

СЕРИЯ КНИГ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ «ЗДОРОВЬЕ И ЖИЗНЕННЫЕ НАВЫКИ»

#### WHAT TO DO WHEN IT'S NOT FAIR

A kid's guide to Handling envy and jealousy

by Jacqueline B.Toner, PhD and Claire A.B. Freeland, PhD illustrated by David Thompson



#### ЭТО НЕЧЕСТНО!

Как справиться с завистью и ревностью

Жаклин Б. Тонер, доктор философии и Клэр А. Б. Фриленд, доктор философии иллюстрированно Дэвидом Томпсоном



Астана 2018 УДК 159.9 ББК 88.8 Ч 80

Жаклин Б. Тонер, Клэр А.Б. Фрилэнд

Что делать, когда это нечестно.Как справиться с травлей. –Астана: «Bilim Foundation», 2018. -100 с.

ISBN 978-601-7989 - 38 - 5

В этой книге раскрывается тема зависти и ревности. Метафоры, сравнения и примеры делают книгу легкой и доступной для чтения детям и родителям. Практические упражнения даны таким образом, чтобы ребенок с пониманием и легкостью их выполнял.

Книга «Что делать, этокогда нечестно» проведет детей и их родителей через сложные эмоции зависти и ревности, поможет им разобраться через когнитивно-поведенческие техники. Яркие примеры, живые иллюстрации и пошаговые инструкции научат детей набору методов для управления завистью и ревностью, направленные на изменение завистливых мыслей и их контроль, способствуя более спокойному и эффективному поведению ребенка. Эта интерактивная книга-самоучитель представляет собой полный источник для воспитания, мотивации и вдохновения детей в работе над изменениями.

ISBN 978-601-7989-38-5

©Magination Press, 2014 ©«Bilim Foundation», 2018

#### СОДЕРЖАНИЕ

Введение для родителей и опекунов .... стр. 8

ГЛАВА ПЕРВАЯ

Йо-Хо-Хо! .... стр. 12

ГЛАВА ВТОРАЯ

Опусти свою подзорную трубу .... стр. 22

ГЛАВА ТРЕТЬЯ

Управляй своим кораблем .... стр. 35

ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ

Держи свой корабль по курсу .... стр. 47

ГЛАВА ПЯТАЯ

Подтяни этот якорь .... стр. 54

ГЛАВА ШЕСТАЯ

Облегчи свою ношу .... стр. 64

ГЛАВА СЕМЬ

Когда другие люди завидуют тебе .... стр. 70

ГЛАВА ВОСЕМЬ

Сохраняй равновесие .... стр. 78

ГЛАВА ДЕВЯТАЯ

Позаботься о себе .... стр. 84

ГЛАВА ДЕСЯТЬ

Ты сможешь это сделать! .... стр. 96





# Введение для родителей и опекунов

Зависть - часть вашего эмоционального репертуара. Вы можете испытывать зависть, когда хотите иметь многое: большой дом, хорошую машину, отменный отдых.

Вы можете ревновать предпочтениям другого человека, например, когда ваш начальник заступается за вашу коллегу, или ваш друг проводит время с другими. И точно так же, как и вы, дети сталкиваются с завистью и с ее сестрой – ревностью постоянно и в разных ситуациях. Однако взрослые способны понимать, а дети еще не обучены тому, что желания И зависть преходящи. Дети, которые борятся с завистью, слишком сосредоточены на том, что



кто-то что-то имеет. Они неуместно на реагируют удачу других. Они хотят находиться в центре внимания родителей, учителей и сверстников. Они чувствуют, что их личность основана на опыте или признании, которые есть у других, и это то, чего они хотят. Кроме того, дети не могут понять или признать, что они чувствуют зависть И ΜΟΓΥΤ действовать агрессивно, взрываться в гневе или проявлять другие признаки ненадлежащего поведения. Либо ребенок может стать замкнутым, отказываясь заниматься чем-либо или отказываясь от достижения цели. Зависть - это сложная эмоция, которая может помешать семейным отношениям, повлиять на дружбу Если подобные самооценку. проблемы коренятся в зависти, что вы можете сделать как родитель своихдетей?

Книга «Что делать, это нечестно» научит вашего ребенка понимать себя, определяя мысли, которые вызывают зависть, а также заменять эти мысли на те, которые не устранят зависть, но снизят ее влияние. Когда меняются мысли,

то неизбежно меняются эмоции и поведение. С опытом дети могут научиться мыслить более реалистично. Когда они мыслят таким образом, они с меньшей вероятностью будут сбиты с толку завистью.

Родители часто вынуждены реагировать на поведение детей на месте. Хмурого, несговорчивого ребенка онжом попросить пятиминутный сделать перерыв и вернуться с более дружеским настроем. Вероятно, это приведет к временному улучшению поведения, вам, возможно, необходимо помочь ребенку лучше понять себя и улучшить статегию по борьбе с завистью. Дети, которые борятся с этой эмоцией и поведением, требуют дополнительной помощи. Может обращение помочь детскому страху, который связан с потерей вашего внимания (или значимого взрослого), другого желание иметь то, что имеют другие, с переспективой быть брошенным или неполноценным.

Кроме родители τοιο, могут научить детей выражать благодарность за TO, ЧТО ОНИ имеют, а также быть щедрыми с другими, прощать и забывать. Вероятно, вы пытались напомнить своим детям об их удаче в других ситуациях. Возможно, вы называли вещи, которых нет у других. Или, может быть, вы напоминали им о том, как было весело в прошлом друзьями, которые теперь чувствуют, что их упускают из виду. Если вы воспитываете более одного ребенка, вы, конечно, неоднократно объясняли, что справедливость не означает, что каждый делает, что хочет, что в семье важно, чтобы каждый человек имел возможность дождаться свой очереди или сделать выбор для всех. Никто не может контролировать пульт от телевизора! Однако некоторым детям тяжелее, чем другим, понимать эти вещи. Они нуждаются в большей помощи, признавая зависть переживая свой опыт по-другому. Наши эмоции не управляются только тем, что происходит с нами, но также тем, как мы понимаем и интерпретируем эти события. Родители могут мягко вести ребенка, чтобы научить его думать по-разному о ситуациях, вызывающих неудобство и зависть. Дети могут научиться бросать вызов своим первоначальным мыслям и преодолевать свою зависть.

Мы надеемся, что эта книга поможет вам в ваших усилиях помочьвашему ребенку справляться с завистью. Мы рекомендуем вам

сначала прочитать книгу самому. Понимание основ психологии, лежащих в основе методов в этой книге, поможет вам эффективно тренировать своего ребенка. Затем начните читать с вашим ребенком, главу или две главы за раз. По мере того, как вы это делаете, возможно, вы вспомните недавние события, с которыми ваш ребенок столкнулся. Если да, подумайте о том, чтобы напомнить вашему ребенку тех случаях. Если он расстроился, изучите пути, как он может думать по-другому, пользуясь примерами в книге. И во что бы то ни стало, если он хорошо справился с ситуацией, вызвавшей зависть, хвалите его за его умение. Узнайте о том, какие мысли он использовал для управления ЧУВСТВОМ зависти. Подчеркивая такие успехи, будете поощрять своего ребенка снова использовать стратегии.

Имейте в виду, что научиться анализировать мысли ЭТО продолжительный процесс развития. Дети разного возраста будут отличаться своей способностью придумывать Тем альтернативные мысли. менее, ВЫ можете обучить своего ребенка размышлять над СВОИМИ МЫСЛЯМИ И, возможно, с приобретением опыта думать иначе. По крайней мере, умение замечать мысли, чувства И поведение вместе даст вашей семье пути для решения эмоциональных переживаний. Конечно, просто чтение книги с вашим ребенком не сразу приведет к способности справляться с завистью. Это потребует много практики и опыта. Примеры и обсуждения в книге предназначены для того, чтобы помочь вам детально обсудить с вашим ребенком способы бросить зависти. Поступая таким вызов образом, ВЫ поддерживаете развитие навыков вашего ребенка. призываем вас постоянно укреплять новое понимание связи между чувствами, мыслями и поведением. Ваш ребенок не освободится от чувства зависти, но вы будете слышать фразу «Это нечестно» намного реже.



# йо-хо-хо!

Весело притворяться пиратом.

Ты отправляешься на корабль со своими товарищами, плаваешь по морю и смотришь на сокровища.

Твой надежный попугай у тебя на плече, солнце светит, и твоя карта сокровищ указывает на огромный сундук с золотыми монетами.

«Йо-хо-хо», - кричишь ты.

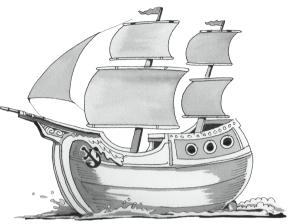
Какая прекрасная жизнь!

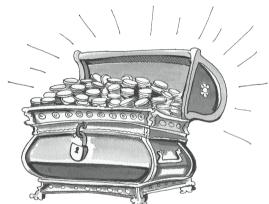




# Фантастический день для пирата может включать:

Большой пиратский корабль с экипажем сильных и мужественных товарищей по команде.

