

Виктория Шиманская

Знакомься, ЭТО ТЫ!

Как понимать себя, родителей и друзей



Иллюстрации
Аллы Беловой

МИО



Предисловие для родителей

Однажды мы с дочкой сидели и мечтали: как было бы хорошо, если бы была такая игрушка, которая умеет сканировать и распознавать эмоции! Ведь даже взрослым не всегда удаётся понять свои чувства. А детям приходится ещё труднее! Как разобраться, что ты чувствуешь? Каким словом это чувство назвать? Как с ним справиться? Почему вдруг начинает казаться, что близкие люди тебя совершенно не понимают?

Тогда мы придумали эмпоробота. Он хоть и железный, а всё чувствует. Обучаемый, но не заучка: многого сам пока не знает. Любопытный, внимательный, чуткий. А ещё он очень любит свою хозяйку — восьмилетнюю девочку, которая изо всех сил старается понять себя, маму, папу и весь мир.

Так появились герои этой книги — девочка Эмми и робот Эмпи. Уверена, они помогут вам и вашим детям лучше понять и самих себя, и друг друга, и весь мир.

Будет здорово, если вы попробуете читать эту книгу вашим детям вслух, даже если они сами умеют читать. Наверняка после каждой главы вам будет о чём подумать, захочется что-то обсудить, с чем-то поспорить. И это хорошо! Непременно обсуждайте с ребёнком ситуации из книги, поведение героев, говорите, что вас смущает, спрашивайте, что удивило ребёнка. Если же вы захотите «поиграть в Эмпи», послушать себя и свои эмоции, придумать новую ситуацию и разыграть её, объяснить, что вы чувствуете, найти новое решение в сложной ситуации — это будет вообще замечательно.

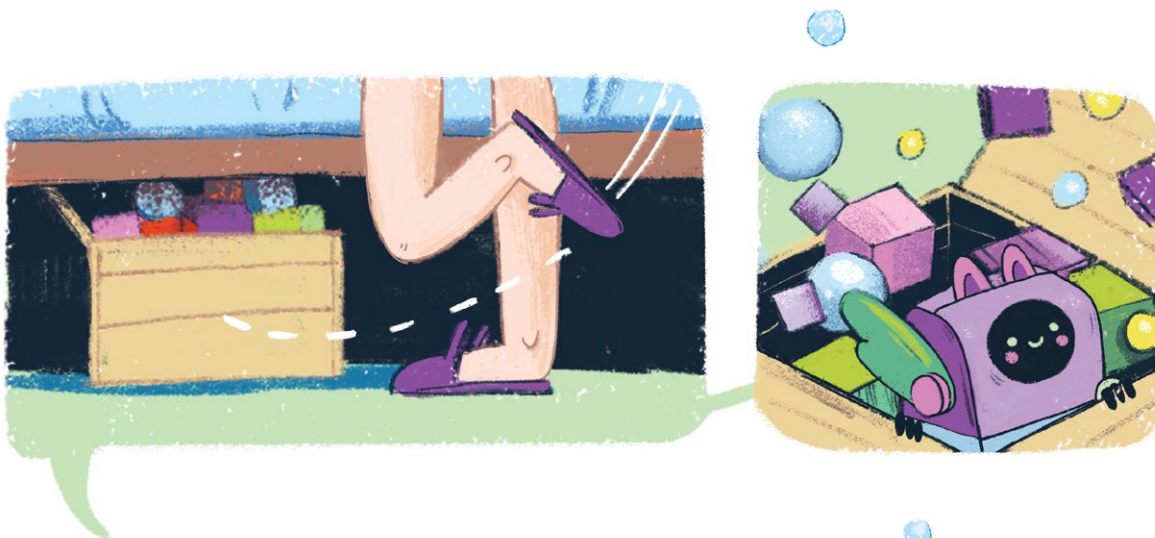
А чтобы вам было удобнее читать книгу, мы снабдили её специальным навигатором по эмоциональному интеллекту. В нём очень коротко — скорее для вдохновения — раскрываются темы, связанные с развитием эмоционального интеллекта у детей, и даются подсказки, какую историю из книги прочитать на интересующую тему. Навигатор вы можете использовать как оглавление: выбрать и прочитать ребёнку историю на ту тему, которая сегодня вас занимает больше всего, найти истории, связанные с каким-то событием, которое поразило вас сегодня и которое хочется обсудить с ребёнком. А можно заглядывать в навигатор как в справочник: если после прочитанной истории у вас появились вопросы или что-то вызвало недоумение.

И конечно, вы можете писать мне в инстаграм — @victoria.shimanskaya. Для меня ваша обратная связь: вопросы, советы, замечания — это неиссякаемый источник ценных эмоций. Буду рада ответить на все вопросы, углубиться в темы, которые вас больше всего волнуют, пояснить, рассказать подробнее — в письме или в следующей книге.



Привет!





С чего всё началось?

