



Me and My
Feelings:
A Kids' Guide to
Understanding
and Expressing
Themselves

Vanessa
Green Allen

Я и мои чувства

Гид для детей и подростков
по управлению эмоциями

Ванесса Грин Аллен

**Ключевые идеи книги: Я и мои
чувства. Гид для детей и подростков по
управлению эмоциями. Ванесса Грин
Аллен**

Оригинальное название:

Me and My Feelings: A Kids' Guide to Understanding and Expressing
Themselves

Автор:

Vanessa Green Allen

www.smartreading.ru

Главный секрет настроения

Что ты чувствуешь?

Бывают дни, когда не терпится потусить с друзьями и заняться любимым делом: все ладится, все интересно. А порой даже лучшего друга видеть не хочется и любимые игры радости не приносят. **Каждый день случается множество событий, и каждое из них вызывает у нас какие-то чувства: некоторые приятные, а некоторые не очень.**

▶ Получил пятерку в школе, родители подарили долгожданный смартфон или просто солнечный день на дворе – и чувствуешь себя счастливым, хочется смеяться и даже что-нибудь напевать. Эта эмоция – счастье.

▶ Происходит что-то, чего ты не ожидал, к чему не был готов, и ты морщишь лоб от удивления.

▶ Получил двойку на уроке, обзывают в классе – все это заставляет чувствовать себя несчастным: хочется плакать или побыть одному. Эта эмоция – грусть.

▶ Приятель поступил несправедливо, родители запрещают засиживаться за компьютером – случается что-то, что тебе очень не нравится, и ты чувствуешь, что вот-вот взорвешься от негодования. Эта эмоция – гнев.

▶ Неряха-сосед по парте, от которого всегда пахнет чем-то кислым, скользкие комки в манной каше на завтрак – от таких штук просто тошнит. Эта эмоция – отвращение.

Переживать все эти эмоции – совершенно нормально: так у всех. Нет людей, которые с одинаково спокойным лицом воспринимали бы все, что происходит, и нет таких, кто всегда идет по жизни с широкой улыбкой. И ни одной своей эмоции не нужно стесняться! **Дело не столько в том, что мы чувствуем, сколько в том, как мы умеем этими чувствами управлять.**

Тест

Выяснить, насколько хорошо ты разбираешься в своих чувствах, нетрудно. Прочитай несколько предложений и реши, описывают ли они состояние, в котором ты не бываешь никогда, бываешь иногда или часто.

1. Если меня охватывают неприятные эмоции, я чувствую себя некомфортно и физически:

- а) часто;
- б) иногда;
- в) никогда.

2. Глядя на других людей, я точно могу сказать, что они чувствуют:

- а) часто;
- б) иногда;
- в) никогда.

3. Если друг грустит, я подбодрю его советом: а) часто; б) иногда; в) никогда.

4. Если я злюсь, то делаю что-нибудь успокаивающее, например считаю в уме:

- а) часто;
- б) иногда;
- в) никогда.

Каждый ответ «а» стоит 3 балла, «б» – 2 балла, «в» – 1 балл.

Если ты набрал 4–5 баллов, тебе не помешает познакомиться с миром эмоций. Читай дальше и узнаешь много интересного!

Если набрал 6–10 баллов, ты уже неплохо знаешь свои эмоции; эта книга сообщит еще немало полезного!

Если набрал 11–12 баллов, ты отлично разбираешься в своих эмоциях; эта книга сообщит тебе еще несколько секретов, которые помогут стать властелином собственных чувств.

Поймай настроение

Чувства редко ходят поодиночке. Удивление часто приходит в компании со страхом, радость сменяется грустью, за гневом следует смущение. Порой мы испытываем смешанные чувства. Скажем, ты в восторге от того, что научился кататься на скейте... но чувствуешь злость и раздражение после того, как пару раз упал с него. Испытывать смешанные чувства нормально.

