

Благодарности	10
Об авторе	11
От издательства	12
Обращение ко взрослым	14
Обращение к детям	16
1. Мои чувства и эмоции	18
Шесть больших эмоций	21
Больше эмоций!	23
Эмоции и настроение	28
Чувствуя себя хорошо	30
Чувствуя себя не так уж хорошо	34
Я справлюсь!	37
2. Чувства и Я	40
Познание себя: чем это полезно	42
Я — не мои чувства	44
Смешанные чувства	46
Что меня злит и огорчает	48
Сильные стороны и слабости: и то, и другое нормально!	52
Я уникален!	57
3. Чувства и разум	58
Два наших мозга: эмоциональный и думающий	61

Чувствуя смущение	63
Иногда я нервничаю	66
Встречаясь со страхом и волнением, используй свой думающий мозг	68
Мне по силам одолеть негативные эмоции	72
4. Чувства и мое тело	74
Муравьи в штанах и бабочки в животе	76
Что делать, если я ощущаю...	80
Обретение смелого себя	82
5. Чувства и моя жизнь	84
Чувства и дружба	88
Чувства и семья	90
Чувства и учеба	94
Чувства и хобби	95
Ставить себя на место другого	97
Я главный!	98
6. Что делать, если...	100
Советы на случай грусти	102
Советы на случай злости	104
Советы на случай тревожности	106
Что еще почитать	111

1.

**Мои чувства
и ЭМОЦИИ**

Доводилось ли тебе иногда замечать большую улыбку на своем лице? Тебе при этом прямо-таки не терпелось повеселиться с друзьями и переделать все любимые дела. Правда, классно быть таким? Но порой бывало наоборот: тебе совсем не до улыбок. В такие моменты играть с друзьями не хотелось вообще, и даже любимые лакомства не привлекали. Было бы здорово, если бы таких дней было меньше, верно? И в моменты, когда тянет улыбаться и смеяться, и когда больше хочется побыть одному, ты что-то чувствуешь. Эмоции и чувства появляются у всех в каждый день нашей жизни, и их много.

В чем же разница между эмоциями и чувствами? Эмоции — это поведение нашего тела в ответ на происходящие с ним события. К примеру, если кто-то выскочит на тебя с воплем “Бу!”, от неожиданности ты, возможно, подпрыгнешь. А вот чувство может прийти позже. Скажем, чувство злости за разлитый из-за этого “Бу!” напиток. Эмоции и чувства играют немаловажную роль в повседневной жизни. Задумайся! Каждый день полон новых и разных событий, происходящих с тобой. Каждое событие вызывает самые разные чувства. Часть из них хорошие, часть не очень. Абсолютно нормально, если все виды эмоций и чувств ты испытываешь каждый день, да пусть даже каждый час! Знаешь что? Ты не одинок в этом. Все, кого ты знаешь, зачастую испытывают то же самое.



Чувства влияют на твое поведение дома с семьей, в школе с одноклассниками и учителями, на прогулке с друзьями. Эмоции и чувства настолько необходимы для жизни, что понимать их и то, откуда они берутся, — крайне важно! К тому же, это весьма полезно. Как только ты поймешь, что чувствуешь и почему, начнет получаться с этим справляться. А еще ты сумеешь правильно выражать и делиться этими чувствами с другими людьми, вместо того чтобы просто запирает их внутри себя. Обещаю, попробовав — ты точно почувствуешь себя лучше!

