



## ОТ АВТОРА

Откуда берутся успешные взрослые? Они вырастают из стрессоустойчивых детей, которые верят в свои силы, умеют выстраивать взаимоотношения с окружающими, уважают свои и чужие личностные границы, а главное — знают, как управлять эмоциями.

Детей с развитым эмоциональным интеллектом сложно вывести из равновесия. Они рассматривают напряжённые жизненные ситуации не как тупик, а как препятствие, которое можно преодолеть. Они знают, что негативные эмоции можно использовать себе во благо.

Иногда кажется, что некоторые люди наделены даром управления своим настроением с рождения. Но для большинства путь обретения этого навыка долг и тернист, полон ошибок и разочарований. Я написала эту книгу, чтобы помочь детям быстрее достичь заветной цели.

Книга состоит из увлекательных историй про двух друзей, Макса и Машу. Дети попадают в разные ситуации и испытывают целую палитру эмоций. Разочарование, грусть, зависть, ревность, унижение, стыд, страх, обиду, злость. Чтобы остаться друзьями, они учатся побеждать негативные чувства, а иногда даже находят в них выгоду.

В конце книги ребят ждут страницы дневничка настроения. Увлекательные задания из дневничка научат детей стратегиям регулирования негативных эмоций, они смогут выбирать индивидуальные методы психологической защиты.

Я верю, что вы и ваши дети извлечёте пользу из этой книги. Пусть ваши отношения окрепнут и станут более доверительными.

# САМЫЙ ГРУСТНЫЙ ДЕНЬ

Знаете, о чём мечтал Макс?

О новом велосипеде? О планшете? Или о путешествии?



А вот и нет! Он мечтал о том, чтоб этот день никогда не наступил. День, когда они с мамой и папой должны переехать навсегда в другой город, где живут его бабушка и дедушка.

Не то чтобы он не любил бабушку и дедушку. Очень даже любил. Но и друзей своих он тоже любил. Очень! И он совсем не хотел от них уезжать. Ведь если не Миша и Коля и их пёс Бакс, то с кем он там будет играть?

Мама разбудила Макса рано.

— Пора вставать, Макс. Нам сегодня долго ехать. Завтракать будем в машине. Там тебя друзья ждут. Пойдёшь попрощаться?

На улице перед домом стояла папина машина. Она была полная-преполная. А возле машины ждали Миша и Коля. Рядом сидел пёс Баксик.

Баксик первым заметил Макса. Он сразу замахал хвостом и подбежал к нему. Макс почесал его за ухом, а Бакс лизнул его в нос.

«Везёт тебе, — подумал Макс. — Ты ни о чём не догадываешься, и тебе не грустно».

Слёзы навернулись на глазах Макса, но он их быстро вытер, чтоб его друзья не заметили.



— Вот, это тебе, — сказал Миша. И он протянул Макссу красивый камень, которые они вместе нашли на пляже и чуть было не подрались, выясняя, чей он. — Пусть у тебя будет, а я себе ещё найду.

— А это тебе от меня, — вступил Коля. Он протянул одну из двух раций, по которым они с Максом переговаривались по секрету от всех.

— Мы же далеко уезжаем, сигнал не пройдёт, — возразил Макс.

— Не факт, — ответил Коля. — Я приделал к ней ещё одну антенну. Будем через космос сигнал посылать.

— Будем, — подтвердил Макс, хотя ему в это слабо верилось.

— Макс, — окликнул папа, — нам пора.