За изменениями настроения полезно наблюдать. Подумай о том, что чувствуешь прямо сейчас, в эту секунду. А теперь вспомни, что чувствовал сегодня утром – то же самое или что-то другое? Попробуй назвать чувства, которые лучше всего описывают твои последние несколько дней. Вот подсказка:

*Я счастлив
Я чувствую себя глупо
Я напуган
Я нервничаю
Я смущен
Я вне себя от злости
Я возбужден, не могу усидеть на месте
Я удивлен
Я обеспокоен
Я горжусь собой
Я растерян
Я стесняюсь
Я уверен в себе
Мне грустно*

Подумай о каждом слове, которое ты выбрал в этом списке. Теперь используй эти слова, чтобы закончить фразу: Я чувствую себя _____, когда _____.

Перечитай получившиеся ответы. Может, в этот момент ты узнал о себе кое-что новое? Может быть, какой-то из ответов удивил?

«Переключаем каналы»

Наверняка ты точно знаешь, какие эмоции вызывают у тебя хорошее настроение, а какие – плохое. И хочешь, чтобы настроение никогда не портилось. Но так не бывает – ни с кем на свете. **Да, никто не любит плохие эмоции, но, вообще-то, лучше не избегать их, а правильно с ними обращаться.** Для начала – знать их в лицо:

► **тревога.** Она обожает всякие ответственные мероприятия вроде экзамена, но может заявиться и по более мелкому поводу (допустим, когда учитель раздает тетрадки с оценками). Тревога постоянно выдает себя за предсказателя будущего, хотя это получается у нее из рук вон плохо: самые ужасные ее предсказания обычно не сбываются;

► **гнев** – отчаянный малый: обожает яркие эффекты, может заорать, разбросать игрушки или даже грохнуть тарелку об пол. Но к его появлению можно быть готовым. Штука в том, что малейший отпор делает гнев крошечным и в конце концов заставляет раствориться в воздухе;

► **печаль** – это художник, который окрашивает окружающий мир исключительно в темно-серые цвета. Но разве мир всегда такой?

Как бы ни были они неприятны, бояться их не стоит. Ниже ты найдешь подробные советы, как разобраться с гневом, тревогой, печалью, а заодно и с другими негативными чувствами.

Честно говоря, эти эмоции хоть и неприятны, являются не просто так. Часто своим визитом они приходят к нам на помощь: чувство вины заставляет задуматься о том, что, возможно, человек в чем-то ошибся; страх делает осторожным. Они помогают нам изменить поведение к лучшему (если ты принял решение, которое расстроило родителей, то, скорее всего, в следующий раз хорошенько подумаешь и сделаешь что-то получше).

Главный секрет в том, что настроением можно управлять. Относись к нему не как к погоде, что может внезапно преподнести то солнце, то дождь, а как к просмотру телевизора. Представь: ты щелкнул пультом, включил первый канал, а там идет какая-то скукота. Разве ты будешь сидеть и смотреть? Нет, нажмешь другую кнопку. С настроением похожая история. Вот самый простой прием: в плохую минуту быстренько подумай о том, что заставляет тебя улыбнуться,

чувствовать себя хорошо, спокойно, безопасно. Сосредоточься на этом чувстве: пусть оно ощущается как можно дольше.

Еще один совет: если что-то, чего ты очень хочешь, не происходит, сосредоточься на мыслях о том, что у тебя уже есть, и почувствуй благодарность за это. Родители не купили новый айфон? Зато у тебя есть Xbox Series X!

Сначала такое «переключение каналов» потребует тренировки, но потом все пойдет как по маслу. Тем более что приемов для тренировки множество.

