

Наталья Магвайр

# ПОВЕЛИТЕЛЬ ЭМОЦИЙ

ДЕТСКИЙ АНТИСТРЕСС



Автор мирового бестселлера для детей

«МАЛЫШ»

Иллюстрации  
Анастасии Забашкиной

Детский антистресс: познавательные истории

Наталья Магвайр

**Повелитель эмоций.  
Детский антистресс**

«Издательство АСТ»

2023

УДК 372.3  
ББК 74.102

**Магвайр Н. А.**

Повелитель эмоций. Детский антистресс / Н. А. Магвайр —  
«Издательство АСТ», 2023 — (Детский антистресс:  
познавательные истории)

ISBN 978-5-17-154489-8

Откуда берутся успешные взрослые? Они вырастают из стрессоустойчивых детей, которые верят в свои силы, умеют выстраивать взаимоотношения и знают, как управлять своими эмоциями, а значит — своей жизнью! Эта книга поможет вашему сыну или дочке сделать первые уверенные шаги к успеху. Увлекательные истории про мальчика Макса и его друзей от автора мирового бестселлера «Почему я боюсь...» Наталии Магвайр вооружат эффективными приёмами регулирования настроения, развития эмоционального интеллекта, преодоления стресса. Дневничок самонаблюдения с весёлыми и полезными заданиями позволяет сразу использовать полученные знания на практике. Для дошкольного возраста. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 372.3  
ББК 74.102

ISBN 978-5-17-154489-8

© Магвайр Н. А., 2023  
© Издательство АСТ, 2023

## Содержание

От автора	7
Самый грустный день	9
Где живёт вдохновение?	14
Конец ознакомительного фрагмента.	17

# Наталья Магвайр

## Повелитель эмоций. Детский антистресс



Художник Анастасия Забабашкина



© Магвайр Н., текст, 2023  
© Забабашкина А., ил., 2023

© ООО «Издательство АСТ», 2023

## 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 оставаться 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 почёсал 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 Максу 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. Казалось, какая-то чёрная туча закрыла солнце и забрала всё самое хорошее из жизни. Мир вокруг стал серым, и уже ничего не могло порадовать. Максу 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 щеку 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 Максу:

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



И тут Макс в голову пришла замечательная идея! Он решил разместить на дереве всё то, что напоминало ему о прошлом доме и о его друзьях. Это будет секретное место, где можно



спрятаться от всех и позвать того, кого он сам захочет. Радость наполнила его сердце, и он скорее принялся за работу. Макс был очень вдохновлён!

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.