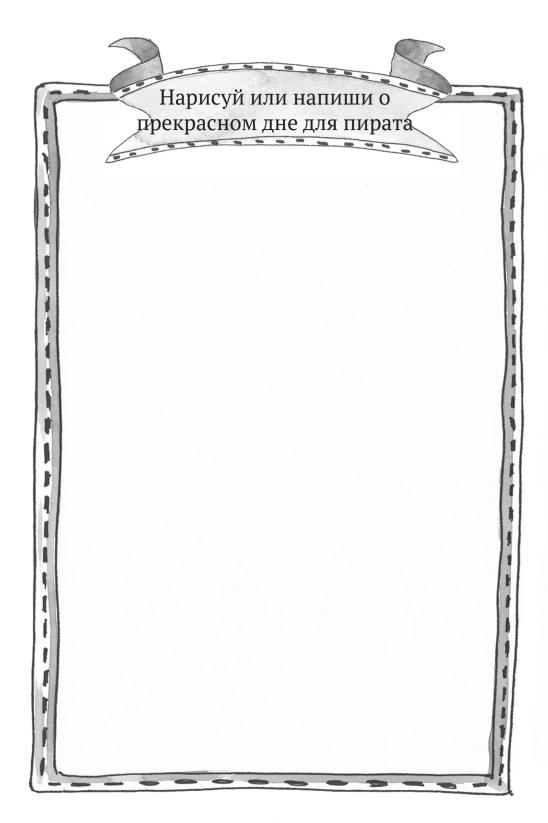




Огромный сундук лучших золотых монет.

Верного попугая в качестве домашнего животного.





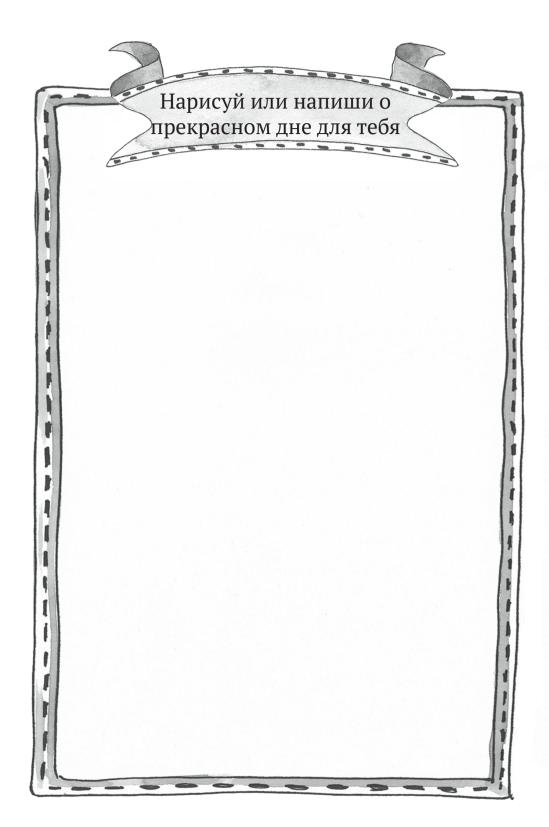
#### Что делает тебя счастливым?

Многие дети считают, что в особенно счастливый день можно получить особое внимание, новую игрушку, выигрыш в игре или поход в какое-нибудь суперкрутое место. Быть победителем и проводить хорошие мероприятия требует особого настроения и деятельности.

Теперь, когда ты представил день пирата, представь себе, что у тебя он есть. Что ты думаешь о фантас-







Было бы замечательно быть счастливым все время?

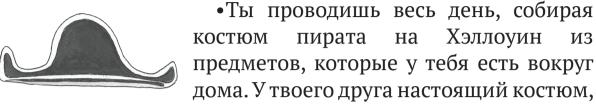
Но никто не счастлив все время. Иногда случаются неприятности, например, когда пират случайно роняет золото, когда он возвращает его на корабль. Это наверняка испортило бы любой пиратский день.

Иногда великий день разрушают не плохие события или неудачи, а определенные чувства, которые мешают. Есть чувство, которое может мешать — это зависть. Зависть - это чувство, когда у кого-то есть что-то, что, по твоему мнению, лучше, чем то, что у тебя есть, или кто-то делает что-то лучше, чем ты, или получает больше внимания, чем ты.

#### Вот как это работает:

Предположим, что наш счастливый пират шпионит за другим пиратским кораблем, а прямо на палубе другого корбаля - еще более крупный сундук золота, чем его. Раньше пират думал: «У меня огромное, огромное сокровище». Теперь пират может подумать: «Мое сокровище не так велико. Я хочу больше сокровищ». Он только что был счастлив, но сейчас стал несчастным, потому что помешала зависть.

Ты когда-нибудь расстраивался, не зная почему и что с этим делать? Были ли с тобой какие-либо из этих ситуаций?



который его мама купила для него. Ты завидуешь удивительному костюму своего друга.

• Ты пытаешься сыграть на трубе соло, но тебя не выбрали. Ты завидуешь мальчику, которого выбрали для соло.

• Ты пропускаешь гол. Ты завидуешь победе другой команды.

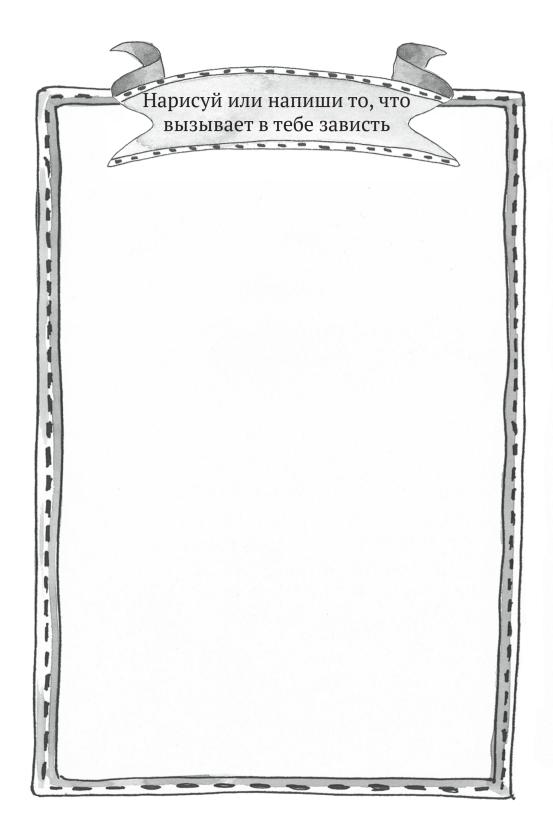
Обрати внимание, что в каждой ситуации у кого-то есть что-то лучше, или кто-то выигрывает, или получает больше внимания, то есть в каждом случае участвует кто-то другой. Ты не чувствуешь зависти, если ты не сравниваешь себя или то, что у тебя есть, или твою ситуацию с кем-то другим. Помнишь, что пират с золотыми монетами был доволен своим сокровищем, пока не увидел другого пирата с еще большим сокровищем? Затем он позавидовал другому пирату.

У зависти есть хорошие моменты. Если ты завидуешь тому, насколько хорошо кто-то играет на пианино, ты можешь решить заниматься больше. Если ты заинтересован в игрушке друга, ты можешь помочь всем дома, предпринимая дополнительные шаги, чтобы найти деньги для ее покупки. Если ты завидуешь математическим навыкам одноклассника, ты можешь усерднее учиться в школе.

Но зависть может вызвать проблемы. Она может вызвать у тебя плохое настроение. И когда у тебя плохое настроение, ты можешь сделать что-то, что может привести к неприятностям. Зависть может расстроить тебя и заставить тебя отказаться от попыток.

Подумай о том времени, когда ты почувствовал такую **зависть**, что ты действительно расстроился. Может быть, твой друг пришел в школу с классной игрушкой, которую ты хотел. Может быть, твоя сестра пошла кудато с бабушкой, куда ты тоже хотел пойти. Возможно, фотография твоего соседа была в газете из-за победы на турнире по гимнастике. Может быть, группа детей отправилась в кино и не пригласила тебя. Или, может быть, это было что-то еще, что было **несправедливо!** 

Покажи или опиши, что ты чувствовал.