Разбираемся с грустью

Для начала обезоружим самую плаксивую, обманчивую эмоцию – грусть. Когда тебе грустно:

- 1) поговори с тем, кому доверяешь: станет легче, а еще можешь получить какой-нибудь полезный совет;
- 2) займись чем-нибудь: покатайся на велосипеде, займись любимым спортом, просто прогуляйся. Физические упражнения всегда бодрят;
- 3) поиграй с друзьями; если не можете собраться прямо сейчас, позвони им;
- 4) соблюдай распорядок дня: когда знаешь, что будешь делать в следующий час или даже минуту, становится проще и легче. Тем более не забывай о распорядке в трудные дни;
- 5) поиграй с домашним питомцем;
- 6) во всем ищи светлую сторону. Например, если ты и твой друг не попали в одну спортивную секцию, как хотели, и теперь вы видите меньше, это хороший шанс завести новых друзей;
- 7) записывай свои чувства; можешь поделиться записями с кем-то, кому доверяешь, или оставить их при себе;
- 8) делай то, что делает тебя счастливым: играй, рисуй, размышляй – что угодно;
- 9) сделай что-то хорошее для другого: когда видишь, что кому-то с твоей помощью стало лучше, самому становится легче на душе;
- 10) поплачь, если хочется.

Эмоции и характер

Лучшее в тебе

Попрактиковавшись с «переключением каналов», ты поймешь: плохие чувства приходят и уходят. Чем больше обращаешь внимания на свои чувства, тем лучше знакомишься с собой. Чем лучше различаешь разные чувства, тем лучше ими управляешь. Чем лучше ими управляешь, тем счастливее себя чувствуешь!

Ты и твои чувства – не одно и то же. Допустим, одноклассник так разозлил тебя, что хочется стукнуть его учебником по голове: злость так и кипит в душе. Пройдет пара часов, и станет стыдно. Но случившееся не означает, что ты злой человек: ты просто чувствуешь злость в это время и в этом месте.

Чтобы чувствовать себя увереннее в отношениях с эмоциями, нужно твердо знать о том хорошем, что есть у тебя внутри. Подумай о чертах своего характера. Характер и эмоции не одно и то же. **Эмоции, которые мы переживаем, – это река, которая постоянно в движении. А характер – это берега, вдоль которых течет река, он если и меняется, то очень медленно.**

Вот несколько положительных черт характера. Подумай о них. Какие черты – это ты сам?

Терпеливый?

Честный?

Уважающий окружающих?

Храбрый?

Ответственный?

Вежливый?

Верный?

Веселый?

*Щедрый?
Дружелюбный?*

Наверняка ты увидел кое-что знакомое, не так ли? Когда настроение портится, поскорее вспомни о том, какие черты характера ты опознал в этом списке. На самом деле ты такой и есть, и эти черты характера от тебя никуда не уйдут ни сейчас, ни завтра – никогда! А вот плохие чувства пройдут, как насморк. vk.com/psy_abc

Знание сильных сторон своего характера помогает:

- ▶ верить в себя, даже когда что-то идет не так, как хотелось бы;
- ▶ в трудную минуту, когда все валится из рук, вспомнить о том, что ты сделал (или делал раньше) правильно.

Как найти уверенность в себе

У каждого есть сильные и слабые стороны. Сильные стороны – это то, что мы делаем хорошо: легко решаем математические задачи, сохраняем спокойствие в трудных ситуациях, не трусим. То, что нам делать труднее, называется нашими слабостями. Кому-то трудно делиться мыслями с другими людьми, кому-то – перестать беспокоиться, кто-то легко выходит из себя. Слабости есть у всех. Их переживание всегда связано с негативными эмоциями: мы задумываемся о своей слабости и чувствуем досаду, гнев, раздражение. ***Когда ловишь себя на таких переживаниях, подумай о том, что иметь слабости – совершенно естественно. Сегодня ты в чем-то слаб, а завтра силен в этом – просто надо приложить усилия.***

Сочетание сильных и слабых сторон делает каждого из нас неповторимым. Тут важно никогда ни с кем себя не сравнивать. В любой трудной ситуации быстрее вспоминай про свои сильные стороны, а слабые воспринимай как задачу, решить которую тебе вполне по плечу. ***Не бойся трудностей и не избегай их: помни о том, что любая трудность просто требует немного больше времени, чем обычные дела.***

Прямо сейчас подумай о трех своих сильных сторонах и о трех вещах, которые ты мог бы улучшить в себе.