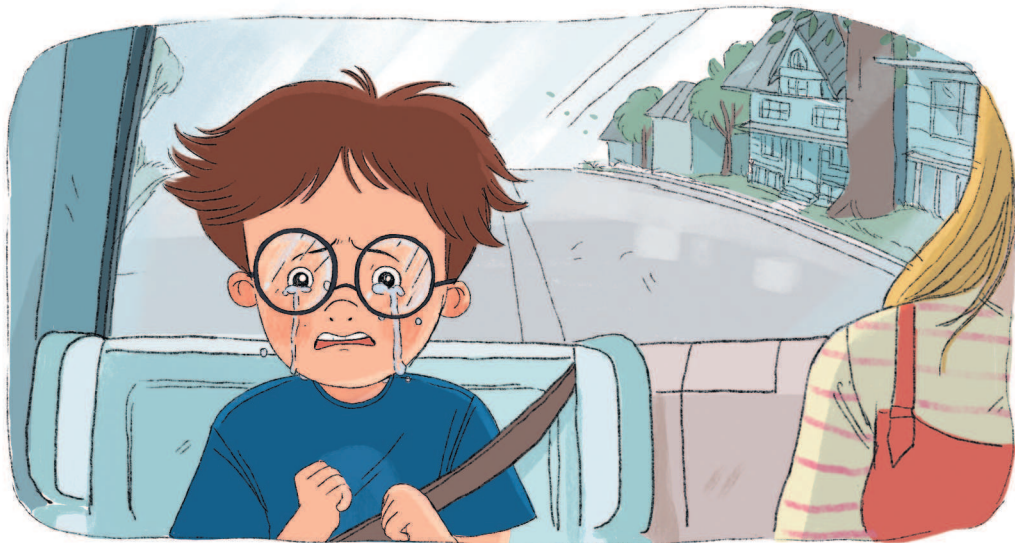
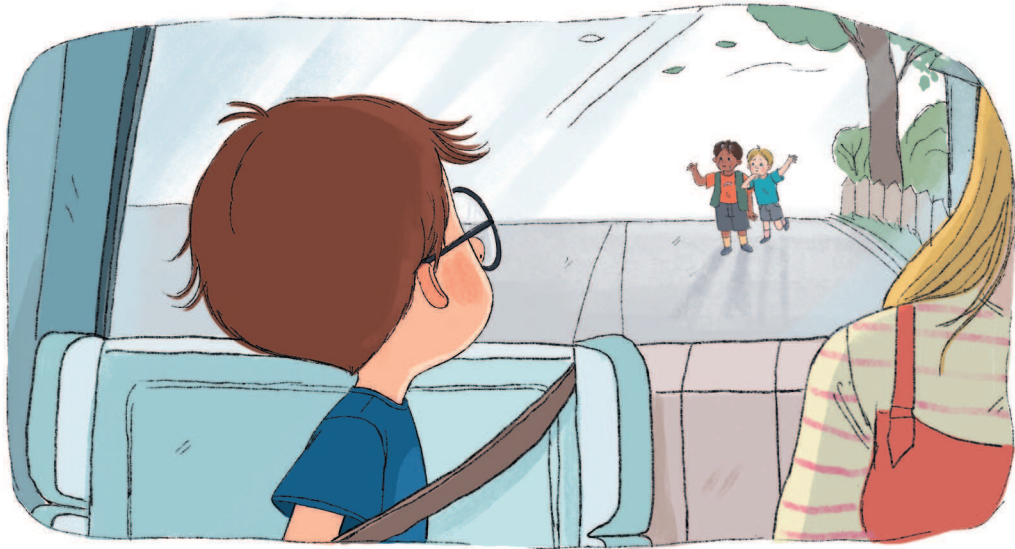
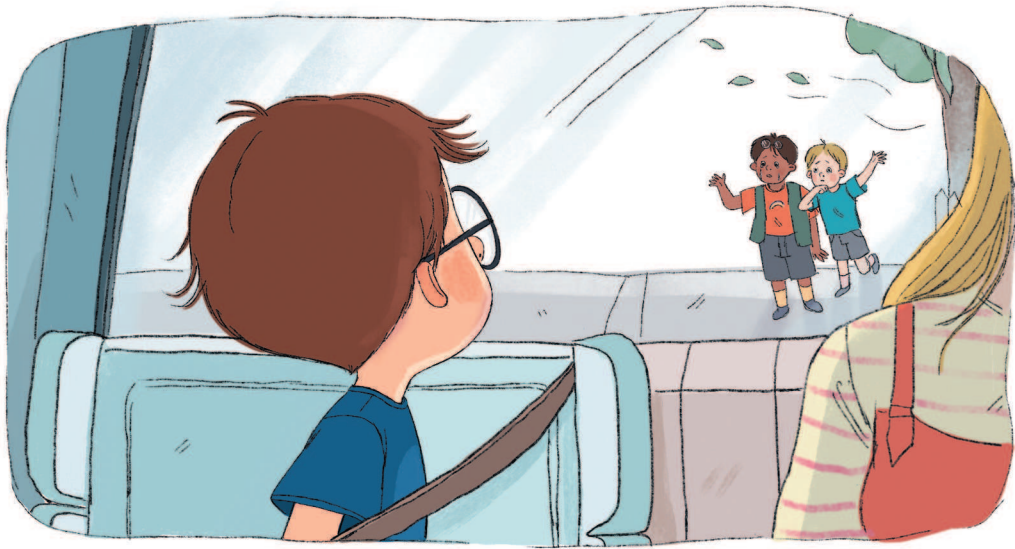
Макс крепко обнял своих друзей и замер, стараясь продлить это мгновение. Слёзы наполнили его глаза. Макс поспешил прыгнуть в машину, чтобы не разрыдаться перед всеми.

