

Введение

После публикации книги «Парадокс Шимпанзе» я получил множество писем, в которых меня просили написать её упрощённую версию: для детей, чтобы они могли прочитать её сами или вместе с кем-то из взрослых. Так появилось это издание. Оно знакомит детей с азами нейробиологии на основе «Модели Шимпанзе» с некоторыми примерами её использования на практике.

Многие в детстве перенимают определённые привычки и переносят их во взрослую жизнь. На это и рассчитана данная книга. Надеюсь, она поможет детям развить конструктивные и полезные привычки, которые сохранятся с ними на всю жизнь.

Мы провели ряд обсуждений с родителями, учителями и воспитателями и вывели десять привычек, которые, как нам кажется, помогут детям освоиться в жизни.

Эта книга помогает понять, как мы мыслим и действуем, и разъясняет, чем каждый человек отличается от другого. Эта книга предлагает модели развития — но крайне важно, чтобы читатель сам решил, что лучше всего подойдёт для него или для его ребёнка. Эта книга не сможет магическим образом улучшить жизнь. Речь скорее об «отзеркаливании» и формировании полезных привычек.

Я бы хотел искренне поблагодарить следующих людей:

Доктора Кэтрин Кип, детского психиатра, и доктора Хейзел Хэррисон, клинического психолога, — за рекомендации и помощь в написании этой книги.

Джеффа Баттисту — за огромное количество времени, потраченного на графику, и за вклад в этот труд.

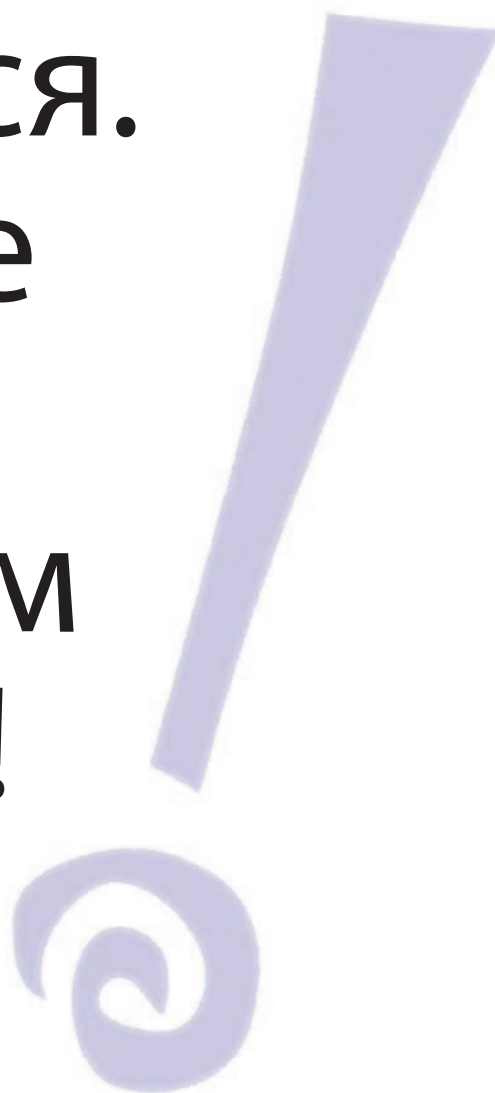
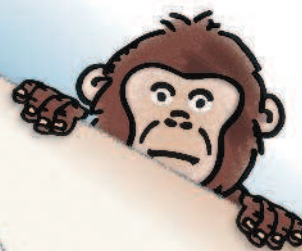
Ким Блейки — за иллюстративную поддержку в развитии детских персонажей.

Мою команду читателей, которые терпеливо оставляли комментарии и предложения, что было воистину неоценимо: Хейзел Баркер, доктора Сару Кэдди, Энди Варнса, Беверли Несбитт и Тима Бакла.

И многих других людей, которые также внесли свою лепту.

