

Серия книг для детей и подростков  
«здоровье и жизненные навыки»

# Понять себя

Путеводитель  
для детей по  
ярким эмоциям  
и сильным  
чувствам



Мэри К. Лэмия, PhD



СЕРИЯ КНИГ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ  
«ЗДОРОВЬЕ И ЖИЗНЕННЫЕ НАВЫКИ»

# Understanding MYSELF

by Mary C. Lamia, PhD

A kid's guide  
to intense  
emotions  
and strong  
feelings

*M*agination Press

# Понять СЕБЯ

Мэри К. Лэмия, PhD

Путеводитель  
для детей по  
ярким эмоциям и  
сильным чувствам

**B** BILIM  
FOUNDATION

Астана  
2018

Эта книга посвящена всем деям, кто поделился со мной своими сильными эмоциями и чувствами - МКЛ

Авторское право © 2011 Magination Press. Все права защищены.

За исключением случаев, разрешенных законом об авторском праве США от 1976 года, никакая часть данной публикации не может быть воспроизведена или распространена в любой форме или любыми средствами, или сохранена в базах данных или поисковых системах, без предварительного письменного разрешения издателя.

Американская психологическая ассоциация  
750 First Street, NE

Вашингтон, округ Колумбия 20002

Для получения дополнительной информации о наших книгах, включая полный каталог, пожалуйста, напишите нам, позвоните по телефону 1-800-374-2721 или посетите наш веб-сайт по адресу [www.apa.com/pubs/magination](http://www.apa.com/pubs/magination).

Дизайн книги Naylor Design, Inc., Вашингтон, ОК

Лэмия, Мари К. Понять себя: Путеводитель для детей по сильным эмоциям и чувствам/ Мэри К. Лэмия.

# Оглавление

<b>Знакомство с самим собой</b>	9
<b>Часть первая. Ощущаем эмоции</b>	11
Глава 1 Наука, стоящая за твоими эмоциями	9
Глава 2 Настроение, эмоции и чувства	13
<b>Часть вторая. Неловкость</b>	21
Глава 3 Смущение	18
Глава 4 Вина	29
Глава 5 Стыд	34
Глава 6 Гордость	39
<b>Часть третья. Ощущение угрозы</b>	44
Глава 7 Тревога	46
Глава 8 Страх	54
Глава 9 Отвращение	61
<b>Часть четвертая. Чувство печали</b>	68
Глава 10 Одиночество	70
Глава 11 Грусть	74
Глава 12 Горе	80

<b>Часть пятая. Настроение отличное!</b>	<b>86</b>
Глава 13 Возбуждение, радость и счастье	88
Глава 14 Любовь и влюбленность	94
<b>Часть шестая. Бурные чувства</b>	<b>100</b>
Глава 15 Гнев	102
Глава 16 Зависть и ревность	108
<b>Продолжай узнавать себя</b>	<b>115</b>

# Знакомство с самим собой

**В**нутри тебя находится огромное количество информации, но на другом языке – языке эмоций. Если бы ты мог перевести его, ты мог бы улучшить свое самосознание, социальные отношения, навыки принятия решений, самоконтроль и способность действовать и достигать своих целей. Другими словами, ты бы понял себя лучше!

Ты удивишься, узнав, откуда берутся эмоции, и как ты испытываешь сильные чувства. Эта книга поможет тебе понять, что вызывает определенные эмоции, чувства и мысли, которые они создают, и что ты можешь сделать, когда кажется, что их слишком много для переработки. С помощью этой информации ты узнаешь, как точно и правильно выразить себя, и это поможет другим людям лучше понять тебя. И, в качестве бонуса, ты можешь научиться понимать эмоции других людей.

Тебя, вероятно, заинтересуют психологические заметки, которые я включила в книгу. Это вставки, наполненные реальными исследованиями психологов, изучающих эмоции. Например, ты узнаешь, действительно ли ты можешь избавиться от плохого настроения, влияют ли определенные запахи на то, кто или что тебе нравится, что у задир действительно низкая самооценка, может ли улыбка сделать тебя счастливее. Эти психологические заметки дадут тебе возможность сравнить свой собственный опыт с тем, что обнаружили исследователи.

Я включила в книгу тесты, благодаря которым ты можешь глубже взглянуть на себя. Например, ты можешь спросить себя, будешь ли ты завидовать или ревновать, бояться искать правду, верен своей совести или унизишь парня, если он заплачет. Кроме того, в конце каждой части я задаю несколько вопросов для размышления, которые относятся к тому, что я говорила в предыдущих главах.

В моей работе психолога молодые люди рассказывают мне о своих мыслях, чувствах и переживаниях. Я поделилась в этой книге тем, что дети рассказывали мне, когда говорили о своих сильных эмоциях и чувствах. Ты можешь обнаружить, что ты чувствовал себя так же, как они. На основе этой информации, я надеюсь, ты начнешь понимать свои эмоции и то, как они заставляют тебя чувствовать.

**Всего наилучшего на твоём пути понимания себя!**

*Доктор Мэри*

# Часть первая



## Ощущаем ЭМОЦИИ

Представь, что ты игнорируешь свои эмоции и то, как ты из-за них себя чувствуешь. Если бы ты это делал, тебе не было бы противно есть что-то гнилое, опасная ситуация не заставила бы тебя испугаться, и ты не мог бы отрицательно реагировать на друга, который всегда причиняет тебе боль. Тебе было бы все равно, понравится ли тебе кто-нибудь, или получишь ли ты награду.

Итак, одна из целей эмоций – предоставить тебе информацию о ситуации, которая может помочь тебе реагировать или принимать решения.



## Глава 1

# Наука, стоящая за ТВОИМИ ЭМОЦИЯМИ

Каждый день наполнен ситуациями, которые заставляют тебя реагировать эмоционально. Эмоциональные реакции (чувства и мысли, которые создаются эмоциями) – это сигналы, которые позволяют тебе реагировать, защищать себя, общаться и принимать решения. Без необходимости тратить время на размышления о ситуации твой мозг мгновенно создает действие, чтобы помочь тебе ответить на нее.

### Твой эмоциональный мозг

Эмоции зарождаются твоим мозгом, хотя иногда ты чувствуешь их в теле. Чувства создаются сигналами, посылаемыми из мозга, они активируют нервную систему твоего тела, которая, в свою очередь, влияет на твои мышцы и органы. В зависимости от эмоциональной реакции нервная система может делать следующие вещи: повышать или понижать частоту сердечных сокращений, заставить руки потеть, вызывать сухость во рту или помочь тебе отдохнуть. Она может даже создать ощущение бабочек в животе и комка в горле.

Это все потому, что твой мозг обладает способностью оценивать обстоятельства и автоматически создавать эмоциональную реакцию, которая ощущается когнитивно (через твои мысли) и физиологически (в твоём теле) как чувство. Психологи называют это системой оценки. Система оценки твоего мозга мгновенно меняет ситуацию и вызывает

эмоциональный отклик еще до того, как ты осознаешь, что думаешь об этом. Поэтому, если определенная ситуация заставит систему оценки твоего мозга вызвать эмоцию гнева, то ты будешь думать негативно и чувствовать раздражительность. Или, если она вызывает печаль, то ты будешь думать о грустном и чувствовать тяжесть в груди. Мозг сделает все возможное, чтобы дать тебе информацию и помочь отреагировать на ситуацию, заставив тебя пережить эмоции. Тем не менее, твоя система оценки не всегда может делать правильный выбор, и я расскажу тебе об этом позже.

### **Качества эмоции**

Теперь, когда ты знаешь, откуда возникают эмоции, можешь ли ты описать, как возникает эмоция? Это спорный вопрос. Пока давай рассмотрим определение эмоции, которое часто используется психологами и другими исследователями эмоций:

- ✘ *Эмоции автоматические и рефлексивные.* То есть эмоция есть реакция на что-то, которая имеет особую причину на возникновение. Ты можешь испытывать отвращение, потому что наступил на собачью какашку и чувствуешь этот запах на обуви.
- ✘ *Эмоции вызывают изменения в теле и поведении.* Запах собачьего помета на твоей обуви заставляет нервную систему реагировать, чувствовать боль в желудке и желание избавиться от него.
- ✘ *Эмоциональные ответы дают быструю информацию о ситуации, которая может привести тебя к действию.* В ситуации вонючего ботинка ты можешь захотеть оставить его снаружи и быть более осторожным там, где ты ходишь.

### **Решения, эмоции и чувства**

Идея о том, что твой мозг автоматически принимает решения и выдает эмоцию, которая создает ощущение в твоём теле, может звучать очень странно. Но самая важная цель этого процесса – дать тебе информацию о ситуации, которая может помочь тебе решить, что делать, действие, которое ты должен предпринять, или цель, которую ты должен преследовать. Предположим, ты идешь по коридору в школе, и когда поворачиваешь за угол, видишь человека, который тебе нравится, и

который улыбается тебе. Ты вдруг становишься очень внимательным, испытываешь ощущение бабочек в животе.

Какое это имеет отношение к твоему мозгу? Когда ты увидел человека, который тебе нравится, а он улыбается и смотрит на тебя, твой мозг мгновенно, прежде чем ты узнал человека, оценил ситуацию и вызвал эмоции, которые активировали твою нервную систему, которая затем заставила тебя чувствовать себя бодрым и возбужденным. Но как именно твой мозг помог тебе? Он помог тебе проинтерпретировать то, что делает человек, который тебе нравится, – улыбается, завидев тебя, – как возбуждение, которое затем создало захватывающее ощущение бабочек в твоём животе.

Если бы другой человек вел себя так, как будто тебя не существует, твой мозг также мгновенно оценил бы ситуацию и, вероятно, вызвал бы эмоцию, которая ввергла бы тебя в чувство уныния. Все это происходит в одно мгновение!

### ***Обрати внимание на свои эмоции***

Если что-то не идет своим путем, например, когда человек, с которым ты дружишь, не питает к тебе симпатии, ты можешь проигнорировать свои эмоции. Тебе может не понравиться информация, которую ты получил через свои негативные чувства. Но игнорируя свои эмоции и не прислушиваясь к чувствам, которые они создают, ты мешаешь себе делать что-то, что может привести к более позитивному результату, – например, быть с кем-то другим. Обращай внимание. Подумай о своих эмоциональных реакциях. Выясни, что они тебе говорят.

Тем не менее, также важно учитывать, как твой мозг интерпретирует ситуации, и являются ли они точными. Иногда мозг может не точно интерпретировать ситуацию из-за твоего прошлого опыта. Возможно, у тебя был опыт, который заставил твой мозг принять решение о лучшей эмоциональной реакции на основе этого опыта. Тогда у тебя может быть тот же ответ на подобные ситуации, даже если он не подходит. Например, может быть, ты испугался, когда лающая собака бросилась на тебя. Это могло привести твой мозг к оценке всех подобных ситуаций, то есть видя любую собаку на улице, ты пугаешься.

