

В помощь
маме

Екатерина Кес

Азбука ХОРОШЕГО ПОВЕДЕНИЯ



Ростов-на-Дону

Феникс

2023

Приветствие

Дорогие читатели, маленькие и большие!

Я очень рада, что лисёнок Мартин из книги «Азбука чувств и эмоций» ещё раз встретится с вами на страницах новой книги. Его полюбили и дети, и взрослые. Я счастлива, что первая книга пришлась многим по душе и помогает лучше ориентироваться в мире чувств и эмоций, понимать себя и других.

В книге, которую вы держите в руках, лисёнок попадает в разные ситуации, знакомые многим детям: он не хочет убираться в комнате, чистить зубы, пробовать новую еду, самостоятельно одеваться и делиться игрушками, впервые идёт к врачу, пытается говорить неправду и даже дразнит и обзывает других. Как мудро реагировать на такое поведение родителям? Как найти подход к детям, объяснить им правила?

«Азбука хорошего поведения» написана и для взрослых, и для детей. С одной стороны, это увлекательные истории про лисёнка и его семью, а с другой — подсказки и советы практикующего психолога для родителей о том, как реагировать на поведение малыша. Дети будут узнавать себя в главном герое и вместе с ним проживать разные ситуации, усвоят правила поведения в обществе и с близкими. А родители, в свою очередь, узнают, как бережно помогать детям преодолевать трудности, формировать навыки и с удовольствием делать то, что раньше малыши не любили.

Так как ведущая деятельность ребёнка дошкольного возраста — это игра, в помощь родителям предлагаются весёлые приёмы, которые помогут заинтересовать и увлечь малыша. Рекомендую вам на практике применять то, о чём прочтёте в книге. Такой подход поможет укрепить эмоциональную связь с ребёнком и построить с ним добрые и доверительные отношения.

Об авторе

Екатерина Кес — практикующий детский и семейный психолог с опытом работы более 20 лет, автор книг для детей и взрослых. Блоги Екатерины в социальных сетях читают более двухсот тысяч подписчиков, а онлайн-курсы о воспитании прошли родители из тридцати двух стран мира. Екатерина ведёт телеграм-канал @kes_psyholog и сайт psy.ekaterinakes.ru.



A handwritten signature in black ink, appearing to read 'E. Kes', written on a white background.

Вдруг из другого угла комнаты донёлся тихий голосок:
— А я говорящая кофта! Я хочу, чтобы и меня надели!
Я тоже иду с тобой гулять!

Мартин побежал к кофте, ловко просунул лапки в рукава и быстро натянул её на себя. И снова удивился, как легко у него получилось одеться. Оказывается, это проще простого!

Оставалось обуться и надеть куртку.

Мартин перевёл взгляд на ботиночки и тихо спросил:

— Вы тоже говорящие?

— Конечно! — услышал он тонкий голосок. — Мы всегда умели разговаривать, но ты у нас ничего не спрашивал. Возьми нас с собой гулять!

Мартин быстренько обулся и снова удивился, как быстро у него получилось это сделать.

Оказывается, одеваться совсем не сложно и очень увлекательно!

Потом лисёнок взял куртку, и она ему тоже сказала:

— Надевай меня быстрее, чтобы не замёрзнуть!



И тут Мартин заметил, что голос куртки почему-то очень похож... на папин!

— Ну-ка, курточка, скажи ещё что-нибудь, — хитро улыбнулся лисёнок, не спуская глаз с папы лиса.

Куртка молчала.

— Почему ты не отвечаешь? — спросил малыш. — Может, потому, что вместо тебя и других вещей всё время говорил мой папа?

— Да, раскусил ты меня, сынок, — засмеялся лис. — Но всё-таки я хорошо придумал! Ведь ты, сам того не замечая, оделся на прогулку!

— Ты прав! — воскликнул Мартин. — Теперь я понял, что одеваться самому очень просто. Я больше не буду сидеть в коридоре и ждать, когда мне помогут... Я теперь знаю, что могу легко справиться и сам. А ты всё равно продолжай говорить за мою одежду, ладно? У тебя так здорово получается! Мне очень понравилась эта игра!

Вот так лисёнок Мартин стал одеваться на прогулку сам. Попробуй и ты!





- Ура! — воскликнул он. — То что нужно!
Он выбрал маленькую тележку с ярким флажком и покати́л её рядом с мамой.
- Теперь я дам тебе список продуктов.
- Зачем? — удивился лисёнок.
- Чтобы ты читал вслух, что нам нужно найти и положить в корзину. Ты уже неплохо читаешь, и я буду тебе помогать.

