

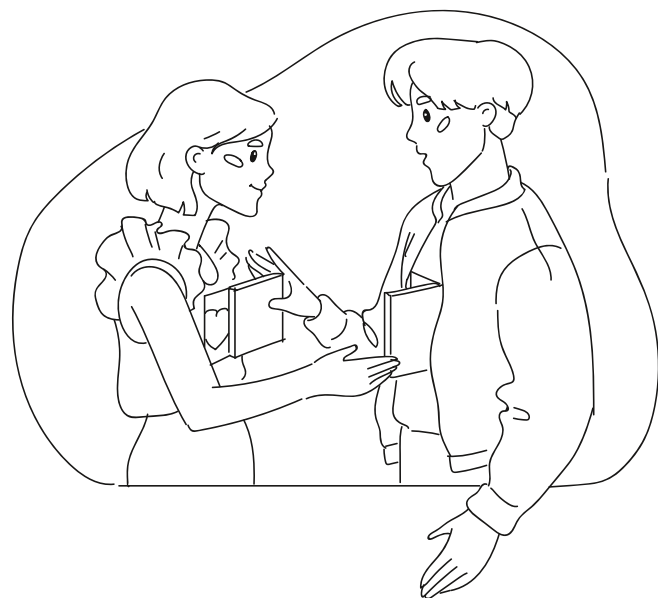
**ЧЕМУ
НЕ УЧАТ
В ШКОЛЕ**

Я чувствую... Что?
РАБОТА С ЭМОЦИЯМИ
100+ техник



Харьков
Монолит Bizz
2022

[Ознакомиться более детально на сайте издательства «Монолит Bizz»](#)



Зачем мне работать с эмоциями и чувствами?

*«Раздражение, злость, обида, скука, стеснение...
Они приходят и уходят, когда им вздумается.
Заполняют меня до краёв, толкают говорить и делать то,
за что бывает стыдно после. Люди говорят:
"Возьми себя в руки" или "Возьми свои эмоции под контроль".
Как это? Молчать и хмуриться, как папа? Или кричать, как сестра?
Иногда я просто не понимаю, что чувствую. Внутри пустота,
от которой становится холодно. А иногда эмоций так много,
что от них хочется бежать и прятаться. Особенно сложно стало
с ними справляться в последнее время.
Мама спрашивает:
"Что с тобой такое происходит?"
А я не знаю...
Что это вообще за штука такая — эмоции?
Почему они мной распоряжаются?
Как научиться с ними жить?»*

Попробуй найти ответы на эти вопросы, заглянув
внутрь себя. Используй тесты, творческие задания,
эксперименты, квесты и челленджи, которые приот-
кроют дверь в твой мир эмоций и чувств.
Выполняя их, научишься не только понимать эмоции,
но и управлять ими!

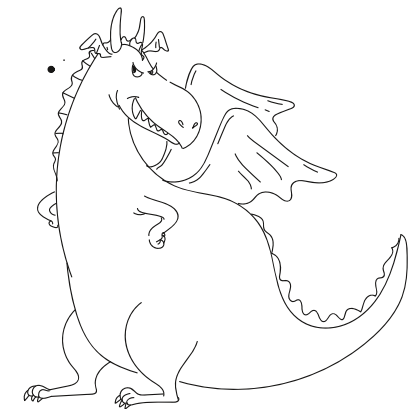
Этот практикум — не просто рабочая тетрадь
и не учебник. Здесь нет правильных и неправильных
ответов. Занимайся наедине или с близкими.
Выбирай темы, которые интересны прямо сейчас,
или следуй по порядку. Пиши, рисуй, стирай,
чёркай — будь собой, а не идеальным учеником.

Почувствуй вкус самопознания и стань мастером
в понимании своих и чужих эмоций!

Определи свой маршрут



Из простых эмоций, как из кирпичиков, складываются сложные чувства. Одно и то же чувство может состоять из разных эмоций.



