

Марія Горіна
Ігор Павлов

**ЧОГО
НЕ ВЧАТЬ
У ШКОЛІ**

Я відчуваю... Що?
РОБОТА З ЕМОЦІЯМИ
100+ технік

Переклала Олена Ткаченко



Харків
Моноліт Bizz
2022

[Ознайомитись більш детально на сайті видавництва «Моноліт Bizz»](#)



Навіщо мені працювати з емоціями й почуттями?

«Роздратування, лють, образа, нудьга, сором'язливість... Вони з'являються і зникають, коли їм заманеться. Заповнюють мене до країв, штовхають казати й робити те, за що буває соромно потому. Люди кажуть: «Опануйся» чи «Контролюй свої емоції». Як це? Мовчати і супитись, як тато? Чи кричати, як сестра? Часом просто не розумію, що відчуваю. Всередині мене порожнеча, від якої стає холодно. А часом емоцій стільки, що від них хочеться втікати й ховатися. Особливо складно стало давати їм раду нещодавно. Мама запитує: «Що з тобою таке коїться?» А я не знаю... Що це за штука така — емоції? Чому вони мною керують? Як навчитися з ними жити?»

Спробуй знайти відповіді на ці запитання, зазирнувши всередину себе. Використовуй тести, творчі завдання, експерименти, квести й челенджі, які прочинять двері до твого світу емоцій і почуттів.

Виконуючи їх, навчишся не тільки розуміти емоції, а й керувати ними!

Цей практикум — не просто робочий зошит і підручник. Тут немає правильних і неправильних відповідей. Працюй наодинці або з близькими.

Обирай теми, які цікавлять тебе зараз, або дій за загальним планом. Пиши, малюй, стирай, кресли — будь собою, а не ідеальним учнем.

Відчуй смак самопізнання і стань майстром у розумінні своїх і чужих емоцій!

Визнач свій маршрут



Із простих емоцій, мов із цеглинок, можна скласти складні почуття. Те саме почуття можуть складати різні емоції.



Що й чому я відчуваю

І навіщо мені потрібні емоції й почуття?
С. 6

Сором'язливість

Як спілкуватись і здобути певність?
С. 16

Щастя

Де знайти і як не втратити?
С. 28

Злість

Чи маю я право гніватись і як це робити конструктивно?
С. 36

Твої емоції можуть тривати від кількох секунд до кількох хвилин і навіть годин. А певні почуття можуть тривати впродовж місяців і навіть років!



Тривога і страх

Вони корисні чи шкідливі? Мені втікати чи боротися?
С. 46

Свої емоції й почуття тільки на 7% ти висловлюєш, на 38% — передаєш відтінками голосу, на 55% — мімікою й жестами.

Перший жовтий смайлик вигадав художник Гарві Болл іще до появи інтернету 1963 року.

Гордість і самоповага

Чи відчуваю я їх?
С. 58

Провина

Як перепросити й поліпшитися?
С. 64

Образа

Ховати в собі чи відпустити?
С. 74

Симпатія й любов

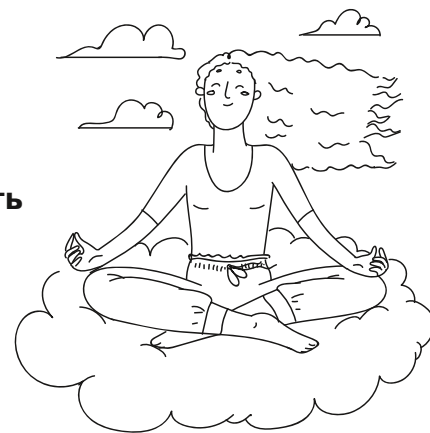
Як правильно любити й показувати свою любов?
С. 88



Емоційний інтелект — здатність розуміти свої й чужі почуття, правильно діяти під їхнім впливом і спілкуватися — не менш важливий для успіху в житті, ніж твій IQ.

Нудьга, лінощі й цікавість

Як використовувати нудьгу й лінощі на користь?
С. 108



В українській мові існує понад 200 слів для позначення різноманітних почуттів та емоцій, а також їхніх відтінків і поєднань.