Когда ты хорош в чем-то, то уверен в себе, и это ощущение очень важно. Конечно, уверенность зависит и от ситуации, в которой оказываешься. Если ты хорош в баскетболе, то на спортплощадке чувствуешь себя как рыба в воде, а вот на уроке математики начинаешь волноваться. Но это ощущение легко поправить. **Когда твоя уверенность в себе падает, представь себя сильным, уверенным в себе человеком, таким, каким хотел бы быть. Вспомни свои суперуспешные минуты. Это воспоминание зарядит силой.** А еще не забывай хорошенько практиковаться в тех вещах, которые ты хотел бы улучшить, – это поможет реально улучшить ситуацию и добавит уверенности в себе.

Тест

Познакомься с собой поближе. Прочитай предложения и выбери ответы, которые лучше всего описывают тебя.

1. Каким словом ты себя опишешь:

- а) решительный;
- б) творческий;
- в) дисциплинированный;
- г) вдумчивый.

2. Близкие могли бы сказать про тебя:

- а) он любит быть первым во всем;
- б) он обожает выдумывать разные истории;
- в) он слишком тревожится по разным поводам;
- г) он рассуждает и ведет себя как взрослый.

3. Чаще всего ты:

- а) хочешь быть главным в разных делах;
- б) болтаешь на уроке, и учитель порой даже делает тебе замечание;
- в) тратишь на разные дела больше времени, чем остальные;
- г) думаешь о том, что случится и как ты будешь на это реагировать.

4. В свободное время ты:

- а) выступаешь заводилой во всех затеях;
- б) играешь с главными заводилами;

- в) предпочитаешь наблюдать за остальными;
- г) в одиночку делаешь то, что хочешь.

Если ты выбрал в основном ответы «а», тебе нравится быть главным и участвовать в разных приключениях.

Если ты выбрал в основном ответы «б», ты заводила и весельчак, который любит быть среди других.

Если ты выбрал в основном ответы «в», ты спокойный и бесконфликтный человек.

Если ты выбрал в основном ответы «г», ты любишь разбираться во всем самостоятельно, но при этом заботишься о том, что думают и чувствуют другие.

Если ты выбрал всех ответов понемножку и не склоняешься ни к какому варианту, это здорово! Многие люди обладают качествами разных типов личности. Это делает их неповторимыми.

Два ума в голове: как их подружить

Непростые соседи

Мы привыкли использовать слово «ум» в единственном числе, но на самом деле у *каждого из нас два ума: думающий ум и эмоциональный ум*. Они как соседи, что живут в одной комнате. При этом эмоциональный ум всегда опережает думающий: это важно, потому что помогает реагировать на все ситуации, что случаются в жизни. ***Но эмоциональному уму нельзя давать поблажек, иначе окажешься полностью в его власти и будешь только переживать и волноваться.***

Допустим, ты стоишь в очереди в школьной столовой, и тут одноклассник лезет вперед без очереди. Эмоциональный ум тут как тут: «Эй, вытолкни-ка этого нахала из очереди!» Не самое разумное решение: дело кончится ссорой, а может, и дракой. Думающий ум будет лучшим советчиком, он подскажет, что можно обратиться к однокласснику более спокойно, решить дело миром.

Эмоциональный ум хитер и часто выдает себя за соседа. ***Когда тебе в голову приходит что-то вроде «Никто не хочет со мной дружить» или «Я все делаю неправильно», на самом деле это не мысли, а переодетые чувства. Они не имеют к реальности никакого отношения.*** Если такая мысль все-таки пришла в голову без спроса, обезоружь ее с помощью этих приемов:

► отнесись к себе так, как хотел бы, чтобы к тебе в эту минуту отнесся твой самый лучший друг; подумай о том, как бы ты сам подбодрил друга в такой же ситуации;

► скажи вслух что-нибудь хорошее о самом себе (для этого почаще вспоминай хорошие черты своего характера, найденные в прошлой главе).

