

**ЧОГО
НЕ ВЧАТЬ
У ШКОЛІ**

**Я відчуваю...
Що?**

Гід із емоційного
інтелекту в інфографіці



Харків
Моноліт Bizz
2022

Зміст

Навіщо мені читати цю книжку? 5

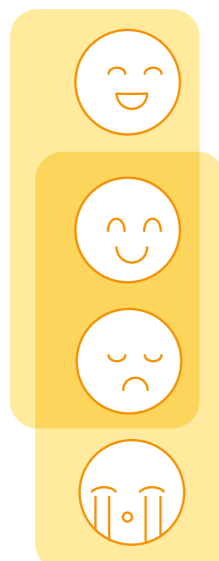
Розділ 1. Що взагалі таке — почуття?

Почуття й емоції — це що?	8
Навіщо ми відчуваємо?	10
Як виникає почуття?	12
Я — це мої почуття й емоції?	14
Емоції дають чи забирають енергію?	16
<i>Що далі?</i>	18



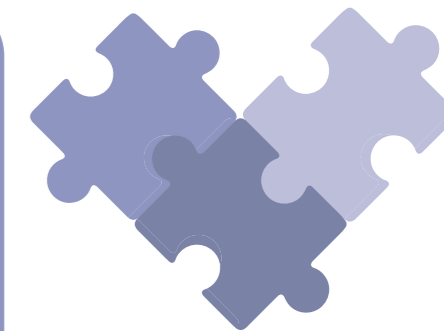
Розділ 2. Як зрозуміти, що я відчуваю?

Я не розумію того, що відчуваю	22
Тіло — провідник емоцій	24
Чи бувають «погані» й «добрі» емоції?	26
Чи можна відчувати лише приємне?	28
<i>Що далі?</i>	30



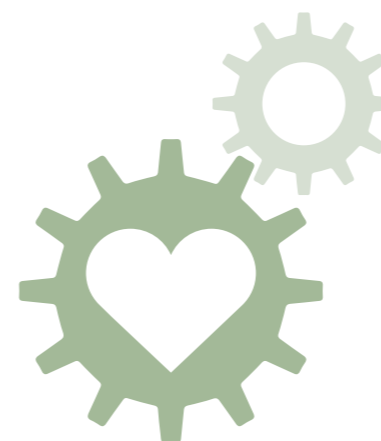
Розділ 3. Я відчуваю...

Я лютую	34
(Не) радію?	36
Соромлюся і звинувачую себе	38
Із важкими почуттями	40
Емоції «Фу-у-у...»	42
Мені тривожно, я боюся...	44
Мій страх — мій дах?	46
Ну-у-у-удно!	48
Овва! Оце так!	50
Мені так прикро!	52
А що для тебе щастя?	54
Де живе любов?	56
Одразу багато емоцій — як дійти ладу?	58
<i>Що далі?</i>	60



Розділ 4. Що робити з почуттями?

Чи можна сховатися від почуттів?	64
Просто зупинитися і стежити? Серйозно?	66
Що робити з емоцією? Визнай і відпусти	68
Хто живе у твоїй голові: критик чи вболівальник?	70
Лабораторія почуттів: що на мене впливає?	72
Які емоції викликає моє тіло?	74
<i>Що далі?</i>	76



Розділ 5. Що відчувають інші?

Розумію себе — розумію інших?..... 80

Як розповісти про свої почуття?..... 82

Зворотний зв'язок: не ображайся і не ображай..... 84

Як зрозуміти почуття друга? 86

Що відчувають батьки? 88

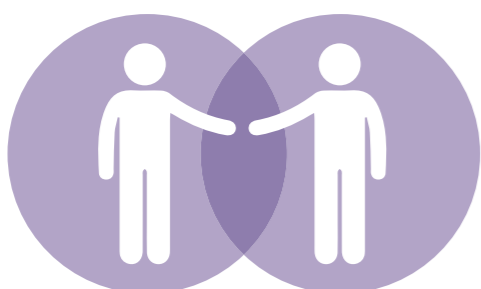
Як виказувати любов і турботу? Вивчи мову!..... 90

Як відновити дружбу після сварки?..... 92

«Інакший» — це «небезпечний»? 94

Як ми відчуваємо разом?..... 96

Що далі?..... 98



Джерела..... 100

Навіщо мені читати цю книжку?