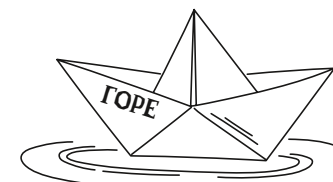
Заздрощі

Чи можна перетворити їх на натхнення?
С. 98



Емпатія і співчуття

Як навчитися співчувати й розуміти інших людей?
С. 128



Смуток

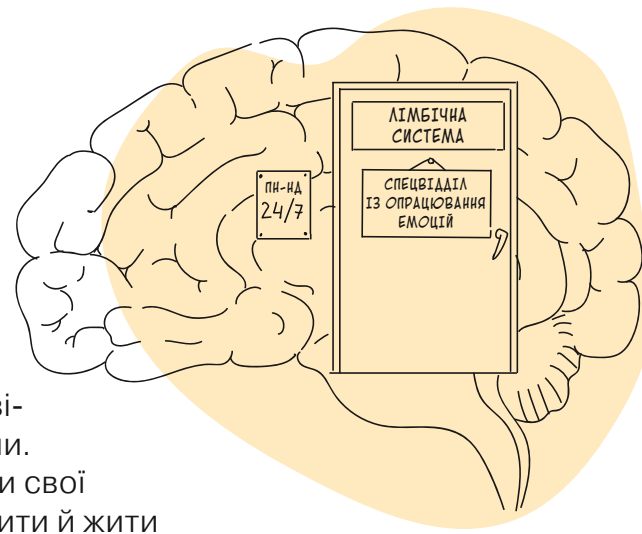
Що робити, якщо в житті не все відбувається так, як хочеш?
С. 120

**Я відчуваю...
Що робити?**

С. 142

ЩО Й ЧОМУ Я ВІДЧУВАЮ

Ти маєш суперздатність — умієш відчувати! Як і будь-яка суперздатність, уміння відчувати вимагає великої відповідальності перед собою й іншими людьми. Це відповідальність за те, щоб зрозуміти свої й чужі емоції, вміти правильно їх висловити й жити з ними. Почнімо цього вчитися?



Що таке емоції й почуття

Слабкі й сильні емоції й почуття по-різному звучать у нас усередині. Перші — дуже тихо, як ледве чутне шарудіння трави. Почути їх не просто, треба уважно прислухатися. А найсильніші переживання схожі на грім або феєрверк.

Це переживання у відповідь на те, що відбувається навколо тебе чи всередині тебе.

Саме зараз ти відчуваєш якісь емоції й почуття. Спробуй визначити їх.

Зараз я відчуваю...

День -----

Час -----

Спецвідділ

Емоції з'являються у спеціальному відділі мозку — у лімбічній системі, яка реагує на будь-які події життя.

У відповідь на які події у тебе з'являються яскраві емоції?

поставили високий бал → радість і гордість

сварка з батьками → лють і образа

зустріч із найліпшим другом →

Водночас мозок надсилає нам сигнали у формі відчуттів. За такими підказками ми краще розуміємо, що відчуваємо.

У дальших розділах ти дізнаєшся, як саме різні емоції й почуття виявляються в нашому тілі, голосі й міміці.

Твоє минуле, сьогодні й майбутнє

Події, на які ти емоційно реагуєш, могли статись у минулому. Можуть відбуватись ось конкретно зараз. Або можуть трапитися в майбутньому, а коли ти їх собі уявляєш, то у тебе наперед виникають різні відчуття.

Які емоції й почуття ти добре знаєш?

Згадую, що сталося, і відчуваю...

- радість
- ностальгію
- розчарування
- образу
- провину
- сором
- сум
- лють
- ненависть

А ще?

Спостерігаю, що відбувається зараз, і відчуваю...

- щастя
- подив
- лінощі
- нудьгу
- гнів
- образу
- сором
- страх

А ще?

Уявляю, що трапиться, й відчуваю...

- страх
- тривогу
- радість
- ентузіазм
- смуток

А ще?

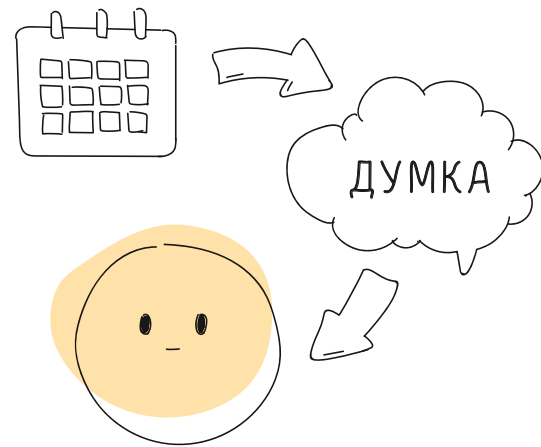
Ти можеш відчувати однакові емоції, думаючи про минуле, сьогодні чи майбутнє.