Что и почему я чувствую

И зачем мне нужны эмоции и чувства?
С. 6

Стеснение

Как общаться и обрести уверенность?
С. 16

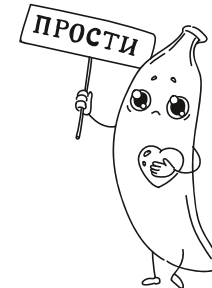
Счастье

Где найти и как не потерять?
С. 28

Злость

Имею ли я право злиться и как это делать конструктивно?
С. 36

Твои эмоции могут длиться от нескольких секунд до нескольких минут и даже часов. А некоторые чувства могут длиться дни, месяцы и даже годы!



Тревога и страх

От них польза или вред?
Мне бежать или бороться?
С. 46

Свои эмоции и чувства лишь на 7% ты передаёшь словами, на 38% — оттенками голоса, на 55% — мимикой и жестами.

Самый первый жёлтый смайлик придумал художник Харви Болл ещё до появления интернета в 1963 году.

Гордость и самоуважение

Чувствую ли я их?
С. 58

Вина

Как попросить прощения и стать лучше?
С. 64

Обида

Носить в себе или отпустить?
С. 74

Симпатия и любовь

Как правильно любить и показывать свою любовь?
С. 88



Скука, лень и интерес

Как использовать скуку и лень с пользой?
С. 108



В русском языке существует около 227 слов для обозначения разных эмоций, чувств и их сочетаний.

Зависть

Можно ли превратить её во вдохновение?
С. 98



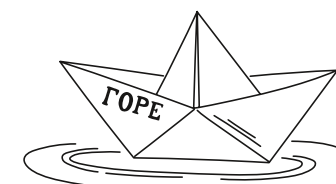
Эмоциональный интеллект — способность понимать свои и чужие чувства, правильно поступать под их влиянием и общаться — не менее важен для успеха в жизни, чем твой IQ.

Грусть

Что делать, если в жизни не всё происходит так, как хочется?
С. 120

Эмпатия и сострадание

Как научиться состраданию и пониманию других людей?
С. 128

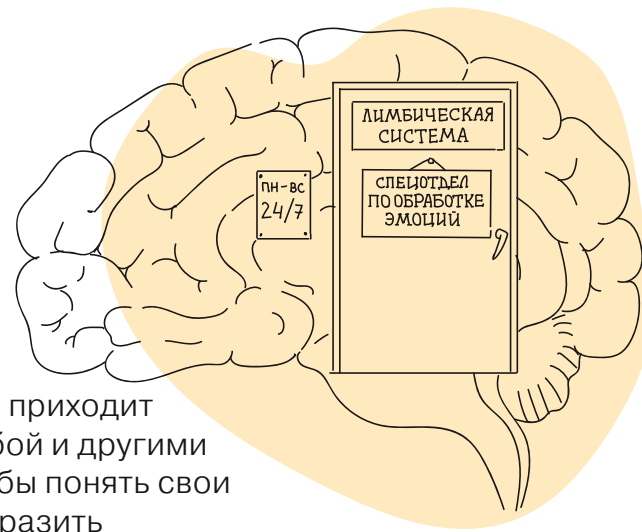


**Я чувствую...
Что делать?**

С. 142

ЧТО И ПОЧЕМУ Я ЧУВСТВУЮ

Ты обладаешь суперспособностью — умеешь чувствовать! Как и любая суперспособность, умение чувствовать приходит с большой ответственностью перед собой и другими людьми. Это ответственность за то, чтобы понять свои и чужие эмоции, уметь правильно их выразить и жить с ними. Начнём этому учиться?



Что такое ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА

Слабые и сильные эмоции и чувства по-разному звучат внутри нас. Первые — очень тихо, как едва уловимый шелест травы. Услышать их непросто — надо очень прислушаться. А самые сильные переживания похожи на гром или фейерверк.

Это переживания в ответ на то, что происходит вокруг тебя или внутри тебя.

Прямо сейчас ты испытываешь какие-то эмоции и чувства. Попробуй определить их.

Сейчас я чувствую...

День -----

Время -----

Спецотдел

Эмоции появляются в специальном отделе мозга — в лимбической системе, которая реагирует на любые события жизни.