Папа завёл мотор, и машина медленно поехала вперёд. Макс повернулся на заднем сиденье и долго-долго смотрел на фигурки своих друзей. Фигурки становились всё меньше. И наконец совсем исчезли.

А потом Макс зарыдал. Он рыдал навзрыд — так, что было сложно дышать. Он даже хотел выпрыгнуть из машины и побежать обратно туда, где ему было комфортно. Кажалось, какая-то чёрная туча закрыла солнце и забрала всё самое хорошее из жизни. Мир вокруг стал серым, и уже ничего не могло порадовать. Макссу было очень грустно.

Мама крепко-крепко обняла Макса и сказала:

— Я понимаю, что ты грустишь. И мне не хочется уезжать. У меня там тоже было много друзей, много приятных



воспоминаний. И они никуда не делись. Они с нами — в нашем сердце. Друзья всегда будут с тобой. Вы будете общаться, хоть и на расстоянии. Настоящей дружбе расстояния не страшны. И я обещаю, что следующим летом мы поедем туда в гости.

Макс вытер слёзы.

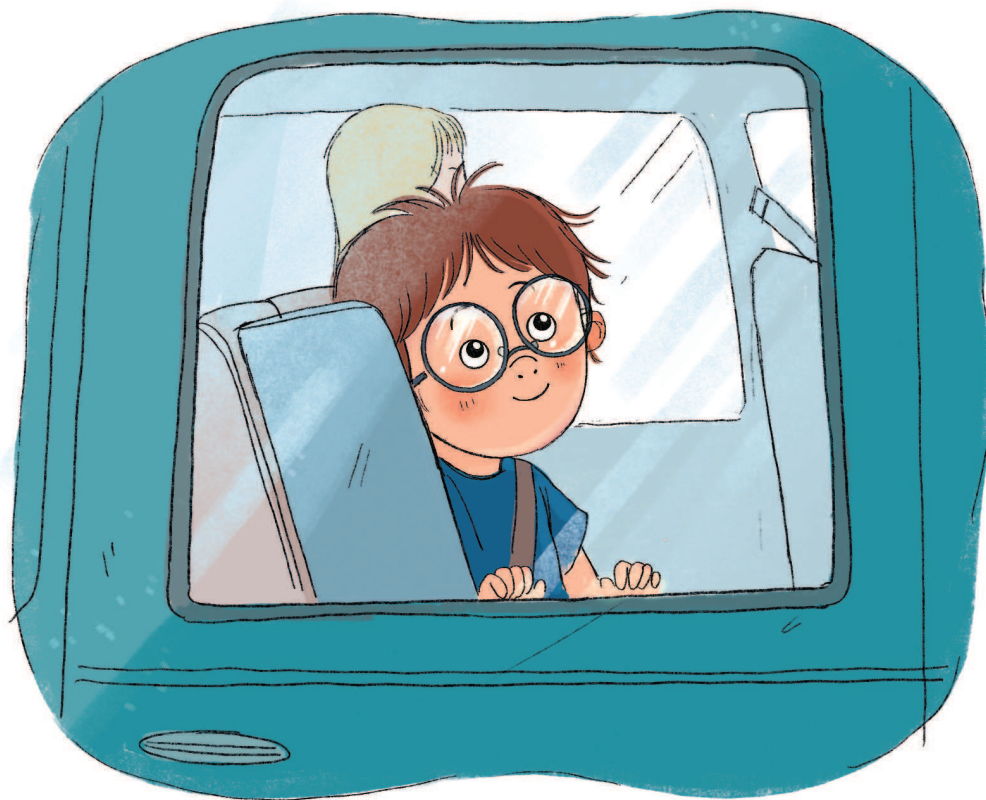


— Когда тебе грустно, надо найти близкого человека и поговорить с ним об этом, — продолжила мама. — Это всегда помогает.

— Как же это может помочь? — недоверчиво спросил Макс. — Ведь разговорами друзей не вернёшь.

— Разговор по душам — это самое лучшее лекарство от грусти. Когда говоришь с кем-то близким про свою грусть, то она из тебя уходит, а к твоему собеседнику не приклеивается. Вот тебе и становится легче на душе. А сейчас давай помечтаем с тобой о том, как мы устроимся на новом месте. Ты знаешь, что у тебя в новом доме будет отдельная комната? Ты сможешь её украсить, как сам решишь. Как бы ты хотел?

И Макс долго говорил с мамой об этом. Ему уже не было так грустно. Грусть и правда от него ушла, а к маме не приклеилась.







## ГДЕ ЖИВЁТ ВДОХНОВЕНИЕ?

Родители Макса ехали целый день и добрались только поздно вечером. Было уже темно, трудно было разобрать даже соседние здания. Макс сладко спал в машине, и папа принёс его в дом на руках. Он пропустил долгожданный момент встречи с новым местом.