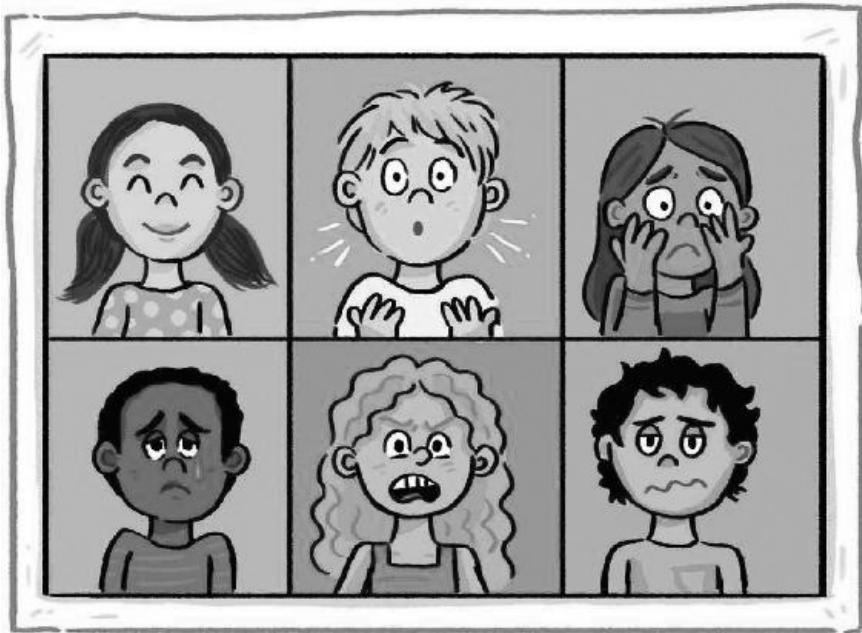
ШЕСТЬ БОЛЬШИХ ЭМОЦИЙ

Давай поговорим про шесть самых больших эмоций, которые переживает *любой* человек. Эти эмоции, к тому же, ведут к самым разным чувствам.

Счастье. Когда чувствуешь себя счастливым, тянет улыбаться или смеяться, а может даже танцевать или петь любимую песню. Счастье дарит приятные ощущения, касающиеся разнообразных вещей и событий в жизни, таких как школа, друзья или та контрольная сегодня утром.

Удивление. Мы удивляемся, когда случается что-нибудь, чего мы не ожидали. При удивлении зачастую морщится лоб, это из-за неуверенности в том, что же только что произошло. Можно разинуть рот, можно даже слегка подскокить от удивления. Удивление порой делает счастливым, но также иногда пугает или заставляет нервничать. Все зависит от удивившей тебя вещи.

Страх. Когда тебе кажется, что ты в опасности, или чувствуешь, что надвигается что-то плохое, ты испытываешь страх. Увидев большого паука, ты вполне можешь испугаться. Можно почувствовать испуг даже просто в момент доклада перед всем классом. От паука отпрыгиваешь или бросаешь в него чем-то, а когда ты стоишь перед классом, у тебя могут побежать мурашки по коже или заныть в животе.



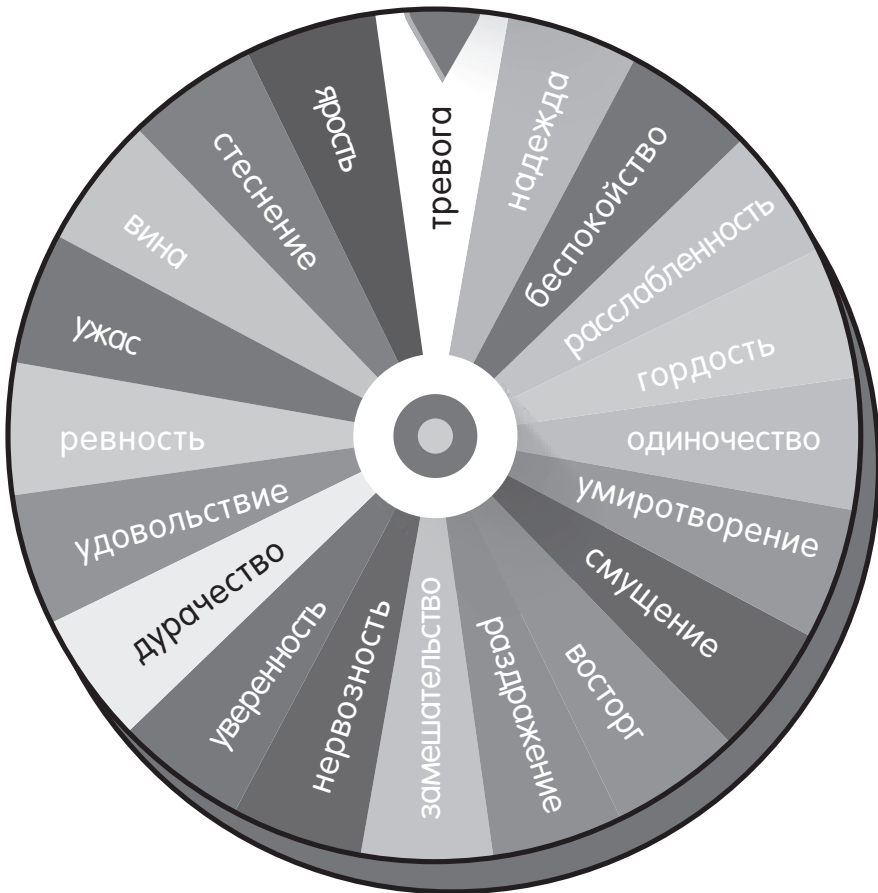
Грусть. Когда грустно, может захотеться плакать или побыть наедине. Это чувство приходит, когда теряешь домашнее животное или даже просто игрушку. Грустят и от того, что обзывают в школе или не берут в футбольную команду.

