

Эта книга принадлежит

---

Контакты владельца

---



Маргарита Сичкарь



**НАВЫКОВ**  
*счастливого*  
**РЕБЕНКА**

Киев



2021

УДК 159.922.7(0.062)

С41

**Сичкарь, Маргарита**

С 41 8 навыков счастливого ребенка / Маргарита Сичкарь. – К.: «Агенция «ІРІО», 2021. – 192 с.

ISBN 978-617-7754-10-6

Все родители хотят, чтобы их дети стали счастливыми и успешными. Но в чем он, секрет успеха? Как заявить о себе в нашем гипердинамичном мире, не потеряв себя? Книга Маргариты Сичкарь – известного ресторатора, бизнес-гуру, создателя креативных пространств – поможет с этим разобраться. А еще с тем, как мотивировать себя, не совершая над собой насилия, как развить в себе мышление роста, как перевести свои страхи в позитивное русло, как заключить сделку с самим собой и получать дивиденды от саморазвития.

Объединяющим понятием здесь выступает *soft skills* – гибкие навыки. Выработав их у своих детей, взрослые могут корректировать собственное поведение, меняя свой взгляд на жизнь, становясь более открытыми, коммуникабельными, развивая свой творческий потенциал и постоянно поднимая планку жизненных устремлений.

В этой книге предлагается много интересных упражнений и игр, способных заменить массу психологических тренингов. Каждый из восьми навыков взрослый развивает вместе с ребенком, выполняя задания, играя, осваивая теоретический материал, поданный в сжатой и доступной форме.

УДК 159.922.7(0.062)

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 978-617-7754-10-6

© «Агенция «ІРІО»

# Содержание

<b>Предисловие автора</b>	10
<b>Благодарю!</b>	14

## **Навык 1: эмпатия**

Все, что вам нужно знать об эмпатии	17
Откуда она берется	17
В чем разница между эмпатией, сочувствием и жалостью	21
Негативная сторона эмпатии	23
Как не сгореть от эмпатии	24
Как развить навык эмпатии у себя	26
6 основных советов, которые помогут ладить с другими	26

Как развить эмпатию в ребенке	29
12 упражнений для развития эмпатии	33
Рекомендую почитать	40
Рекомендую посмотреть	41

## Навык 2: обучение

Два типа мышления	43
Как правильно учиться	45
Как освоить материал	51
Как не захлебнуться в этом потоке	53
Как развить этот навык у себя	54
3 стратегии успешного обучения	54
Как развить навык обучения у ребенка	57
Истории из моей жизни	63
Рекомендую почитать	70
Рекомендую посмотреть	71

## Навык 3: саморазвитие

Что такое саморазвитие	73
Почему важно заниматься саморазвитием	73



Как развить этот навык у себя	75
Мысль. Желание. Идея	75
8 факторов, отсутствие которых мешает вам совершенствоваться	77
Пошаговый план саморазвития личности	84
Как развить навык саморазвития у ребенка	87
История из моей жизни	89
Рекомендую почитать	91
Рекомендую посмотреть	92
Рекомендую использовать	94

## Навык 4: мотивация

Как развить навык у себя	98
18 способов мотивировать себя	98
Как развить навык у ребенка	102
История из моей жизни	106
История из моей жизни	112
Рекомендую почитать	114
Рекомендую посмотреть	115

## Навык 5: переговоры

Как вести переговоры с детьми	117
5 правил ведения переговоров	120
Как развить навык переговоров у себя	121
Как развить навык переговоров у ребенка	123
История из моей жизни	125
Рекомендую почитать	129
Рекомендую посмотреть	131

## Навык 6: тайм-менеджмент

Как развить навык у ребенка	134
Правила тайм-менеджмента	134
Как развить навык у себя	141
Упражнения по развитию навыка тайм-менеджмента	141
Рекомендую почитать	146
Рекомендую посмотреть	147



