



Виктория Шиманская

Издательство: Манн, Иванов и Фербер, 2019

Для детей в возрасте 4-8 лет и родителей

Эта книга в игровой форме познакомит ребенка с разными чувствами, поможет лучше узнать себя и проработать отрицательные эмоции. Главный герой книги — Малыш Элон — гиперчувствительный слоник, который не только видит эмоции, но и дружит с ними. Вместе с Элоном ребенок будет выполнять различные задания, после которых его ждет награда — наклейка с изображением главного героя (она приклеивается в нижний угол страницы).

Всего в книге четыре раздела: 1 - знакомство с собой, 2 - знакомство с эмоциями, 3 - управление эмоциями и настроением, 4 - планирование и достижение целей.

Автор книги — Виктория Шиманская - доктор психологии, автор первой российской запатентованной методики развития эмоционального интеллекта детей, преподаватель и активная мама.

Авторские пояснения помогут понять, какой навык вы будете развивать следующими упражнениями, почему это важно и как пригодится ребенку в будущем. Вы также найдете подсказки о том, как помочь ребенку с выполнением задачи, если это будет нужно.

Книга поможет детям проработать негативные эмоции. Научит контролировать злость. Подскажет, как правильно ставить цели и идти к ним, как принимать неудачи. Поможет разобраться в себе и во всем спектре чувств и эмоций, объясняя все простым языком.