна картина	29
Розділ другий. Розум	51
Глава третя. Корисні ідеї	52
Глава четверта. Прийоми емоційної регуляції	74
Глава п'ята. Увага й усвідомленість	117
Розділ третій. Звички	164
Глава шоста. Емоційний інструментарій	165
Глава сьома. Прогрес, а не досконалість	208
Подяки	222
Джерела	224
Алфавітний покажчик	227
Про автора	237



ПЕРЕДМОВА

Наше майбутнє — в руках молодого покоління, саме тому якість його освіти є надзвичайно важливою. Я вважаю, що у сучасній системі освіти існує багато недоліків, оскільки вона зовсім не впливає на наше емоційне благополуччя. Зосереджуючись на фізичному щасті, ми нехтуємо ключовим фактором нашого благополуччя. Ми так само маємо турбуватися про своє внутрішнє благополуччя, як про гігієну тіла. Ми можемо захиститися, долаючи руйнівні емоції і розвиваючи емоційну гігієну.

Я підтримую таку систему освіти, яка зосереджена на людських цінностях на всіх рівнях освіти. Я вважаю, що прийдешнім поколінням, які житимуть у більш щасливому й мирному світі, необхідна більш цілісна освіта, яка задовольняє потреби і мозку і серця.

Моя співпраця з науковцями та педагогами протягом кількох десятиліть переконала мене, що такі цінності, як співчуття, доброта і прощення, а також навички, які дають учням змогу регулювати свої емоції, можуть і мусять бути введені в освіту. Це має бути зроблено з поважанням всіх релігійних конфесій, а також поглядів тих, хто не визнає віри.

Я сподіваюся, що книга Морін Хілі про емоційне здоров'я дитини вплине на систему освіти майбутніх поколінь.

1 грудня 2018 р.

Відгуки на книгу

Це прекрасне поповнення бібліотеки літератури для батьків і вихователів. Книга свідчить, наскільки життєво важливо розуміти, що таке емоційно здорова дитина. Морін Хілі чітко на прикладах пояснює нам, які прийоми можна використовувати, аби допомогти дітям пройти крізь увесь “бруд” їхніх життєвих переживань і, врешті-решт, розцвісти як лотос. Вона також наголошує, що у цьому процесі важливий прогрес, а не ідеальність. У неї неймовірний талант».

*Клер Келлі, керівник проекту
«Розвиток осмисленості у школах»*

«Морін Хілі пропонує нашій увазі прості, але водночас важливі емоційні прийоми, які допомагають виховати свідому дитину і змінити її життя на краще».

Саамду Четрі, доктор психологічних наук, виконавчий директор центру «Валове національне щастя» (ВНЩ) Бутану

«Книга надає практичні та корисні поради для правильної побудови взаємин між батьками та їхніми дітьми. Прочитайте її. Перечитайте ще раз — і обов'язково застосуйте здобуті знання на практиці!»

*Тал Бен-Шахар, доктор філософських наук,
автор книги «Happier: Learn the Secrets to Daily Joy and Lasting Fulfillment» («Стань щасливішим: Дізнайся секрети щоденної радості та наповненості»)*

«Нарешті, блискучий путівник емоційним здоров'ям дитини з дивовижними простими у використанні прийомами для роботи з емоційними станами. У книзі наведено реальні життєві приклади батьків, учителів і наставників, які сміливо можна використовувати на власному досвіді, на додачу — неймовірна кількість вправ для розвитку необхідних навичок. Ця книга просто знахідка!»

Лінда Грехем, авторка книги «Bouncing Back: Rewiring Your Brain for Maximum Resilience and Well-Being» («Зміни своє життя. Презавантаж мозок, щоб здобути максимальні впевненість і добробут»)

«Емоційно щаслива дитина допоможе будь-якому дорослому, який нині хоче виховати здорову і щасливу дитину».

Мішель Борба, авторка книги «Why Empathetic Kids Succeed in Our All-About-Me World» («Безкорисливість. Чому чутливі діти досягають найбільшого успіху у сучасному світі»)

Врятуйте мене від мудрості, яка не плаче, філософії, що не сміється, і величі, яка не схиляється перед дітьми.