## Навык 7: креативность

Как развить навык креативности у себя	149
Из чего состоит креативность	149
Как развить навык креативности у ребенка	151
Упражнения для развития креативности	153
Рекомендую почитать	158
Рекомендую посмотреть	159

## Навык 8: общение

Что включает в себя общение	162
Как развить навык у себя	163
10 способов, как улучшить навык общения	163
Как развить навык у ребенка	168
Игры для развития общения	170
Рекомендую почитать и поиграть	173

<b>Заключение</b>	174
-------------------	-----



# Предисловие автора

Оглядываясь назад, на свой родительский опыт, и смотря на своих детей, которые выросли, я задала себе вопрос: «А что я дала им? Чему научила?» И в то же время, вспоминая свое детство, как меня воспитывали мои родители, я спрашивала себя: «Что мне помогло многого достичь в жизни? Благодаря каким навыкам удалось осуществить задуманное?» И я пришла к выводу, что главный секрет воспитания – это личный пример!

Все навыки для жизни мы приобретаем еще в детстве, с самого рождения, и дальше в семье, в школе, в жизни.

Мир сегодня другой! Он уже никогда не будет прежним. И это мир постоянных изменений, новых знаний, технологий. И как в этом мире заявить о себе, не потеряв себя? Как стать счастливым и успешным? Мы же все родители хотели бы этого своим детям? Вы слышали, что такое Soft skills?

Soft skills – это гибкие, неосозаемые навыки, необходимые для взаимодействия с другими людьми и построения с этими людьми правильных отношений. Это понятие включает в себя хорошую устную и письменную коммуникацию, способность соучаствовать и сопереживать другим, умение сотрудничать и вести переговоры, готовность решать проблемы и урегулировать конфликты.

Это здравый смысл и эмоциональный интеллект. Это ситуационная осведомленность. Это умение отслеживать, как развивается ситуация вокруг вас, и способность реагировать на нее такими действиями, которые дадут наилучший результат для всех, вовлеченных в эту ситуацию.

Другими словами, нашим детям нужны эти 8 навыков:

- 1 ЭМПАТИИ
- 2 ОБУЧЕНИЯ
- 3 САМОРАЗВИТИЯ
- 4 МОТИВАЦИИ
- 5 ПЕРЕГОВОРОВ
- 6 ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ
- 7 КРЕАТИВНОСТИ
- 8 ОБЩЕНИЯ

Именно этим навыкам должны обучать родители и школа!

Когда мне позвонила Ольга Иванова – издатель, совладелица издательского дома «IPiO» – с предложением написать книгу о том, как я воспитывала и воспитываю своих детей, я точно уже знала, о чем будет эта книга. О том, что помогает в жизни – гибкие навыки Soft skills. Для этой книги я перелопатила огромное количество статей на эту тему,

пропустила через себя, вспомнила свои инструменты и истории (они здесь есть).

По своей природе я структурный человек, не люблю в текстах «воды», только то, что полезно. Именно так и подана книга. С чувством, с толком, с расстановкой!

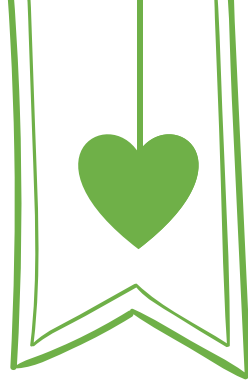
Рекомендую родителям читать и самим развивать эти навыки у себя, тренируясь вместе с ребенком. Закрепляйте на практике! Играйте в игры! Их предостаточно в этой книге. Ведите записи ваших успехов.

Помните, что процесс освоение навыков и их оттачивания на практике – это вечный процесс. На всю жизнь! С каждым разом поднимайте эту планку, станьте мастером для своих детей, внуков.

У вас получится!

Ваша Маргарита Сичкарь –

Soft skills МАМА



# Благодарю!

- Моих родителей!

Папу – за то, что приучил меня читать и любить книги, разжигать костры и ловить рыбу, быть справедливой и смелой.

