



Практическое руководство для детей и родителей

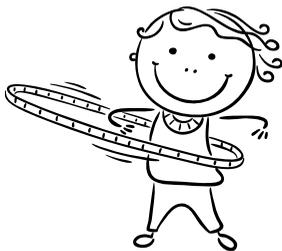
# МОИ ХОРОШИЕ ПРИВЫЧКИ

Как стать  
самостоятельным

АВТОР  
НАТАЛИЯ  
ИВАНОВА



УДК 373.3  
ББК 74.2  
И21



Серия «Секреты счастливого ребёнка»  
Издание развивающего обучения  
Дамыту біліміне арналған баспа  
Для младшего школьного возраста



**Иванова Наталия Андреевна**  
**МОИ ХОРОШИЕ ПРИВЫЧКИ**  
**Как стать самостоятельным**

Дизайн обложки *М. Тюриной*  
Ответственный редактор *Т. Гавердовская*. Ведущий редактор *Е. Горшкова*  
Технический редактор *Е. Кудиярова*. Корректор *Р. Низяева*  
Дизайн и вёрстка *М. Мельниковой*

Общероссийский классификатор продукции ОК-034-2014 (КПЕС 2008) — 58.11.1 — книги, брошюры печатные  
Книжная продукция — ТР ТС 007/2011

Подписано в печать 15.06.2023. Формат 84x108/16  
Произведено в Российской Федерации. Дата изготовления: июль 2023 года  
Печать офсетная. Бумага офсетная. Гарнитура Pragmatica. Усл. печ. л. 8,4. Тираж 3 000 экз. Заказ №

Изготовитель: **ООО «Издательство АСТ»**  
129085, Российская Федерация, г. Москва, Звёздный бульвар, д. 21, стр. 1, ком. 705, пом. I, 7 этаж  
Наш электронный адрес: ask@ast.ru. Home page: www.ast.ru

**Адрес места осуществления деятельности по изготовлению продукции:**  
Российская Федерация, г. Москва, 123112, Пресненская набережная, дом 6, строение 2  
Деловой комплекс «Империя», 14, 15 этаж

**Мы в социальных сетях. Присоединяйтесь!**

<https://vk.com/ast.deti>; <https://t.me/astdeti>; <https://zen.yandex.ru/astdeti>



«АСТ баспасы» ЖШҚ 129085, Мәскеу қ., Жұлдызды гүлзао, 21-үй, 1-құрылыс, 705-бөлме, I жай, 7-қабат.

Біздің электрондық мекенжаймыз : [www.ast.ru](http://www.ast.ru) E-mail: [ask@ast.ru](mailto:ask@ast.ru)

Интернет-магазин: [www.book24.kz](http://www.book24.kz) Интернет-дукен: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Импортер в Республику Казахстан и Представитель по приему претензий в Республике Казахстан — ТОО РДЦ Алматы, г. Алматы.  
Қазақстан Республикасына импорттаушы және Қазақстан Республикасына наразылықтарды қабылдау бойынша өкіл — «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ.,  
Домбровский көш., 3«а», Б литері, офис 1. Тел.: 8(727) 2 51 59 90,91, факс: 8 (727) 251 59 92 ішкі 107;  
E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz), [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Тауар белгісі: «АСТ». Өндірілген жылы: 2023. Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген. Сертификаттау қарастырылған

**Иванова, Наталия Андреевна.**

**И21** Мои хорошие привычки. Как стать самостоятельным / Иванова Наталия. — Москва :  
Издательство АСТ, 2023. — 79, [1] с. : ил. — (Секреты счастливого ребёнка).

ISBN 978-5-17-147536-9.

Путь к большому успеху начинается с маленьких привычек! Они автоматизируют наши действия, упорядочивают жизнь. В результате рутинные обязанности выполняются сами собой как по волшебству. Освобождаются энергетические ресурсы мозга для достижения важных целей, для обучения новому, для творчества и саморазвития. В этом тренажёре лайф-коуч Наталия Иванова обучает эффективным приёмам развития эмоционально-волевой сферы. Ребёнку будет интересно самому выбирать привычки и каждый день отмечать результат своих усилий в трекере, заполнять «колесо счастья». Легко и просто ваш сын или дочка приобретут такие важные черты характера, как пунктуальность, организованность, чистоплотность и другие. Задача родителей — поддерживать и вдохновлять! Важно начать заниматься как можно раньше. Ведь многие привычки родом из детства, мы носим их через всю жизнь. И место полезной привычки может занять вредная.