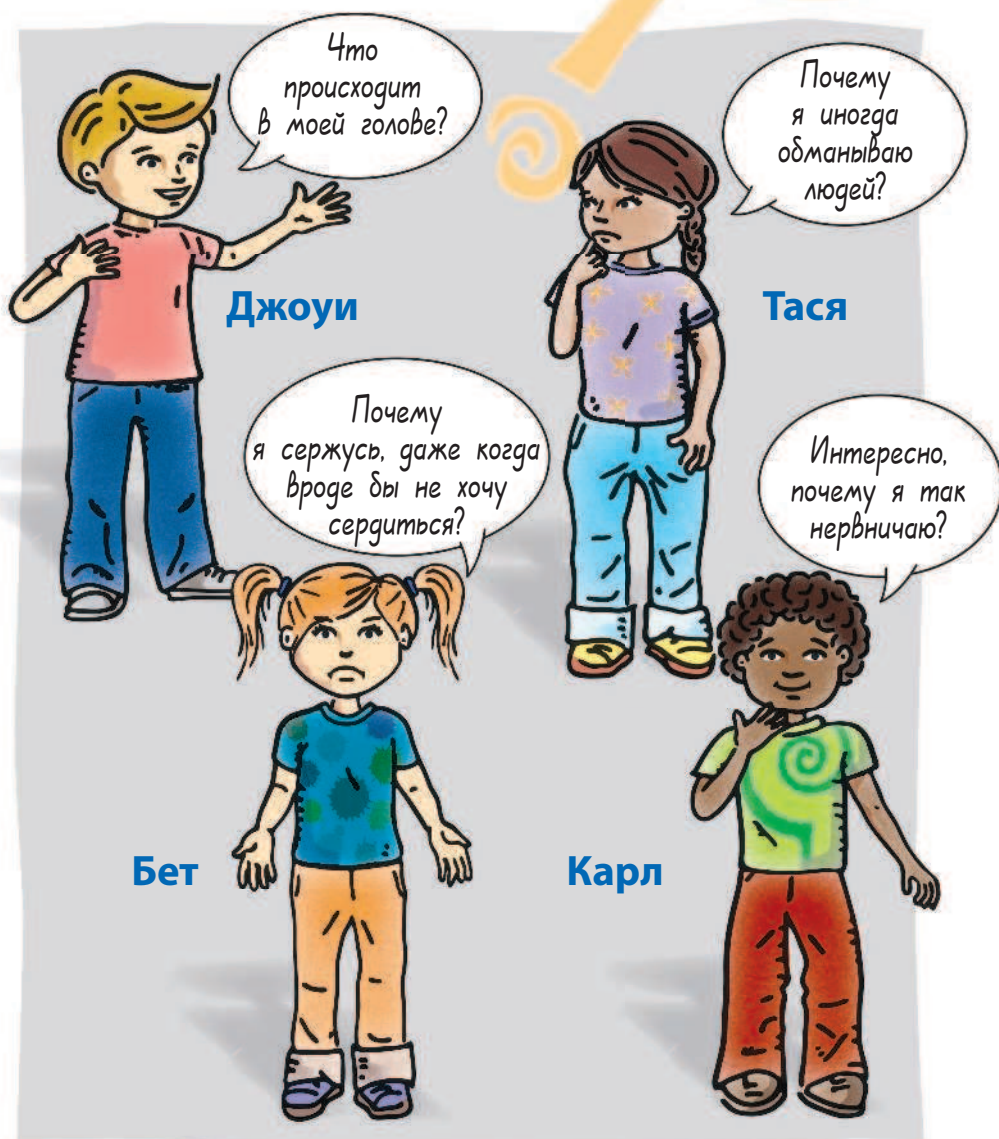


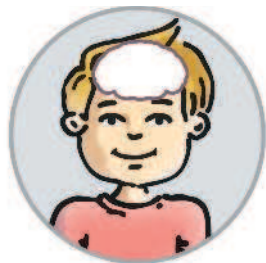
Здесь
кое-кто
прячется.
И тебе
СТОИТ
об ЭТОМ
знать!



Познакомься со своими новыми друзьями! Они помогут тебе найти Того-Кто-Спрятался.

Но подожди... Их что-то беспокоит.





Эта книга поможет разгадать загадку и найти Того-Кто-Спрятался!