В ответ на какие события у тебя обычно появляются яркие эмоции?

поставили хорошую отметку → радость и гордость

ссора с родителями → злость и обида

встреча с лучшим другом →

Одновременно мозг посылает нам сигналы в форме ощущений. По таким подсказкам мы лучше понимаем, что чувствуем.

В следующих разделах ты узнаешь, как именно разные эмоции и чувства проявляются в нашем теле, голосе и мимике.

Твоё прошлое, настоящее и будущее

События, на которые ты эмоционально реагируешь, могли произойти в прошлом. Могут происходить прямо сейчас — в настоящий момент. Или могут произойти в будущем, а когда ты их себе представляешь, у тебя заранее возникают разные переживания.

Какие эмоции и чувства тебе знакомы?

<p>Вспоминаю, что произошло, и чувствую...</p> <p><input type="radio"/> радость</p> <p><input type="radio"/> ностальгию</p> <p><input type="radio"/> разочарование</p> <p><input type="radio"/> обиду</p> <p><input type="radio"/> вину</p> <p><input type="radio"/> стыд</p> <p><input type="radio"/> печаль</p> <p><input type="radio"/> злость</p> <p><input type="radio"/> ненависть</p> <p>А ещё?</p>	<p>Наблюдаю, что происходит сейчас, и чувствую...</p> <p><input type="radio"/> счастье</p> <p><input type="radio"/> удивление</p> <p><input type="radio"/> лень</p> <p><input type="radio"/> скуку</p> <p><input type="radio"/> злость</p> <p><input type="radio"/> обиду</p> <p><input type="radio"/> стыд</p> <p><input type="radio"/> страх</p> <p>А ещё?</p>	<p>Представляю, что произойдёт, и чувствую...</p> <p><input type="radio"/> страх</p> <p><input type="radio"/> тревогу</p> <p><input type="radio"/> радость</p> <p><input type="radio"/> энтузиазм</p> <p><input type="radio"/> грусть</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>А ещё?</p>
--	--	--

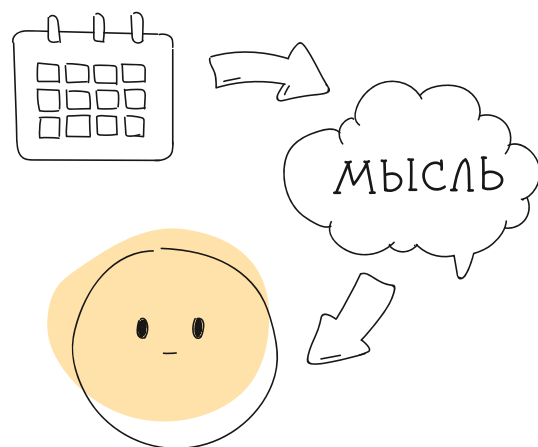
Ты можешь переживать одинаковые эмоции, думая о прошлом, настоящем или будущем.

События, мысли и эмоции

Кажется, что события — это и есть причины твоих эмоций. Но не совсем так.

Всё зависит от того, как ты относишься к событиям, которые с тобой происходят, происходили или должны произойти. И что ты о них думаешь.

Давай проверим, как твои мысли и отношение к событиям могут определять то, что ты чувствуешь.



Случилось в прошлом

Что случилось →	Что я могу думать →	Что я могу чувствовать
Друг обещал позвать гулять, но так и не написал.	"Он не хочет со мной больше дружить". "Родители забрали у него смартфон, пока он не сделает уроки".	Злость и обида на друга Печаль и сочувствие другу

Может случиться в будущем

Что случится →	Что я могу думать →	Что я могу чувствовать
Спортивное соревнование, где я буду выступать.	"Соперники гораздо сильнее меня, я точно проиграю". "Я хорошо подготовлюсь и сделаю всё возможное, чтобы победить".	Тревога и страх Энтузиазм и радость

Мы не можем с точностью до 100% знать, как сложатся наши дела в будущем. И тем более предсказывать поступки других людей. Поэтому любые наши мысли о будущих

событиях — это не факты, а всего лишь догадки, предположения или фантазии. Нередко они бывают ошибочными и заранее заставляют нас напрасно тревожиться или бояться.