Злость. Если тебе когда-нибудь казалось, будто вот-вот взорвешься, скорее всего, это была злость. Злость приходит, если случается что-то неприятное. Кто-нибудь поступил нечестно, разбилась любимая игрушка или мама запрещает ночевать у друга — вот в такие моменты как раз и испытываешь злость.

Отвращение. Чувство отвращения похоже на тошноту. Эта эмоция приходит, если кто-то делает что-то очень-очень грубое. Ну, а еще отвращение вызывает вид или запах чего-то противного.

БОЛЬШЕ ЭМОЦИЙ!

Так, теперь ты знаешь шесть больших эмоций, но их бывает куда больше! Взгляни на колесо эмоций ниже. На нем написаны другие чувства и эмоции, которые люди испытывают все время.



Видишь, как много эмоций и чувств? И это только малая часть! Уверен, ты отыщешь на колесе что-то, что ты хотя бы разок испытывал, а может и часто. Люди нервничают или стесняются, когда встречают кого-то впервые. Смущение находит, когда туалетная бумага приклеивается к твоей подошве на выходе из туалета. Замешательство наступает, если друг внезапно перестает быть вежливым с тобой, а ревность — когда твоя собака каждую ночь спит в комнате младшего брата, а не в твоей. Есть множество разных способов переживать то или иное чувство, и совершенно естественно их все испытывать. Со всеми нами это происходит. Эта книга поможет тебе разобраться, что делать с чувствами.

Что я чувствую

Подумай о своих ощущениях прямо сейчас.

А теперь вспомни, что чувствовал утром — это было то же самое или нечто другое? Мы постоянно ощущаем что-то новое, поскольку что-то новое все время происходит. Обведи все чувства, которые испытывал сегодня или в последние несколько дней.

Счастье	Печаль	Тревожность
Смущение	Страх	Стеснение
Дурачество	Гордость	Неловкость
Взволнованность	Злость	Уверенность
Влюбленность	Беспокойство	Удивление

Поразмысли о выбранных словах. Придумай с каждым предложение.

“Я почувствовал _____, когда _____”.

Узнал что-нибудь новое? Может, какие-то ответы тебя удивили?

Оценка моих эмоций

Насколько тебе понятны твои эмоции? Не переживай, это не проверка. Просто прочти утверждения ниже и реши, какие из них часто, иногда или никогда описывают тебя.

1. По самочувствию я могу определить, когда ситуация начинает меня расстраивать.
 - а. Никогда.
 - б. Иногда.
 - в. Часто.
2. Когда злюсь, я делаю нечто вроде вдохов-выдохов или считаю, чтобы успокоиться.
 - а. Никогда.
 - б. Иногда.
 - в. Часто.
3. Я могу понять чувства, одолевающие других людей, по их лицам и движениям.
 - а. Никогда.
 - б. Иногда.
 - в. Часто.

4. Я помогаю друзьям, когда у них неприятные переживания, советами или подавая хороший пример.
- а. Никогда.
 - б. Иногда.
 - в. Часто.

Засчитай себе по одному баллу за каждый ответ "а", по два балла за каждый ответ "б" и по три балла за каждый "в".

Сколько получилось баллов? _____

Если сумма равна 4-5. Тебе действительно будет не лишним узнать свои эмоции немножко лучше. Эта книга тебе поможет, продолжай читать и узнаешь больше!

Если сумма от 6 до 10. Ты почти полностью понимаешь свои эмоции! А следующие главы этой книги помогут сделать эту оценку еще выше!

Если сумма равна 11-12. Похоже, ты действительно хорошо разбираешься в своих эмоциях. В продолжении книги для тебя найдется масса интересного!

ЭМОЦИИ И НАСТРОЕНИЕ

Теперь мы узнали, что существует целое множество эмоций и способов их ощутить. Наверняка у тебя появилось представление о том, какие из них заставляют чувствовать тебя лучше, а какие делают хуже. Эмоции и чувства способны поднимать *настроение*. Обычно о настроении так и думают, как о хорошем или о плохом. *Хорошее* настроение приходит, к примеру, когда случается что-то по-настоящему классное, или если несколько чудесных событий происходят одно за другим. Ощущать такое здорово!