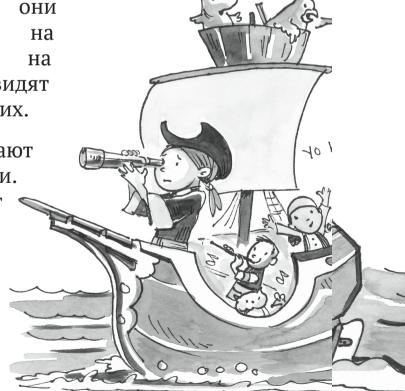
## ОПУСТИ СВОЮ ПОДЗОРНУЮ ТРУБУ

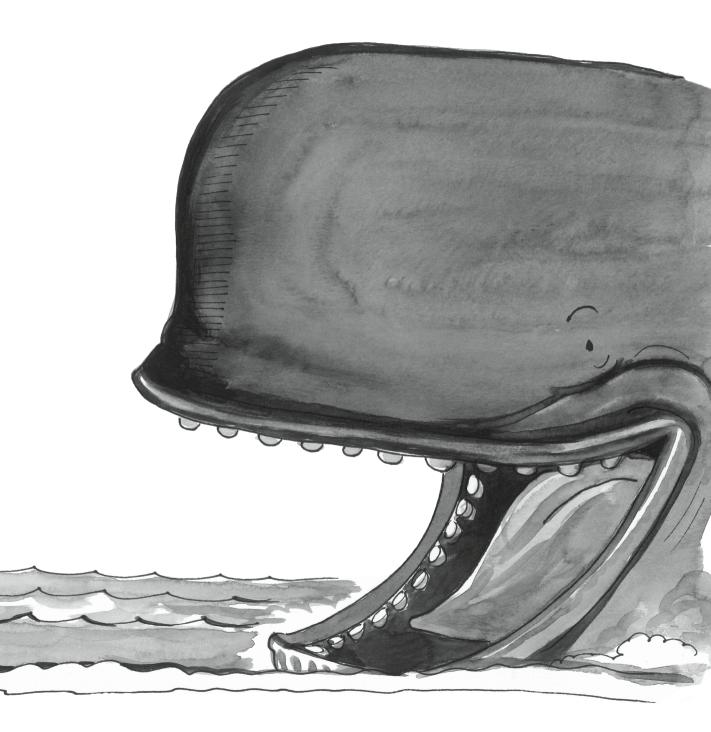
Возможно, ты заметил, что в фильмах и книгах пираты часто используют подзорную трубу. Они используют ее, чтобы сосредоточиться на других кораблях или увидеть

земли на расстоянии.

Конечно, пока они сосредотачиваются на маленьких вещах на расстоянии, они не видят других вещей вокруг них.

Иногда они пропускают большие, важные вещи. Иногда им не хватает удовольствия. Иногда они теряют великое сокровище, которое у них уже есть!

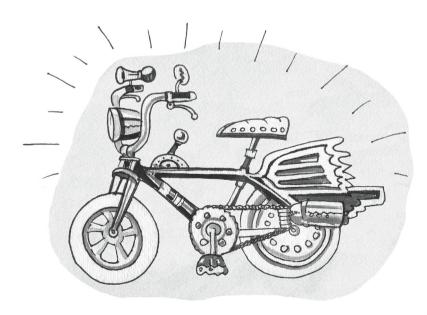




В одних реальной жизни люди иногда слишком фокусируются на вещах и упускают другие из виду. Ты когда-нибудь смотрел телевизор так сосредоточенно, что не слышал, как мама позвала тебя ужинать?

Иногда дети становятся слишком **сосредоточен- ными**, когда видят у других детей то, что они сами хотели. Это может быть вещь, игрушка или красивый двор. Это может быть возможность что-то сделать, например, совершить поездку или научиться плыть на лодке. Когда ребенок узнает, что у кого-то есть что-то, что он хотел бы, или делает то, что он хотел бы сделать, он может испытывать зависть.

Подобно пирату, использующему подзорную трубу, ребенок может **сосредоточиться** на том, что он хочет. При этом ребенок может не заметить все хорошие вещи, которые у него уже есть.

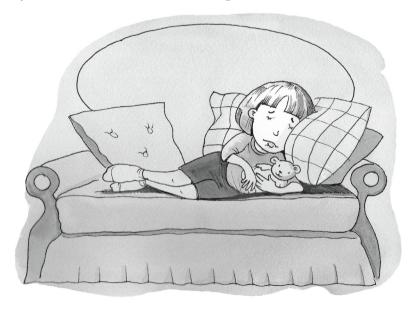


Иногда дети могут чувствовать зависть к другим детям.

Представьте себе: только что выпущена новая видеоигра. Не просто игра, а то, о чем говорили все дети. Это так здорово, что все - Рита, Алина и Алишер - хотят пойти домой к Тимуру после школы, чтобы поиграть в нее. Айгерим чувствует себя полной зависти.

Она понимает, что сосредоточена на группе детей, бегущих, чтобы играть в видеоигру, и что она тоже хочет этого. Она хочет, чтобы дети приходили к ней домой. Она так расстраивается, что возвращается домой, а не присоединяется к другим детям в доме Тимура. Она так завидовала, что не стала присоединяться к ним и пропустила новую классную игру.

Это звучит не так весело, правда?



Вот еще один пример. Если твой лучший друг классно играет в баскетбол, ты можешь сосредоточиться на своей подзорной трубе и пожелать, чтобы ты играл так же, как и он. Ты можешь пропустить то, что у тебя уже есть:

Удивительную баскетбольную майку.





Хороший старый мяч.







Лучшего друга!

Трюк, связанный со сосредоточением на подзорной трубе, это то, что ты можешь видеть хорошие вещи, которые ты хочешь, но не замечаешь хороших вещей, которые у тебя уже есть. Когда это произойдет, твоя зависть может помешать и сделать тебя несчастным. Из-за нее ты можешь забыть о хороших вещах, которые у тебя есть, ты можешь перестать делать то, что тебе нравится, и даже рассердиться на другого человека. И когда люди злятся, они иногда говорят или делают то, что причиняет боль другим.

Если ты чувствуешь зависть, ты можешь спросить себя: «Я пират? Я сосредотачиваюсь слишком часто на том, что я хочу? Я пропускаю другие важные вещи?»

Так что же такое пират (или ребенок, подобный ему)?

Возьми под контроль свою подзорную трубу! Не держи ее направленной только на то, что ты хочешь. Осмотрись без нее и посмотри, есть ли у тебя какие-то хорошие вещи, о которых ты забыл подумать. Положи подзорную трубу, чтобы ты мог видеть, что у тебя есть, а не только то, что ты хочешь. В конце концов, пират, который держит подзорную трубу, сосредоточенную только на сокровищах, которые он хочет, может не думать о золоте, которое у него уже есть, или о своем удивительном пиратском корабле или своих товарищах!

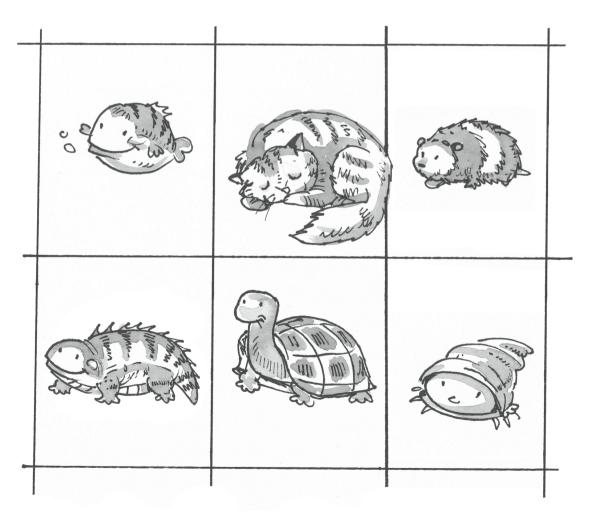


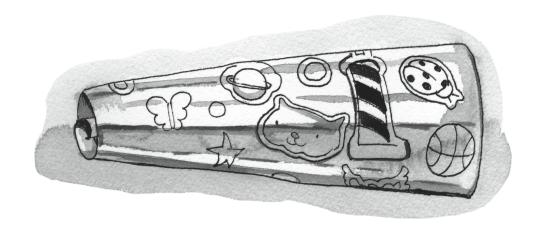
Камилла не очень хорошо справляется с подзорной трубой.

Она так сосредоточена на том, что хочет щенка, что забывает всех классных животных, которых она уже имеет.

Можешь ли ты определить, кого она забывает?

## Классные питомцы Камиллы

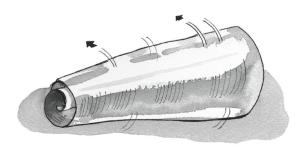




Теперь пришло время испытать себя. Сделай свою собственную подзорную трубу и поэкспериментируй с фокусом на одну вещь. Потом положи ее! Посмотри, сколько ты вещей оставил без внимания.

# Шаг первый: создай собственную подзорную трубу.

- 1. Попроси у родителей карманную турбку из под рулона бумажных полотенец. Или сверни кусок строительной бумаги и заклей ее лентой.
- 2. Укрась подзорную трубу: можешь покрыть ее наклейками или строительной бумагой, или нарисовать на ней пиратские рисунки.



### Шаг второй: будь пиратом

- 1. Хорошо, теперь встань в комнате, в которой есть некоторые из твоих любимых игрушек.
  - 2. Осмотри всю комнату. Что ты видишь?
- 3. Закрой один глаз и другим просмотри в подзорную трубу.
- 4. Сосредоточь трубу на одной игрушке.
- 5. Подумай о других вещах в комнате. У тебя есть игрушки, которые тебе нравятся, но ты не можешь видеть их, когда смотришь через подзорную трубу?