## Психологические заметки!

### Выражения лица по всему миру

**И**сследователи изучили выражения лиц людей в разных культурах и обнаружили, что определенные выражения лица соответствуют эмоциям у людей из всех культур. Дети во всем мире показывают очень похожие выражения лица, когда они испытывают волнение, удивление, страх, печаль, гнев, отвращение, смущение и многие другие эмоции. Таким образом, ребенок, который попал на вечеринку-сюрприз в честь дня рождения в Китае, может выглядеть действительно удивленным, как и дети во Франции или Соединенных Штатах. Но одна из вещей, которая может отличаться, это социальные правила выражения эмоций. В некоторых культурах может быть приемлемо громко плакать, когда тебе грустно, но в других культурах может быть более уместно тихо выражать свою печаль или даже скрывать свои чувства. Таким образом, в то время, как некоторые выражения лица могут быть общими для всех людей, также существуют и культурные различия— (или заученное поведение), которые учат нас, как устновербально или физически выражать эти эмоции, в том числе, – как сильно мы их должны выражать.

Ты также можешь подумать об интенсивности твоей реакции. Испытываешь ли ты сильные или слишком слабые эмоции для данной ситуации? Интенсивность и манера, в которой ты реагируешь эмоционально, передает то, что ты чувствуешь к другим. Насколько ты показываешь свои эмоции, и то, как ты их показываешь, говорит людям о том, что ты чувствуешь. Поэтому если человек, который тебе нравится, не улыбается тебе, то плач и бегство могут быть реакциями, которые слишком интенсивны (и драматичны) для этой ситуации. С другой стороны, ты можешь грустить, но выразить это неуместным образом, говоря что-то грубое другому человеку.

Теперь ты понимаешь, что твои эмоции – это сигналы, посылаемые мозгом, которые автоматически создают ответ в твоём теле в виде чувств. Способ, которым ты выражаешь данную эмоцию, помимо выражения лица, может отличаться от способов твоих друзей в зависимости от того, что для тебя значит конкретная ситуация, от интенсивности, с которой ты выражаешь свои эмоции, и насколько правильно ты можешь выражать себя. Эмоции возникают быстро, но как насчёт тех случаев, когда эмоция, кажется, не проходит в течение длительного времени? Это называется настроением, которому будет посвящена следующая глава

## Глава 2

# Настроение, эмоции и чувства

Когда в последний раз у тебя было хорошее настроение? А плохое? А что такое настроение? Прежде чем двигаться дальше, давай поговорим о настроении и о том, как оно связано с чувствами и эмоциями.

### Настроение и эмоции

Настроение возникает не о ком-то или чем-то в частности, оно просто сидит внутри тебя. Большинство психологов считает настроение не «настоящими» эмоциями, а общими чувствами, которые остаются с тобой на некоторое время.

Однако настроение может влиять на то, как ты думаешь о ситуации или реагируешь на нее. Чувства, создаваемые твоим настроением, дают информацию твоей системе оценки – то, как твой мозг автоматически оценивает ситуацию, а затем реагирует определенной эмоцией. Настроение имеет особый вид власти, потому что оно может влиять на способность суждения и принятия решений твоей системы оценки.

Давай вернемся к ситуации, упомянутой ранее, когда ты идешь по коридору в школе и заворачиваешь за угол, ты видишь человека, который тебе нравится, он тебе улыбается. Но на этот раз почему-то ты находишься в ужасном настроении, из-за которого чувствуешь себя плохо. Поэтому, когда ты видишь, что человек улыбается, ты не думаешь, что ты нравишься ему. Поскольку твое настроение делает тебя не очень похожим на себя самого, ты вряд ли подумаешь, что нравишься другому человеку. Вместо этого ты почувствуешь дискомфорт и отведешь взгляд. Вот так твое настроение может повлиять на оценку ситуации мозгом.

### **Настроение и чувства**

Настроение имеет силу и, кажется, берет вверх над твоими чувствами. Есть моменты, когда ты даже можешь понять, что отреагировал определенным образом на человека или ситуацию из-за твоего настроения. Тем не менее, иногда настроение может быть задвинуто сильным чувством. Возвращаясь ко встрече с человеком, который тебе нравится: вполне возможно, что любое волнение, которое ты испытываешь, может мгновенно изменить твое плохое настроение на хорошее. Но тебе не нужно ждать чего-то захватывающего, чтобы изменить плохое настроение на хорошее! Есть простой способ избавиться от плохого настроения.

## Психологические заметки!

### Спасение от плохого настроения

**К**огда ты находишься в окопах плохого настроения, может показаться, что выхода из этого нет. Но исследователи обнаружили, что отвлечение внимания – отличный способ победить настроение. Отвлекаясь от мыслей, связанных с настроением, можно изменить его на нейтральное. Что же делать с негативным настроением? Отвлекись. Потрать время на занятия с друзьями или семьей, организуй поход, прочитай хорошую книгу или сосредоточься на чем-то, что занимает твоё внимание – что угодно, кроме того, как ты себя чувствуешь.

### Размышления о...

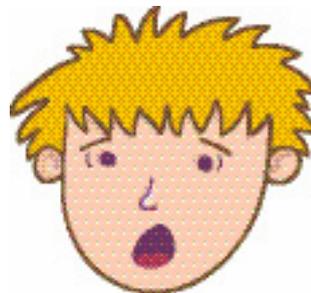
Ты когда-нибудь понимал, что чувствует друг, основываясь на выражении его лица? Ты оказался прав?

Когда в последний раз ты был в хорошем настроении? Ты проснулся с таким настроением, или оно возникло из-за того, что ты пережил?

Что бы ты сделал, чтобы изменить плохое настроение на хорошее?

# Часть вторая

## Неловкость



\* обвиненный \* открытый \* неудобный \*  
колеблющийся \* уверенный \* опозоренный \*  
наполненный \* бесчестный \* стыдливый \*  
довольный \* запутавшийся \* подверженный \*  
неловкий \* униженный \*



## Глава 3

# Смущение

Когда ты смущаешься, ты чувствуешь, будто все видят или знают что-то о тебе, что ты хотел бы скрыть. Если друг или член семьи раскрывает что-то личное о тебе другим, или если ситуация раскрывает что-то о тебе, что ты предпочитаешь держать в секрете, или если ты совершаешь большую ошибку, то ты, вероятно, испытываешь смущение.

Смущение сигнализирует другим, что ты не чувствуешь себя хорошо из-за того, что ты сделал, или из-за того, что произошло с тобой.

Поскольку смущение заставляет тебя взять на себя ответственность за все, что произошло, немедленно сожалея о том, что ты что-то выпалил, оно также приводит к мысли, что другие будут критиковать тебя.

Достаточно трудно нести ответственность за свое собственное смущение, но ты также можешь чувствовать ответственность за неловкое поведение своих родителей, братьев и сестер или друзей. Люди часто считают, что члены семьи или друзья постоянно влияют на их собственное социальное поведение.

*Смущение – это большая проблема в моей школе. Есть множество вещей, которые могут произойти в школе, из-за которых можно смущаться.*

*Лиза*

## Психологические заметки!

### Должно ли поведение друга смущать тебя?

Действительно ли люди судят других по тому, что делают их друзья? Когда твой друг ведет себя неуместно, ты можешь верить, как и многие люди, что твоя собственная репутация будет запятнана. Исследователи изучили шесть различных ситуаций, в которых наблюдатели оценивали людей, связанных с человеком, который вел себя неприемлемо – ковырялся в носу или громко рыгал. Люди, которые были связаны с такими друзьями, чаще всего чувствовали, что их будут судить отрицательно вместе с грубияном. Однако наблюдатели не стали жестко судить людей, которые были связаны с грубияном. Вот поэтому, если друг совершает ошибку, – ничего страшного, другие люди обратят внимание на друга, а не на тебя.

Когда твои родители, братья и сестры общаются с твоими друзьями, ты можешь чувствовать, что тебя будут судить по тому, что они говорят или делают. Но поведение твоих родителей, братьев и сестер, а также твоего громко рыгающего друга – это то, что замечают люди, а не тебя! Тем не менее, неловко быть свидетелем таких вещей. Ты можешь несправедливо критиковать брата, сестру, родителя или друга, потому что беспокоишься о том, что люди подумают о тебе. В таких ситуациях постарайся вспомнить, что тебя не будут судить из-за другого человека.

Вместо этого старайся проявить уважение. Критичность только выставит тебя в плохом свете.

Так, когда твоя мама танцует как цыпленок, помни, что это она

похожа на цыпленка, а не ты.

Люди реагируют разными способами на собственное смущение. Человек может выражать гнев, плакать, хотеть спрятаться или просто смеяться. Многие люди краснеют.

### *Краснеть*

Если ты смущаешься, ты можешь покраснеть. Это происходит, когда эмоциональный триггер заставляет твои железы выпускать гормон адреналина. Адреналин оказывает влияние на нервную систему, что, в свою очередь, приводит к тому, что капилляры, которые несут кровь к коже, расширяются. Так как больше крови течет под поверхность твоей кожи, ты краснеешь.

Контролировать реакцию покраснения очень сложно, даже невозможно. Когда тебе стыдно, если ты покраснеешь, твое красное лицо могут увидеть все, с кем ты общаешься. Хуже того, они могут посмеяться или рассказать другим, что ты краснеешь. Ты можешь подождать несколько минут, чтобы вернуться к нормальному состоянию. Сделай глубокий вдох, это поможет твоему телу успокоиться.

Мы не всегда контролируем выражение тех или иных чувств. Ты можешь покраснеть, особенно когда нервничаешь перед человеком, которого любишь. Твой румянец сигнализирует о том, что ты застенчив. Возможно, ты не можешь сказать, что хочешь, но твой румянец говорит это вместо тебя.

### *Досадные ошибки*

Ты когда-нибудь стеснялся совершить ошибку? Все делают ошибки, и большинство людей хочет исправить то, что они сделали.

Ты когда-нибудь ошибался, а потом обдумывал это снова и снова? Думая об этом, ты еще больше осознаешь себя и то, как ужасно чувствовать, что совершил ошибку. Это может казаться наказанием. Вот некоторые идеи, как пережить неловкую ошибку:

*Я краснею, когда говорю что-то и понимаю, что это была глупость.*

*Омар*

*Когда я рядом с мальчиками, которые мне нравятся, я нервничаю и краснею. Мне интересно, что они собираются делать, нравлюсь я им или нет.*

*Хейли*

## Психологические заметки!

### Как румянец может помочь тебе

Люди, которые краснеют, часто хотят скрыть это эмоциональное выражение от других. Но что другие люди думают о человеке, который краснеет? Исследование показало, как люди оценивали тех, кто краснел и кто не краснел из-за ошибки или неудачи. Они обнаружили, что в большинстве случаев те, кто краснел, оценивались более благосклонно с точки зрения надежности или сочувствия, чем те, кто этого не делал. Исследователи пришли к выводу, что покраснение может помочь тому, как другие судят о тебе. Так что красней! Румянец может помочь твоей репутации, а не навредить ей.

Посмейся над собой! Все будут смеяться с тобой, и тогда все закончится. Помни, что мысли о смущении не изменят прошлого. Ты можешь наказывать себя весь день, и это ничего не изменит.