Халіль Джібран

ВСТУП

*Батьки народжують нас, але врешті-решт ми самі
відповідальні за те, ким стаємо.*

Халіль Джібран

Я в дитинстві була шаленою. Такою дитиною, де всі члени сім'ї між «побавити дитину» і «поїхати кудись» обирали останнє, запитуючи себе, чи дійсно вони хотіли дітей. Було в мені, звісно, щось таке, що приваблювало інших, але моя енергія була просто колосальною! Я могла бігати подвір'ям, лазити по деревах, вигулювати собаку, а потім повернутися додому й змайструвати шпильки з бісеру. Я постійно рухалася. Згодом ми дізналися, що я алергік. Щойно ми це вилікували, мій стан нормалізувався, я заспокоїлася.

Проте цього не можна було сказати про мої бурхливі емоції. Я була дуже чутливою дитиною. Для мене було нормальним розплакатися, якщо хтось роздратував мене, або коли я впала з гойдалки і забилася. Такі ситуації я завжди сприймала близько до серця і не знала, як мені впоратися зі своєю емоційністю. На щастя, я знайшла конструктивні виходи для своєї енергії. Для мене ними стали заняття

з гімнастики, піаніно й степу, де я зазнавала емоціональних злетів і падінь. На цих творчих заняттях я відчувала лише тимчасове полегшення. Тепер я знаю, що тоді мені просто необхідно було навчитися розумітися на емоціях і збагнути, що моя роль полягала в створенні лише позитивних.

У цій книзі я збирила саме ті ідеї та інструменти, яких мені бракувало в дитинстві.

Я завжди намагалася зрозуміти, як проявляються емоції та що необхідно зробити для того, аби відчувати тільки приємні з-поміж них. Сьогоднішні діти прагнуть того самого. Ця книга просто знахідка і допоможе розв'язати всі нагальні питання. Мої маленькі занадто емоційні клієнти зараз шукають того самого, що і я багато років тому. Та їм пощастило, бо в них є я! Я надам усю необхідну інформацію, покажу такі види діяльності, що працюють у сучасному цифровому світі.

Часто люди говорять мені: «Я дійсно радий, що виріс значно раніше, й *Instagram* не встиг показати усьому світу мої незграбні фото». Я погоджуюся з цим, та однаково мушу визнати, що у деякому сенсі життя сьогодні є легшим. Зараз дуже легко отримати інформацію про те, як почуватися щасливішим і стати емоційно здоровою людиною. А це реально є величезним досягненням, бо я в дитинстві, граючи в підвалі на ігровій приставці *Atari*, й гадки не мала, як опанувати себе, коли програвала.

НАЙВАЖЛИВІШЕ

Емоційне здоров'я засноване на здатності діяти розважливо, навіть коли ти гніваєшся або відчуваєш іншу сильну емоцію.

Діти й дорослі можуть навчитися опановувати свої емоції та використовувати такі прийоми для підтримання емоційного здоров'я:

- зупинитися;
- заспокоїтися;
- діяти розважливо.

Ці три прості кроки змінюють усе. Одна з проблем полягає в тому, що складні емоції, які збурюють почуття, зазвичай миттєво захоплюють людину, а для їх «зупинки» потрібні навички та практика. Просто сказати: «Зупини її!» — недостатньо, щоб уповільнити машину, яка швидко рухається. Необхідно знати, як поводитися з «емоціо-нальним гальмом», як зупинитися й обрати шлях для руху в іншому напрямку. Саме цього навчає моя книга.

Певні інструменти цієї книги допоможуть дітям і дорослим опанувати себе й запобігти «неправильному вибору». Дорослі, наприклад, досить часто обирають не дуже розумний спосіб, гримаючи одне на одного або перевищуючи швидкість під час кермування автомобілем. Навчитися заспокоюватися, зосереджуватися й діяти розважливо корисно не тільки для власного здоров'я, але й для оточуючих. Для мене **правильний вибір** — це коли добре і тобі, й оточенню.

Ця книга має на меті проаналізувати просте, але життєво необхідне питання про емоції та нові прийоми опанування їх, щоби стати більш свідомими й робити найкращий вибір. Вибір, що надасть нашому життю здорового й щасливого досвіду, що наділить нас здатністю створювати прекрасне життя для наших дітей, а згодом навчить їх робити те саме.