## Шаг третий: опусти подзорную трубу

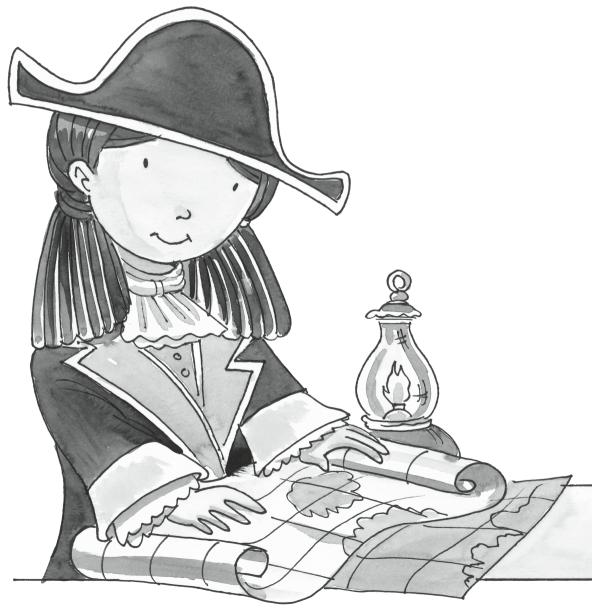
Теперь оглянись вокруг без подзорной трубы. Что ты видишь? Ты помнишь все, что тебе нравится? Ты видишь все, что у тебя есть? Можешь ли ты сосредоточиться на этом?

Итак, точно так же, как если бы ты сосредоточился на чем-то одном с помощью подзорной трубы, могли ты подумать о времени, когда ты, возможно, был настолько сосредоточен на чем-то, чего у тебя не было, что пропустил хорошие вещи, которые у тебя были? Что если бы ты видел, как товарищ по команде ходил на поле в только тех футбольных бутсах, которые ты хотел? Из-за этого ты бы забыл спортивный инвентарь, который есть у тебя? Что если бы друг рассказал тебе, что он ходил в замечательный парк и катался на американских горках аж три раза? Мог бы ты из-за этого забыть, как хорошо ты провел лето?

Нарисуй или напиши о времени, когда ты сосредотачивался на чем-то так сильно, что забыл задуматься о том, что у тебя уже есть.



Если у тебя возникли проблемы с примерами, попроси маму или папу о помощи. В следующий раз, когда ты обнаружишь, что ты забыл о хороших вещах вокруг, напомни себе, что ты умнее пиратов. Зависть не будет мешать, если ты научишься опускать подзорную трубу!





# УПРАВЛЯЙ СВОИМ КОРАБЛЕМ

Пират опирается на ветер в парусах, чтобы управлять кораблем в море. Но ветер может не всегда дуть в направлении, в котором пират хочет плыть. Иногда ветер может подвергнуть его опасности. Умный пират не позволяет ветру контролировать свой корабль. Он проверяет карту, чтобы найти правильный курс, он использует карты дна океана, чтобы узнать, где лежат опасные камни, затем он хватает рулевое колесо и следует безопасному маршруту до места назначения.

Иногда у людей есть идеи, которые ведут их в неправильном направлении. Так же, как умному пирату,



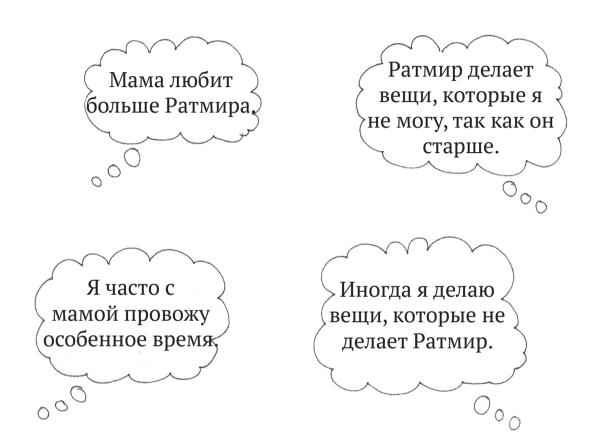
Давай подумаем о реальных ситуациях, когда изменение курса мысли человека может помочь. У тебя есть брат или сестра? Неужели они делают то, чего ты не делал никогда? Это тебя расстраивает? Это безусловно расстраивает Софию!

Иногда люди делают ошибку, позволяя своей первой мысли погрузить их в бурные воды. Первая мысль Софии: «Мама любит Ратмира больше, поэтому у него есть время на для просмотра телевизора и время, чтобы побыть с мамой». Конечно, это кажется несправедливым и заставляет завидовать Софию. И когда София становится завистливой, она сердится.

Но что если бы София взяла под контроль рулевое колесо и изменила направление своих мыслей? Она может начать искать другие причины, по которым Ратмир может идти в посель позже, чем она.



Какое из соображений Софии имеет наибольший смысл для тебя?



Думая по-разному, можно изменить чувства Софии по поводу того, почему Ратмир ложится в постель позже, чем она.

Когда она рассматривает эту ситуацию с разных позиций, она испытывает меньше чувства зависти, когда она идет спать, она меньше раздражена.

Нарисуйте то, каким, по вашему мнению, будет выражение лица Софии, если она поверит в каждую из различных причин, почему Ратмир ложится позже, чем она.





Я смотрела телевизор с мамой в то время, когда она готовила обед, а Ратмир делал домашнее задание.

Разве ты не думаешь, что это здорово, когда София может допустить более реальные причины ее расстройства, и эти мысли изменят ее чувства?

Угадай, что? Ты только что узнал что-то новое.

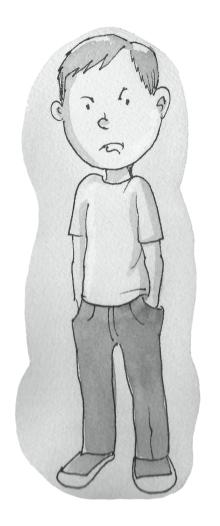
То, о чем думают люди, влияет на их чувства! Когда ты ищешь разные способы подумать о том, что происходит с тобой, эти новые взгляды могут изменить то, как ты себя чувствуешь!



Попробуем еще один пример. Помоги Мише управиться со своим кораблем в лучшем направлении и найти другие мысли.

Брат Миши получает только пятерки. Миша думает: «Саша умный - он каждую четверть получает грамоту. Я не такой умный, как Саша».

каждой семье у каждого есть таланты. Брат Миши может быть усердно **УЧИТЬСЯ** И Миши талантливым в школе. У способности художника, творчески. Он МЫСЛИТ может рисовать фантастические спортивные автомобили с большим количеством деталей. Он даже на школьной выиграл приз



художественной выставке.

Когда Миша думает: «Мой брат умный, а я нет», - он испытывает зависть.

Когда Миша думает «\_\_\_\_\_\_\_», он чувствует себя лучше. Заполните то, что, повашему, мог подумать Миша.

Меняющиеся мысли помогают Элине чувствовать себя лучше.

Элина чувствует зависть, потому что ее отец проводит много времени с ее старшей сестрой.

Давайте поможем Элине изменить ее мысли, чтобы она могла управлять своим кораблем в лучшем направлении.

В разное время родители проводят больше времени с твоими братом или сестрой, чем с тобой. Старшей сестре Элины может потребоваться помощь с домашним заданием или дополнительная поддержка.



Когда Элина думает: «Я хочу столько же времени проводить с отцом, сколько проводит моя сестра», - она завидует.

Заполни то, что, по твоему мнению, могла подумать Элина.



Не у каждого есть брат или сестра. Это неважно - дети все равно иногда испытывают зависть.

Мама и папа Ерлана говорят ему, что его няня, Маржан, собирается остаться с ним сегодня вечером. Ерлан сказал, что он хочет пойти со своими родителями. Давайте поможем Ерлану отыскать карту мыслей и наметить другой маршрут.

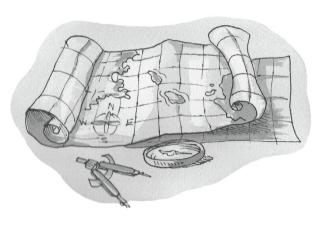
Иногда взрослые нуждаются во взрослом времени. Когда родители выходят без детей, они часто ходят в места, где детям будет скучно.

Когда Ерлан думает: «Нечестно! Я хочу пойти с мамой и папой», - он чувствует зависть.

Когда Ерлан думает: «\_\_\_\_\_\_\_\_», - он чувствует себя лучше. Заполни то, что, как ты думаешь, может подумать Ерлан.

Видишь? Когда Миша, Элина и Ерлан искали другую мысль, они изменили свой курс мыслей и смогли почувствовать себя лучше.

Но иногда пират попадает в шторм и не может контролировать



свой корабль в могучих волнах. Втакое время карты и диаграммы не помогут, потому төжом что не быть способа избежать Зависть шторма. тоже может быть как шторм. Иногда возникают мысли чувства, с И которыми

тебе придется смириться. Ты можешь столкнуться с некоторыми ситуациями, которые действительно... несправедливы.

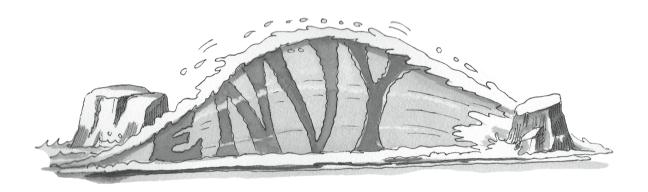
Тогда что ты сделаешь?