Прости себя и двигайся дальше. Напомни себе, что ты человек.

Помни, что большинство людей вряд ли заботится о том, что произошло, так сильно, как ты. (Вот ты все время думаешь об ошибках других людей? Вряд ли.)

Когда кто-то смеется над тобой, не воспринимай это всерьез, как будто твоя репутация разрушена навсегда. Всегда будут люди, которые будут напоминать тебе об ошибках, которые ты сделал, потому что не хотят думать о своих ошибках.



## Насколько все это тебя смущает?

Оцени себя по каждому из следующих утверждений, используя шкалу от 1 (не согласен) до 5 (полностью согласен):

- \_\_\_ Мне не нравится, когда друзья говорят о чем-то крутом, что я ношу.
- \_\_\_ Я люблю играть в игры, но мне стыдно проигрывать.
- \_\_\_ Я чувствую себя ужасно, когда мне приходится читать вслух в классе.
- \_\_\_ Я смущаюсь того, что члены моей семьи говорят или делают при моих друзьях.
- \_\_\_ Когда мне не нравится, как я выгляжу, я не хочу, чтобы кто-нибудь видел меня.
- \_\_\_ Было бы некрасиво, если бы мои друзья дразнили меня за то, что мне нравится кто-то.
- \_\_\_ Всего

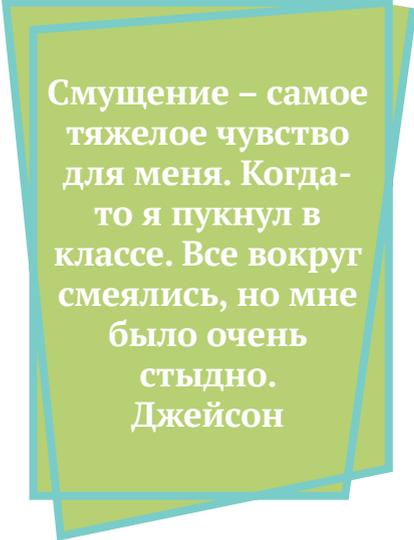
### Сколько баллов?

- 20–30: ты, вероятно, довольно чувствителен к смущению. Просто помни, что это нормально – смущаться в твоём возрасте.
- 6–20: ты нечасто смущаешься! Ты вряд ли будешь смущен многими ситуациями и, вероятно, не принимаешь неловкие ситуации близко к сердцу.

Когда ты совершаешь ошибку, падаешь перед всей школой, признаешься, что тебе нравится парень или девушка, забудь об этом, потому что, скорее всего, другие не будут судить тебя. Сделай все возможное, чтобы исправить себя в следующий раз. Ты можешь изменить свое поведение в будущем, если научишься по ошибкам прошлого.

Смущаться или избегать смущения может быть большой проблемой. Но теперь, когда ты знаешь немного больше об этой сильной эмоции, ты, возможно, сможешь справиться с ней эффективнее. И ты знаешь, что это произойдет!

Считаешь ли ты, что легче забыть о смущении, чем чувствовать себя виноватым? Возможно, на этот вопрос легко ответить после прочтения следующей главы.



Смущение – самое  
тяжелое чувство  
для меня. Когда-  
то я пукнул в  
классе. Все вокруг  
смеялись, но мне  
было очень  
стыдно.  
Джейсон

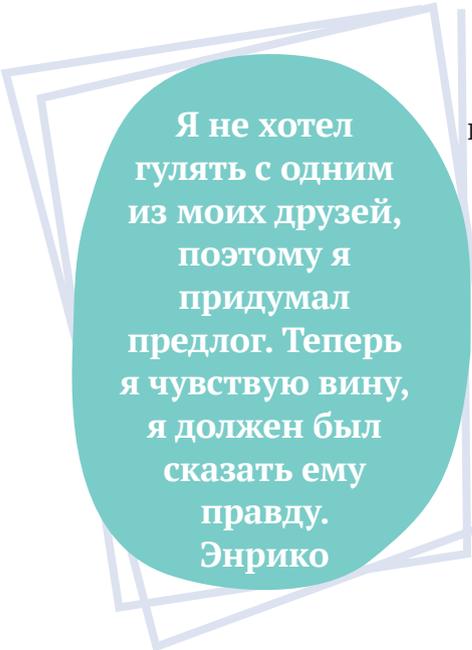
## Глава 4

# Вина

Когда ты считаешь, что твои действия причинили кому-то физический, эмоциональный или моральный вред, ты, вероятно, испытываешь чувство вины. Вина заставляет тебя обвинять себя, и ты можешь почувствовать, что у тебя сводит желудок или стоит комок в горле. Чувство вины занимает твои мысли, ты можешь думать об этой ситуации снова и снова, беспокоиться о том, что другие будут думать про тебя, или просто быть не в себе.

С детства ты учишься тому, что правильно или неправильно, хорошо или плохо, социальным нормам. Они еще называются социальными стандартами. Делать правильные вещи или быть хорошим также связано с тем, чтобы быть любимым и получать одобрение от родителей, воспитателей, учителей, друзей и других и в целом чувствовать себя хорошим человеком. Ты вобрал в себя социальные стандарты родителей и людей, которые важны для тебя, и сформировал свою собственную совесть – чувство добра и зла.

Чувство вины имеет много общего с твоей совестью. Она подобна маленькому судье в голове, который оценивает твое поведение и решает, соответствовал ли ты социальным стандартам. Когда ты сталкиваешься с



Я не хотел гулять с одним из моих друзей, поэтому я придумал предлог. Теперь я чувствую вину, я должен был сказать ему правду.  
Энрико

принятием решения, что ты должен или не должен делать, ты обычно полагаешься на совесть. Если ты идешь против своих стандартов, тогда ты можешь предать себя и не слушать свою совесть. И тогда ты почувствуешь себя виноватым. Поэтому если ты ценишь честность и считаешь, что лгать – это неприемлемое для тебя поведение, ты можешь почувствовать себя виноватым, если будешь лгать. Вспомни последний раз, когда ты чувствовал себя виноватым. Почему?

## Вина служит цели

Твои стандарты являются инструктажем, который поможет тебе решить, приемлемо ли то, что ты думаешь и делаешь. Не у всех есть те же стандарты, что и у тебя. Некоторые люди очень осторожны, делая то, что они считают правильным. На самом деле, есть люди, которые могут быть слишком осторожны, всегда совершая правильные вещи, потому что они испытывают сильную вину, если они этого не делают. Делать правильные вещи (например, быть хорошим все время) может быть так же сложно, как и пренебрегать своими стандартами.

Но ты, возможно, заметил, что есть люди, которые, похоже, не чувствуют вины или могут игнорировать свою вину, когда они вредят другим. Представь себе, как трудно было бы, если бы у всех детей в школе (кроме тебя) не было бы чувства вины, которое заставляет их быть верными своим стандартам. Ты был бы окружен детьми, которые обманывают, крадут или причиняют боль другим (если они не позаботились о том, чтобы не попасть в беду). Таким образом, вина служит хорошей цели в социальных отношениях, потому что направляет на правильный путь и помогает ладить с людьми.

## Психологические заметки!

### В чем ты чувствуешь себя виноватым?

Ученые изучали учеников пятого, восьмого и одиннадцатого классов, чтобы выяснить, отличаются ли мальчики и девочки в том, что заставляет их чувствовать их виноватыми. Девочки чаще, чем мальчики, упоминали о чувстве вины в социальных ситуациях, когда они лгали, не оправдывали доверие или были невнимательны к другим. Больше мальчиков по сравнению с девочками упомянули о чувстве вины за такое поведение, как драка или причинение вреда имуществу, принадлежащего другим. Ни девочки, ни мальчики не чувствовали вины за свои мысли или за нарушение правил, таких как пропуск школы, непослушание или кража. Если бы ты спросил всех детей в твоем классе, что заставляет их чувствовать себя виноватыми, как ты думаешь, ты получишь аналогичные результаты?

Учитывая то, что стандарты людей могут отличаться от твоих, ты сможешь лучше понять ситуации, где к тебе не относятся так, как ты относишься к другим.

### Чувство вины может защищать тебя

Если твоя вина может удержать тебя от причинения вреда себе или другим, тогда чувство вины защищает тебя, правда? Если твой мозг правильно оценивает ситуацию, основываясь на прошлом опыте, то правильный ответ – да. Например, если ты действительно хочешь



## Ты верен своей совести?

Пометь ответами «верно» или «неверно» следующие утверждения:

### ВЕРНО НЕВЕРНО

\_\_\_\_\_ Иногда я вру, когда меня спрашивают, закончил ли я делать то, что должен был сделать. Говорю да, хотя на самом деле я этого не сделал.

\_\_\_\_\_ Если я боюсь попасть в беду, я не всегда говорю правду.

\_\_\_\_\_ Мои друзья не ждут, что я принесу извинения, если я задеваю их чувства.

\_\_\_\_\_ Иногда, когда я делаю что-то не так, я просто надеюсь, что никто не заметит.

\_\_\_\_\_ Большинство людей просто забудут о том, что ты причинил им боль, поэтому ты можешь забыть об этом сам.

\_\_\_\_\_ Если ты не признаешь, что сделал что-то не так, то как правило тебе сходит это с рук.

\_\_\_\_\_ Итог

### Выводы

Если ты ответил на три или более вопросов «верно», ты думаешь, что легче игнорировать свою совесть и избегать чувства вины. Если друзья и члены семьи знают, что ты честный и первым признаешь, когда ты неправ или сделал что-то не так, они всегда будут доверять твоим словам. Если ты ответил на четыре или более вопросов «неверно», то скорее всего для тебя важно прислушиваться к своей совести.

влиться в компанию друзей, которые делают что-то против твоих стандартов, то, что может навредить тебе? К счастью, старое доброе чувство вины возникает, когда ты делаешь что-то, что противоречит тому, что ты ожидаешь от себя. И если ты делаешь что-то, из-за чего ты чувствуешь себя виноватым, тебе придется лгать себе и оправдывать свое поведение, придумывая всевозможные неубедительные оправдания. Но теперь, когда ты понимаешь себя немного лучше, ты знаешь, что, вовлекаясь в ситуацию, которая идет вразрез с твоими стандартами, твоя вина попытается сказать об этом. Обрати внимание на свои эмоции, честно реши, правильно ли твой мозг оценил ситуацию, и будь верным себе.

Чувство вины – это сложная эмоция. Хорошая новость в том, что чувство вины – помощник, потому что она похожа на тревогу, которая говорит тебе, что ты предал свою совесть. Исследователи эмоций, как правило, считают, что вина служит цели помочь людям ладить в их социальных отношениях.

Если тебе трудно признать вину перед самим собой или перед кем-то, кого ты обидел, это может быть потому, что признание вины заставляет тебя стыдиться. Таким образом, вина и стыд связаны между собой. Итак, давай перейдем к эмоции стыда.