«Роздратування, злість, образа, нудьга, сором'язливість... Вони з'являються і зникають, коли їм заманеться. Наповнюють мене до країв, змушують казати й робити те, за що буває соромно згодом. Люди кажуть: «Опануй себе» чи «Контролюй свої емоції». Як це? Мовчати і насупитися, як тато? Чи кричати, як сестра?»

Часом я просто не розумію, що відчуваю. В середині мене — порожнеча, через яку стає холодно. А часом емоцій стільки, що від них хочеться втікати й ховатися. Віднедавна мені вкрай складно давати їм раду. Мама запитує: «Що з тобою таке коїться?» А я не знаю... Що це взагалі за така штука — емоції? Чому вони мною керують? Як навчитися з ними жити?

Спробуй відповісти на ці запитання із книжкою в руках. Обіцяємо — вона вплине позитивно. Кожна сторінка допоможе трохи ліпше зрозуміти себе, підкаже, що ти відчуваєш, розкриє секрет, як керувати емоціями. Книжка також розповість тобі, що відчувають інші люди. Цілком імовірно, що якщо ти читатимеш уважно, то твої поради невдовзі почнуть просити навіть батьки.

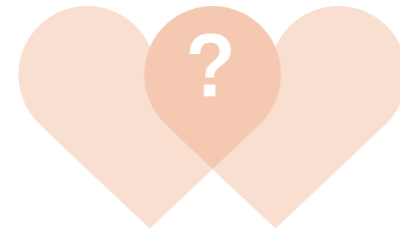
Це незвична книжка.

У ній мало тексту, зате багато сенсу.

Вона оповідає про серйозні речі цікаво й захопливо. У ній багато картинок, старші люди називають їх інфографіками (приховуючи, що теж люблять картинки). Ти можеш читати її послідовно, а можеш просто розгортати ту тему, яка турбує тебе зараз.

Тож дізнаймося, що ти відчуваєш?

РОЗДІЛ 1



Що взагалі таке — почуття?

- Почуття й емоції — це що?
- Навіщо ми відчуваємо?
- Як виникає почуття?
- Я — це мої почуття й емоції?
- Емоції дають чи забирають енергію?
- *Що далі?*

Почуття й емоції — це що?

Щодня з нами щось діється, а ми реагуємо. Радіємо, сумуємо, лютуємо, боїмося, цікавимося — загалом відчуваємо безліч різних емоцій і почуттів. Навіть коли ми нічого не робимо, то однак щось, та відчуваємо!

У чому полягає різниця між почуттями й емоціями?

ЕМОЦІЯ

Те, як ти реагуєш на подразник.

Емоція — мов звук однієї ноти, вона з'являється на короткий час і швидко минає. Зазвичай емоція зразу відбивається на обличчі й у тілі.

ПОЧУТТЯ

Те, як ти ставишся до чогось чи до когось упродовж тривалого часу. Почуття — мов ціла мелодія з безлічі нот. Вони можуть жити в нас роками і теж позначаються на нашому тілі, тільки глибше.

Що створює наші почуття й емоції?

події

Усе, що діється довкола тебе. Це може бути будь-яка подія. Навіть зміна погоди може на тебе вплинути!

люди

Усі, хто тебе оточує. Це й випадкові зустрічі, і спілкування з друзями чи родиною.

думки

Усе, про що ти думаєш. Думки й емоції міцно пов'язані одні з одними. Наприклад, ти можеш згадати про якусь подію — і зрадіти чи засоромитись. Або почати думати про майбутні справи і стривожитися.

Як вони пов'язані?

Зазвичай емоції з'являються не просто так. Часто причина твоєї реакції полягає в якомусь почутті. А почуття своєю чергою складаються з безлічі складних емоцій. І навіть можуть стати для них джерелом.

Наприклад: однокласник вигадав тобі безглузде прізвисько й вигукнув його на весь клас. Тобі стало вкрай соромно і трохи сумно, а обличчя почервоніло.

Це — емоції

Наприклад: ти віднедавна навчаєшся у цій школі, відчуваєшся непевно у класі й боїшся, що однокласники тебе не приймуть. Тому ти навіть трохи сутулишся.

Це — почуття

Коли ти знаєш про цю різницю, то легше розумієш, що відчуваєш щомиті.

На що впливають емоції й почуття?



На сприйняття подій

Якщо ти в доброму гуморі, то навряд чи засмутишся через морозиво, яке впало. А якщо твій день від ранку недобрий, то ця подія скидається на кінець світу!