Події, думки й емоції

Здається, що події — це і є причини твоїх емоцій. Але це трішки не так.

Усе залежить від того, як ти ставишся до подій, які відбуваються з тобою, відбувалися чи мають відбутися. І якої ти про них думки.

Перевірмо, як твої думки і ставлення до подій можуть визначати те, що ти відчуваєш.



Сталося в минулому

Що трапилось	Про що я можу думати	Що я можу відчувати
Друг обіцяв покли- кати гуляти, однак так і не написав.	«Він не хоче зі мною більше дружити». «Батьки забрали у нього смартфон, поки він не виконає уроки».	Злість і образа на друга Смуток і співчуття до друга

Може статись у майбутньому

Що станеться	Про що я можу думати	Що я можу відчувати
Спортивне змагання, де я виступатиму.	«Суперники набагато сильніші за мене, я точно програю». «Я добре підготуюся і зроблю все можливе, щоб перемогти».	Тривога і страх Ентузіазм і радість

Ми не можемо стовідсотково точно знати, що буде з нашими справами в майбутньому. І тим паче передбачати вчинки інших людей. Тому будь-які наші думки про майбутні

події — це не факти, а лише здогадки, припущення чи фантазії. Нерідко вони бувають помилковими й заздалегідь змушують нас даремно турбуватися чи боятися.

Відбувається зараз

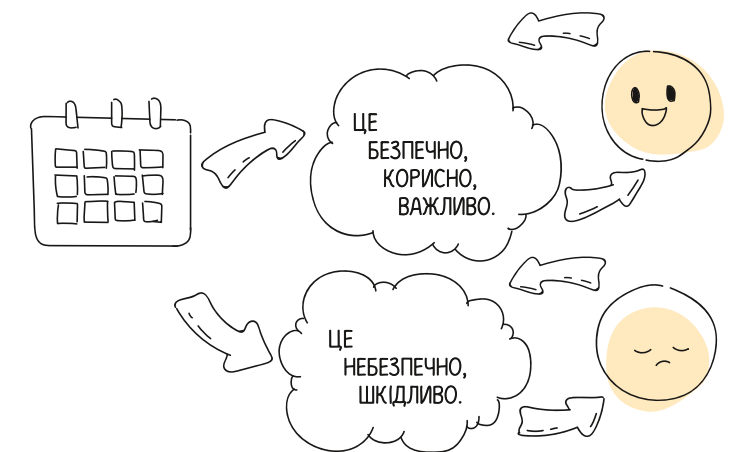
Що відбувається	Про що я можу думати	Що я можу відчувати
У басейні однолітки дивляться на мене й розмовляють про щось.	«Вони насміхаються з моїх тонких рук». «Ім подобається моя постава». «Вони взагалі розмовляють не про мене».	Збентеження Гордість Спокій
Я відповідаю на уроці, а однокласники хихочуть.		

І навпаки

Коли в тебе з'являється емоція, то сама починає впливати на твої думки, спогади, фантазії.

З переляку кожен тень вважаєш монстром. А з радісним настроєм зазвичай згадуєш про приємні миті.

Як це буває у тебе?



Коли мені сумно, мої спогади...

Коли весело, мої думки...

Коли мені страшно, я думаю...

Коли...

Коли...

Коли...

І хоча за емоції й думки у твоєму мозку відповідають різні відділи, вони пов'язані і впливають одні на одних.

Що означають мої емоції й почуття

Емоції й почуття — це внутрішній навігатор, за допомогою якого ми орієнтуємось у світі й у самих собі. Вони допомагають нам зрозуміти:



Це важливо чи неважливо

Що важливіша для тебе подія — то сильніші емоції й почуття. Напиши приклади своїх емоцій у відповідь на різні події.



Важлива подія

Емоції й почуття

_____	_____
_____	_____

Неважлива подія

_____	_____
_____	_____



Це приємно чи неприємно

За допомогою емоцій і почуттів ти оцінюєш події як приємні чи неприємні. Події, які не викликають у тебе помітних емоцій, оцінюєш як нейтральні.