## Глава 5

# СТЫД

Стыд, как и вина, связан с тем, что ты думаешь о себе. Но есть большая разница между виной и стыдом. Вина привязана к поведению, которое идет вразрез с твоими *социальными стандартами*, в то время как стыд является результатом несоответствия твоим идеалам – твоим *личным стандартам*. Ты можешь испытывать чувство вины, если твои действия причинили боль другим. Но стыд заставляет тебя чувствовать себя некомфортно. Допустим, ты соврал другу. Ты, вероятно, почувствуешь себя виноватым, верно? И что если после этого ты начнешь чувствовать себя очень плохо и решишь, что скажешь другу правду. Итак, ты хочешь признаться своему другу, что солгал. Но что произойдет, если прежде, чем ты признал свою ложь, друг сам узнает о ней и сообщит тебе? Тебе, наверное, будет стыдно за себя. Тебе может показаться, что ты разочаровал своего друга, а также подвел себя – ты не соответствовал своему личному стандарту хорошего друга.

Когда ты чувствуешь стыд, ты можешь чувствовать себя опозоренным, неадекватным, нежеланным в компании. Стыд заставляет тебя прятаться или просто исчезнуть.

## Идеалы и стыд

Ты можешь чувствовать стыд за некоторые вещи, если считаешь, что они не соответствуют тому, что ты считаешь хорошими или идеальными качествами. Ты можешь беспокоиться о том, как ты выглядишь, кто твои друзья, что ты говоришь или насколько хорошо учишься в школе. Но если ты всегда сравниваешь себя настоящего с тем, кем ты в идеале должен быть, ты никогда не сможешь соответствовать своим стандартам.

## Стыд, который принадлежит другим

Некоторым детям стыдно из-за ситуаций или обстоятельств, которые находятся вне их контроля. Некоторые обстоятельства (например, где ты живешь, или характеристики членов твоей семьи) могут быть ненужными источниками стыда.

Дети могут испытывать стыд, потому что они связаны с тем, чего они стыдятся. Они считают, что их семья недостаточно хороша или в чем-то хуже других семей. Иногда, когда детей бросают, или они эмоционально и физически подвергаются насилию со стороны родителей, они берут стыд на себя. На самом деле стыд принадлежит родителю, который причинил боль ребенку, но ребенок думает, что сам является «плохим».

Это сложно, но старайся не стыдиться из-за обстоятельств или поведения родственника. Ты должен напоминать себе, что ты отдельный человек и не можешь контролировать других людей или обстоятельства.

## Стыд и травля

Стыд может проявляться настолько ужасно, что некоторые дети пытаются почувствовать себя лучше, заставляя других детей чувствовать себя так же ужасно, как и они сами. Это дети, которые ведут себя как

*Иногда мне кажется, что все мои друзья привлекательны, а я нет. Хотел бы я быть выше, и чтобы мои волосы не были кудрявыми.*

*Адриан*

*Мне не нравится, когда мои друзья приходят ко мне домой, потому что мой отец ведет себя странно, когда он пьет.*

*Калиб*



### Как высоко ты себя оцениваешь?

Оцени себя по каждому из следующих утверждений, используя шкалу от 1 (не согласен) до 5 (полностью согласен):

- \_\_\_ Я всегда хочу выглядеть как кто-то.
- \_\_\_ Я чувствую себя некомфортно в своем теле и одержим тем, что я слишком толстый или слишком худой.
- \_\_\_ Когда я не получаю очень высокую оценку по тесту, я становлюсь строгим к себе.
- \_\_\_ Я обычно скрываю свои ошибки.
- \_\_\_ Если бы другие знали, как я себя оцениваю, они, вероятно, не любили бы меня.

### Каков результат?

- 20–25: Пришло время проверить реальность на твои сверхвысокие стандарты. Быть таким строгим – значит чувствовать себя несчастным. Поговори с родителями, учителем или психологом о том, как ты оцениваешь себя.
- 16–20: Посмотри, кто ты и кем хочешь быть. Затем подумай, реалистичны и достижимы ли твои стандарты, или ты должен их изменить.
- Менее 15: Твои стандарты реалистичны и уместны, и ты не слишком строг к себе.

задиры по отношению к другим. Независимо от того, являешься ли ты человеком, который травит других, или тем, кого травят, важно понять, какую роль стыд играет в происходящем. Люди, которые ведут себя как задиры, часто испытывают стыд за себя, поэтому они пытаются «отдать» свой собственный стыд кому-то, заставив другого человека чувствовать себя ужасно. Дети, которые травят и дразнят других, знают, что заставляет других детей чувствовать себя в небезопасности и используют это против них. Так задиры не хотят иметь дело со своей собственной неуверенностью, заставляя других бояться или чувствовать себя небезопасно.

### Что ты можешь сделать со своим стыдом?

Стыд заставляет тебя чувствовать себя униженным, неуверенным, и что ты можешь с этим поделать? Во-первых, как и во всех твоих эмоциях, важно оценить, что вызывает у тебя стыд, и решить, правильно ли оценивает реальность твой мозг.

Постарайся не чувствовать стыд, если ты не сделал ничего постыдного.

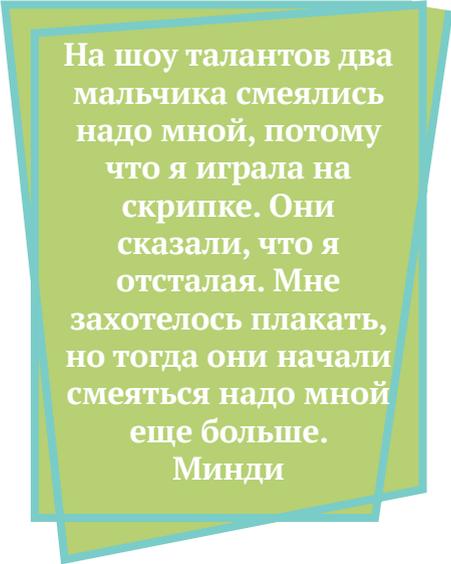
Найди свой источник уверенности. То, что вызывает у тебя чувство стыда, может заставить тебя быть неадекватным по отношению к самому себе. Отдели то, что заставляет тебя стыдиться, от всего остального в себе.

Даже если ты не чувствуешь себя настолько уверенным внутри, будь тверд и уверен внешне.

Если ты склонен стыдить других (например, издеваться), напоминай себе, что ты хочешь, чтобы люди не боялись, а уважали тебя.

Поэкспериментируй с проявлением доброты к людям и посмотри, поможет ли это тебе почувствовать себя лучше.

Не бойся своих слабостей. Они – часть человеческого существования.



На шоу талантов два мальчика смеялись надо мной, потому что я играла на скрипке. Они сказали, что я отсталая. Мне захотелось плакать, но тогда они начали смеяться надо мной еще больше.  
Минди

### У хулиганов и задира низкая самооценка?

Люди обычно считают, что дети, которые ведут себя как хулиганы (агрессивно и грубо), делают это, потому что у них низкая самооценка. Тем не менее, многие исследования показали, что нет никакой связи между детьми, которые ведут себя агрессивно, и низкой самооценкой. Фактически, психологи обнаружили, что дети, которые ведут себя как хулиганы, имеют высокую самооценку, но они очень «склонны к стыду». Это означает, что они боятся, что их неудачи или недостатки будут раскрыты. Человек может иметь проблемы со стыдом и при этом иметь высокую самооценку, и это то, что заставляет человека вести себя как задира и хулиган. Их грубое поведение по отношению к другим сохраняет самооценку высокой, потому что она отвлекает внимание от тех черт, которых они стыдятся. Поэтому, когда возле тебя кто-то ведет себя как хулиган и задира, ты можешь быть уверен, что у них высокая самооценка, но они скрывают свой стыд.

Эмоция стыда может быть очень болезненной, и она затрагивает твою самооценку. Понимание этой сильной эмоции может помочь тебе решить, имеет ли стыд отношение к тебе, или это результат твоих отношений с другими, твоими обстоятельствами или конкретной ситуации.

Мы уже мы рассмотрели три самосознательные эмоции: смущение, чувство вины и стыд. Четвертая самосознательная эмоция – это гордость, которая является темой следующей главы.

## Глава 6

# Гордость



Гордость – это еще одна самосознательная эмоция, через которую ты осознаешь себя. Как и смущение, чувство вины и стыда, гордость возникает, когда ты оцениваешь себя по какому-то стандарту. Но разница состоит в том, что гордость может вызвать чувство уважения и веры в себя.

Достижения, успехи или обладание качествами и вещами, которыми восхищаются другие, могут стать причиной гордости и вызвать в тебе чувство большого удовлетворения. Таким образом, гордость может помочь тебе осознать себя в позитивном ключе.

Ситуация, в которой ты испытываешь гордость, может положительно повлиять на твою самооценку, на общую оценку себя, включая твои убеждения о своей собственной важности. Обстоятельство, которое вызывает гордость и повышает твою самооценку, мотивирует тебя на усердную работу, чтобы постоянно испытывать великолепное чувство.

## Реакция на твою гордость

Когда ты чувствуешь гордость, другие могут признавать твоё достижение, личные качества или то, что у тебя есть. В социальных ситуациях твоё гордость может чувствоваться как уверенность или неудобство. Подумай, когда ты в последний раз покупал классную новую одежду. Представил ли ты, как будешь чувствовать себя в школе в этой одежде? Но когда ты надевал новую одежду в школу, а другие дети хвалили тебя, возможно, ты чувствовал себя не очень уверенно или дискомфортно.

Если другие вызывают в тебе чувство дискомфорта из-за вещей, которыми ты гордишься, постарайся понять, что их реакция может иметь больше общего с дискомфортом в отношении их самих (например, зависть).

## Ты можешь быть слишком гордым?

Важно иметь уверенность в том, кто ты, и думать о себе хорошо. Но можно и переоценить себя. Если ты ценишь себя слишком высоко или гордишься собой, другие могут подумать, что ты эгоцентричен. Таким образом ты хочешь казаться уверенным, но в то же время будь реалистичным, когда дело доходит до оценки себя – не принижай себя и не наполняй себя поддельной гордостью.

Люди, которые имеют особое отношения к себе, могут обманывать других, особенно те, кто предаёт или подавляет сверстников. Такие люди могут даже казаться популярными.

Тот, кто имеет ложную гордость, – чувство превосходства, которое исключает, обесценивает или контролирует других, – может быть в центре внимания сверстников, которые хотят его одобрения. Если другие люди

*Мне нравилось работать над конкурсным проектом по химии. Но когда я выиграла приз, мои друзья странно на меня посмотрели. Очень сложно было гордиться своим выигрышем.*  
Кэти

*Мне повезло, потому что у меня есть друзья, которые делают мне комплименты, когда у меня все получается. Они помогают мне гордиться собой, так же как и я помогаю им в этом.*  
Селеста

### Популярность и гордость

**В**ербально или невербально мы отправляем эмоциональные сообщения другим людям, которые их интерпретируют. Если человек действительно уверен, он выражает гордость, независимо от того, намерен он это делать или нет. Исследователи задались вопросом: помогают ли невербальные выражения гордости людям стать более популярными? Они обнаружили, что люди, которые выглядят гордо, имеют высокий статус, то есть популярны и любимы. Если социальный статус человека автоматически сообщается другим, что ты можешь сделать, чтобы выглядеть хорошо? Будь уверенным и упорно трудись, будь лучшим, чтобы ты смог это почувствовать и показать.