На сприйняття людей

Однокласник вирішив тобі щось подарувати. Якщо ти відчуваєш до нього симпатію, то приймеш подарунок із радістю й подумаєш, якого чудового друга маєш. Але якщо однокласник для тебе неприємний, то вважатимеш, що він підлецується чи дарує з якимось наміром.



На сприйняття себе

Скажімо, у тебе сталася сварка з другом і ти себе в ній звинувачуєш. Тобі здаватиметься, що ти кепський друг. Але якщо почуття провини немає, то й оцінки «кепський друг» теж не буде.

Поміркуй: що сьогодні на тебе вплинуло? А на що вплинули твої емоції?

Навчившись помічати цей зв'язок, ти зможеш ліпше розуміти причину своїх учинків і почуттів.

Емоції й почуття можуть бути ледь помітними, як тихий звук, а можуть голосно звучати, як цілий оркестр.

Оркестр ти обов'язково почуєш. Іноді він грає неадекватно, і звук стає надто гучним і неприємним — із такими почуттями буває важко впоратися, тож іноді хочеться втекти, щоб урятуватися. Тільки нікуди — все це відбувається всередині тебе.

Інша річ — непомітні, зате тривалі почуття. Їх легко проґавити, та вони можуть неабияк впливати на твоє сприйняття й настрої.

Чи всі люди відчувають те саме?

Психолог Пол Екман роками вивчав емоції людей і експериментував. Він визначив 6 базових емоцій, і з ним погодилося чимало науковців. Спробуй пройти експеримент Екмана й назвати емоції на обличчях.



За Екманом, ці емоції — ядро, від якого розходяться всі інші емоції й почуття. Так, базових емоцій лише 6, і їх легко визначити за виразом обличчя.

Однак кожна людина відчуває стільки варіацій цих емоцій, а причини почуттів такі різні, що можна сміливо казати — твої почуття й емоції унікальні.

Які твої емоції за минулі кілька днів були найпотужнішими? А найслабшими?

Визнач для кожної бал за шкалою від 1 до 10, де 10 — у край гучно!



1. Радість. 2. Агресія. 3. Огида. 4. Страх. 5. Сум. 6. Подив.

Навіщо ми відчуваємо?

Ти зустрічаєш людину й розумієш, що почуваєшся біля неї комфортно і хочеш із нею спілкуватися. Як це можна зрозуміти, якщо ви знаєтеся 10 хвилин? Тобі допомагають почуття й емоції — це твоя суперздатність сприймати світ і миттєво реагувати на все, що стається навколо й усередині тебе.

РАЦІОНАЛЬНИЙ ІНТЕЛЕКТ

Його місія — думати. А ще він допомагає тобі вчитися, запам'ятовувати, накопичувати досвід і користуватися ним.

Науковці тільки нещодавно зрозуміли, що в нашій голові водночас працюють дві системи: **раціональна й емоційна**.

Навіщо у наших предків виникли почуття?

Базові позитивні й негативні емоції допомагали давнім людям виживати.

Складніші почуття — кохання, смутку, щастя — допомагали спілкуватися одне з одним. Адже жити серед схожих на себе й безпечніше, і приємніше, й цікавіше.

Навіщо потрібен раціональний інтелект?

Без раціональної частини ми б ніколи не вигадали ні колеса, ні закону важеля, ні смартфона, який лежить біля тебе. Не вміли би мріяти і планувати. Та й жити разом нам було б набагато складніше. Адже, щоб діяти спільно, треба вміти домовлятися, а часто навіть розуміти одне одного без слів!

Два типи інтелекту працюють разом, і вельми ефективно!

Що роблять наші почуття?

1 Подають сигнал, на що потрібно звернути увагу

Усе гаразд!

Позитивні емоції заспокоюють і надихають, коли ми рухаємось у правильному напрямку.

Небезпека!

Негативні емоції кричать про те, що зовнішнє середовище небезпечно або що ми робимо щось неправильно.

2 Допомагають вирішувати

Щодня емоції підказують нам, як обрати з безлічі варіантів. Навіть коли тобі здається, що твоє рішення було логічним, то емоції все одно відігравали важливу роль.

3 Допомагають спілкуватися

Ти легко розумієш, що відчуває інша людина, за виразом її обличчя, позою й голосом. Якби ми не вміли розуміти емоції інших людей, то не змогли б із ними спілкуватися!