Ты должен **отпустить** зависть. Например, бабушка Гульнар принесла ей и ее сестре рубашки. Гульнар красную, а ее сестре зеленую.

Гульнар завидует, потому что зеленый ей нравится больше. Но Изабель знает, что когда ты получаешь подарок, ты должен сказать «Спасибо», независимо от того, что ты чувствуешь. Не жаловаться на цвет подарка, который ты получил, - это способ отпустить зависть.

Когда ты испытываешь сильное чувство зависти, кажется, что ты никогда не почувствуешь себя лучше.

Но если ты подождешь, это чувство не продлится долго. Оно как волна – зависть поднимается и опускается. В конце концов, чувство в большей степени уходит. Ты **отпусти**.



Теперь потренируйся.

Перечисли три завистливые мысли, которые, возможно, у тебя есть. Может, ты завидуешь своим братьям и сестрам, или что-то произошло, из-за чего ты почувствовал зависть.

Реши, следует ли искать другую мысль, или пусть твоя завистливая мысль идет сама собой:

Моя завистливая мысль: Переверни ее	Переверни ее
1	Поищи другую мысль.
	Отпусти!
2	Поищи другую мысль.
	Отпусти!
3	Поищи другую мысль.
	Отпусти!

Когда ты оформляешь свои завистливые мысли в слова, ты можешь решить, как лучше повернуть свой курс и направить его в том направлении, который будет работать наилучшим для тебя образом.





# ДЕРЖИ СВОЙ КОРАБЛЬ ПО КУРСУ

Что если сильный ветер внезапно сбивает пирата с курса? Его корабль может разбиться в бухте, полной отмелилей и камней. Если он не найдет способ обойти их, он может застрять на мелководье или, что еще хуже, удариться о камень и пробить дыру в корабле! К счастью, наш пират готов. Он собрал карты всех бухт вокруг. У него есть навигационные инструменты, которые помогут ему выяснить, где именно дрейфует его корабль. И, самое главное, он потренировался маневрировать своим кораблем в труднодоступных местах.

Когда зависть уносит тебя к мелководью, каменистым водам, ты тоже можешь быть готовым. Завистливые мысли могут подкрасться к тебе, но так же, как пират, который имеет препятствиями дело на своем пути, ты можешь себя ПОДГОТОВИТЬ тем сложным ⇒временам, когда почувствуешь。 зависть прежде, чем она возникнет!

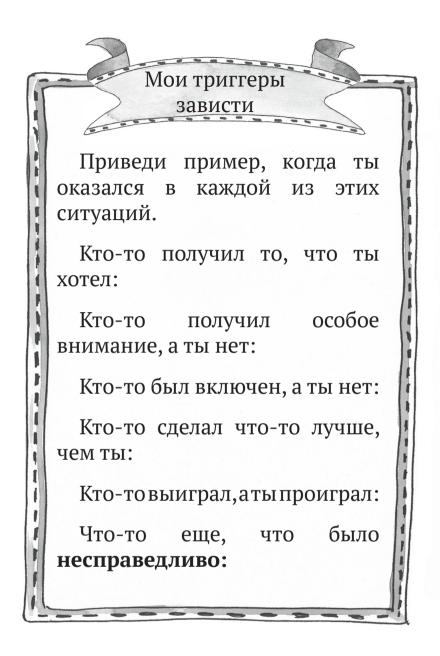
Правда в том, что есть много общих ситуаций, которые могут заставить почувствовать зависть. Такие ситуации называются триггерами зависти.

Есть некоторые триггеры, которые заставят почти любого почувствовать зависть. Триггеры любят, когда кто-то чувствует себя забытым или проигнорированным друзьями. Такие вещи могут заставить тебя поверить в вещи, которые не являются правдой!

Вот хорошие новости. Ты можешь потратить немного времени, когда ты не чувствуешь зависти, чтобы попытаться выяснить, какие триггеры возникают у тебя, которые расстраивают тебя. Это своего рода способ сделать твое мышление сильнее.

А еще лучше - ты можешь подготовить себя к решению этих ситуаций, если они произойдут. Невозможно отплыть, когда твой корабль сел на мель!





Вернись назад и поставь три звездочки возле ситуаций, которые расстраивают тебя больше всего, или которые случаются чаще всего, две звездочки возле ситуаций, которые расстраивают тебя немного, или которые случаются иногда, и одну звездочку, если эта ситуация не доставляет много проблем.

Подумай о своих триггерах зависти, как о камнях на мелководье. Ты должен аккуратно плыть вокруг них, чтобы вывести свой корабль обратно в море. Первый шаг - определить завистливые мысли, которые были вызваны триггерами зависти.

Давай представим, что ты проезжаешь мимо дома своей подруги Лены и видишь, что другие дети пришли поиграть с ней, а она так и не позвонила тебе. Все веселятся, брызгая друг в друга водой. Некоторые дети даже взяли шарики с водой!



Потрать минутку и подумай, что бы подумал, если бы это произошло. Можешь ли ты перечислить три завистливые мысли, которые могут появиться в твоей голове?

- 1.
- 2.
- 3.

Следующий шаг - бросить вызов своим завистливым мыслям и направить их в более спокойные воды.

Бросить вызов мысли может быть еще одним способом посмотреть на вещи, или этот способ может показать нам, что наши мысли просто не имеют смысла. Если у кого-то были завистливые мысли о том, что они брошены, они могли бы бросить вызов этим мыслям:

- Меня приглашают на множество вечеринок.
- Моя мама не любит, когда у меня много гостей одновременно. Бьюсь об заклад, у мамы моего друга такое же правило.
- Если выхожу на улицу и езжу на велосипеде, я часто нахожу друзей, чтобы потусоваться.

Разве некоторые из этих мыслей кажутся более реалистичными, чем та зависть, которая впервые появилась? Часто, когда ты смотришь на вещи более реалистично, чувство зависти уменьшается. Теперь настала твоя очередь. Подумай о трех мыслях, которые доказывают, что завистливые мысли, которые возникают у тебя, когда ты чувствуешь себя обделенным, не имеют смысла:

1.

2.

3.

Как тебе это? Не кажутся ли эти мысли более реальными? Они бы расстроили тебя меньше?

Теперь возьми два карандаша красный и синий. Красный - для горячих, огорчающих мыслей. Используй его, чтобы обвести **завистливые мысли**. Синий - для холодного, спокойного мышления. Используй синий цвет, чтобы обвести мысли, которые **бросают вызов** завистливым мыслям.

Я получу шанс в следующий раз.

Он получает все, что хочет

Ее всегда выбирают первой во все команды.

Приятно, что учитель замечает, что дети развиваются.

Это нечестно.

Мама берет меня в различные места.

Мои родители не покупают мне много игрушек, но со мной они часто играют в игры.

Некоторые дети не любят играть в игры, в которые играю я.

Может, я получу этот подарок в следющий день рождения.

Почему я никогда не выбираю?

Конечно, он потрудился над этим.

Девочки в моем классе всегда меня бросают.

Я повеселился в доме Лены на прошлой неделе.

Ты хорошо направляешь свой корабль подальше от зависти! Ты научился опускать подзорную трубу, чтобы не пропустить что-то важное, и ты увидел, что, меняя свои мысли, ты чувствуешь себя по-другому. Ты даже научился отпускать часть своей зависти, катаясь на волне. Со всем, чему ты учишься, ты сможешь быть действительно умным пиратом и держать свой корабль на плаву.



## подтяни якорь

У тебя когда-нибудь был друг, который продолжал обыгрывать тебя в игре? Ты чувствовал себя очень плохо и сердился? Если это так, возможно, у тебя были такие завистливые мысли (даже если ты не осознавал этого тогда):

- Мы всегда играем в игры, где он хорош.
- Вся удача у него.
- Я никогда не выигрываю.



Взгляни еще раз на эти завистливые мысли. Ты заметил, что каждая из них безнадежна и вечна? Из-за мыслей, подобных этим, ребенок может расхотеть играть в игру.

Когда ты так думаешь, это похоже на то, что ты сбросил тяжелый якорь - твой корабль вообще не сможет поплыть. Никода.

Тебе нужно подтянуть этот якорь. Вот один способ думать по-другому. Спроси себя:

То, что случилось, будет длиться вечно, или это то, что происходит только сейчас?

Сначала может показаться, что ты застрял в проигрышной ситуации, которая будет длиться вечно. Если бы это было так, то из-за своей зависти ты чувствовал бы себя очень плохо!

Ты можешь чувствовать себя так плохо, что даже прекратишь играть с другом и не будешь проводить с ним время в течение длительного периода.

Ничего себе! Зависть очень мешает!

Подними якорь зависти и подумай о ситуации на сейчас.

Давай попробуем. Твой друг всегда будет выигрывать каждую игру? Или он может не выиграть в следующий раз? Возможно ли, что ты сможешь потренироваться и победить в следующий раз? Или поиграть в другую игру и выиграть?

Когда твой друг выигрывает несколько раз подряд, может показаться, что это будет продолжаться вечно, когда на самом деле, если подумать, все может измениться. Важнее всего то, что ты не собираешься играть с ним вечно в эту игру.