Тест

С каким умом ты лучше знаком – с думающим или с эмоциональным? Выбери верные утверждения.

1. Когда у меня случаются проблемы, я обычно:

- а) говорю об этом с кем-нибудь близким;*
- б) беру паузу, чтобы подумать над случившимся;*
- в) вымещаю зло на других.*

2. Когда кто-то выводит меня из себя, я обычно:

- а) сообщаю обидчику, что он сделал что-то, что меня задело;*
- б) сообщаю всем, что расстроен;*
- в) молчу о своих чувствах.*

3. Когда я вижу что-то грустное, я обычно:

- а) даю волю чувствам;*
- б) сдерживаю слезы, даже если хочется плакать;*
- в) стараюсь избежать этого зрелища всеми возможными способами.*

4. Когда я растерян или сбит с толку, я обычно:

- а) превращаю случившееся в шутку;*
- б) слежу, не заметил ли кто-то мое смущение;*
- в) веду себя так, будто ничего не случилось, но думаю об этом еще некоторое время.*

Каждый ответ «а» стоит 3 балла, ответ «б» – 2 балла, ответ «в» – 1 балл.

4–5 баллов: ты обычно держишь эмоции при себе. Но помни о том, что иногда важно показывать другим, что ты чувствуешь.

6–10 баллов: ты знаешь, как справляться с эмоциями в разных ситуациях, но порой все-таки не уверен в себе. Не унывай, этот навык можно прокачать!

11–12 баллов: отличный результат: ты настоящий хозяин своих чувств!

Атакуем тревогу

Нервных ситуаций в жизни хватает, так что эмоциональному уму – сплошное раздолье. Особенно он любит действовать исподтишка, вселяя щекочущее беспокойство: «Завтра контрольная по

английскому!», «Чувствую, случится что-то нехорошее, но не знаю что...». К счастью, есть надежные способы унять эмоциональный ум, позвав на помощь думающий ум. Когда ты тревожишься:

1) расслабь тело и ум: поплавай, почитай, просто поваляйся на кровати, глядя в потолок;

2) задай мозгу несложную работу. Сидя в комнате, найди взглядом все предметы зеленого цвета. Если идешь по школьному коридору, ищи глазами все предметы синего цвета;

3) обними того, кто тебя любит. Или просто представь, что кто-то очень добрый обнимает тебя;

4) сосредоточься на моменте здесь и сейчас: никаких беспокойств о будущем или грустных воспоминаний. **Поможет простое упражнение: подумай о пяти вещах, которые можешь увидеть прямо сейчас; о четырех вещах, которые можешь услышать прямо сейчас; о трех вещах, которые можешь потрогать; о двух вещах, которые можешь понюхать; об одной вещи, которую можешь попробовать на вкус.** Если все-таки не можешь не думать о будущем, представляй наилучший для себя результат;

5) чем больше избегаешь тревожного дела, тем сильнее нервничаешь. Чем быстрее атакуешь тревогу, тем решительнее становишься. Помни: любая тревога далеко не такая страшная, как хочет казаться;

6) контролируй свое дыхание: быстрое и прерывистое заставляет нервничать, медленное – успокаивает. **Дыши правильно: начинай считать с пяти до одного, до счета «три» вдыхай носом, на счет «пять» выдыхай ртом; vk.com/psy_abc**

7) всегда перепроверяй мысли вроде «Все пропало», подвергай их сомнению;

8) займись чем-нибудь, что доставляет удовольствие: это позволит тревожным мыслям быстрее уйти;

9) сосредоточься на чем-то, что отвлекает от тревожных мыслей. Допустим, ты играешь на пианино. Завтра предстоит выступление, и ты репетируешь. Во время игры сосредоточься только на самом инструменте или на любом другом предмете в комнате – и тревога уйдет;

10) встань перед зеркалом и прими позу человека, который на 100 % уверен в себе. Расправь плечи, положи руки на талию, держись прямо.