Маму – за ее списки «для Золушки» – что делать по дому – на дверце холодильника, после которых меня ждала «морковка» в виде гуляний во дворе; за гостеприимство, за чувство эмпатии, привитое с детства, за щедрость души и дружбу.

- Своих детей: Евгению, Виталика и Василису – моих учителей, которые постоянно ставили меня в ступор, заставляя больше читать о детской психологии. За их смелость говорить то, что думаю, и отстаивать свои границы.

- Своих внучек: Елизавету и Варвару – за стимул к написанию этой книги, ведь новое поколение будет жить с этими навыками, и я хочу, чтобы они уже сейчас в школах это получали.
- Своих школьных учителей, которые научили получать удовольствие от процесса обучения, делая уроки интересными. Особенно благодарна Иде Ильиничне за художественную литературу и за ее предсказание, что я буду учителем. Она оказалась права!  
Я люблю учиться сама и учить других, передавать знания другим.
- Своего издателя – Ольгу Иванову за идею написания такой книги.
- Ирину Зеленко – за оформление книги, за креативность подачи книги. Ее приятно трогать, листать.
- Людмилу Фалинскую – за помощь в переводе моих рукописей в электронный вид и за первый отзыв как читателя о книге.  
Для меня это очень ценно!
- Вас, мои читатели, за то, что приобрели эту книгу!

С любовью, Маргарита

# НАВЫК 1

Эмпатия







# ВСЕ, ЧТО ВАМ НУЖНО ЗНАТЬ ОБ ЭМПАТИИ

Эмпатия – это способность сопереживать другому человеку. Появление этого термина – заслуга американского психолога Эдварда Титченера.

Эмпатия – это отклик человека на чувства и состояние другого.

Эмпат – это человек, способный сопереживать другим.

Это чувство возникает при просмотре фильма, чтении книг. Мы сопереживаем герою, которому симпатизируем.

## Откуда она берется

Нейрофизиологи в эмпатии обвиняют зеркальные нейроны. Это нервные клетки, которые интерпретируют воспринятую из окружающего нас мира информацию.

Например, если напротив нас сидит человек, которому тоскливо, то зрительный и слуховой анализаторы получают об этом соответствующую информацию и передают её к этим нейронам. Зеркальные же нейроны заставляют своего хозяина чувствовать то же самое, но только в меньшей мере.

Примечательно, что развитие эмпатии начинается с самого рождения, когда младенец воспринимает окружающий мир только на эмоциональном уровне. Если ему улыбается мама – он бессознательно улыбается ей в ответ.

Когда родители объясняют более взрослому ребенку, что сейчас им грустно или весело по такой-то причине, то это способствует пониманию ребенка, как устроены чувства и как их можно прочесть по лицам, движениям, словам, мимике.

## Кстати, для справки:

Аутизм – это крайне низкий уровень эмпатии в человеке. Он связан с нарушением в строении или количестве зеркальных нейронов. Поэтому аутистам очень сложно понять, что чувствуют люди вокруг и как нужно с ними взаимодействовать.

В результате этого страдает социализация ребенка – ему сложно контактировать с ровесниками во дворе и в школе.

Поэтому с раннего детства таким детям нужно уделять особое внимание в отношении эмоционального развития. Им надо рассказывать, что происходит внутри других людей в плане эмоций.

Также необходимо постоянно спрашивать ребенка, что он чувствует, и описывать, как это обычно проявляется внешне у других людей, чтобы он мог сопоставить.

Анализ характеров и поступков главных героев книг и фильмов тоже благоприятно сказывается на ускорении движения от аутиста к эмпату.

Активное слушание – это то, что также может помочь развитию эмоциональной чувствительности. Суть заключается в том, что слушатель задает уточняющие вопросы тому, кто что-то рассказывает. Таким образом он узнает больше о собеседнике, а сам, в свою очередь, больше открывается. В этой совместной игре можно меняться местами с детьми.