Лучше всего читать её с кем-нибудь из взрослых и обсуждать каждую страницу после прочтения.



Но если тебе хочется, можно читать и одному.

Она расскажет тебе всё о твоих чувствах и мышлении.



Она поможет тебе чувствовать себя счастливее, перестать беспокоиться и поступать правильно в трудных ситуациях!

Так что давай начнём...



Как думаешь, почему ты иногда делаешь вещи, которые **НЕ ХОЧЕШЬ** делать?

Давай рассмотрим несколько примеров того, как, кажется, мы все поступаем время от времени:

Обманываем:

Ты когда-нибудь обманывал других людей?



Тася на самом деле не хотела врать.

Вредничаем:

Ты когда-нибудь грубил брату, сестре или другу?



Бет не хотела расстраивать Джоуи такими неприятными и обидными словами.



Пугаемся:

Тебе когда-нибудь было так страшно, что ты даже не мог двигаться — потому что думал, что под кроватью может прятаться монстр?

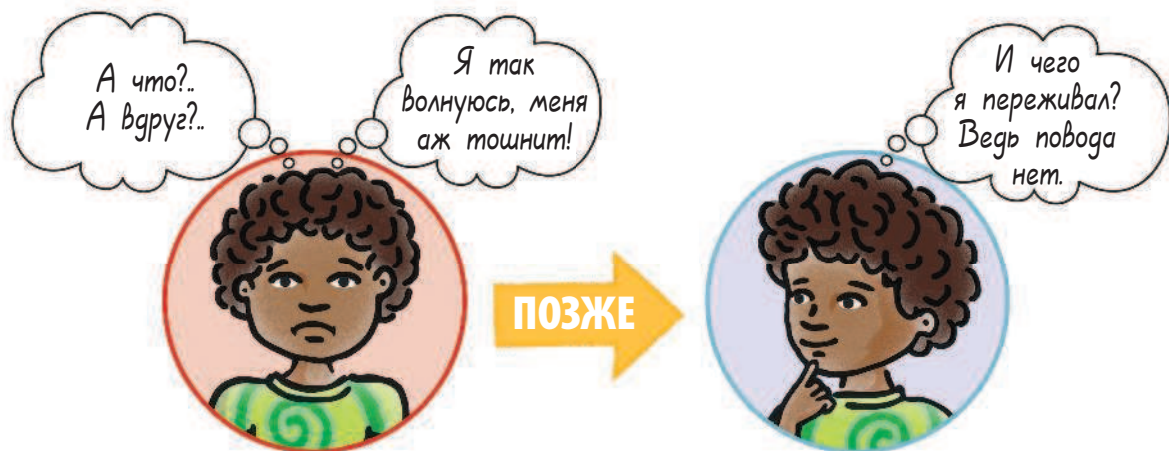
А при дневном свете эти страхи кажутся такими глупыми.



Джоуи не хотел так пугаться.

Волнуемся:

Как думаешь, почему в одну минуту ты очень переживаешь из-за чего-то, а в следующую — уже думаешь, что это всё так глупо?



Карл не хотел чувствовать себя настолько обеспокоенным.

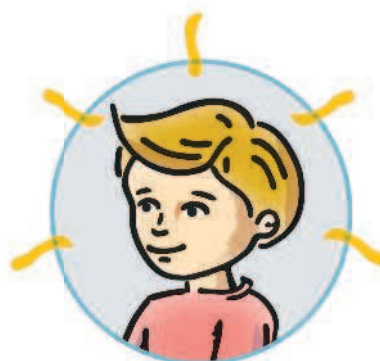


Злимся:

Неужели Джоуи и правда хочет злиться?
Или на самом деле он хочет радоваться?



ИЛИ



**Все мы иногда совершаем поступки,
о которых потом жалеем.**

И зачем
я так поступила?
Очень глупо.



**Так что же
происходит?**

Эта книга объяснит тебе, почему мы совершаем всякие глупости и как прекратить их совершать!
Она определённо поможет многим детям стать счастливее!



ЗАДАНИЕ



Стоп!
Пора помочь
ТЕБЕ



Запиши
три поступка,
которые ты на самом
деле не хотел
совершать.