Для младшего школьного возраста.



© Иванова Н. А., текст, 2023  
© ООО «Издательство АСТ», 2023

В оформлении использованы материалы, предоставленные фотобанком Shutterstock/FOTODOM

# СОДЕРЖАНИЕ

Обращение к родителям .....	4
Инструкция для детей.....	6
Колесо счастья .....	7
Что такое привычка?.....	9
Как приучить привычки?.....	11
Самодисциплина для супергероев.....	16
Моё здоровье .....	20
Мои друзья.....	29
Моя семья .....	34
Учимся уму-разуму.....	40
Управляем радостью .....	45
Развиваем интерес.....	50
Эмоциональная гигиена .....	56
Как прожить грусть? .....	57
Как облегчить тревогу?.....	58
Что делать с обидой? .....	59
Как успокоить злость? .....	61
Развиваем позитивное мышление.....	64
Какие бывают эмоции.....	68
Как получить суперсилу эмоций? .....	70
На прощание .....	79



## КОЛЕСО СЧАСТЬЯ

Итак, в путь! Не откладывай до понедельника. Начни сейчас!

Перед тобой колесо полезных привычек. Оно поможет тебе шаг за шагом добраться до заветной цели. Ты научишься управлять собой. А это поможет добиться успеха в любом деле и стать по-настоящему счастливым.

Здесь есть 7 секторов — 7 важных сфер твоей жизни:

Я и моё тело — здоровье;

Я и мой дом — семья;

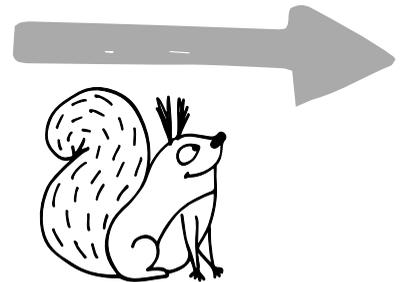
Я и мои друзья — дружба;

Я и мой мозг — ум;

Я и моя радость;

Я и мой интерес;

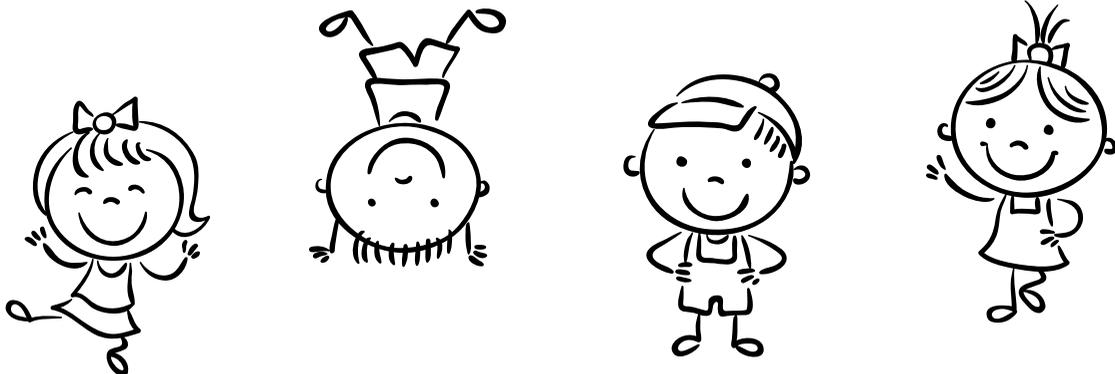
Я и мои эмоции — эмоциональная гигиена.

