

Как работать с книгой волшебника

Здесь ты найдёшь много упражнений. И ни одного ответа к ним. Потому что здесь нет «правильных» ответов. И никто, кроме тебя, не сможет понять, насколько хорошо ты выполняешь задание. Поэтому ты не можешь сделать ошибку!

Старайся отвечать честно и самостоятельно. Иногда бывает, что спустя время тебе захочется изменить ответ – это нормально! Настоящий волшебник не боится пробовать и экспериментировать.

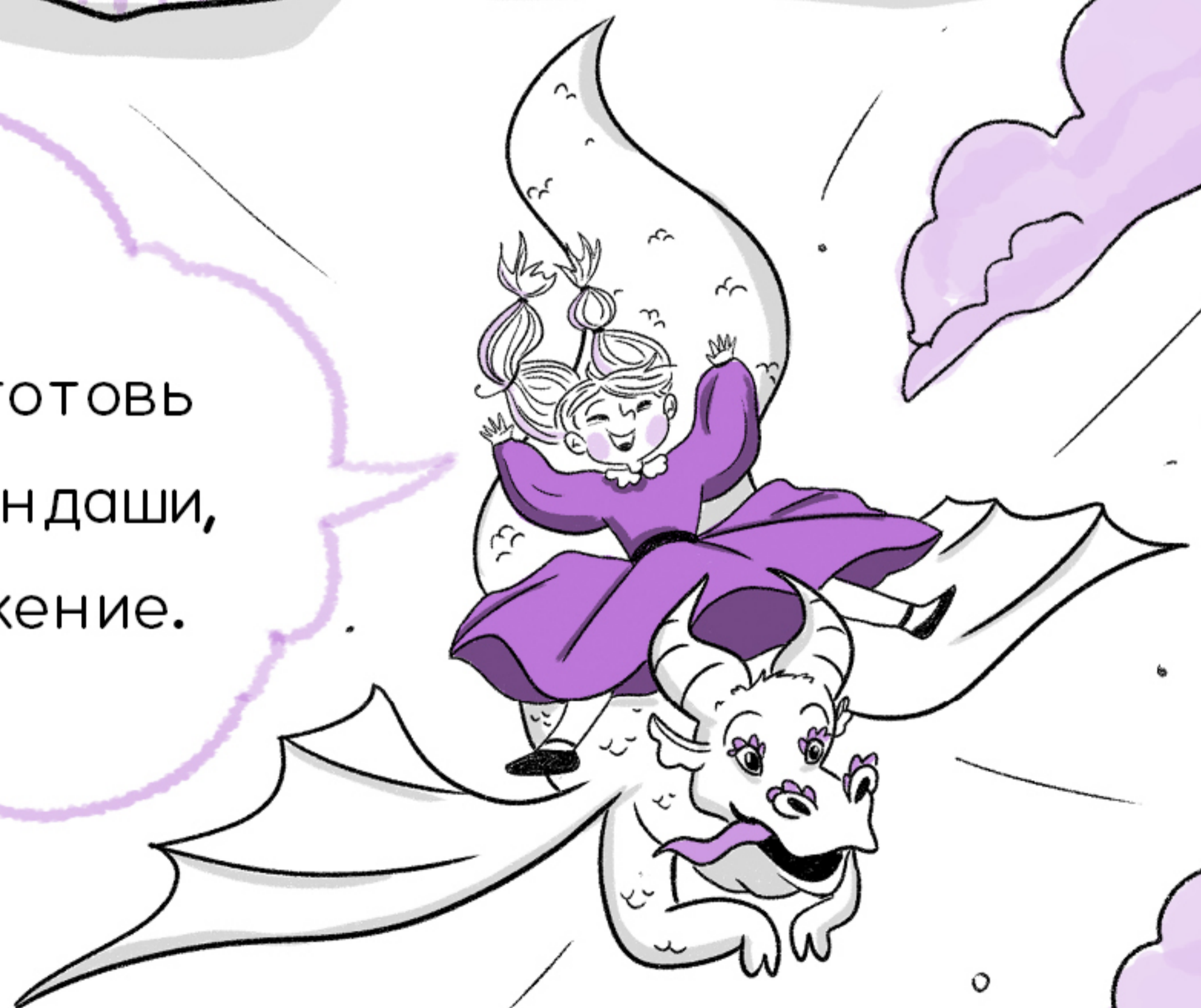
Некоторые упражнения могут показаться слишком сложными, что тогда делать? Ты можешь пропустить это задание и вернуться к нему позже. Либо обсудить задание с родителями или друзьями. Только, пожалуйста, не «списывай» чужое

решение, ведь только ответ, идущий от самого сердца, по-настоящему твой.