Three large blue rectangular boxes with horizontal lines, intended for writing the answer to the task.



Похоже, в твоей голове живут **два** тебя!

Первый —
счастливый, спокойный
и послушный «ты».

Второй «ты»
может быть
ворчливым,
беспокойным,
глуповатым или
непоседливым.



Так раз уж тебя двое,
каким из них ты хотел бы стать?



ЗАДАНИЕ



Стоп!
Пора помочь
ТЕБЕ.

Напиши в колонках ниже,
каким ты хочешь быть,
а каким — не хочешь.

Каким ты хочешь
быть? Счастливым,
злым, послушным, весё-
лым, язвительным?..



Каким я хочу быть:

Каким я не хочу быть:



Как тебе такой сюрприз:
тебя и правда **двое!**

Давай **посмотрим**, что же находится в твоей голове.



Мозг

Если заглянуть человеку в голову, то можно увидеть мозг.
Он выглядит вот так.



Так
и чем же
занимается
мозг?



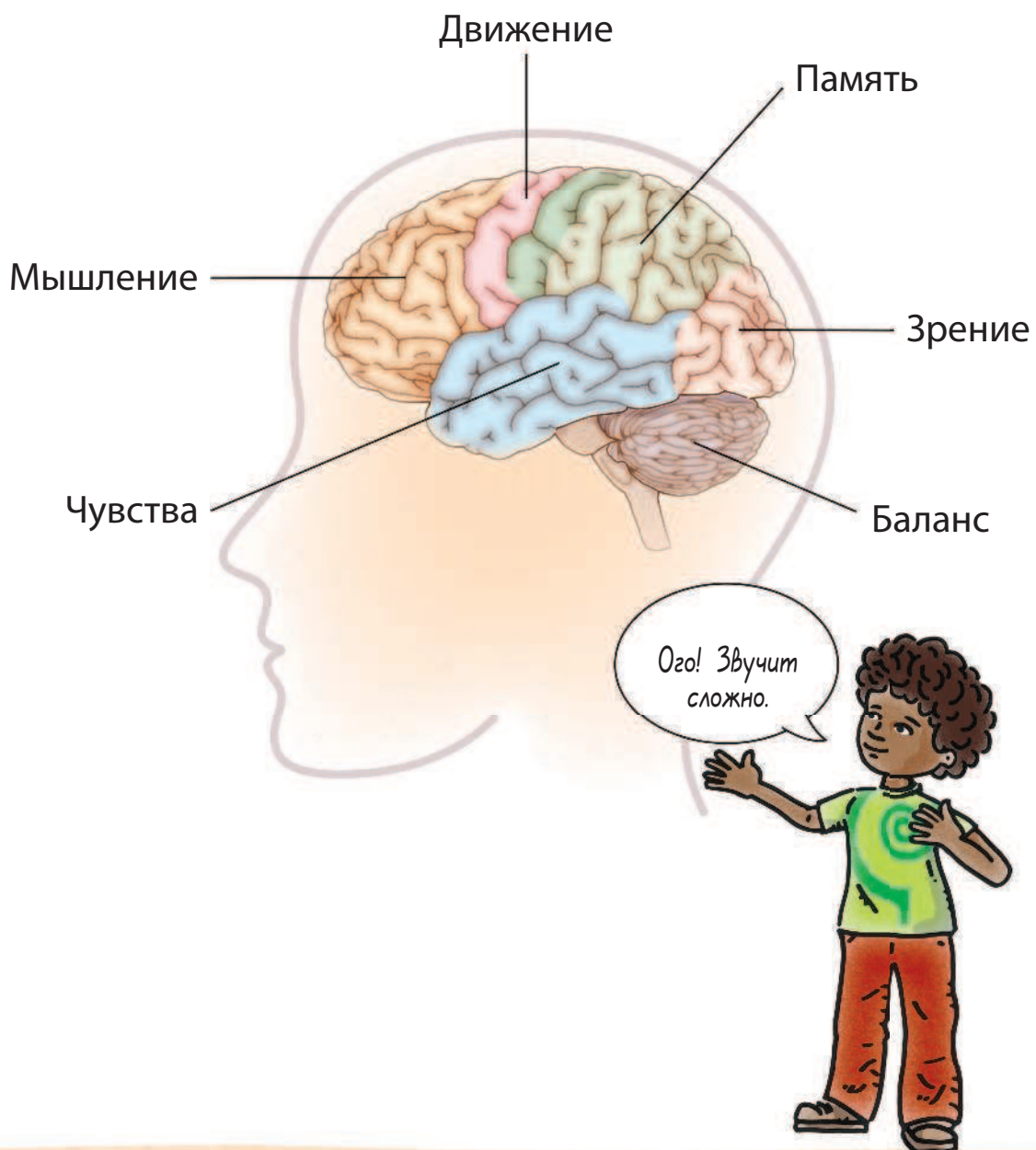
О, это очень
сложно!