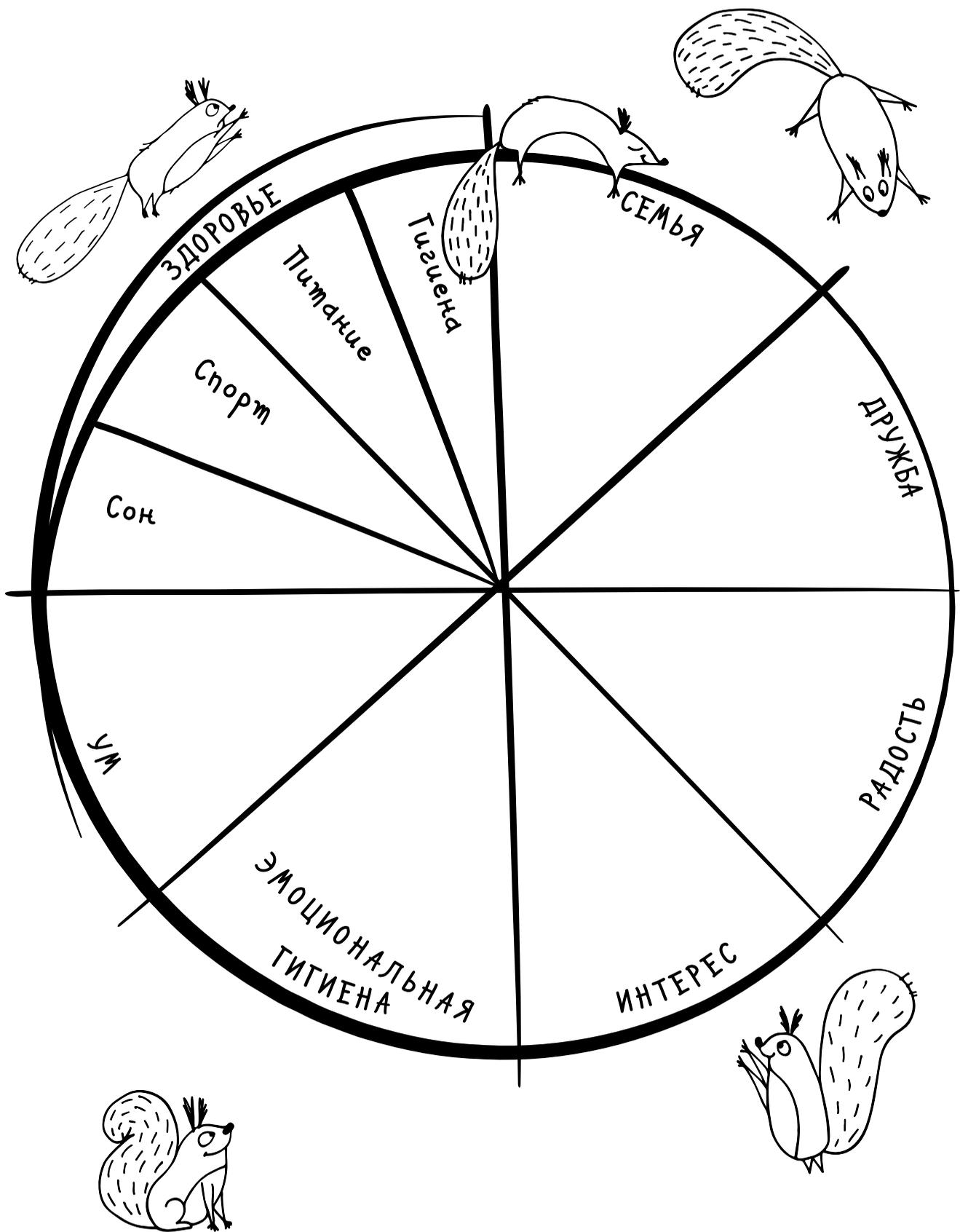


Твоя задача — собирать баллы, выполняя задания в конце глав (трекер), и потихонечку закрашивать круг счастья. Некоторые привычки тебе нужно будет придумать самому. Например, только ты знаешь, что приносит тебе радость.

Этот тренинг обязательно поможет тебе освоить полезные привычки. Если почувствуешь, что привычка ещё слабая, продолжай вести трекер у себя в тетради.

Если ты не понял, зачем тебе всё это надо, то сделай остановку и прочитай следующие две главки. В них Мистер Мозг и Дисциплинированный Пончик помогут объяснить, что такое привычки, как их получить и почему от них зависят твои суперсилы.