Вместо этого подумай о других вещах:

- Я думаю, что он действительно хорош в этой игре сегодня, но вчера он играл не так хорошо.
- Он чувствует себя счастливым от того, насколько хорошо он может играть в эту игру.
- Если мы будем продолжать играть, я наберусь опыта для лучшей игры.

Благодаря мыслям **сейчас,** вероятно, ты не почувствуешь себя действительно счастливым. Может быть, тебе станет скучно. Но это лучше, чем если бы ты думал, что никогда больше не будешь веселиться со своим другом.

Ты когда-нибудь завидовал, когда решила пойти в ресторан, который им нравится, а тебе нет? Нечестно! Ты хочешь выбрать ресторан! Или, может быть, твои друзья решили сыграть в игру, которую предложил другой мальчик, вместо действительно веселой вещи, которую ты с нетерпением ждал, чтобы поиграть с группой.

Какие мысли могут возникнуть в твоей голове в такие моменты?

- «Мои родители никогда не позволят мне выбрать ресторан».
- «Мои друзья никогда не выбирают то, что я хочу делать».

Как мысли «сейчас» могут побороть мысли «всегда»?

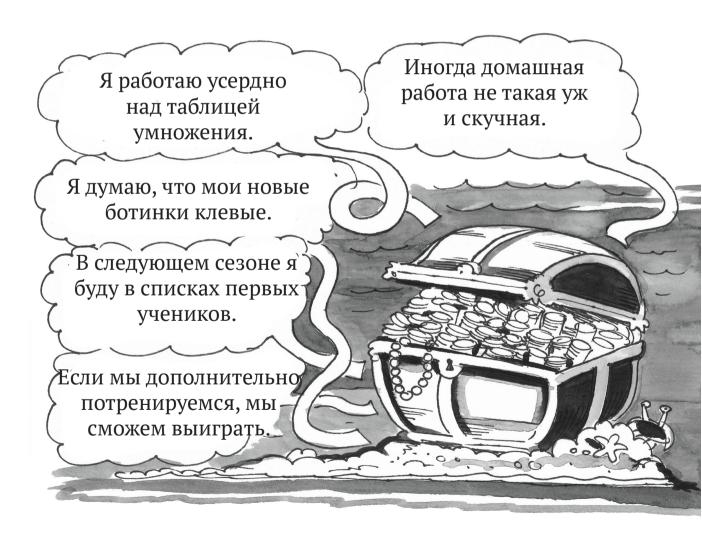
• «Возможно, в следующий раз я смогу выбрать ресторан».

А сейчас мысли кажутся более реалистичными?

Спроси себя: «То, что произошло, будет длиться вечно или это только сейчас?»

Подумай о пирате, который плывет с острова на остров в поисках сокровищ. Ему нужно поднять якорь и плыть вперед. Если он не сможет поднять якорь, он не доберется до сокровища. Мысли «всегда» мешают тебе.

#### Мысли «сейчас»



Используй мысли «сейчас», чтобы попасть туда, куда тебе надо доплыть. Чем больше ты тренируешься, тем больше будешь использовать их при триггерах зависти. Вот еще несколько примеров:

#### Мысли «всегда»



Мысли «сейчас» - это те мысли, которые всегда работают на тебя. Возможно, тебе все равно придется ждать своей очереди или признать, что ты не можешь делать то, что хочешь, или признать, что ты не всегда можешь быть лучшим в чем-то. Тем не менее, эти мысли обычно помогают почувствовать себя, по крайней мере, немного лучше. Мысли «всегда», как правило, тебя расстраивают, и ты чувстуешь себя безнадежным. Так попытайся! Нарисуй выражения на лицах этих детей, чтобы показать, как их мысли заставляют их чувствовать? Как ты думаешь, их лица изменятся, когда они изменят свои мысли?





На следующей неделе попроси родителей помочь тебе отследить, когда у тебя возникают мысли зависти **«всегда»**. Запиши их. Когда у тебя есть время, чтобы расслабиться и подумать, попробуй придумать для них мысли «сейчас». Поставь галочку в поле «Якорь наверх», если на мысль **«сейчас»** помогает тебе чувствовать себя лучше.

Триггер зависти	Мысли «всегда»
1	
2	
3	



Мысли «сейчас»	Якорь наверх?

Молодец! Ты доберешься до сокровищ, если поднимешь якорь!



### ОБЛЕГЧИ СВОЮ НОШУ

На пиратском корабле начальник – капитан. Он решает, куда плыть, и кто и что должен делать, какие задачи есть на борту. Если капитан попросит первого помощника проложить курс к Рифу Мертвеца, второй помощник может позавидовать. Его первая мысль может быть: «Почему первый помощник каждый раз изучает карты?»

Дети в школе часто завидуют. Иногда, когда один ребенок получает особое внимание со стороны учителя, другие дети могут позавидовать.

Посмотри на эту картинку. У этого ребенка мысли типа «каждый раз». Его мысли заставляют его завидовать Олжасу. Если бы он думал, что это происходит «только в этот раз», у него не было бы такого сильного чувства зависти.

Мысли типа **«Каждый раз»** подобны тяжелому грузу, замедляющему твой корабль. Ты можешь облегчить груз, изменив мысли **«каждый раз»** на мысли **«Только в этот раз»**.



Вот еще один пример: в классе Жасмин будет особый гость. Это известный автор книг, который живет неподалеку. Все рады с ним познакомиться. Учительница говорит, что ей нужен ученик, чтобы показать гостю школу и посидеть с автором в обеденное время. Учительница говорит: «Жасмин, я хочу, чтобы ты приняла нашего гостя». Ну, ты знаешь, что будет дальше! У некоторых детей начинают появляться в головах мысли «каждый раз».



Ты заметил, что эти дети использовали такие слова, как «всегда» и «каждый раз»? Эти слова могут быть ключом к мыслям: то, что происходит, происходит не только сейчас, а все время.

Давай поможем детям изменить свои мысли типа «каждый раз», на мысли типа «только в этот раз». На этом рисунке два примера. Ты можешь подумать за других людей?



Давайте попробуем другой пример. Маша злится, потому что сегодня тренер не поставил ее в игру.



Помоги Маше поменять ее мысли типа **«каждый раз»** на мысли **«только в этот раз»**. Что она могла бы сказать себе в этой ситуации?



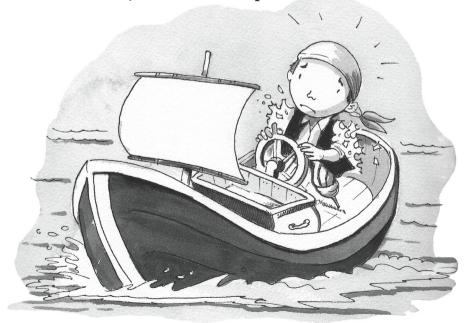
Итак, в следующий раз, когда завистливая мысль расстроит тебя, спроси себя, не грузишь ли ты на свой корабль мысли типа «каждый раз», думая о чем-то, что действительно просиходит «только в этот раз».

Когда ты облегчишь свою ношу, ты быстро продвинешься вперед!



## КОГДА ДРУГИЕ ЗАВИДУЮТ ТЕБЕ

Одноглазый Пит - потрясающий пират! У него есть отличный корабль и тонны сокровищ, но пираты тоже хотят иметь друзей. Одноглазый Пит знает, что если Одноногий Макс будет завидовать, то он не захочет быть ему другом. Поэтому Пит хочет помочь Максу почувствовать себя хорошо. Он знает, что не стоит хвастаться тем, насколько больше и быстрее его корабль, чем корабль Макса, или что его сундук полон. Он не хочет хвастаться, когда Макс рядом.





Теперь, когда у тебя есть навыки, чтобы справиться с завистью, важно и то, что у тебя есть навыки, которые помогут, когда завидуют тебе.

Что делать, если у тебя есть новый прикольный гаджет, и твой друг завидует?





Что если ты выигрываешь игру?

Что если твой отец возьмет тебя на рыбалку, а твои брат и сестра не поедут?



Ты не можешь контролировать чужие чувства, но ты можешь быть добрым и внимательным к чувствам других людей. Ты можешь **сочувствовать.** 

**Эмпатия** означает понимание того, как кто-то другой может чувствовать себя в ситуации. Вот несколько примеров:

#### Чувство

Твоя соседка – бабушка, и она живет далеко от внуков.

Твой двоюродный брат собирается в свойлюбимый парк развлечений.

Маленький ребенок плачет, потому что он уходит с Хэллоуинской охоты за привидениями.

Твоя сестра случайно отпускает шарик, и он улетает.

# Ситуации

Она, наверное, чувствует себя одинокой.