хотят понравиться тебе, потому что видят в тебе «эксклюзивность», ты будешь казаться популярным, даже если эта популярность не была заслужена тобой.

### Может ли быть у тебя слишком мало гордости?

Можно и недооценивать себя. Твоя самооценка может быть не такой уж и высокой. Возможно, ты не видишь в себе ничего, чем можно гордиться. Но оно есть! Дело в том, что уверенность привлекает к тебе людей. Когда ты уверен в себе и веришь в себя, другие обычно видят тебя таким же.



### Что вызывает в тебе гордость?

Оцени себя по каждому из следующих утверждений, отмечая «верно» или «неверно»:

**ВЕРНО НЕВЕРНО**

- \_\_\_ \_\_\_ У меня есть хотя бы один талант, которого нет у большинства.
- \_\_\_ \_\_\_ Я могу рассказать другим, когда сделал что-то хорошее.
- \_\_\_ \_\_\_ Мне понравилась работа, которую я буду сдавать в школе.
- \_\_\_ \_\_\_ Какое бы ни было дело, я стараюсь изо всех сил и трачу большую часть времени на него.
- \_\_\_ \_\_\_ Я отличный друг.
- \_\_\_ \_\_\_ Члены моей семьи всегда могут рассчитывать на меня.

### Что получилось?

Если ты ответил «верно» на четыре или более утверждений, ты должен гордиться собой! Есть много аспектов в твоей жизни, которые являются источником гордости.

Если ты ответил «верно» на три или менее утверждений, взгляни на то, что ты можешь сделать по-другому, чтобы иметь больше причин для гордости.

Я была самой популярной девушкой в классе. Я признаю, что не была добра к людям в моей компании, и все они пытались быть моими лучшими друзьями. Я вела себя так, как будто мне все равно, и даже говорила плохо об одном друге. Но все хотели быть моими друзьями.  
Эмбер

Нет надобности скрывать свою неуверенность притворством. Взгляни на себя и гордись своими сильными сторонами, талантами и способностями. Тебе не нужно быть лучшим, чтобы гордиться собой. Ты просто должен делать все возможное.

Теперь ты узнал о четырех эмоциях: смущение, вина, стыд и гордость. В следующий раз, когда ты смутишься и не захочешь, чтобы кто-то это заметил, вспомни, что твоя самосознательная эмоция заставляет чувствовать себя открытым, беспокоиться о том, что другие думают о тебе или, возможно, быть строгим к себе.

Будем надеяться, что ты испытаешь все самосознательные эмоции, в особенности гордость и чувство собственного достоинства, которое гордость вызывает в тебе.

Подумай о...

Подумай о ситуации, в которой ты чувствовал себя неловко. Что ты сделал в ответ на свое смущение?

Вспомни, когда в последний раз ты делал что-то, из-за чего винишь себя. Трудно было об этом говорить?

Что бы ты ответил другу, которому стало стыдно за то, где он живет?

Когда сверстник испытывает гордость за достижение, какова твоя реакция?

## Часть третья

# Ощущение угрозы



испуганный \* беспокойный \* в панике \*  
нерешительный \* напряженный \* нервный \* в  
стрессе \* в ужасе \* опасющийся \* непростой \*  
расстроеныи \* отвратительный

Представь, что ты собираешься произнести речь перед всей школой или находишься в чужой стране и отстал от своей семьи. Угрожающие ситуации или обстоятельства вызовут эмоции тревоги или страха. Эти эмоции могут чувствоваться ужасно дискомфортно. Твой мозг говорит тебе об этом, вводя тебя в состояние повышенной готовности – сердечный ритм учащается, ты можешь вспотеть, мышцы напрягутся, ты можешь почувствовать боли в животе. В некоторых ситуациях у тебя выработается огромное количество энергии. В других ты можешь испытывать ощущение обреченности.

Еще одна эмоция, которая может быть вызвана чем-то угрожающим, – это отвращение. Но отвращение отличается от беспокойства и страха. Отвращение заставляет тебя отходить от чего-то или кого-то. В большинстве ситуаций отвращение на самом деле снижает частоту сердечных сокращений, а не увеличивает ее, как происходит с тревогой и страхом. В следующих главах мы рассмотрим эмоции тревоги, страха и отвращения, а также как бороться с ними, когда ты чувствуешь угрозу.

## Глава 7

# Тревога

Ты испытываешь нервозность, беспокойство или боли в животе, когда тебе приходится сдавать презентацию на уроке? В ситуациях, когда ты ожидаешь плохого или отрицательного результата, может возникнуть беспокойство, даже если нет веских оснований так думать.

Когда ты встревожен, ты можешь чувствовать головокружение, неусидчивость или беспокойство. Потливость, покраснение, дрожь и болезненные ощущение в животе могут быть вызваны беспокойством, а также кошмарами или проблемами со сном. Если ты тревожишься, то можешь кусать ногти, есть слишком много или потерять аппетит. Когда ты чувствуешь беспокойство, то, что может показаться легким для других, тебе может показаться трудным. Но на самом деле люди, которые беспокоятся, могут не понимать, что другие также могут быть обеспокоены в определенных ситуациях. Разница в том, что некоторые пытаются преодолеть свое беспокойство, в то время как другие избегают ситуации.

*Я замираю и очень  
нервничаю, не могу  
думать. Даже если это  
самый простой тест, и  
я усердно готовилась, я  
просто схожу с ума.  
Валерия*

### **Чувство твоего (нормального) беспокойства**

Социальные, рабочие или незнакомые ситуации могут вызвать тревогу и сильное чувство беспокойства или страха. Беспокойство не всегда плохо, особенно когда это своего рода нервная энергия, которая мотивирует тебя.

Но иногда тревога возникает, когда ты боишься забыть слова, которые должен сказать. Ты также думаешь, что другие будут судить тебя негативно. Некоторые люди описывают ситуации, когда они просто «опустошены» из-за их тревоги.

Если ты когда-либо замирал из-за тревоги, знай, что ты определенно не одинок. Есть несколько стратегий, которые ты можешь использовать, и которые могут помочь тебе преодолеть тревожность и пустоту в голове. Вот несколько из них:

Твердо скажи себе, что все будет хорошо.

Подготовься и попрактикуйся тому, что ты собираешься делать.

Визуализируй расслабляющее или спокойное место. Прежде чем работать с чувством беспокойства, используй этот образ, чтобы на некоторое время расслабить мозг.

Сделай несколько глубоких вдохов. Когда люди беспокоятся, они иногда забывают дышать.

Подвигайся. Потренируйся, чтобы избавиться от тревожной энергии.

Продолжай работать с беспокойством. Чем больше ты работаешь с беспокойством, тем меньше беспокойства будешь испытывать в следующий раз.

## Тревога и твоя социальная жизнь

Боишься ли ты есть в общественных местах, пользоваться школьным туалетом, быть вдаль от родителей или смотреть в глаза другим? Твои чувства мешают заводить друзей и чувствовать себя комфортно рядом с другими детьми? Если ты ответил «да» на любой из этих вопросов, тебе может понадобиться дополнительная помощь в борьбе с беспокойством. Большинство людей, которые беспокоятся, знают, что их страхи могут быть необоснованными, но они ничего не могут с этим поделать.

Если ты испытываешь сильное беспокойство в социальных ситуациях, вполне вероятно, что ты веришь: так будет происходить всегда, поэтому тебе нужно избегать их. Жизнь без беспокойства и ситуаций, которые его вызывают, может быть более комфортной, но не наполненной. Возможно, тебе придется выйти из своей зоны комфорта, чтобы преодолеть беспокойство. Быть с кем-то, кто окажет тебе поддержку и приободрит, поможет тебе, когда ты захочешь поработать над тревогой.

Когда ты тревожишься, ты не можешь адекватно реагировать на людей или ситуации. Ты можешь даже в конечном итоге разочароваться в себе или беспокоиться о реакции других. Если тебе действительно нравится кто-то, твое беспокойство может быть болезненным. Ты можешь стесняться и быть не в состоянии разговаривать. Твоя голова может быть пустой, а во рту сухо. Когда ты чувствуешь, что беспокойство одерживает вверх в социальных ситуациях, вот что ты можешь сделать:

*Обрати более пристальное внимание на ответы других. Помни, что другие могут казаться застенчивыми или замкнутыми, когда они также беспокоятся.*

*Испытай себя постепенно. Если хочешь попробовать сделать что-то, что обычно вызывает у тебя беспокойство (например, зрительный контакт с другими), помни, что тебе не нужно менять все сразу. Делай каждый день по крайней мере одну вещь, которая выходит за пределы твоей зоны комфорта.*

*Смейся. Подумай о чем-то смешном и попытайся поделиться этим, даже если это заставляет тебя беспокоиться. Смех снимает тревогу, потому*

*Я очень нервничаю перед девушкой, которая мне нравится. Я всегда боюсь, что мне нечего будет сказать.  
Александр*

что снимает напряжение, которое ты испытываешь.

## Тревога и беспокойство

Тревога часто выражается через опасения, которые сосредоточены на ожидании чего-то плохого. Тревожные мысли вызывают болезненные ощущения или комок в горле, или ты чувствуешь, что собираешься заплакать.

Когда ты волнуешься, может показаться, что ты пытаешься подготовиться к чему-то, что, по твоему мнению, произойдет. При беспокойстве ты хочешь контролировать ситуацию или изменить ее. Вот почему, когда ты беспокоишься, ты не можешь избавиться от навязчивых мыслей.

Ты думаешь о беспокойстве снова и снова, будто найдешь решение, если поразмышляешь об этом подольше. Ты можешь беспокоиться о многих вещах – оценках, о том, как ты выглядишь, о проблемах в мире или о твоём будущем. Если ты слышишь, как твои родители ссорятся, ты можешь беспокоиться о том, что они разведутся.

*Когда моей маме нужно куда-то ехать по делам, я волнуюсь. Я всегда думаю о том, что с ней может случиться. Еще я беспокоюсь о том, что заболею, например, меня вытошнит или что-то еще. Иногда я просто думаю о том, что я заболею, а потом мне становится плохо.*

*Джайла*

Молодые люди сильно беспокоятся, что с их родителями может случиться что-то плохое. Это беспокойство кажется резонным, потому что родители защищают тебя, и ты чувствовал бы себя уязвимым без них.

## Тревога и стресс

Многие люди используют слово «стресс», когда говорят о беспокойстве. Но опыт, который вызывает беспокойство, может затем создать реакцию на стресс. Другими словами, стресс – это

реакция, вызываемая внешними обстоятельствами. Стрессовые реакции включают физические изменения в организме, такие как учащенное сердцебиение, потливость, сухость во рту или одышка. И они могут вызывать изменения в поведении, такие как ворчание или беспокойство. Переживать стресс – это нормально. Ты можешь испытывать стресс, потому что у тебя много дел. Тем не менее, сам стресс может вызвать у тебя трудности с концентрацией и началом работы над проектом, или ты можешь чувствовать себя полностью дезорганизованным.