Практика. Волшебники постоянно оттачивают своё мастерство. Если ты будешь возвращаться к заданиям и упражнениям, твои волшебные силы обязательно укрепятся.

Больше всего мы будем говорить о том, как с помощью волшебных навыков управлять временем и общаться с людьми. Я уверена, что эти знания – самое большое сокровище. И, если использовать возможности, которые они предоставляют, твои силы станут почти безграничными!

Ну что,
начинаем? Тогда приготовь
всё необходимое: карандаши,
ручку и своё воображение.
Полетели!



Скучная инструкция для взрослых

Здравствуйтесь, уважаемые взрослые!

В этой книге мы с ребятами рассмотрим две сложные темы: управление временем и навыки коммуникации. Согласитесь, очень тяжело приходится, если не владеешь тем и другим. У каждого из нас множество задач, темп жизни растёт, нам постоянно приходится контактировать со множеством малознакомых людей — и дети здесь не исключение.

Я предлагаю техники арт-терапии и коучинга, чтобы объяснить ребятам эти темы максимально просто. Но, конечно, им очень пригодится ваша помощь.

Давайте посмотрим, как можно помочь, а чего делать точно не стоит.

- Мы привыкли со школьной скамьи к оценкам своего труда. Но в упражнениях, которые приведены в этой книге, не может быть правильных и неправильных ответов, поэтому невозможно их оценить. Постарайтесь избегать и оценочных суждений вроде «ты плохо старался», «думаю, это неподходящий ответ».

- Некоторые задания сформулированы нечётко, и велик соблазн подсказать ребёнку, что от него требуется. На самом деле это сделано специально, чтобы ребёнок мог выбрать подходящий именно ему способ выполнения. Если он в таких случаях спросит, что делать, предложите выбрать способ, который ему самому больше всего нравится.

- Пожалуйста, помогайте ребёнку, только если он сам попросил о помощи. Конечно, нам всем хочется сделать жизнь своих детей проще, лучше и интереснее, но, если слишком стараться, можно помешать им расти и развиваться.

- Если ребёнок попросил вашей помощи или совета, лучше всего не давать ему готовый ответ, а предоставить пищу для размышлений. Можно рассказать о своём опыте или мнении и, конечно, спросить, как он относится к этому, что думает. Так ребёнок научится лучше понимать себя и свои ценности, аргументировать свою позицию.

- Некоторые упражнения могут показаться ребятам слишком сложными, и они захотят их пропустить. Отлично! Порой ответ приходит как раз тогда, когда мы отвлекаемся и расслабляемся. Можете спустя некоторое время спросить ребёнка, вернулся ли он к выполнению сложного задания, но не стоит слишком сильно настаивать на его выполнении.

- Если ребёнок решил вернуться к заданию и переделать, пожалуйста, похвалите его! Ведь это значит, что он обдумал тему, понял её чуть лучше и глубже, чем в первый раз.

- Некоторые упражнения требуют регулярной практики, и будет отлично, если вы присоединитесь к ребёнку в этом! Уверена, вам они тоже будут полезны.