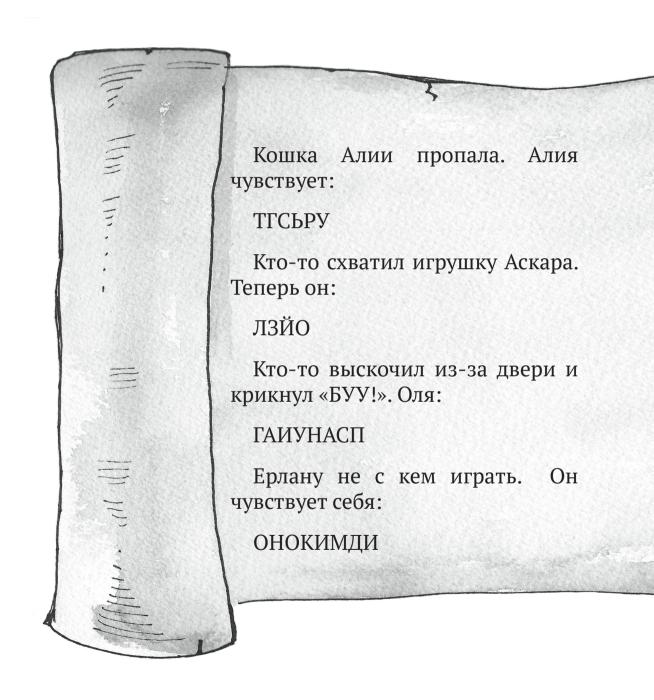
Он, наверное, взволнован.

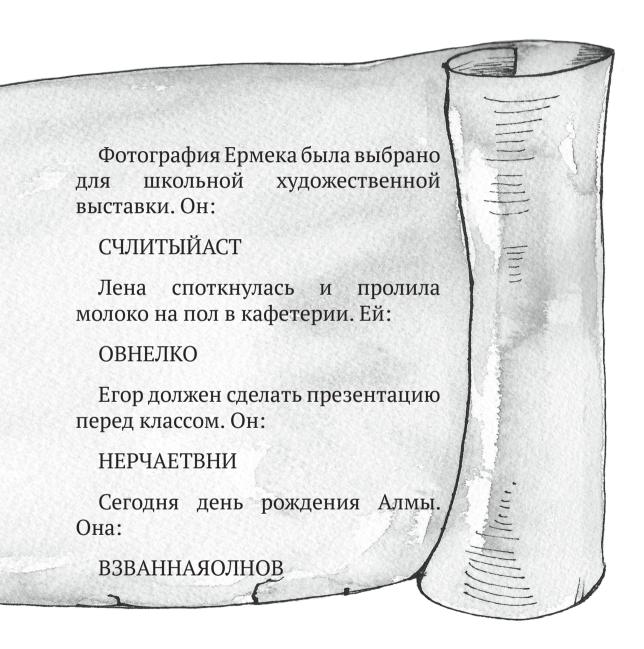
Он, наверное, боится.

Наверное, ей грустно.

Когда ты показываеешь другим, что понимаешь их чувства, это может помочь им почувствовать себя лучше. И когда ты поймешь их чувства, у тебя будет меньше шансов сделать то, что может вызвать их зависть.

Расшифруй эти слова, чтобы понять, что чувствуют эти дети.





Ты можешь догадаться, что люди могут чувствовать по выражениям их лиц, по тому, что они говорят, и по тому, что ты знаешь об окружающем мире. Тогда ты можешь говорить и действовать правильно.

Давай рассмотрим несколько примеров, когда ктото может тебе позавидовать. Что ты можешь сказать? Обведи кружком ответ, который выражает сочувствие.

1. Твой учитель выбрал тебя на главную роль в школьном спектакле. Твоя одноклассница Лаура также хотела получить роль.

«Я получил роль, потому что ты не сможешь запомнить слова».



«Я думаю, что ты - замечательная актриса. Ты мне поможешь порепетировать реплики?»

2. Ты только что ты играл в теннис против своего друга и выиграл.

«Хорошая игра. Ты играл очень хорошо. Давай как-нибудь проведем матч-реванш».

«Да, я чемпион!»

3. Твоя сестра вынуждена пропустить свое любимое телешоу, но ты сможешь его посмотреть.

«Ха-ха, ты пропустишь шоу!»



«Мне жаль, что тебе придется пропустить шоу».

Что ты можешь сказать в ситуациях, когда тебе завидуют? Заполни пустое место.

Подсказка: вспомни виды мыслей, которые помогают бороться с твоей завистливой мыслью. Представь себе завистливую мысль другого человека, затем придумай мысль, которая поможет ему почувствовать себя лучше.

Ты получил 4 за тест. Твой друг, такой же хороший ученик, получил 3.	
У тебя новый компьютерный планшет. Твой друг пользуется компьютером на всю семью.	
Тебя пригласили на вечеринку, а твой друг не был приглашен.	
Твоя команда футбольный матч выиграла. Твой друг был вратарем команды соперников.	

Это нормально – чувствовать себя хорошо, когда ты получил особую привилегию, или выиграл, или получил что-то новое. Но будь осторожен, когда ты выражаешь свое волнение, чтобы не задеть чувства других людей. Есть время и место для «Ура!».



# СОХРАНЯЙ РАВНОВЕСИЕ

Если ты чувствуешь себя одиноким, это похоже на то, когда ты стоишь на шаткой доске - на своих ногах, но то и дело теряешь баланс, и тебе нужно встать на ноги, чтобы двигаться дальше.

Люди, которым хорошо, чувствуют этот баланс.



Когда тебе хорошо, зависть не сможет помешать тебе. Это не значит, что ты идеальный, или что ты хорош во всем, или что ты зациклен на хорошей мысли. Это значит, что ты уважаешь себя, можешь справиться со своими чувствами и уверен, что ты хороший человек.

Люди, которые плохо себя чувствуют, похоже, не могут твердо стоять на ногах. Сильные чувства, такие как зависть, могут сделать их очень злыми или грустными. И они могут повести себя так, что попадают в беду.





## Ответь на следующие вопросы.

- 1. Какая твоя любимая игра?
- 2. Какое твое последнее решение было действительно хорошим?
  - 3. Когда ты в последний раз смеялся над собой?
  - 4. Что тебе больше всего нравится в школе?
- 5. Когда в последний раз кто-то сделал тебе комплимент, за что?
- 6. Какой комплимент ты делал другому человеку в последний раз?
  - 7. Какой твой любимый цвет?
- 8. Назови друга. Что тебе больше всего нравится в нем или в ней?
  - 9. Что бы твой друг сказал о тебе?
- 10. Что было последним действительно трудным, и ты не сдался в этот момент?

- 11. Какое твое любимое блюдо?
- 12. Кем бы ты хотел стать, когда вырастешь?
- 13. Как ты за себя постоял?
- 14. Как ты помог кому-то?

Прочитай свои ответы. Разве не здорово быть собой? Если хочешь, можешь задать родителям те же вопросы. Может быть интересно услышать еще больше вещей о себе!

Помни, что чувствовать себя хорошо надо не для того, чтобы быть лучшим, не для того, чтобы ты выигрывал всё или владел всем, а для того, чтобы быть человеком. Это значит быть собой и делать то, чем ты гордишься.

Вот еще одна игра.

Игра «Гордимся» понравится всей твоей семье. В нее хорошо играть за обеденным столом. Когда ты играешь в первый раз, попроси маму или папу начать с обращения к человеку справа, пусть он или она начнет рассказывать, что он или она заметили хорошее в них, и что им понравилось, поразило их, удивило их в позитивном ключе и они узнали что-то новое.



Продолжайте этот процесс за столом. Повторите в обратном направлении.

Когда ты чувствуешь себя хорошо, шаткая доска не опрокинет тебя. Держи голову выше и будь собой!





## БЕРЕГИ СЕБЯ

Пираты сталкиваются с разными трудностями, которые могут беспокоить и расстраивать. Иногда они легко справляются с ними, но иногда сильный ветер или большая волна могут помешать поиску





Даже дети, которые довольны собой, время от времени сбиваются с курса из-за чувства зависти.

Когда у людей сильные чувства, они чувствуют их в своих телах как стресс.

Вот несколько примеров, что происходит с людьми во время стресса:

- Чувствуют себя изможденными
- Не в состоянии перевести дыхание.
- Страдают от болей в животе
- Чувствуют слабость или головокружение
- Имеют проблемы со сном
- Краснеют или потеют

Когда ты напряжен, ты не можешь мыслить ясно, и если ты собираешься бороться с завистливой мыслью, ты должен мыслить ясно.



Ты можешь ясно мыслить и справляться со сложными ситуациями, научившись расслабляться. Со временем ты можешь меньше напрягаться, когда что-то тебя беспокоит.

Есть много способов расслабляться, и они все полезны. Составь список того, что тебе нравится делать, чтобы расслабиться:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Ты внес что-нибудь из этого в свой список?

- Слушать музыку
- Играть в игры
- Чатиться с другом
- Прочитать книгу
- Нарисовать картину

Есть много способов, чтобы позаботиться о себе так, чтобы ты смог справиться с завистью. Делать что-то расслабляющее, больше спать, есть здоровую пищу и заниматься спортом – все важно, потому что это все сохраняет твое тело и ум.

В дополнение к повседневным способам заботы о себе ты можешь научиться замедлять реакцию на стресс с помощью йоги.

Йога – это вид упражнений, сочетающий спокойное дыхание с растяжкой и спокойным умом. Если ты практикуешь йогу несколько раз в неделю, твое тело учится реагировать на расстройства более спокойным способом. Когда ты почувствуешь зависть, ты сможешь быть не таким изможденным. Тогда ты сможешь вспомнить свои методы борьбы с завистливыми мыслями и другие стратегии.