## ЧТО ТАКОЕ ПРИВЫЧКА?

Привычка — это то, что ты повторил много-много-много раз. И потом — оп! — и действие выполняется тобой как будто автоматически. Ты не думаешь, как ты это делаешь. Оно делается само. Например, когда-то ты не умел завязывать шнурки. А сейчас ты можешь думать о предстоящем дне или оживлённо что-то рассказывать родителям, а в это время руки сами завязывают шнурки на ботинках.

Ты не задумываясь держишь вилку и ложку в руках. Включаешь свой телефон и вводишь знакомый пароль. Ты хорошо знаешь дорогу в гости к другу/школе/магазину, куда ходил много раз. Ноги как будто сами ведут тебя туда.

Привычки — это очень хорошо. Когда ты делаешь что-то, не думая об этом, это экономит огромное количество твоей энергии. Невозможно быть всё время «включённым». От этого быстро устаёшь.

Даже взрослый человек проводит в состоянии автопилота (то есть недумания) больше половины дня.

Почему привычкам нужно уделять особое внимание? Почему они так важны и от них зависит твоё будущее?

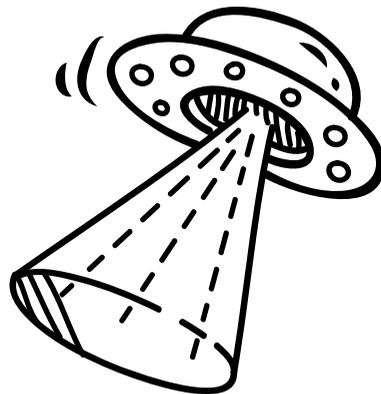
Привычки бывают разные. Есть те, которые тебе помогают. Помогают становиться лучше, умнее, быстрее, энергичнее. Помогают поддерживать твоё тело, мозг, мышцы. А есть те, которые мешают. Мы будем говорить только о полезных.

Представляешь, как здорово! Всего несколько дней тебе нужно повторять какое-то действие, а потом твои руки/ноги/твоё тело будут делать всё сами. И это будет приносить тебе пользу.