Бам-м! Эмми захлопнула за собой дверь комнаты и уселась на пол возле кровати. Ну почему всё так по-дурацки получается, почему её никто не понимает?! Она хотела сделать маме с папой сюрприз, а в итоге что? Мама отругала её за испачканное платье, а папа был так занят работой, что вообще ничего не заметил!

От обиды Эмми пнула ногой ящик с игрушками, стоявший под кроватью.

И вдруг ящик зашевелился. Из него выпало несколько кубиков, внутри зашуршали детальки конструктора.

Эмми хорошенько протёрла глаза: может, привиделось? Но в следующую секунду из ящика с игрушками вывалился маленький квадратный робот. Он подбежал к Эмми и спросил тихим звенящим голосом:

— Ты меня звала?

Эмми от удивления даже дышать забыла. А у робота между тем округлились глаза и рот забавно приоткрылся. Это было так смешно, что Эмми невольно улыбнулась, тогда и на лице робота отразилась улыбка.

— Ты меня звала? — повторил он мягко, но настойчиво.

— Ты кто такой? — наконец выговорила Эмми. — И почему ты улыбаешься? Игрушки не умеют улыбаться.

— Я — эмпоробот. Я умею улыбаться, плакать, сердиться. Эмпороботы отражают эмоции хозяев. Сначала я был грустный, потом испугался вместе с тобой, а потом тебе стало весело и я тоже смог улыбнуться.

Эмми совершенно забыла, почему ей минуту назад было грустно: так здорово было смотреть, как эмпоробот смеётся и удивляется вместе с ней. Она даже не задумалась, откуда такой диковинный робот появился у неё в ящике с игрушками. Просто радовалась, что он есть.

— Я толкнула ящик и позвала тебя? — спросила Эмми.

— Нет, ты очень огорчилась. Эмпороботы реагируют на сильные эмоции. Если ты вдруг ушибёшь коленку и заплачешь — я приду. Если рассердишься



на кого-то — я приду. Если обрадуешься — я тоже приду.

— Вот это да!

— Я пока не на всё могу правильно реагировать, но я обучаемый. Если ты будешь внимательно себя слушать и учить меня, я смогу освоить новые эмоции. Вообще, процессор у меня что надо, — с гордостью сообщил эмпоробот. — Я могу обработать очень много данных. Если ты чего-то не понимаешь, не знаешь, что люди

чувствуют, чего от тебя хотят, то можешь просто рассказать мне, а я поищу информацию в виртуальной библиотеке эмпороботов и найду точный ответ.

— Как хорошо, что ты будешь мне помогать! — обрадовалась Эмми. — Я часто не понимаю, почему на меня сердятся или обижаются. А можно, я буду звать тебя Эмпи?

— Конечно! — Эмпи посмотрел на Эмми и улыбнулся. — Кажется, теперь ты совсем успокоилась. Я тогда ненадолго отключусь. Но если что, я сразу почувствую твою сильную эмоцию и вернусь к тебе. До встречи!

— До встречи!

Из кухни послышался стук тарелок: это мама накрывала на стол к обеду. Эмми легко вскочила с пола и побежала помогать маме.





Эмоции и обучение

Не выучила, а поняла



— Эмми, ты выучила правила по английскому? Завтра у тебя контрольная! Мама всегда всё помнит. Она точно знает, когда у Эмми контрольная, во сколько репетиция, какого числа соревнования, когда поздравлять бабушку с днём рождения. У мамы всё хранится в телефоне: в чатах, в календаре — и вдобавок есть ежедневник, в который она тоже что-то записывает. Ещё мама терпеть не может опаздывать: куда угодно приходит заранее, даже к стоматологу. И очень сердится, когда Эмми не готова к чему-то на все сто.

Эмми, наоборот, вечно отвлекается и всё забывает. А ещё она ненавидит английский, особенно эти дурацкие правила. Каждую неделю им задают новые правила, которые надо учить наизусть, чтобы потом оттараторить у доски. И ничего не помогает Эмми запомнить все эти странные, чужие слова.

— Ну так что, ты готова? На все сто? — спросила мама.

— Не очень. Я читала, но ничего не запомнила.

— Повтори как следует пять раз подряд. Выучи наизусть, как стихотворение, а то снова тройку получишь!

Эмми села за учебник. Она попыталась вызубрить странные слова, но они для неё ничего не значили: абракадабра какая-то и всё!

Тут к ней тихонько подошёл Эмпи.

— Привет, ты меня звала?

— Нет, не звала, — буркнула Эмми.

— Но ты волнуешься, я же чувствую. Почему?

— У меня завтра контрольная по английскому. Надо учить правила, а я ни одного не могу запомнить. Завтра получу тройку, и мама опять будет сердиться! Неужели я такая глупая, что не могу даже правило выучить?

— А о чём это правило?

— Не знаю... О каких-то глаголах.





— А что здесь написано?

— Эмпи, ну не знаю я! — вскрикнула Эмми. — Какая разница? Надо просто выучить и всё!

— Но чтобы выучить, надо понять. Иначе быстро всё забудешь. Давай попробуем разобраться.