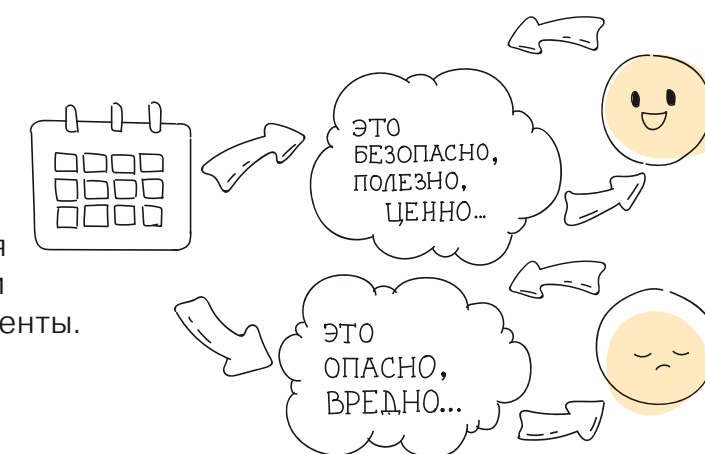
Происходит в настоящем

Что происходит →	Что я могу думать →	Что я могу чувствовать
В бассейне ребята смотрят на меня и что-то говорят.	"Они смеются над моими тонкими руками". "Им нравится моя осанка". "Они вообще говорят не обо мне".	Стыд Гордость Спокойствие
Я отвечаю на уроке, а одноклассники хихикают.		

И наоборот

Когда у тебя появляется эмоция, она и сама начинает влиять на твои мысли, воспоминания, фантазии. В страхе каждая тень представляется монстром. А в радостном настроении обычно вспоминаются приятные моменты.

Как это бывает у тебя?



Когда мне грустно, мои воспоминания...

Когда весело, мои мысли...

Когда мне страшно, я думаю...

Когда...

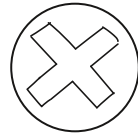
Когда...

Когда...

И хотя за эмоции и мысли в твоём мозге отвечают разные отделы, они связаны и влияют друг на друга.

О чём говорят МОИ ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА

Эмоции и чувства — внутренний навигатор, с помощью которого мы ориентируемся в мире и в самих себе. Они помогают нам понять:



Это важно или неважно

Чем важнее для тебя событие — тем сильнее эмоции и чувства. Напиши примеры своих эмоций в ответ на разные события.

Важное событие

Эмоции и чувства

Неважное событие



Это приятно или неприятно

С помощью эмоций и чувств ты оцениваешь события как приятные или неприятные. События, которые не вызывают у тебя заметных эмоций, оцениваются тобой как нейтральные.

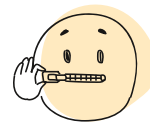
Приятное событие

Эмоции и чувства

Неприятное событие

О чём не говорят эмоции и чувства

Они не предсказывают будущее. Тебя заранее может пугать неудача или тревожить событие, которые не обязательно произойдут. Хотя тебе и кажется, что твои переживания верны. Но будущее умеет приятно удивлять и не оправдывать наших опасений.



Это полезно или вредно

Некоторые эмоции и чувства помогают понять, что полезно для тебя, а что вредно. Например, эмоции отвращения и страха говорят о том, что лучше не делать и не пробовать.

Полезно

Эмоции и чувства

Вредно



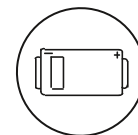
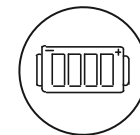
Это успех или неуспех

Эмоции и чувства окрашивают твои успехи приятными переживаниями, а провалы и ошибки — неприятными. Но без таких переживаний мы бы не могли отличить одно от другого.

Удалось

Эмоции и чувства

Не удалось



Я о'кей или не о'кей

Эмоции и чувства сообщают о том, как в целом ты себя ощущаешь и что происходит внутри тебя. Приятные переживания говорят о хорошем самочувствии и достаточном уровне энергии, а неприятные — наоборот.