Приємна подія

Емоції й почуття

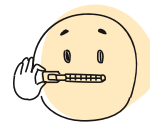
_____	_____
_____	_____

Неприємна подія

_____	_____
_____	_____

Чого не означають емоції й почуття

Вони не передбачають майбутнього. Тебе заздалегідь може лякати невдача чи турбувати подія, яка не обов'язково станеться. Хоча тобі здається, що твої відчуття правильні, майбутнє вміє приємно дивувати й не виправдовувати наших побоювань.



Це корисно чи шкідливо

Певні емоції і почуття допомагають зрозуміти, що корисно для тебе, а що шкідливо. Наприклад, емоції огиди і страху пояснюють, чого ліпше не робити й не куштувати.

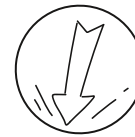
Корисно

Емоції й почуття

_____	_____
_____	_____

Шкідливо

_____	_____
_____	_____



Це успіх чи неуспіх

Емоції й почуття забарвлюють твої успіхи приємними переживаннями, а провали й помилки — неприємними. Та без таких почуттів ми не могли б відрізнити одного від іншого.

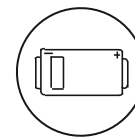
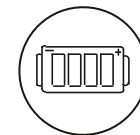
Вдалося

Емоції й почуття

_____	_____
_____	_____

Не вдалося

_____	_____
_____	_____



Я о'кей чи не о'кей

Емоції й почуття повідомляють про те, як загалом ти почуваєшся і що діється в тобі всередині. Приємні відчуття кажуть про славне самопочуття й достатній рівень енергії, а неприємні — навпаки.

Коли мені добре

Емоції й почуття

_____	_____
_____	_____

Коли мені зле

_____	_____
_____	_____

Що означають емоції й почуття інших людей

Уяви людину, чиї емоції й почуття ти добре знаєш, — друга чи батьків. Згадай про випадок, коли їхні емоції були яскраві.

Які це були емоції? _____

Яка це була подія? _____

Якою для нього була ця подія, судячи з його відчуттів?

- | | |
|---|----------------------------------|
| <input type="radio"/> важлива | <input type="radio"/> неважлива |
| <input type="radio"/> приємна | <input type="radio"/> неприємна |
| <input type="radio"/> корисна | <input type="radio"/> шкідлива |
| <input type="radio"/> успішна | <input type="radio"/> безуспішна |
| <input type="radio"/> він почувався о'кей | <input type="radio"/> не о'кей |

Навіщо мені розуміти чужі емоції й почуття



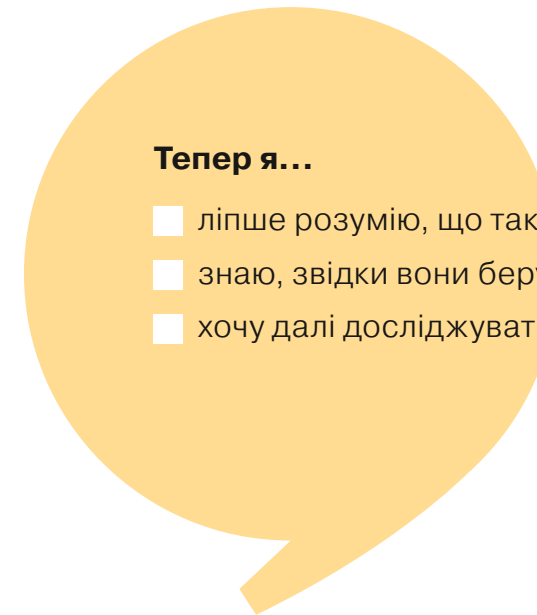
Напиши якнайбільше причин для того, щоб навчитися помічати і правильно трактувати відчуття інших людей.

Щоби зрозуміти, кому я подобаюся.

Щоби знати, що приємно другові.

Щоб...

Яким тобі видається світ, у якому люди не розуміють емоцій і почуттів одне одного? Пофантазуй на цю тему чи вигадай фантастичне оповідання.



Тепер я...

- ліпше розумію, що таке емоції й почуття,
- знаю, звідки вони беруться і для чого потрібні,
- хочу далі досліджувати свої відчуття.