Мартин снова почувствовал себя очень важным. Ещё бы! Ему доверили такое серьёзное задание — читать список продуктов. Он был написан крупными печатными буквами.

Мартин называл продукт из списка и вместе с мамой шёл искать его, затем сам брал с полки и клал в корзину. А когда он не знал, что выбрать из нескольких вариантов, мама ему объясняла, почему они с папой выбирают ту или иную упаковку.

Мартину очень нравилось быть при деле. Действительно, это были совсем другие ощущения, чем раньше, когда



он, скучая, ходил за мамой и постоянно спрашивал: «Мы скоро закончим?»

Мама тоже радовалась, что лисёнок ей так хорошо помогает. И как она раньше не догадалась привлекать его к помощи в выборе продуктов?

— А теперь этот пакет нужно взвесить, — сказала мама и подвела Мартина к устройству, которое он никогда раньше не замечал.

— Что это? — удивился Мартин.

— Электронные весы. На них можно взвесить фрукты и овощи. Когда мы будем за них платить, кассир сможет просканировать штрихкод и узнать, сколько они стоят.

— А где мы возьмём этот вжихкот?

— Не вжихкот, а штрихкод, — засмеялась мама и уверенно сказала: — Сейчас ты сам всё сделаешь, а я тебе буду подсказывать.

Её уверенность передалась Мартину, и он почувствовал, что у него точно получится.



Мартин понимает, что дразниться нехорошо

Однажды лисёнок наблюдал, как его сестричка пускала мыльные пузыри на крыльце дома. Разноцветные шарики красиво взлетали и исчезали в небе.

— У тебя плохие пузыри, — вдруг сказал он и показал Норе язык. — Бе-бе-бе!

Лисичка растерянно посмотрела на Мартина и нахмурилась.

— Неправда! Мои пузыри хорошие! — обиженно сказала она и опустила пузырёк с мыльной водой.

— Нет, плохие, — повторил лисёнок, глядя на расстроившуюся сестрёнку.

Мама услышала, как Мартин дразнит сестру, и вышла на крылечко.

— Сынок, — тихо позвала она, — зачем ты говоришь Норе, что у неё плохие пузыри?

— Не знаю, — растерялся Мартин, — так получилось...

— Ты ведь и сам очень любишь пускать мыльные пузыри, верно? — спросила мама лиса.

— Да, люблю, — кивнул лисёнок.

— А Норе зачем-то говоришь, что они плохие... — тихо сказала мама. — Ты хочешь её задеть?

Мартин задумался, а мама добавила:

— Наверное, её пузыри тебе на самом деле понравились?

— Да, — немного подумав, ответил лисёнок и почесал затылок.

Содержание

Приветствие.....	2
Об авторе.....	3
Мартин учится убирать игрушки.....	4
Мартин одевается без капризов.....	12
Как Мартин полюбил умываться и чистить зубы.....	16
Мартин ест полезную еду.....	19
Мартин делится игрушками.....	22
Мартин помогает по дому.....	26
Мартин идёт в магазин.....	29
Мартин учится многое делать сам.....	34
Мартин понимает, что обзывать нехорошо.....	38
Мартин идёт к врачу.....	42
Мартин учится обращаться с деньгами.....	46
Мартин учится занимать сам себя.....	49
Мартин учится говорить правду.....	52
Мартин учится говорить нет.....	59
Мартин понимает, что дразниться нехорошо.....	65
Мартин учится делать сюрпризы.....	70
Мартин заботится о своих родных.....	74



УДК 821.161.1-34-93
ББК 84(2=411.2)6
КТК 71
К36

Кес, Екатерина.

К36 Азбука хорошего поведения / Екатерина Кес ; худ. Любовь Ильясова. — Ростов н/Д : Феникс, 2023. — 77, [3] с. : ил. — (В помощь маме).

ISBN 978-5-222-38842-6

«Азбука хорошего поведения» — продолжение популярной книги «Азбука чувств и эмоций» психолога Екатерины Кес. В новой книге лисёнок Мартин попадает в разные ситуации, знакомые многим детям: он не хочет убираться в комнате, чистить зубы, пробовать новую еду, самостоятельно одеваться и делиться игрушками, впервые идёт к врачу, пытается говорить неправду и даже дразнит и обзывает других.