Через несколько секунд почувствуешь, что в самом деле наполняешься уверенностью.

Эмоции и ощущения

Надежный способ успокоиться

Наше тело мгновенно реагирует на переживаемые эмоции. Увидел огромную крысу – и сердце застучало в три раза чаще. Сидишь в кабинке колеса обозрения, которая поднимается все выше, и во рту становится сухо, а ладони потеют. Учитель стыдит, и ты краснееешь. А порой чувства настолько сильны, что слезы текут из глаз и ничего с этим нельзя поделать.

Это все эмоциональный ум – он отвечает за такие штуки. Вообще-то с точки зрения природы такие реакции очень полезны. Дело в том, что у наших далеких предков, которые жили в лесах и пещерах, разговор с опасностью был короткий: они или нападали, или убегали. Мозг научился помогать телу: сердце бьется быстрее, дыхание учащается, значит, организм получает больше кислорода, можно бежать быстрее. Но в современном-то мире хищники за нами не гонятся и атаковать никого не нужно...

Есть надежный способ успокоить тело, но прежде выясним, какова твоя обычная реакция на волнительную ситуацию. Допустим, тебе предстоит выступление перед публикой, через пять минут выход на сцену. Ты замечаешь, что руки немного дрожат, а в животе появилось щекочущее ощущение. Твои действия?

- а) сосредоточусь на этом ощущении изо всех сил, пока руки не перестанут дрожать;
- б) задумаюсь о том, что может произойти, если я провалю поручение;
- в) постараюсь сделать все так, как уже делали другие в такой же ситуации;
- г) сосредоточусь на дыхании.

В этом тесте только один правильный ответ – «г». **Дыхание – главный помощник думающего ума, если ты дышишь спокойно, тело получает сигнал: все в порядке, беспокоиться не о чем.**

А вот почему не годятся остальные ответы.

Ответ «а» советует сосредоточиться на мысли о дрожащих руках, но такая концентрация только усилит дрожь. Ответ «б» заставит нервничать еще больше, да еще и по поводу, который ты сам нафантазировал! Ответ «в» заставляет тебя сравнивать себя с кем-то другим, а это плохой путь. Ты делаешь то, что сам можешь, то, что в твоих силах. Потом, сделав дело, ты, конечно, можешь решить, что кое-что стоило сделать получше. А может, и не решишь, потому что все пройдет отлично.

Побеждаем гнев

Эмоциональный ум обожает водиться с гневом – это его главный дружок, они позволяют друг другу что угодно. Гнев – очень сильная эмоция, она захватывает все тело: щеки горят, сердце стучит, кулаки сжимаются. Кажется, в такие минуты ничего не можешь с собой поделать. Это не так, и вот несколько советов, которые исправят ситуацию.

Когда ты зол:

1) обрати внимание на то, где живет гнев в твоём теле: в кулаках, которые сжимаются в минуту негодования, в сердце, которое начинает стучать в два раза быстрее, или где-то еще. Заметив такую реакцию тела, постарайся не ухудшать ситуацию – разожми кулаки, подыши глубоко;

2) считай в обратном порядке от любого двузначного числа: 37, 36, 35... В этот момент мозг сосредоточится на цифрах, а не на причине гнева, и ты успокоишься;

3) обращай внимание на те вещи, которые часто выводят из себя: кого-то возмущает нечестность приятелей, кого-то заставляет нервничать обычный голод. Как только ты будешь распознавать эти раздражители «в лицо», сможешь делать так, чтобы избегать их или по крайней мере не реагировать автоматически;