### **Что ты можешь сделать со своей тревожностью, беспокойством или стрессом**

Тревога, беспокойство или стресс могут подавлять. Вот что ты можешь сделать:

Поговори о своем беспокойстве, тревогах или стрессе с родителями или с кем-то, кому ты доверяешь.

Прими теплую ванну или душ;

Потренируйся или погуляй.

Послушай музыку и потанцуй.

Сделай что-нибудь, что успокоит тебя. Сделай глубокий вдох, закрой глаза и попытайся очистить мысли

Убедись, что ты достаточно высыпался.

Будь внимателен к себе и своей комнате. Распланируй расписание дня. Составь список всего, что ты хочешь или должен сделать, чтобы ничего не забыть.

*Мой друг всегда нервничает. Мне тяжело видеть его таким. Если кто-то скажет ему хоть слово, он может заплакать или расстроиться. Я хочу утешить его, но кажется, что не могу. Иногда он очень злится и кричит в свою толстовку. Он полностью вышел из-под контроля.  
Донован*

### Преодоление стресса

**Н**екотрые люди считаются более «устойчивыми», чем другие. Это означает, что когда они переживают негативную ситуацию, то оправляются быстрее, чем большинство. Что делает людей разными? По мнению исследователей, люди, которые эффективно восстанавливаются после стрессовых ситуаций, научились распознавать последствия таких ситуаций, и они способны думать о положительных результатах, используя положительные эмоции.

Ты можешь создать положительную эмоцию с помощью юмора, оптимистичного мышления или техник релаксации.

### Мотивационные стили и тревога

У людей разные способы выполнения задач, в том числе способы управления временем. Если твой учитель задает проект на две недели, некоторые из твоих одноклассников захотят сделать все заранее. Еще одна группа учеников отложит выполнение задания, в том числе и до крайнего срока. Таких людей часто называют прокрастинаторами. Однако этот термин приобрел отрицательное значение.

Не существует правильного или неправильного мотивационного стиля – человек может быть очень эффективным или очень неэффективным, используя любой стиль.

Кажется, что людям, которые откладывают дела, нужно беспокойство и давление, вызванное крайним сроком, чтобы получить результат. Другие люди не любят ждать. Они должны получить



## Каков твой мотивационный стиль?

Ответь «верно» или «неверно» на следующие вопросы:

**ВЕРНО**

**НЕВЕРНО**

- |     |     |  |
|-----|-----|--|
| ___ | ___ | Я люблю начинать проекты, если у меня есть время, и когда обозначены сроки.        |
| ___ | ___ | Мне лучше проводить время с друзьями, если я знаю, что дела сделаны.               |
| ___ | ___ | Когда я заканчиваю задание рано, я не смотрю на него снова и не проверяю.          |
| ___ | ___ | Мне трудно игнорировать задания до последней минуты, если они должны быть сделаны. |
| ___ | ___ | Если у меня слишком много дел, я напряжен, пока все не закончится.                 |
| ___ | ___ | Домашнее задание – это не срочно, и я почти никогда не делаю его перед сном.       |
| ___ | ___ | Итого  |

### Что получилось?

Если ты ответил на три или более вопросов «верно» ты, вероятно, придерживаешься стиля «сделать это заранее». (Не забудь проверить свою работу, прежде чем сдать ее).

Если ты ответил «верно» на два вопроса или меньше, ты можешь быть более мотивирован закончить задачи, когда находишься близко к сроку. Всегда проверяй себя, дал ли ты себе достаточно времени, чтобы выполнить задачу хорошо. Если тебе нужно немного больше времени, не забудь дать его себе для следующего проекта.

результаты, потому что ощущают беспокойство и давление, пока задачи не будут завершены.

Для каждого стиля важно то, что выполнение задачи отражает твою лучшую работу. Делая что-то раньше времени, ты можешь выполнить работу в спешке с ошибками, но это возможно и в последнюю минуту. В любом случае убедись, что делаешь все возможное.

Тревога в пределах нормы может выражаться в социальных или производственных ситуациях, через беспокойство и даже в твоём конкретном мотивационном стиле. Большая часть беспокойства пройдет вместе с ситуацией или обстоятельствами, которые ее создали.

Еще одна эмоция, которая часто чувствуется как угроза, – это страх, который будет обсуждаться в следующей главе. Ты поймешь, что некоторые человеческие реакции на страх похожи на те, которые ощущаются вместе с тревогой.

## Глава 8

# Страх

Боятся все. Если бы у тебя не было эмоции страха, ты не смог бы защитить себя и среагировать на опасные или угрожающие ситуации. У людей есть врожденные и приобретенные страхи. Врожденные страхи связаны с рефлексам (например, если кто-то внезапно бросит в тебя мяч), громкими шумами и разлукой с родителями. Но большинство страхов, такие как боязнь насекомых, уже изучены.

Люди пугаются, когда они не чувствуют себя в безопасности, или когда они находятся в опасности. Не все, что вызывает реакцию страха, на самом деле опасно, но оно может так ощущаться. И страх может быть вызван опытом, когда ситуация напоминает тебе о чем-то страшном, что произошло ранее (например, боязнь ос, потому что они тебя уже жалили).

Страх переживается так же, как и тревога. Разница в том, что страх – это ответ на реальную опасность или воспоминание о чем-то угрожающем. Тревога – это более общее ожидание того, что что-то плохое должно случиться.

Поэтому ты можешь тревожиться, когда отправляешься в путешествие и задаешься вопросом, есть ли там осы. И ты можешь испытать страх, если доберешься туда и вокруг тебя начнет кружить оса.

## Как твое тело реагирует на страх

Когда ты боишься, твои чувства сообщают тебе, что ты находишься в опасности, даже если опасности нет. Мозг автоматически подготавливает тело таким образом, чтобы ты смог лучше среагировать на страх. Это обычно называют реакцией «бей-беги». Твой сердечный ритм увеличится, а кровяное давление и температура тела повысятся. Фильм ужасов может создать аналогичную реакцию, даже если ты в безопасности на диване дома. Но мозг не понимает разницы. Он просто хочет, чтобы ты принял меры для своей защиты.

## Ночные страхи

Твои мысли могут вызвать реакцию страха. У тебя когда-нибудь было чувство, когда ночью в постели ты слышишь шум и задаешься вопросом, есть ли там что-то или кто-то, или еще хуже, ты представляешь, что кто-то или что-то находится в твоём доме? Воображение может придумать удивительные образы, когда все тихо. Иногда люди пугаются от мысли и чувства после прочтения книги, просмотра фильма, или после того, как им рассказали что-то страшное. Иногда эти жуткие мысли приходят из ниоткуда.

*Я очень боюсь темноты. Потому что я не знаю, что меня окружает, когда темно. Я встаю, чтобы выпить воды, и мой пол издаёт звуки, и это странно, будто там кто-то есть.*

*Софи*

## Страшные сны

Когда ты спишь, твой разум может быть очень творческим и создавать сны, которые похожи на фильмы. Когда снятся страшные сны, ты пугаешься точно так же, как ты делаешь это в реальной жизни. Мозг посылает сигналы организму, будто ситуация реальная. Мысли и эмоции, которые всплывают в твоей голове, в том числе те, которые заставляют тебя беспокоиться, бояться или расстраиваться, могут стать страшным сном.

## Психологические заметки!

### Бить, бежать или что-то еще?

Термин «бей или беги» описывает поведение различных животных, когда они находятся под угрозой. Животные либо борются, либо убегают, чтобы избежать опасности. Тем не менее, ученые считают, что животные и люди выдают разные реакции на угрозу. Например, человек или животное могут притвориться мертвым или замереть в ответ на угрозу. Ты можешь кричать, а не отвечать физически. Или твоя реакция может следующей: ты просто идешь в свою комнату, чтобы побыть в одиночестве. Поэтому некоторые исследователи предложили расширенную версию ответного действия под названием «замри, беги, бей или испугайся». Другие ученые предположили, что следует также рассмотреть «дружеские» ответы. Они включают в себя такое поведение, как обращение к другим за помощью или социальной поддержкой, или создание менее напряженной, опасной или неудобной в некотором роде ситуации.

Страшные сны могут быть о чем угодно.

Сны служат многим целям. Это способ переработать чувства, которые у тебя возникли в течение дня. Иногда страшные сны – это способ напомнить себе, что чувства защищенности, готовности и безопасности очень важны.

Когда тебе снится страшный сон, не позволяй страху взять верх! Вот некоторые приемы, чтобы успокоить себя:

Когда ты просыпаешься, придумай своему страшному сну хороший конец. Подумай о сне и придумай, что могло произойти дальше, чтобы ты чувствовал себя в безопасности.

Расскажи свой сон тому, кому ты доверяешь.

*Мне приснился сон,  
что кто-то  
преследует меня, и  
моя мама исчезла. Я  
проснулась вся в  
поту и зашла в  
комнату мамы, она  
была там, так что  
мне стало лучше.  
Кира*

Запиши сон и преврати его в историю или пьесу. Или нарисуй про него рисунок или картину. Используй его как вдохновение.

Напомни себе, что страшный сон не навредит. Сон не означает, что все это произойдет.

Всегда успокаивай себя, что все на самом деле хорошо.

### **Страх от страшных программ, фильмов и новостей**

Тебя когда-нибудь пугал фильм, телевизионная программа или что-то, что ты видел в новостях? Когда люди смотрят страшные фильмы или программы, они перевозбуждаются. Это означает, что пугающие изображения или звуки могут засесть в твоей голове держать тебя в возбужденном состоянии. Ты помнишь короткие фрагменты страшного фильма или программы, когда ложишься спать или даже на следующий день. Трудно забыть об этом. Страшные программы или фильмы могут вызывать у тебя кошмары или проблемы с концентрацией.

Если что-то, что ты видишь, жестокое или страшное, оно может оставаться с тобой в мыслях в течение нескольких дней. Изображения остаются и мешают концентрации и вниманию. Поэтому, если тебе снятся кошмары от просмотра страшных программ, у тебя возникает реакция, твой мозг обрабатывает изображения, которые считает реальными. Если это происходит с тобой, перестань смотреть такие программы. Ты можешь просто сказать, что не будешь смотреть страшное, потому что тебе не нравится, как ты себя после этого чувствуешь.

### **Поиск пугающих ситуаций**

Некоторые люди практически призывают свой мозг выдать реакцию страха. Они ищут пугающие ситуации, потому что это их захватывает.

Но очень важно быть в безопасности и знать, когда риск не такой уж и полезен для тебя.

Некоторые люди развлекаются, пугая людей (например, выпрыгивая из-за куста и крича, когда проезжает твой ничего не подозревающий друг). Обычно это способ, которым люди делятся интенсивным эмоциональным опытом, это похоже на наслаждение, которое испытывают люди, когда вместе смотрят страшный фильм. Интересно, что люди нашли способы использовать интенсивные реакции страха для развлечения. Но помни: если твои друзья не считают, что это весело, не пугай их. Лучше рассказать другим, что тебе не нравится, когда тебя пугают.