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ

Він допомагає відчувати себе й розуміти інших людей. А ще він миттю реагує на подію, перш ніж ти встигнеш зрозуміти, що сталося.

Усе гаразд? Небезпека!

Уяви, що ти опинився в Африці 200 тисяч років тому. Почувши шурхіт у кущах, ти зазнаєш сильного страху й утечеш — мабуть, у хащах ховається небезпечний хижак. Робоча стратегія для виживання у минулому, єге ж?

Небезпека? Все гаразд!

А як працюють сигнали про небезпеку нині? Вони трохи відстають від реальності. Наприклад, біля дому почулося шарудіння в кущах. Ти знаєш, що це не хижак. Але твій мозок усе одно подає сигнал про небезпеку і вмикає страх і тривогу.

Те саме діється з твоєю уявою: ти боїшся павуків, пожежі, примар, залишитися на самоті, навіть якщо реальної загрози немає.

Чому ми відчуваємо небезпеку там, де її немає?

За базові, інстинктивні емоції відповідає найдавніша частина мозку — рептильна. У нас вона працює так само, як працювала у наших пращурів. Навіть за допомогою неокортексту, наймолодшої частини мозку сучасної людини, ми не можемо зупинити сигналів від рептильного мозку.

Проте ми можемо їх заспокоїти: коли відчуєш безпричинний страх або тривогу, уяви, що їх спричиняє полохлива ящірка у твоїй голові. Подумки попесть її й пожалій, переконай, що причини для страху немає.

Як виникає почуття?

Почуття — це наслідок поєднання нашого досвіду, ситуації й реакції нашого мозку. Важливе й те, у якому стані перебувають нервова й гормональна системи. І хоча науковці ще не зрозуміли остаточно, як працює мозок, про децю ми вже знаємо.

ДОРОГИ Й ДОРІЖКИ

Усередині тебе є розгалужена мережа з мільярдів ниток — нервова система. Вона складається з клітин під назвою нейрони і зв'язків між ними. Ця мережа постійно працює: від нейрона до нейрона бігають імпульси з усією інформацією про те, що коїться навколо й усередині тебе.

ГОЛОВНИЙ ПУНКТ УПРАВЛІННЯ

У мозку народжуються думки, мрії, ідеї, емоції й почуття. Через інші ділянки нервової системи мозок отримує сигнали й дає накази.

МАГІСТРАЛЬ «МОЗОК — ТІЛО»

Спинний мозок, як сполучна ланка, передає інформацію про те, що відбувається в тілі, до мозку і, навпаки, дає всім органам указівки від мозку.

ОРГАНИ ЧУТТЯ

Наші провідники до світу довкола. Про все, що діється навколо тебе, ти дізнаєшся через зір, дотик, слух, смак, нюх і відчуття простору.

АВТОПІЛОТ

Нервова система відповідає за всі процеси у твоєму тілі. Зокрема за ті, що відбуваються начебто автоматично: серце б'ється, кров рухається, кишківник перетравлює їжу, а легені дихають. Усередині «автопілота» є «газ» і «гальмо» — два відділи, кожен зі своїм завданням.

ГАЗ

За реакцію на будь-який сигнал відповідає симпатична система, чи система збудження. Вона допомагає нам діяти, владнувати проблеми, бути активними.

ГАЛЬМО

За відпочинок і спокійний стан відповідає парасимпатична система. За її допомогою ми розслаблюємося, накопичуємо енергію й сили для нового ривка.

В ІДЕАЛІ ГАЗ І ГАЛЬМО МАЮТЬ ПЕРЕБУВАТИ В БАЛАНСІ.

Тоді ти встигаєш відпочити і спокійніше реагуєш на подразники. Якщо ж ти «газуєш» частіше й постійно утримуєш високу швидкість, то твої емоції й реакції будуть перебільшені.

Приклад: Друг попросив змінити час зустрічі. Начебто нічого такого, а тобі зразу хочеться плакати.

ХІМІЧНИЙ ЗАВОД

Ендокринна система допомагає нервовій регулювати роботу твого тіла. До ендокринної системи належать різні органи зі всіх частин тіла, які виділяють хімічні речовини — гормони. Вони керують зростанням, статевим дозріванням, правильною роботою органів і навіть твоїм настроєм. Стан гормональної системи може суттєво позначитися на твоїх емоціях і почуттях.

Чи можна керувати нервовою й ендокринною системами?