С одной стороны, это увлекательные истории про лисёнка и его семью, а с другой — подсказки и советы практикующего психолога для родителей о том, как реагировать на поведение малыша. Дети будут узнавать себя в главном герое и вместе с ним проживать разные ситуации, усвоят правила поведения в обществе и с близкими. А родители, в свою очередь, узнают, как бережно помогать детям преодолевать трудности, формировать навыки и с удовольствием делать то, что раньше малыши не любили.

УДК 821.161.1-34-93
ББК 84(2=411.2)6

Литературно-художественное издание

Екатерина Кес

Азбука хорошего поведения

Ответственный редактор: Мильштейн Мария

Технический редактор: Кузнецов Александр

Иллюстратор: Ильясова Любовь



ФЗ от 29.12.2010
№436-ФЗ

- RU** **Азбука хорошего поведения.** Формат: 84×108/16. Тираж 15 000 экз. Заказ № Издатель и изготовитель: ООО «Феникс». Юр. и факт. адрес: 344011, Россия, Ростовская обл., г. Ростов-на-Дону, ул. Варфоломеева, д. 150. Тел./факс: (863) 261-89-65, 261-89-50. Изготовлено в России. Дата изготовления: 11.2022. Срок годности не ограничен. Отпечатано в АО «Первая Образцовая типография», Филиал «Чеховский Печатный Двор». Юридический адрес: 115054, Россия, г. Москва, ул. Валовая, д. 28. Фактический адрес: 142300, Россия, Московская обл., г. Чехов, ул. Полиграфистов, д. 1.
- KZ** **Жақсы мінез-құлық әліпбиі.** Форматы: 84×108/16. Таралымы 15 000. Тапсырыс № Баспагер және дайындаушы: «Феникс» ЖШҚ. Заңды және нақты мекенжайы: 344011, Ресей, Ростов обл., Дондағы Ростов қ., Варфоломеев к-сі, 150 үй. Тел/факс: (863) 261-89-65, 261-89-50. Ресейде дайындалған. Дайындалған күні: 11.2022. Жарамдылық мерзімі шектелмеген. Басылды «Первая Образцовая типография» АҚ, «Чехов Баспа Ауласы» филиалы. Орналасқан жері: 115054, Ресей, Мәскеу қ., Валовая к-сі, 28 үй. Нақты мекенжайы: 142300, Ресей, Мәскеу обл., Чехов қ., Полиграфисты к-сі, 1 үй.
- KG** **Жакшы жүрүм-турум алиппеси.** Формат: 84×108/16. Тираж 15 000. № тапшырык. Басып чыгаруучу жана өндүрүүчү: «Феникс» ЖЧК. Юр. жана чыныгы дареги: 344011, Орусия, Ростов обл., Ростов-на-Дону ш., Варфоломеев көч., 150 үй. Тел/факс: (863) 261-89-65, 261-89-50. Орусияда өндүрүлгөн. Өндүрүлгөн күнү: 11.2022. Жарамдуулук мөөнөтү чектелбеген. Басып чыгарылган «Первая Образцовая типография» АҚ, «Чеховский Печатный Двор» Филиалы. Жайгашкан дареги: 115054, Орусия, Москва ш., Валовая көч., 28 үй. Чыныгы дареги: 142300, Орусия, Москва обл., Чехов ш., Полиграфистов көч., 1 үй.
- AM** **Լավ վարքի այբուբեն.** Ֆորմատ: 84×108/16. Տպաքանակ 15 000. Պատվեր № Հրատարակող և արտադրողը՝ «Ֆենիքս» ՍՊԸ»։ Իր. և փաստ. հասցե՝ 344011, Ռուսաստան, Ռոստովի մարզ, ք. Ռոստով Դոնի վրա, փող. Վարֆոլոմեևա, տ. 150. Հեռ./ֆաքս՝ (863) 261-89-65, 261-89-50. Արտադրված է Ռուսաստանում։ Արտադրության ամսաթիվը՝ 11.2022. Պիտանիության ժամկետը սահմանափակված չէ։ Տպագրված է «Առաջին Օրինակելի տպագրատուն» ԲԸ, Մասնաճյուղ «Զեխովսկի տպագրատուն»։ Գտնվելու վայրը՝ 115054, Ռուսաստան, ք. Մոսկվա, փող. Վալովայա, տ. 28. Փաստացի հասցե՝ 142300, Ռուսաստան, Մոսկվայի մարզ, ք. Զեխով, փող. Պոլիգրաֆիստով, տ. 1.

© Кес Екатерина, текст, 2022
© Ильясова Любовь, иллюстрации, 2022
© ООО «Феникс», оформление, 2022

ISBN 978-5-222-38842-6