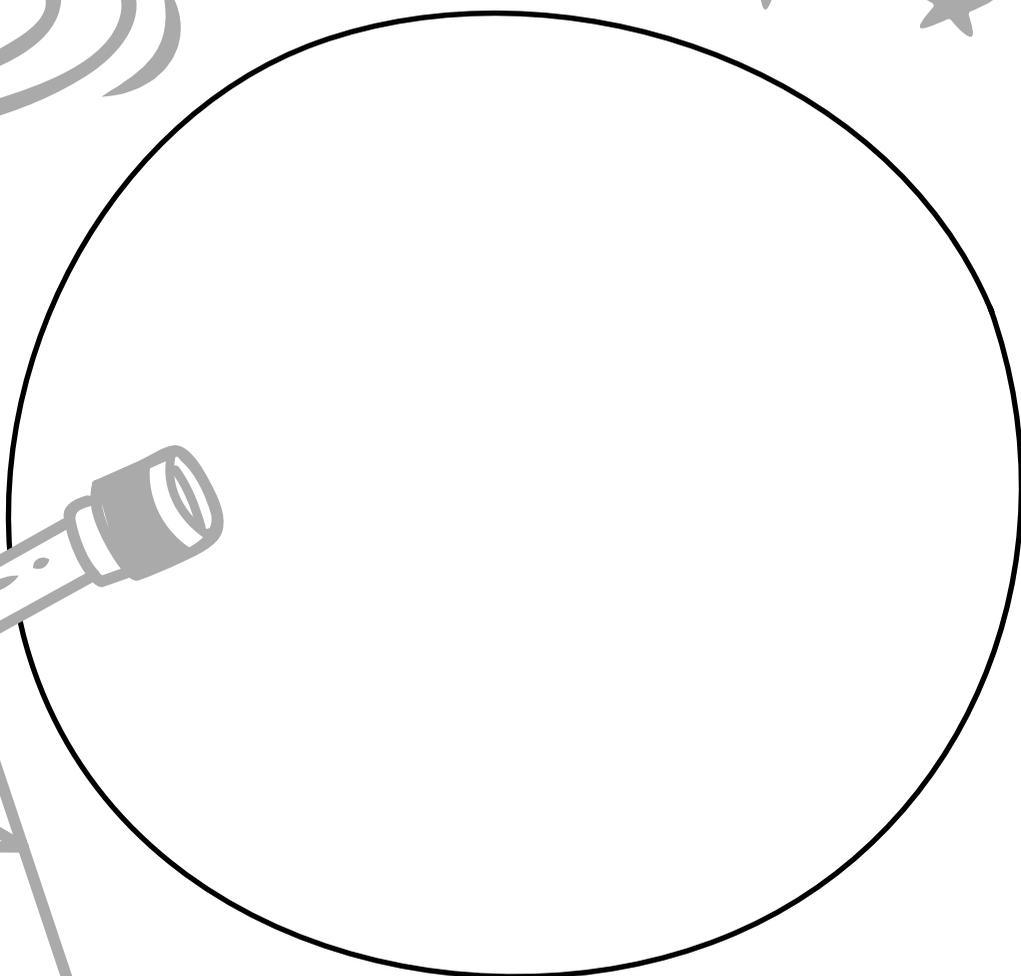
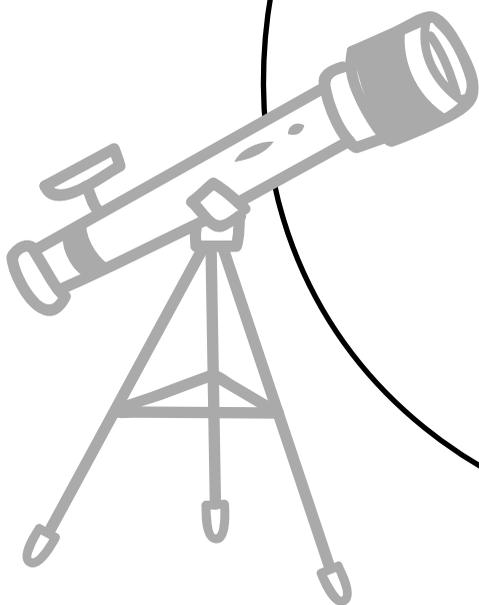
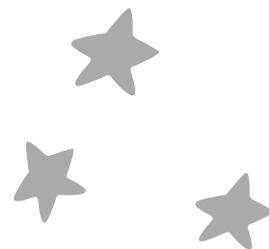
**Это настоящее волшебство!**



Страничка  
хорошего  
настроения



Придумай и нарисуй свою планету, где тебе хорошо. Кто там с тобой будет? Какие вещи тебе там пригодятся?



# КАК ПРИРУЧИТЬ ПРИВЫЧКИ?

**Привычка состоит из 3 частей:**

- ✦ триггер (знак, спусковой крючок),
- ✦ возможность (насколько тебе сложно или легко сделать что-то),
- ✦ мотивация (выполняешь действие, чтобы получить награду).

## 1. Триггер.

Это то, что заставляет тебя вспомнить о необходимости, желании действовать. Триггером может быть место, обстановка, действия другого человека, настроение, особенное время.

Например, ты встаёшь утром и идёшь умываться. Или выпиваешь полстакана воды. Сразу после умывания делаешь зарядку.

Выходишь на улицу — включаешь музыку в наушниках. Гуляешь с собакой — покупаешь мороженое.

## 2. Возможность.

Насколько тебе легко или сложно сделать какое-то новое действие? Привычка приручается быстрее, если тебе просто и легко.

Положи спортивный коврик рядом с кроватью. С утра падай на него, и будет больше шансов, что ты сделаешь зарядку. Или настрой будильник с любимой песней. Отличный повод потанцевать прямо с утра.

Тебе нравится рисовать и ты хочешь делать это чаще? Пусть на твоём рабочем столе всегда будут готовы нужные инструменты и чистые листы бумаги.

Составляй себе меню на неделю. И тогда больше вероятности, что ты насытишься полезной, питательной едой, а не схватишь со стола первое, что попадётся.

Используй яркие стикеры с напоминаниями, заметки в телефоне. Постепенно новые действия будут превращаться в привычки.