Не можна. Вони діють автоматично й у край потрібні для правильної роботи всього тіла. Зате науковці довели, що ми можемо свідомо їм допомагати.

- 1 Дотримуйся балансу між відпочинком і активністю.
- 2 Стеж за здоров'ям.
- 3 Думай про приємне, тоді ендокринна система виділятиме гормони «славного настрою».

Як ми розуміємо світ?

Мозок керує нашим тілом, реакціями, мисленням і почуттями. Він має величезну відповідальність і завдання, з яким можна впоратися лише за допомогою своїх «агентів» — елементів нервової системи. А ще він постійно робить припущення про події, опираючись на минулий досвід.

2 Робить припущення про те, що відбувається, опираючись на попередній досвід і нові дані.

1 Мозок отримує сигнали зсередини чи ззовні.

3 Дає команди нервовій системі, як потрібно реагувати.

4 Перевіряє, чи правильним було припущення про те, що відбувається. Якщо ні — коригує накази й запам'ятовує новий досвід.

Що стається, якщо ти нічого не знаєш про свої почуття?

Мозок думає значними термінами. Уяви, що людина ніколи не чула про щастя, страх, любов та інші почуття. Вона знає лише про «добре» і «зле».

Така людина не зможе визначити, що з нею відбувається, що саме вона відчуває і що з цим робити, адже мозок не має відповідного досвіду, щоби правильно припустити, що саме діється. Ось чому важливо знати, які почуття бувають!

ЗЛЕ

ДОБРЕ

Я — це мої почуття й емоції?

Корабель без капітана ніколи не зможе плисти — під час бурі хвилі кидатимуть судно на каміння, а під час штилю воно стоятиме на одному місці. Те саме діється з людиною, котра не розуміє своїх емоцій.

Емоції й почуття — тільки одна з частин нашого «я». Вона вельми важлива й часом здається, що вона панує в нашому житті. Втім, можна навчитися відокремлюватися від своїх почуттів.



Де ти перебуваєш?

КОЛИ ТИ У СТАНІ СПОСТЕРІГАЧА

- Знаєш, що відбувається з тобою і твоїм тілом.
- Розумієш, чому ти це зараз відчуваєш.
- Приймаєш свої відчуття, а не заперечуєш їх.
- Знаєш, що всі емоції важливі.
- Відчуваєш, що можеш із усім упоратися.

КОЛИ ТОБОЮ КЕРУЮТЬ ЕМОЦІЇ

- Не можеш зрозуміти, що коїться з тобою і твоїм тілом.
- Дієш імпульсивно.
- Не можеш тверезо мислити.
- Лаєш себе.
- Пригнічуєш емоції чи виплескуєш усе назовні.

Що таке усвідомленість?

- ✓ Контакт із поточним часом, уміння жити зараз.
- ✓ Відчуття й розуміння свого тіла.
- ✓ Відчуття й розуміння своїх емоцій.
- ✓ Відчуття й розуміння своїх думок.

НАВЧИВИСЬ СТЕЖИТИ ЗА СОБОЮ, ТИ НАВЧИШСЯ ЖИТИ УСВІДОМЛЕНО, В ГАРМОНІЇ ЗІ СВОЇМИ ПОЧУТТЯМИ

Ознайомитись більш детально на сайті видавництва «Моноліт Bizz»

Як навчитися бути капітаном біля стерна і свідомо сприймати емоції?