4) определи, насколько ты бываешь зол в разных ситуациях, по шкале от 10 до 1 (10 – я вне себя, 1 – все почти в порядке). Составь план действий для каждого пункта и всегда будешь готов к неприятностям;

5) преврати злую энергию в добрую: побегай, сделай зарядку, поиграй;

6) не держи чувства в себе: если кто-то заставляет тебя сердиться, так и скажи ему об этом: «Я злюсь, потому что...»;

7) не стесняйся попросить совета у взрослого или приятеля;

8) размышляй, прежде чем действовать. Мысленно используй фразу «Если..., то...» («Если я сделаю это, случится вот что»). Если «то» чревато серьезными неприятностями, в том числе для тебя самого, сделай другой выбор;

9) создай для себя место, где тебя никто не побеспокоит, где можно укрыться в трудную минуту;

10) сделай несколько глубоких медленных вдохов и выдохов (вдыхай через нос, выдыхай через рот).

Эмоции и отношения, или Самое важное слово

Наша жизнь – это не только мы сами, но и люди вокруг: семья, школа, друзья. Отношения с людьми – главный источник наших чувств.

Тест

Давай проверим, как у тебя обстоят с этим дела. Как ты поступишь в перечисленных ситуациях?

1. Отец велел тебе вымыть посуду, а ты до сих пор этого не сделал. Теперь он стоит в дверях твоей комнаты и строго на тебя смотрит. Твои действия:

а) немедленно станешь мыть посуду;

б) объяснишь, почему посуда еще не вымыта, и пообещаешь взяться за нее как можно быстрее;

в) кричишь, что твой брат тоже постоянно забывает о домашних обязанностях и несправедливо ругать только тебя.

2. Вы с одноклассником повздорили. Школьный психолог заметил это и теперь приглашает тебя зайти к нему. Твои действия:

а) сразу примешь предложение;

б) откажешь вежливо: «Да, но... может, чуть позже?»;

в) скажешь, что не собираешься ни с кем разговаривать.

3. Твой друг в последнее время грустит. Твои действия:

а) первым спросишь, не беспокоит ли его что-нибудь;

б) подождешь, пока он сам скажет;

в) ничего не спрашиваешь: у всех случается плохое настроение.

4. Учитель говорит, что тебе нужно сосредоточиться на уроке и перестать отвлекать класс шутками. Твои действия:

а) послушаешься учителя и изменишь свое поведение;

б) постарайся сосредоточиться, но не станешь забывать и о том, что одной-то шутке на уроке всегда есть место;

в) учитель не прав, и ты продолжаешь делать то, что делал.

Каждый ответ «а» стоит 3 балла, ответ «б» – 2 балла, ответ «в» – 1 балл.

4–5 баллов: стоит поработать над отношениями с другими!

6–10 баллов: ты на верном пути, но пара советов не помешает.

11–12 баллов: ты отлично понимаешь окружающих; продолжай читать эту главу и доведи свои навыки до совершенства!

Отношения с друзьями. Друзья – это те, с кем тебе интересно, а им интересно с тобой. Вы можете довериться друг другу. Но не все бывает гладко: иногда твой лучший друг находит нового приятеля и уделяет ему не меньше времени, чем тебе. Становится обидно и грустно.

▶ В трудной ситуации расскажи другу о своих чувствах. Помни: он не умеет читать твои мысли!

▶ Подумай о том, как решить возникшую проблему, и предложи другу свой вариант.

▶ Выслушай друга и подумай, что можешь сделать для того, чтобы всем стало лучше.

Отношения в семье. Семья – это самые близкие люди. Они любят тебя и хотят тебе только хорошего. Им не все равно, что ты чувствуешь! Но иногда ты начинаешь сомневаться в этом. Допустим, у тебя есть брат или сестра и кажется, что родители всегда принимают его или ее сторону. Разве это справедливо?