*Если я смотрю страшный фильм, я вижу его в своем воображении и во сне. Когда я думаю о нем, я пытаюсь подумать о чем-то веселом.*  
**Саймон**

### **Что делать, когда ты боишься**

Есть много способов справиться со своими страхами, будь то реальная опасность, прошлый опыт, страшный сон, фильм ужасов или новости.

Расскажи о своих страхах тому, кому ты доверяешь. Родители, братья, сестры или друзья могут помочь тебе решить, что делать с твоими страхами, и ты можешь узнать, что делать, чтобы чувствовать себя в безопасности.

Для достоверности задавай вопросы. Например, ты можешь попросить родителей проверить, заперты ли двери, или задать вопросы о ситуации, которой ты боишься.

Получи информацию. Иногда знание реальной ситуации может сделать ее менее страшной. Если ты боишься летать, узнай о том, что удерживает самолет в воздухе, и что создает турбулентность

Помни, что у тебя есть воображение, и все не так страшно, как тебе кажется. Несмотря на то, что твой страх не основан на реальных вещах, тебе все равно будет трудно избавиться от него. Используй воображение, чтобы представить себя в ситуации, в которой ты боишься, и придумай хороший конец истории.



### Ты ищешь, как испугаться?

Оцени себя по каждому из следующих утверждений, используя шкалу от 1 (не согласен) до 5 (полностью согласен):

- \_\_\_ Мне нравится, когда друзья пытаются напугать меня внезапными движениями или звуками.
- \_\_\_ Мне интересно смотреть ужастики.
- \_\_\_ Я думаю, было бы здорово остаться в доме, где ночью летают летучие мыши.
- \_\_\_ Вещи, которые происходят естественным образом (например, молнии, землетрясения или торнадо), не беспокоят меня.
- \_\_\_ Я обычно смеюсь после пугающих ситуаций (например, турбулентность в самолете).
- \_\_\_ Я всегда иду на самые страшные аттракционы в парке развлечений.
- \_\_\_ Итого

### Что получилось?

- 20–30: Тебе нравится пугаться – безопасно, конечно. Ты, скорее всего, человек, которому нравится использовать свой страх для удовольствия.
- 6–20: Ты, вероятно, осторожен. Вряд ли ты будешь искать страшные ситуации, предпочитаешь не испытывать страх только ради удовольствия.

Эмоции тревоги и страха могут вызывать интенсивную реакцию. Страх – это реакция на угрозу или опасность, которая заставляет тебя быть бдительным и принять меры, чтобы защитить себя. Другая эмоция, которая является ответом на что-то угрожающее, – это отвращение. Тема следующей главы.

*Я думаю, что детям нравится бояться, поэтому они смотрят страшные фильмы. Им нравится вызов, или им интересно перейти на уровень выше? Когда я был моложе, я ходил на страшное кино, потому что мне нравилось, что что-то может меня напугать. Мне было интересно, что еще я могу увидеть, что может бросить мне вызов. Я просто хотел посмотреть, как я могу испугаться.*

*Райан*

## Глава 9

# Отвращение

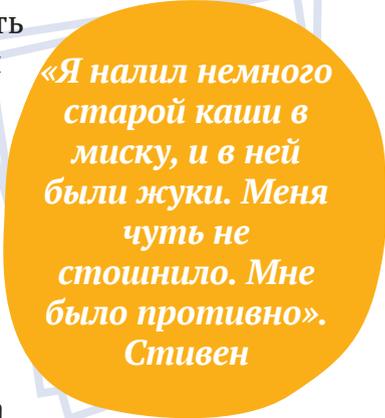
Отвращение – это такая сильная эмоция, что даже чтение этой главы может изменить твоё выражение лица: нос сморщится, уголки губ опустятся, а глаза прищурятся. Трудно сохранять невозмутимое лицо, когда тебе противно! Отвращение возникает в ответ на что-то неприятное, отвратительное или отталкивающее. В результате ты можешь почувствовать тошноту или даже позыв к рвоте. Но и этот эмоциональный отклик защищает тебя, держа подальше от того, что для тебя оскорбительно.

## Что хорошего в отвращении

Представь: тебе хочется молока, но ты не уверен, что молоко в холодильнике свежее, и его можно пить. Поэтому сначала ты нюхаешь его. Оно пахнет испорченным молоком. Ты испытываешь отвращение.

Брезгливость, как и другие эмоции, помогает тебе принять решение. Твоя реакция поможет тебе принять решение не пить молоко. В этом смысле отвращение защищает тебя от всего, что может быть испорченным или грязным, поэтому, вероятно, эта эмоция естественная и полезна.

Эмоция отвращения может помочь тебе понять систему оценки твоего мозга – ту часть, которая определяет ситуацию и вызывает реакцию. Например, если ты продолжаешь помнить запах испорченного молока, твой мозг может решить, что он должен держать тебя подальше от молока вообще. Так что даже мысль о том, чтобы выпить свежее молоко, может вызвать у тебя отвращение. Вот почему важно думать об интенсивных эмоциях, которые ты испытываешь, и распознавать, является ли реакция мозга адекватной.



*«Я налил немного старой каши в миску, и в ней были жуки. Меня чуть не стошнило. Мне было противно».*  
**Стивен**

На базовом уровне отвращение – это реакция отторжения на что-то плохое, на вкус или запах. Но это определение не всегда подходит. Люди могут испытывать отвращение к вещам, которые не имеют ничего общего с испорченной едой.

## Другие триггеры отвращения

Ученые обнаружили, что люди испытывают отвращение к неочищенным продуктам питания и другим вещам, связанным с пищей, таким как текстура, откуда продукты берутся, и кто или что могло их коснуться. Ты можешь любить квашеную капусту, но твой друг может подумать, что она отвратительна.

Еда из другой страны, которую ты любишь, может вызвать

*Моя подруга перед школой использует парфюм. Я держусь от нее подальше, потому что запах отвратительный.*  
**Тинайя**

отвращение у твоих друзей только потому, что она им незнакома. Или насекомое на сливочном масле может оттолкнуть тебя, но не беспокоить твоих брата или сестру. Другие состояния, которые могут вызывать раздражение, включают в себя ощущение запаха чьего-то тела, предметы гигиены (например, войти в туалет и увидеть, что кто-то не смыл после себя), мертвое тело или человеческие или животные травмы.

## Психологические заметки!

### Кто и как тебе нравится?

**И**сследователи интересовались, как определенные запахи могут повлиять на то, почему нам нравятся конкретные люди, места и продукты. Они изучали реакцию людей на определенные запахи, а также на продукты, которые маскируют запах тела (например, одеколон и парфюм). Оказывается, твоя память об определенных запахах влияет на то, нравятся ли тебе определенные люди, места и продукты. Например, тебе нравится запах булочек с корицей твоей тети, тебе могут понравиться место или еда, которая пахнет аналогичным образом. Но твое обоняние не может решить, нравится ли тебе человек, когда дело доходит до продуктов химической промышленности. Тебе может нравиться запах одеколona или духов, но из-за этого ты не оцениваешь человека, который пользуется им, более благосклонно. Таким образом, твоя эмоциональная память об аромате, связанная с чем-то, что тебе понравилось, имеет большое значение. Но, обливая себя ароматами, ты не обязательно понравишься кому-то.

## Моральное отвращение

Ситуации, когда ты полагаешь, что чье-либо действие является морально неправильным (например, причинение вреда тому, кто намного младше и меньше), вызывают моральное отвращение – чувство, когда ты избегаешь человека, потому что он плохой, вредный, ненадежный или несправедливый. Ценности различаются между культурами, которые также влияют на то, что делает людей морально отвратительными. Ты можешь испытывать моральное отвращение, если тебя кто-то обманывает в спорте или игре, или если друг что-то у тебя украл. Когда тебе морально отвратительны чьи-то действия, ты пытаешься защититься себя, избегая этого человека. Ты когда-нибудь испытывал моральное отвращение к себе? Моральное отвращение к самому себе обычно связано с чувством вины или стыда. Например, если ты предаешь друга, то, вероятно, испытываешь чувство вины или стыда, а также отвращение к себе. Поэтому обращать внимание на свои эмоциональные реакции – это способ узнать, что ты можешь сделать, чтобы исправить ситуацию или сделать по-другому в следующий раз.

## Юмор и отвращение

Некоторые юмористические ситуации связаны с неожиданностью, смешанной с отвращением. Но эти ситуации обычно забавны, когда они происходят с другими людьми, или когда ты позже об этом рассказываешь другим. Неожиданность и отвращение от того, что ты наступил на собачий помет, могут быть смешными, когда ты с другом, но если ты один, это смотрится не так забавно.

## Что делать, когда тебе и правда отвратительно?

Когда ты чувствуешь отвращение, оно, безусловно, может изменить твоё хорошее настроение на плохое (если только отвращение – не забавная ситуация, которой ты делишься с другом).

*Отвлекись. Если ты сосредоточишься на отвратительном, твоё тело с большей вероятностью отреагирует (например, ты начнешь задыхаться*



### Легко ли тебе внушить отвращение?

Оцени свой уровень отвращения для каждой из следующих ситуаций, используя шкалу от 1 (не отвратительная) до 5 (очень отвратительная):

- \_\_\_ У твоего младшего брата вши.
- \_\_\_ Отец просит тебя подобрать рыбу, которая выпрыгнула из аквариума.
- \_\_\_ Больного ребенка рвет прямо перед тобой, и часть рвоты попадает на твои ботинки.
- \_\_\_ Ты находишь чью-то жвачку у тебя под столом.
- \_\_\_ Твоя кошка приносит тебе живую крысу.
- \_\_\_ Человек, сидящий рядом с тобой в классе, выпускает газы.
- \_\_\_ Ты заходишь в туалет и видишь, что кто-то не смыл за собой.
- \_\_\_ Твой друг не меняет носки уже пять дней.

### Что получилось?

- 30–40: Ты очень брезгливый. Как и большинство людей.
- 24–29: Ты не очень брезгливый. Большинство ситуаций, где тебе противно, переносимы.
- Менее 23: Мало что вызывает у тебя отвращение!

*или тебя вырвет). Отвлеки себя разговором, музыкой или мыслями о чем-то приятном.*

*Улыбнись. Поскольку отвращение может выражаться на твоем лице, оно может повлиять на твою реакцию.*

*Будь чутким. Если ты испытываешь отвращение к человеку, лучше постарайся пожалеть его.*

*Когда ты испытываешь отвращение от запаха, прикрой нос руками, пока не привыкнешь. Еще можно дышать через рот.*

*Будь ученым. Если ты видишь что-то отвратительное, постарайся подойти к этому с научной точки зрения. Подумай: «Это отвратительно, но это часть природы».*

Отвращение заставляет тебя дистанцироваться от всего, что создало сильные чувства отвращения и неприязни. Отвращение защищает от употребления еды, которая может быть испорченной или грязной. Моральное отвращение дистанцирует от людей, которые ведут себя по отношению к тебе оскорбительно. Но многие юмористические ситуации связаны с неожиданностью, смешанной с отвращением. Так что получай удовольствие от некоторых эмоций!