Проснулся Макс оттого, что ему светило в глаза солнце. Яркие лучи проникали через большое окно, которое находилось прямо напротив кровати.

Макс протёр глаза и осмотрелся. Он был в большой и светлой комнате. Но она была практически пустой. В комнате была только самая необходимая мебель: кровать, шкаф,



тумбочка и стол со стулом. И больше ничего. Совсем ничегошеньки.

«М-да, — подумал Макс. — Теперь у меня есть своя комната. Такая большая и такая пустая. Как бы сделать её красивее?»

Папа услышал, что Макс проснулся, и заглянул в его комнату.

— Ну что, осмотрелся? — спросил он весело. — Как тебе?

— Мне нравится, — ответил Макс. — Только тут нужно кое-что доделать.

— Конечно, — согласился папа. — Вот увидишь, твоя комната будет замечательной. Её надо немного обжить. Хочешь посмотреть весь дом?

И Макс побежал исследовать дом. Он оказался большим — намного больше, чем прежний. На втором этаже было целых три комнаты!

Макс поспешил вниз и сразу натолкнулся на бабушку с дедушкой. Они принесли на завтрак вкусные блинчики.

— Ура! — ликовал Макс.

— Привет! — воскликнули бабушка и дедушка. — Как же ты вырос!

Макс засунул за щёку блин и схватил за руку дедушку.

— Дедуля, пошли исследовать дом, — предложил он.

Передвигаться по первому этажу оказалось сложно. Он был весь заставлен коробками и мебелью. Но Макс с дедушкой пробрались через них. Они осмотрели первый этаж, а потом вышли на улицу.

— Ничего себе! — воскликнул Макс, когда увидел сад.





Сад был огромный! Возле дома росло гигантское дерево, к которому была прикреплена длинная тарзанка. А на верхушке дерева был построен дом. Настоящий дом на дереве!

— Неужели?! — воскликнул Макс и посмотрел на дедушку.

Дедушка подмигнул Максусу:

— Вот видишь, мы же вас очень ждали, вот и подготовились!