1 ВИМІРЮЄМО ЕМОЦІЇ

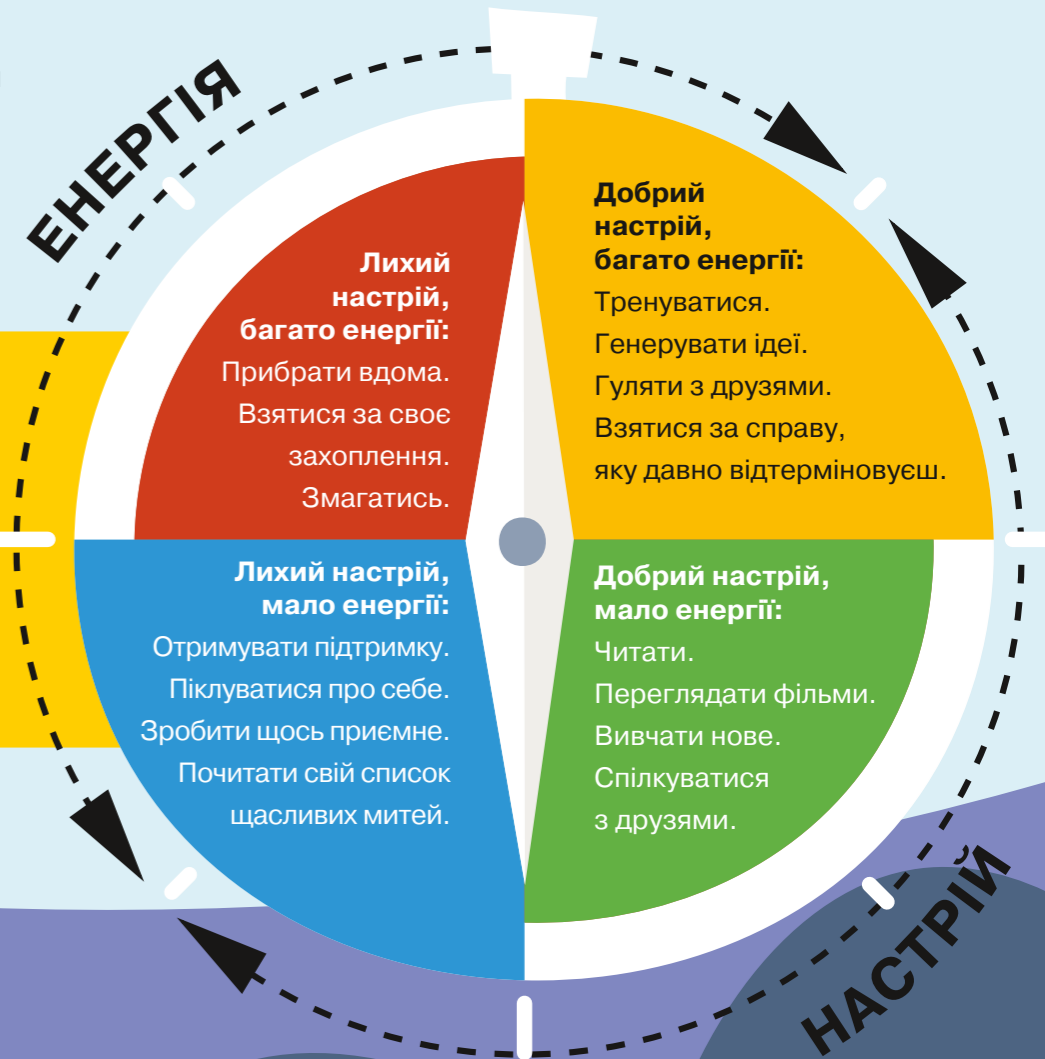
Візьми за звичку вимірювати свій стан за допомогою компаса емоцій, який вигадав професор Ельського університету Марк Бреккетт.

ЯК ПРАЦЮВАТИ З КОМПАСОМ?

Оціни свій настрій, а потім рівень енергії й визнач, у якій частині компаса ти зараз перебуваєш.

Це допоможе тобі:

- 1 Визначити свій теперішній стан.
- 2 Зрозуміти, яка активність найліпша для тебе зараз.



2 ЗГАДУЄМО

Тренувати усвідомленість допомагає ця проста вправа. Пригадай ситуацію, яка нещодавно з тобою сталася.

Бажана реакція
Як тобі хотілося б реагувати на цю подію?

Реальна реакція
Якою твоєю реакцією була насправді?

Які емоції призвели до неї?
Які емоції ти відчував тої миті? Які почуття спричинили цю реакцію?

Відповівши на ці запитання, надалі ти легше переходитимеш до стану спостерігача.

3 ЗУПИНЯЄМОСЯ

Часто наша перша реакція на подію вкрай емоційна й необдумана. Особливо складно перейти до стану спостерігача, коли тебе переполюють негативні почуття. Однак є одна маленька хитрість, яка допоможе тобі сповільнитись.

- У відповідь на подію ти відчуваєш хвилю гніву, лють, сильний смуток або щось, що позбавляє тебе рівноваги.
- Зупинися і зроби три-п'ять глибоких вдихів і видихів.

А тепер відчуй — тіло й думки трохи заспокоїлися, ти можеш сконцентруватися на якомусь предметі на кілька секунд.

Хвиля емоцій тебе не залила, адже в тебе з'явився час для переходу. При цьому мозок зміг скоригувати припущення про те, що відбувається, і скасувати «тривогу».