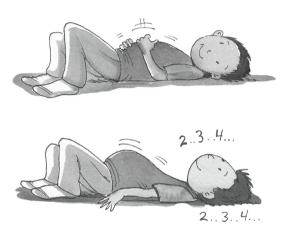
Следующие страницы покажут тебе некоторые упражнения из йоги, которые ты можешь попробоватьспокойное дыхание, растяжку и спокойный ум. Попробуй попрактиковать их несколько раз в неделю.

Тебе будет легче справиться с сильными эмоциями, если ты практикуешь расслабление. Затем, когда ты почувствуешь зависть, она не будет беспокоить тебя так сильно, и ты будешь чувствовать себя сильнее, больше контролировать себя и лучше справляться со своими завистливыми мыслями.

Попробуй йогу и посмотри, поможет ли она тебе оставаться спокойным.



## Сначала ляг на спину, согнув колени.



Положи руки на живот. Обрати внимание на то, как ты дышишь. Ты чувствуешь, как твой живот поднимается и падает? Теперь попробуй медленно дышать, 2, 3, 4... выдох, 2, 3, 4.

Если твои мысли начинают блуждать, снова сосредоточься на дыхании.

Почувствуй во время дыхания, как твой живот становится большим и круглым, а когда ты выдыхаешь, нежно сглаживается.



Попробуй вдохнуть и выдохнуть 5-10 раз. Ах, разве это не приятно?



Вот несколько поз йоги для тебя. Сконцентрируйся на растяжке. Делай только то, что удобно.

#### КОШКА-КОРОВА

Встань на четвереньки.



Встань в позу кошки, подняв спину так высоко, насколько это возможно.



Потом позволь своей спине опуститься вниз, как корова.

Чередуй позу кошкикоровы около пяти раз.







Встань, поставь ноги вместе и руки вытяни по швам. Стой прямо, как гора.



Подними руки над головой и дотянись до потолка.

Опусти руки вниз и стой прямо, неподвижно, как гора. Повторите пять раз.



## **ДЕРЕВО**

Начни со стойки прямо и вытяснись, как гора. Смотри прямо перед собой.



Подними правую ногу, согнув колено, и положи нижнюю часть ноги на левую ногу. Представь себе корни, растущие от левой ноги в землю. Держи левую ногу крепко, как ствол дерева.



Вытяни руки вверх, как ветви. Если начнешь падать, попробуй еще раз. Поменяй стороны.



# САМОЛЕТ

Встань прямо, как гора.



Вытяни руки в стороны.



Наклонись вперед, вытягивая одну ногу назад.

Старайся держать голову и тело на уровне поднятой ноги.



Продолжай тянуть руки в стороны. Переставь ноги.

#### КОБРА

Спустись на пол и ложись на живот. Вытяни ноги.

Держи ноги вместе.



Положив руки на пол под плечи, подними голову и грудь вверх.

Представь, что ты змея. Ты даже можешь пошипеть!

Ложись и отдохни, а потом попробуй еще раз. Повтори три раза.



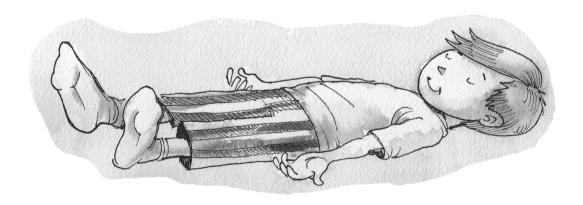
Ложись на спину, ноги вытяни, руки вниз по бокам, а ладони - вверх.

Закрой глаза и отдохни.

Дыши медленно и глубоко.

Почувствуй, как твое тело начинает расслабляться.

Оставайся в таком положении 10-15 минут или дольше, если у тебя есть время.



Если ты практикуешь расслабление, ты будешь лучше справляться со стрессом. Ты будешь готов управлять своими чувствами, чтобы зависть не стояла у тебя на пути.



## ТЫ МОЖЕШЬ ЭТО СДЕЛАТЬ!

Вместо того, чтобы быть жалким пиратом, застрявшим из-за якоря, который называется «Это несправедливо», ты можешь легко проплыть, используя подзорную трубу, чтобы посмотреть вдаль и вблизь, преодолевая волны расстройств и осваивая новый образ мышления.

Зависть - это чувство, которое затрагивает каждого человека любого возраста, но ты можешь помешать зависти вмешаться в твою жизнь. Так что ты лучше будешь ладить с людьми и чувствовать себя лучше.

Теперь ты знаешь, как справиться с завистью. Ты можешь определить триггеры зависти и завистливые мысли, и ты можешь придумать мысли по борьбе с завистью, которые имеют больше пользы и смысла. Упражнения в этой книге непросты, но если ты продолжишь работать над ними, ты обнаружишь, что они помогают тебе лучше управлять своим чувством зависти.

Будут моменты, когда кто-то другой будет выигрывать, иметь то, что ты хочешь, получать больше внимания или будет лучше в чем-то, но ты сможешь справиться с этим. Зависть не должна быть проблемой.

#### Запомни:

Расширь фокус.

Брось вызов своим завистливым мыслям.

Спроси себя, происходит ли это каждый раз или только в этот раз.

Избегай мыслей «всегда».

Отпусти зависть, когда сможешь.

Доверься себе.

Позаботься о себе.

#### Пиратская песня

Меня не пригласили, меня не выбрали, все кажется несправедливым.

Я не был лучшим, я хотел игрушку, но, похоже, всем было наплевать.

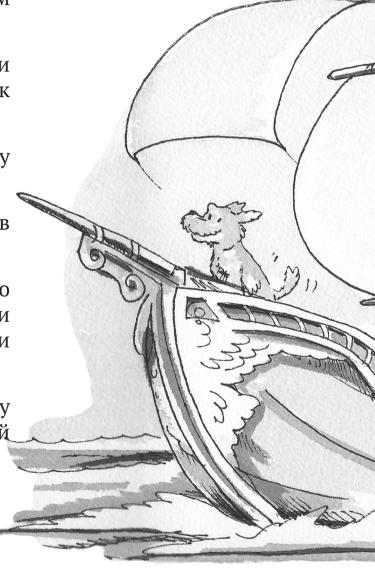
Я плакал, суетился и топал - зависть росла так быстро.

Но потом я прочитал эту книгу, и ахой!

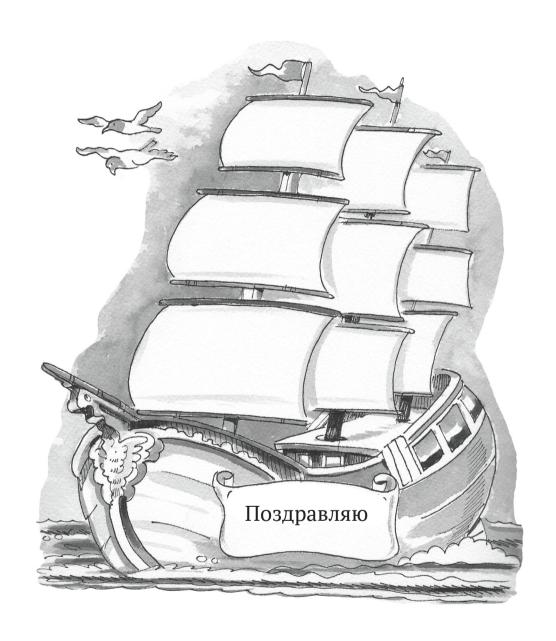
Я оставил все это в прошлом.

Я опустил подзорную трубу и изменил свои мысли, оставался здесь и сейчас.

Хотя это нелегко, я плыву под парусом, готовый раскланяться.







Запиши свое имя на этом корабле и продолжай круиз.

ISBN 978-601-7989-38-5



#### Что делать, это нечестно Руководство для детей. Как справиться с завистью и ревностью

Когда-нибудь замечали ли вы как пираты используеют свою подзорную трубу, чтобы сосредоточиться на другом корабле или земле вдали? Пока они фокусируются на малых вещах вдалеке, они упускают из виду вещи вокруг них. Иногда они пропускают веселье. Иногда они пропускают красивые сокровища, которые уже у них есть!

Также, как и пират, использующий свою подзорную трубу, дети могут сосредоточиться на вещи, которую они хотят, и не замечать всех хороших вещей, которые у них уже есть! Если ты ребенок, который думает: «Это несправедливо», то это книга для тебя!

Книга «Что делать, когда не честно» проведет детей и их родителей через сложные эмоции зависти и ревности, используя стратегии и техники, основанные на когнитивно-поведенческих принципах. Интерактивная книга по самопомощи ресурсом для обучения, мотивации и расширения возможностей детей, чтобы справиться с завистью - так что они могут покорять моря с удовольствием!





Клер А.Б. Фриланд, PhD и Жаклин В.
ер PhD, клинические психологи в
оре, штат Мэриленд с более
тридцатилетней частной
й работы с детьми и
и.

акдоннелл - писатель и р, живущий на тихой инди Сити. Ее персонажи героями множеств детских рналов.