Екатерина Шамина, психолог и коуч



Мечты * Планы

Первая книга

маленькой волшебницы Иды

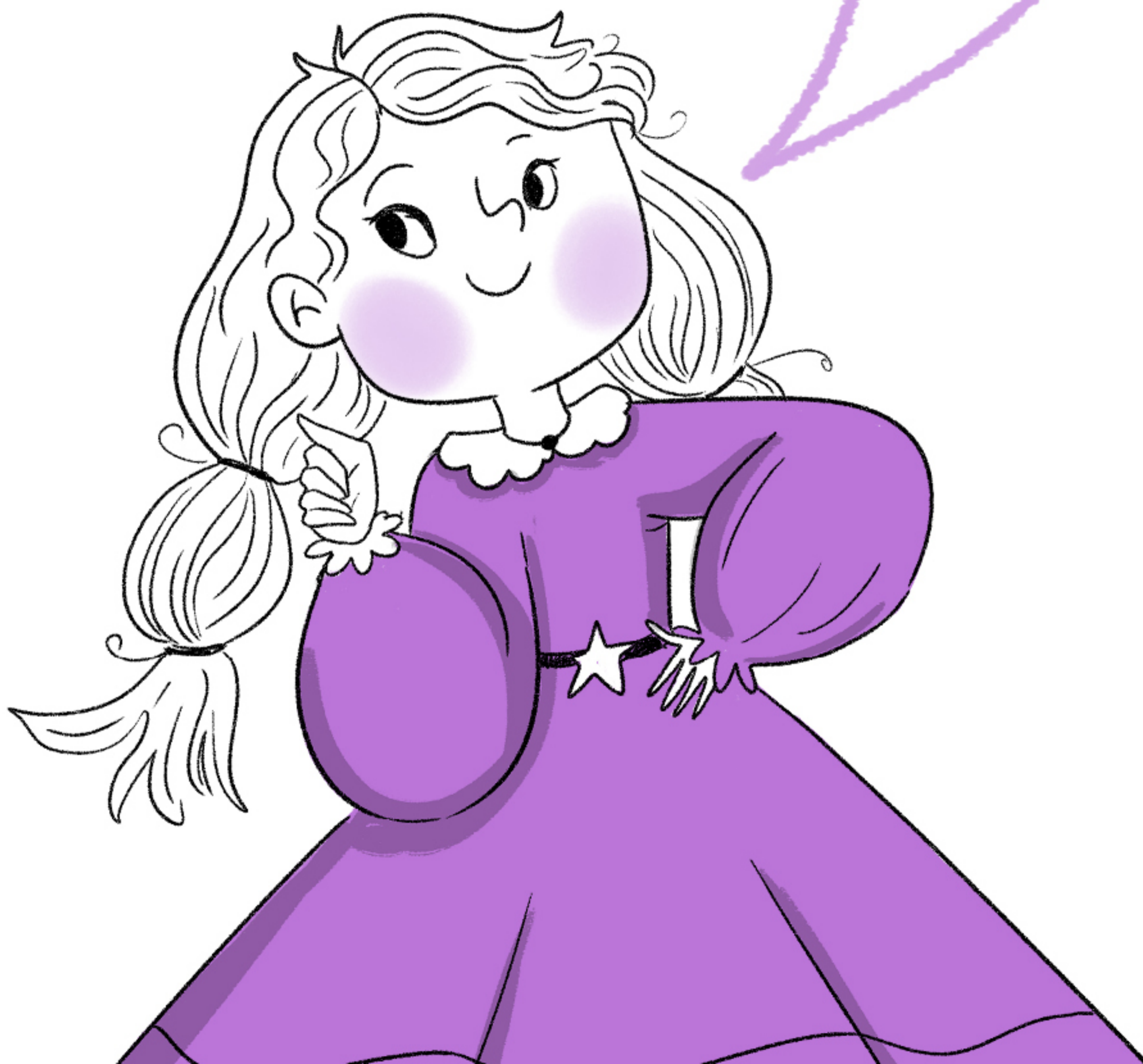


Зачем мечтать?

Мечтать о будущем полезно. Это помогает понять, чего ты хочешь на самом деле, что важно для тебя, а что совсем не заслуживает твоего внимания.



Это моя бабушка, ей 60 лет!
Представляешь, как много! Она умеет
делать много интересного, путешествовала
по всему миру и даже завела сову! Она говорит,
что воплотила все свои мечты, попробовала
всё, что хотела. Поэтому у неё так много
увлекательных историй, а сама она всегда такая
счастливая. Я бы тоже хотела стать когда-нибудь
такой невероятной бабушкой. Завести енота
и рассказывать о его приключениях... И ещё
я хотела бы слетать на экскурсию в космос!
Уверена, скоро это будет так же легко, как
сходить в музей.



А о чём мечтаешь ты? Может быть, о новом велосипеде? О том, как совершаешь важное научное открытие? Или становишься знаменитым писателем?

Кем ты хочешь быть в будущем?

Где ты хочешь жить?

Кем работать?

Ты хочешь большую семью или нет?

Какие у тебя будут друзья?

Что ты будешь делать в свободное время?

Нарисуй себя в будущем.