В такие минуты тебе нужно успокоиться и собраться с мыслями:

▶ найди место, где тебя никто не побеспокоит, закрой глаза и сосредоточься на спокойном дыхании;

▶ представь, что твои самые неприятные эмоции у тебя в руках: крепко сожми их и держи так 5–7 секунд, а потом раскрой руки и отпусти; обрати внимание на то, как в этот момент расслаблены твои руки и как это приятно;

▶ повтори этот прием, но теперь напряги пальцы ног; затем попытайся напрячь все тело на 5–7 секунд.

В эти моменты продолжай контролировать дыхание. Потом открой глаза. Теперь ты готов говорить о своих чувствах и рассуждать более спокойно.

Отношения в школе. Ты проводишь в школе половину жизни, и не всегда это время протекает спокойно. В школе особенно велик риск столкнуться с гневом, страхом, печалью. Помогут все приемы, о которых ты узнал в этой книге. *А если твои школьные проблемы сложнее, не стесняйся рассказать о них родителям, классному руководителю, школьному психологу. Забота о своих чувствах всегда должна быть на первом месте!*

Отношения с единомышленниками. У каждого есть какие-то увлечения: один играет на флейте, другой обожает ухаживать за животными, третья увлекается бальными танцами. Это здорово: вы все проводите время с удовольствием и общаетесь с людьми, которые заняты тем же и отлично друг друга понимают. И, кстати, в это время в голову не лезут тревожные мысли. Почти. Иногда все-таки находится место и тревоге. Ты обожаешь волейбол, но на городские соревнования тебя не взяли. Ты стал лучшим кларнетистом города, и теперь на плечи давит ответственность. Так вот, *держи совет: почаще напоминай себе, что любимое дело нравится тебе вне зависимости от того, каких успехов ты добьешься. Это самое ценное время жизни.*

Создать доброжелательные, приятные отношения с кем угодно помогает одно волшебное свойство – «эмпатия». *Ты обладаешь эмпатией, если хорошо представляешь, как бы чувствовал себя на месте другого человека.* Это не всегда легко, но чем внимательнее мы к своим чувствам, тем легче понимаем и чувства других людей. А они хотят быть понятыми не меньше нас. Тренировать эмпатию особенно важно в трудных ситуациях: если ты и твой друг сердитесь друг на друга, стоит подумать не только о своих переживаниях, но и о том, что ощущает собеседник. Тренируй этот навык, он пригодится в продолжение всей жизни!

10 лучших мыслей

1. Есть приятные и неприятные эмоции, они приходят и уходят, и ни одну из них испытывать не стыдно.

2. Даже неприятные эмоции вроде страха или вины полезны: они помогают не наделать глупостей, а еще позволяют нам менять свое поведение.

3. Никогда не держи неприятные чувства в себе, говори окружающим о том, что тебе не нравится.

4. Относись к настроению как к телевизору с разными каналами: если один не понравился, можно переключиться на другой.

5. Иметь слабости – естественно. Сегодня ты в чем-то слаб, а завтра силен в этом, просто надо приложить усилия. И почаще вспоминать про свои сильные стороны.

6. Никогда ни с кем себя не сравнивай.

7. Чем больше избегаешь дела, которое вызывает тревогу, тем сильнее нервничаешь. Чем быстрее атакуешь тревогу, тем решительнее становишься. Любая тревога далеко не такая страшная, какой хочет казаться.

8. Контролируй свое дыхание: быстрое и прерывистое заставляет нервничать, медленное – успокаивает.

9. Обращай внимание на те вещи, которые выводят из себя. Как только научишься распознавать эти раздражители «в лицо», сможешь делать так, чтобы избегать их или по крайней мере не реагировать автоматически.

10. Почаще задумывайся о том, что чувствовали бы другие люди на твоём месте или ты – на их. Это самый важный навык для создания хороших отношений.



Me and My
Feelings:
A Kids' Guide to
Understanding
and Expressing
Themselves
Vanessa
Green Allen

Я и мои чувства

Гид для детей и подростков
по управлению эмоциями

Ванесса Грин Аллен