Когда мне хорошо

Эмоции и чувства

Когда мне плохо

Эмоции и поступки

А ещё эмоции говорят тебе о том, как следует поступать и что делать. Или что следует перестать делать и изменить в своём поведении.



Как ты обычно поступаешь под влиянием эмоций?

Когда я грущу...

Когда я злюсь...

Когда я радуюсь...

Когда я...

Когда я...

Когда я...

Очень сильные эмоции иногда не просто говорят нам, как поступать, а даже приказывают. Под влиянием таких эмоций можно сделать то, о чём потом пожалеешь.

Но и наши поступки влияют на эмоции и чувства. Доброе дело и помощь другому способны улучшить настроение и принести чувство радости.

Что и почему чувствуют другие

Разные люди могут думать по-разному об одних и тех же событиях. Поэтому их эмоции и чувства могут различаться. Например, для кого-то получить шестёрку на уроке — это трагедия, а для кого-то эта же отметка — счастье.



Вспомни случаи, когда ты и другие люди — твои друзья или родители в одинаковой ситуации переживали разные эмоции:

Событие	Мои чувства	Чувства другого
Смотрели грустный фильм	Печаль	Скука

Когда твои эмоции и эмоции других людей совпадают, появляются общие переживания. Такие переживания сближают людей. А если эмоции не совпадают, бывает трудно понять друг друга. В этом случае тебе пригодится эмпатия — о том, что это такое, ты узнаешь на странице 128.

О чём говорят эмоции и чувства других людей

Представь человека, чьи эмоции и чувства ты хорошо знаешь, — друга или родителя. Вспомни случай, когда его эмоции были яркими.

Какие это были эмоции? _____

Что это было за событие? _____

Каким для него было это событие, судя по его переживаниям?

- | | |
|--|----------------------------------|
| <input type="radio"/> важное | <input type="radio"/> неважное |
| <input type="radio"/> приятное | <input type="radio"/> неприятное |
| <input type="radio"/> полезное | <input type="radio"/> вредное |
| <input type="radio"/> успешное | <input type="radio"/> неуспешное |
| <input type="radio"/> чувствовал он себя о'кей | <input type="radio"/> не о'кей |

Зачем мне понимать чужие эмоции и чувства



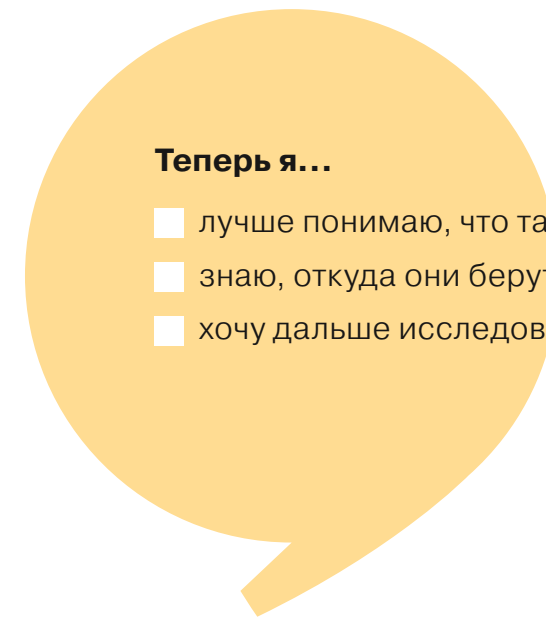
Напиши как можно больше причин для того, чтобы научиться замечать и верно трактовать переживания других людей.

Чтобы понять, кому я нравлюсь.

Чтобы знать, что приятно другу.

Чтобы...

Каким тебе представляется мир, в котором люди не понимают эмоции и чувства друг друга? Пофантазируй на эту тему или придумай фантастический рассказ.



Теперь я...

- лучше понимаю, что такое эмоции и чувства,
- знаю, откуда они берутся и для чего нужны,
- хочу дальше исследовать свои переживания.