А вот если ты разозлился на друга или накопились нерешенные проблемы, настроение точно начинает портиться. Порой мы пытаемся игнорировать *плохое* настроение, а иногда проскочить его безо всякого понимания. Но если плохое настроение все-таки пришло, очень важно выделить время на осознание его причин. Если понять, что не так, будет больше шансов решить проблему. И, конечно же, это намного скорее поможет избавиться от плохого настроения. К тому же, исчезнет повод срываться на других людях, и в этом плане выигрывают все.

Самовыражение

Не важно, что испортило настроение, у тебя всегда есть несколько способов сделать его лучше.

- Попробуй донести другим людям то, что у тебя испортилось настроение — просто расскажи об этом.
- Старайся не выплескивать плохое настроение на других.
- Поговори с кем-то близким, кому доверяешь, о том, что тебя беспокоит.
- Если нужно, можно поплакать.
- Выдели время, чтобы побыть одному, пока не станет лучше.

ЧУВСТВУЯ СЕБЯ ХОРОШО

Слышал когда-нибудь об игре “Что ты выбираешь”? Вкратце, если спросить друга или подругу, лучше быть веселыми или грустными, радостными или злыми, расслабленными или нервными, наверняка они ответят: “Веселыми, радостными и расслабленными”. Думаю, все согласится с ними. Любому захочется чувствовать себя хорошо! В таком настроении лучше получается учиться в школе, лучше ладишь с другими людьми, скорее решишься попробовать новое. Вот, для примера, еще несколько хороших (или позитивных) чувств.

Надежда. Когда ты полон надежды, ты ожидаешь лучшего. Такая эмоция очень помогает, когда случается что-нибудь не слишком хорошее. Надежда помогает поверить, что все в конечном счете наладится.

Радость. Когда тебе радостно, это напоминает настоящее счастье. Радость не из тех эмоций, что длятся долго. Она приходит в самые лучшие моменты, вроде покупки щенка или долгожданной встречи с любимым человеком.

Умиротворение. Когда твой ум лишен всяких тревог, это и есть умиротворение. Это спокойствие, означающее отсутствие в голове беспокоящих мыслей, что скачут внутри. Ты знал, что есть специальные способы, чтобы обрести умиротворение, даже если не все дела в порядке? Некоторые упражнения из этой книги способны помочь — взгляни на “Семь шагов, чтобы успокоиться” далее в книжке.

Позитивные эмоции не просто делают человека счастливым, они еще и помогают ему становиться лучшей версией себя самого! С ними чувствуешь себя хорошо, а когда негативные эмоции все портят, позитивные помогут справиться с этим.



Как бы мы себя чувствовали

Хорошее случается — и мы чувствуем себя отлично, так ведь? Давай поразмыслим, как мы будем себя чувствовать, если будут случаться разные хорошие вещи. Сопоставь ситуации слева с наиболее правдоподобными ощущениями справа.

- Играя на улице недалеко от дома, ты заметил первые капли дождя. Тебе удается добежать до дома буквально за мгновение до проливного дождя.
- Одноклассник всю неделю болтал о грандиозной вечеринке в честь своего дня рождения. И сегодня он дает тебе приглашение.
- Ты корчишь гримасы своей сестре и вытанцовываешь с ужимками, чтобы ее развеселить, и она смеется!
- Тейлор и Эрик говорят тебе, что ты действительно хороший друг.
- Учитель хвалит тебя перед родителями за отличный доклад на уроке в понедельник.
- Уже пятница, и, придя домой из школы, ты сбрасываешь ботинки с ног, хватаешь одеяло и сворачиваешься на диване за просмотром любимого шоу.

Гордость

Дурачество

Уют

Расслабленность

Взволнованность

Счастье

Все ли ответы подошли к ситуациям? Славно, если так. Значит, ты в курсе своих позитивных эмоций. А если и нет — тоже ничего страшного, именно ради такого ты и читаешь эту книгу.

ЧУВСТВУЯ СЕБЯ НЕ ТАК УЖ ХОРОШО

Хотел бы быть счастливым постоянно? Думаю, все хотели бы! Но правда в том, что мы так не можем. Порой людям бывает не так уж хорошо. И никто не любит испытывать негативные эмоции. Но, на самом деле, гораздо лучше принять такие чувства и справиться с ними, чем избегать и игнорировать их. Вот несколько распространенных негативных эмоций и связанных с ними ощущений. Вполне возможно, с какими-то из них ты уже сталкивался, — и это абсолютно нормально.