И Эмми с Эмпи стали разбираться. Они прочитали учебник, заглянули в справочник и даже посмотрели обучающую программу, где иностранные дети и взрослые разыгрывали сценки.

— Я понял! — воскликнул вдруг Эмпи, и его ушки засияли ярко-голубым. — Времена глаголов похожи на конструктор. Придельиваешь одну деталь — получается одно время, придельиваешь другую — другое. Просто нужно запомнить, какую деталь брать. Вот, например...

Эмпи говорил-говорил, и вдруг Эмми почувствовала, что тоже начала понимать! Она схватила лист бумаги, нарисовала разные фигуры и быстро-быстро вписала в них вспомогательные глаголы и окончания. Потом вырезала детали и стала составлять временные формы. То с таким вспомогательным глаголом, то с другим.

В комнату заглянула мама:

— Эмми, ты выучила правила?

— Нет, мамочка, я не выучила — я поняла! Английский — это как мой любимый конструктор. Вот смотри, если перед глаголом поставить *shall* или *will*, получится будущее время...

У мамы аж глаза сделались круглыми от удивления.

— Ничего себе! — сказала она и вышла.

Настроение у Эмми стало лучше некуда.

— А знаешь, Эмпи, мне очень понравилось не учить, а понимать. Это намного приятнее.

— Да, я вижу, как ты сияешь.

— Что бы ещё такого «не выучить» сегодня? Эмпи, давай поймём что-нибудь про математику. Я в ней тоже не очень разбираюсь, а мне вдруг так захотелось понять, как там всё устроено!

Принятие себя

Танцуй!

Эмми впорхнула в свою комнату, танцуя и что-то напевая себе под нос. А потом вдруг ни с того ни с сего остановилась, опустила голову и начала тихо и скучно раскладывать книги на столе.

— Ты меня звала? — Эмпи выбрался из-под кровати.

— Нет, всё в порядке.

— Но ты сначала так красиво двигалась, а потом перестала. Что это было?

— Это танец, Эмпи. Когда у меня хорошее настроение, у меня внутри звучит музыка и я хочу танцевать. Но потом я увидела себя в зеркале и вспомнила, что я толстая и неуклюжая и танцевать не умею. И ещё, вдруг мама войдёт в комнату и увидит...

— Я ничего не знаю про танцы, но зато я умею читать эмоции. Когда ты танцевала, ты очень красиво светишься, а теперь почти погасла.

— И что же делать?

— Танцевать!

— Но нужна музыка... и хорошо бы красивое платье, такое летящее...

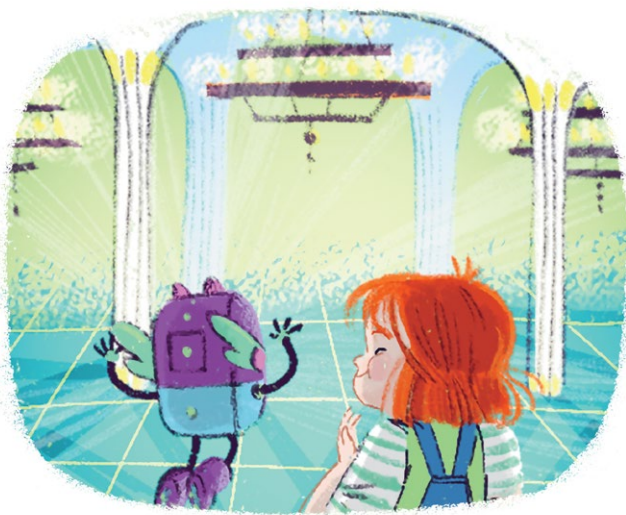
— Сейчас что-нибудь придумаем, — пообещал Эмпи.

Нажал кнопку на животе, и заиграла музыка. Эмми кинулась к шкафу и вытащила мамины летнее платье и шёлковый шарф. А Эмпи спроецировал на стену красивый балльный зал с колоннами.

— Ну что, годится? — спросил он.

Эмми аж рассмеялась и принялась танцевать.





— Видишь, какая ты красивая, когда двигаешься так, как хочешь? — проговорил Эмпи.

— Вижу, вижу!

Эмми радовалась, даже отражение в зеркале ей нравилось. Но тут в комнату заглянула мама.

— Эмми! Ты почему опять взяла без спроса мои вещи? Между прочим, шарф надевают на шею, а не на пояс. Опять всё перерыла в моём шкафу, ну что за наказание?.. — Мама сердито нахмурилась и закрыла за собой дверь. Но вдруг снова заглянула в комна-

ту. — А ты, оказывается, хорошо двигаешься. Хочешь, я запишу тебя в танцевальный кружок?

Эмми посмотрела на себя в зеркало. От маминой похвалы лицо у неё снова засветилось.

— Нет, мам, — ответила Эмми, немного подумав. — Лучше купи мне платье, такое лёгкое и воздушное. Я хочу сначала потренироваться перед зеркалом, когда никто не видит.