Мозг контролирует твоё тело.



Разные отделы мозга отвечают за разные вещи.



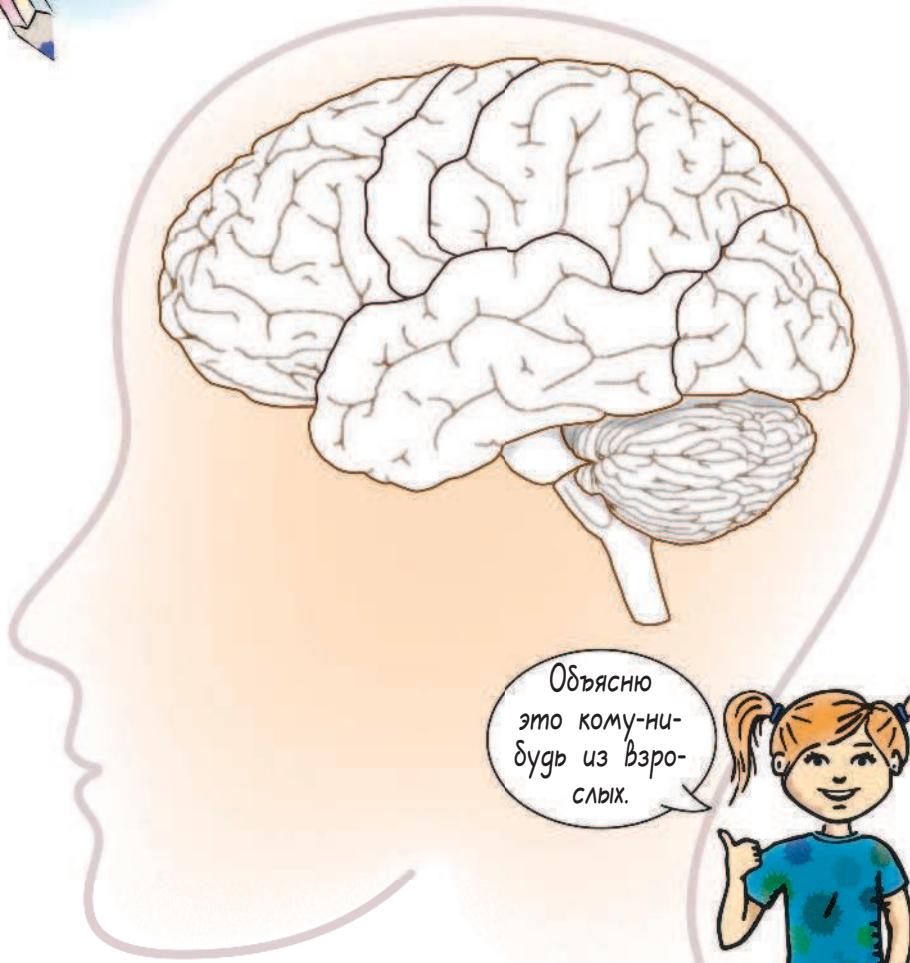
ЗАДАНИЕ



Смон!
Пора помочь
ТЕБЕ.



Раскрась каждый
из отделов мозга
и расскажи, за что они
отвечают.



Объясню
это кому-ни-
будь из взро-
слых.