Скорбь. Она приходит, когда теряешь кого-то близкого тебе, человека или питомца. Скорбящий человек сильно грустит. Может даже захотеться плакать, обнять кого-то или услышать слова поддержки от людей, которым он небезразличен.

Вина. Виной называют переживания из-за чего-то сделанного или несделанного. Скажем, ты не признался маме или папе, и твоего брата наказали вместо тебя. Из-за вины ноет в животе, а сам ты словно не можешь найти себе места.

Разочарование. Если дела идут не так, как рассчитывал, ощущаешь разочарование. Разочарованным будет ученик, готовившийся в полную силу и все равно не сдавший тест. Люди разочаровываются, когда их не выбирают (для чего-то) или не держат данное им слово. Эта эмоция вызывает грусть и злость.

Сложно поверить, но даже негативные эмоции могут быть полезны! Именно за счет них мы замечаем проблемные моменты и то, что нужно менять и исправлять. К примеру, почувствовав вину, ты получаешь повод признаться в совершенной ошибке.

С помощью негативных эмоций мы остаемся целы в опасных ситуациях. При виде, скажем, змеи на заднем дворе страх заставит тебя быстренько уйти оттуда в дом и запереть дверь.

Ну, и наконец, негативные эмоции научат вести себя иначе, чтобы в следующий раз все происходило по-другому. Если твой поступок расстроил родителей, в следующий раз ты, скорее всего, вспомнишь об этом и будешь аккуратнее.

Выбираясь из “воды”

Слышал когда-нибудь выражение “как в воду опущенный”? Так говорят про человека, который по какой-то причине сильно грустит. Бывает же такое, что накатывает злость, грусть и разочарование. Как только таким образом “опускаешься в воду”, тебя начинают преследовать мысли о том, что же не дает покоя. А иногда даже трудно сказать, какие именно чувства приводят в уныние. В любом случае, есть способ вернуть себя в норму, он называется “метод ТВ”.

Что делать, если ты устал от выбранного телеканала? Сменить канал, разумеется. Так почему бы не изменить канал и в голове тоже? Отключи тот “канал”, что досаждаёт тебе, а взамен поищи новый. Подумай о чем-то, что заставит тебя улыбнуться, сфокусируйся на этом, нарисуй, если хочется.

Если немного попрактиковаться, “смену канала” легко сделать привычкой. Единожды научившись контролировать неприятные эмоции, ты запросто “выберешься из воды”!

Любить себя

Когда день не задался, попробуй следующее.

- Вспомни, что это абсолютно нормально. Такое случается со всеми.
- Дай самому себе разрешение чувствовать и злость, и грусть, и страх.
- Поищи и найди способы помочь себе. Например, запиши свои чувства в дневник или сделай что-то доброе и полезное для других. Можно потискать питомца, а можно сделать кому-нибудь особенную открытку. Будь уверен: завтра уже будет лучше!

Я СПРАВЛЮСЬ!

Множество людей не знает, что делать с эмоциями и чувствами, даже не все взрослые в курсе. Они сосредотачиваются на своих негативных ощущениях, забывая про позитивные. Так вот, ты уже опередил их всех, ведь у тебя в руках эта книга.

Смотри, всего лишь одна глава, а сколько нового мы прошли.

- У всех нас есть эмоции, как позитивные, так и негативные.
- Есть шесть основных “больших” эмоций.
- Эмоции и настроение — это не одно и то же.
- Бывают разные счастливые эмоции, которые означают разные вещи.
- Неприятные эмоции тоже бывают разными для различных случаев, но существуют способы справиться с ними.

Хорошее начало, но это далеко не все! В следующих главах будут и другие идеи, помогающие разобраться в чувствах и преодолеть отрицательные эмоции. Ты узнаешь, что делает тебя тем, кто ты есть, как стать лучшим другом для себя в тяжелой ситуации. Выучишь, как замечать то, что тебя расстраивает, чтобы или избегать этого, или преодолевать новыми лучшими способами. Изучишь методики успокоения на случай волнения или злости. Все это поможет тебе держать себя и свои эмоции под контролем.

Эмоции и чувства естественны, иногда просто кажется, что их становится слишком много. Каждый порой ощущает такое. Но как только начнешь пользоваться выученными приемами, — неважно, что случится, — ты сможешь сказать: “Я справлюсь!”.