64стр

Эмоции, которые заставляют тебя чувствовать угрозу, – это способ, которым твой мозг информирует тебя, чтобы ты был бдительным и готовым принять меры. Поэтому используй сильные чувства, чтобы напомнить себе о безопасности. Следующие главы будут посвящены эмоциям, которые ощущаются тяжелыми или мрачными.

## Подумай о...

✘ Что заставляет тебя волноваться? Что ты обычно делаешь, чтобы успокоиться?

✘ Тебе нравится, когда ты боишься фильмов или телевизионных программ? Если да, помнишь ли ты их на следующий день, когда пытаешься подумать о чем-то другом?

✘ Кто-то или что-то вызывали в тебе отвращение? Как изменится твоя реакция, если тебе станет жаль этого человека?

# Часть четвертая

## Чувство

### печали



брошенный \* расстроенный \* разочарованный \*  
обремененный \* невидимый \* застрявший \*  
несчастный \* не заслуживающий \* подавленный \*  
унылый \* мрачный \* жалкий \* неприветливый \*  
замкнутый \* \* убитый горем \*

Когда ты мрачный, ты можешь описать это чувство как тяжесть, как будто огромный груз лежит на плечах или в груди. Ты можешь чувствовать усталость, как будто у тебя иссякла вся энергия. Вот некоторые мрачные эмоции – одиночество, печаль и горе.

Тяжесть, которую ты чувствуешь из-за одиночества, печали и горя, схожи. Но есть различия в основном в том, что заставляет тебя испытывать эти эмоции. Мы поговорим об этом в следующих главах.

Если ты одинок, ты можешь чувствовать себя изолированным от всех, как будто у тебя нет друзей, которые тебя понимают. Все вокруг может казаться пустым. Когда ты грустишь, все может казаться мрачным и унылым, и ты испытываешь мучения, страдания или сожаление из-за события или обстоятельств. Горе – это эмоция, которая связана с сильной печалью из-за потери кого-то или чего-то важного для тебя.

Возможно, ты захочешь избежать чувства печали, надеясь, что оно исчезнет, если ты просто перестанешь обращать на него внимание. Одиночество, печаль и горе трудно игнорировать, но и испытывать их также нормально. Понимание этих сильных эмоций и чувств могут помочь тебе найти способы справиться с ними.

## Глава 10

# Одиночество

Когда ты одинок, ты чувствуешь себя отключенным, обделенным или отдаленным от других людей. Одиночество чувствуется так, будто кто-то или что отсутствуют. Ты можешь чувствовать себя грустным и опустошенным. Ты хочешь быть с кем-то, кто поймет и понравится тебе. Иногда ты можешь быть одиноким, даже когда у тебя есть друзья, если их нет рядом.

Может казаться, что одиночество никогда не закончится. Возможно, ты даже начнешь чувствовать себя нежеланным или не важным, пока не почувствуешь себя лучше, общаясь с друзьями.

*Я переехал из  
другого государства  
и оставил своих  
друзей. Мне было  
очень одиноко.  
Маркус*

### Быть одному и быть одиноким

Бывают моменты, когда хочется побыть одному, но желание провести время с самим собой совсем иное, чем опыт одиночества. Люди хотят побыть наедине с собой, но, вероятно, никто не захочет быть одиноким. Ты можешь хотеть побыть в одиночестве, потому что хочешь подумать или отдохнуть, сделать что-нибудь самостоятельно. Но одиночество заставляет тебя жаждать связи с другими людьми. Одиночество может быть мирным и тихим, а

### Когда дружба делает тебя одиноким

**М**ожет быть, ты думаешь, что с большим количеством друзей невозможно быть одиноким, но это не всегда так. Исследователи обнаружили, что некоторые дети выглядят так, будто они окружены друзьями, но такие отношения огорчают, разочаровывают и делают их несчастными. Будучи ужасно расстроенным в социальных отношениях, ты чувствуешь себя одиноким, хотя снаружи никто другой не заподозрит это. Поэтому одиночество – это не просто отсутствие друзей. Это то, как ты ощущаешь себя в отношениях. Если ты одинок или чувствуешь себя обделенным, даже если у тебя много друзей, подумай о том, как ты можешь включиться эмоционально. Или расширь кругозор, чтобы завести дружбу с другими, кто может лучше общаться с тобой.

иногда даже может быть облегчением, особенно когда ты чувствуешь себя неуверенно рядом с другими.

Некоторые люди испытывают трудности с одиночеством или времяпрепровождением с собой. Если вокруг нет друзей, они могут беспокоиться, думая, что должны постоянно быть с друзьями, чтобы не потерять их и не остаться одинокими. Таким образом, тревога из-за того, что ты станешь обделенным общением и одиноким, отличается от фактической эмоции одиночества. Но если у тебя есть огромная потребность оставаться на связи, потому что ты испытываешь дискомфорт в одиночестве, ты можешь побыть с кем-то. Так ты избежишь беспокойства остаться одиноким. В этом случае важно, чтобы ты взглянул, откуда возникает твое беспокойство. Например, из-за прошлого опыта ты можешь верить, что люди собираются перестать с тобой общаться. Этот опыт и заставил твой мозг ожидать таких последствий.

## Что ты можешь сделать со своим одиночеством

Одиночество – тяжелая эмоция. Ты можешь чувствовать себя отключенным от всего мира, и может показаться, что нет выхода. Но есть вещи, которые ты можешь сделать, чтобы выбраться из одиночества:

*Заставь себя открыться. Отношения спасут тебя от одиночества, если ты можешь поделиться своими мыслями и чувствами. Если ты поддерживаешь связь с другим человеком, то, вероятно, чувствуешь поддержку.*

- ✘ *Поддерживай связь с друзьями. Ты, скорее всего, наладишь связь с другими, если покажешь дружеское отношение, улыбку и взгляд. Позвони или напиши кому-нибудь, кого ты знаешь, и пригласи их. Даже если они не смогут приехать, по крайней мере, они будут знать, что ты заинтересован в дружбе.*
- ✘ *Вступи в организацию или клуб. Люди, у которых есть общая цель, часто становятся друзьями.*
- ✘ *Стань ближе к своей семье. Будучи в отношениях с членами семьи, ты можешь почувствовать себя более безопасно, и это поможет уменьшить давление, пока ты заведешь дружеские отношения со сверстниками.*

Одиночество переживается как чувство изоляции, пустоты и тоски по близости с окружающими. Хотя одиночество обычно воспринимается как отсутствие дружбы, ты можешь чувствовать себя одиноким в группе друзей, если не ощущаешь понимания и эмоциональной связи с ними.



## Ты поддерживаешь контакты, когда тебе одиноко?

Ответь «верно» или «неверно» на следующие утверждения, описывающие, что ты мог бы сделать, если одинок:

- | ВЕРНО | НЕВЕРНО |   |
|-------|---------|---|
| ___   | ___     | Если мне будет одиноко, я позвоню кому-нибудь, кого я знаю.   |
| ___   | ___     | Если бы я переехал куда-нибудь и никого не знал, я мог бы стать волонтером, мог бы помогать людям или животным. |
| ___   | ___     | Я считаю, что другие дети тоже одинокие. Можно сделать кого-то счастливым, если я попытаюсь подружиться с ним.  |
| ___   | ___     | Если я одинок, вместо того, чтобы оставаться дома, я мог бы прогуляться вокруг дома или пойти куда-нибудь.      |
| ___   | ___     | Даже если это трудно сделать, я постараюсь представиться детям или хотя бы улыбнуться.                          |
| ___   | ___     | Если бы я переехал, я бы дал детям знать, что я здесь новичок.  |
| ___   | ___     | Итого   |

### Что получилось?

Если ты ответил «верно» на четыре или более утверждений, ты достаточно стараешься, чтобы подружиться с другими людьми, когда ты одинок.

Если ты ответил «верно» на три или менее утверждений, ты ждешь от других, чтобы они подошли к тебе первыми. Но, возможно, тебе придется быть тем, кто первым протягивает руку, когда тебе одиноко.

Одиночество, конечно, ощущается как мрак и тяжесть. И иногда чувства, вызванные одиночеством, ощущаются как грусть. Про грусть поговорим в следующей главе.

## Глава 11

# Грусть

Грусть – это эмоция, которую ты можешь испытывать в ответ на потерю или разочарование. Тебе может быть грустно, потому что твой лучший друг переехал, каникулы, которые ты с нетерпением ждал весь год, испорчены, или кто-то, кто тебе понравился, отверг тебя. Когда происходит что-то, что ранит или разочаровывает, ты испытываешь грусть. Кажется, ты ничего не можешь с этим поделать.

### Чувствуя грусть

Иногда грусть описывается как ощущение тяжести в сердце, будто внутри тебя все заполнено слезами. Мрачные чувства, которые приходят с грустью, ощущаются как усталость и незаинтересованность в вещах, которые обычно делают тебя счастливым.

Некоторые люди стесняются, если им грустно, потому что думают, что грусть означает слабость. Печаль заставляет тебя чувствовать себя беспомощным или бессильным, но ты должен грустить в ответ на некоторые вещи в жизни.

Трудно понять, какой цели служит грусть. Некоторые психологи считают, что грусть является ответом на стресс, и что усталость, которая приходит с грустью, помогает тебе восстановиться, потому что тебе надо отдохнуть или получить эмоциональную поддержку.

Ты когда-нибудь был в ситуации, когда пытался поднять себе настроение? Иногда кажется, что лучше не показывать свои грустные чувства, например, подавленность по поводу того, что твой лучший друг переезжает, если рядом кто-то, кто хочет его заменить. Но если ты всегда скрываешь свою печаль, ты можешь не получить сочувствия и поддержки, в которых нуждаешься. Если члены твоей семьи или друзья замечают, что тебе грустно, и утешают тебя, общение с ними может стать облегчением. Общение с другими избавляет от одиночества, которое может возникнуть с грустью.

*Наша семья планировала особенную поездку, но мы не смогли поехать. Несмотря на то, что я отнеслась с пониманием, мне было очень грустно.*  
Хэзер

*Мне не нравится грустить. Когда мне грустно, я люблю побыть одна в своей комнате.*  
Джейден

*Мой друг очень расстроен, потому что его девушка порвала с ним.*  
Джейден

### **Когда ты не грустишь в печальной ситуации**

Что если ты не выражаешь грусти, когда должен? Может, ты просто используешь другие эмоции, такие как гнев, чтобы скрыть это? Ты можешь быть злым или раздражительным, если тебе некомфортно от грусти. И это может сбить с толку тебя и окружающих тебя людей.

### **Плач может сбивать с толку**

Люди часто плачут, когда испытывают такие сильные эмоции, как печаль. Тем не менее, есть много ситуаций, когда плач может включать в себя эмоции, отличные от печали. Ты можешь быть сердит или разочарован, но если ты считаешь, что выражение этих чувств в данный момент невозможно, вместо этого ты плачешь. Но тогда тебе может быть стыдно из-за плача, а также тебя могут неправильно понять, поскольку твое выражение эмоций не соответствует тому, что ты

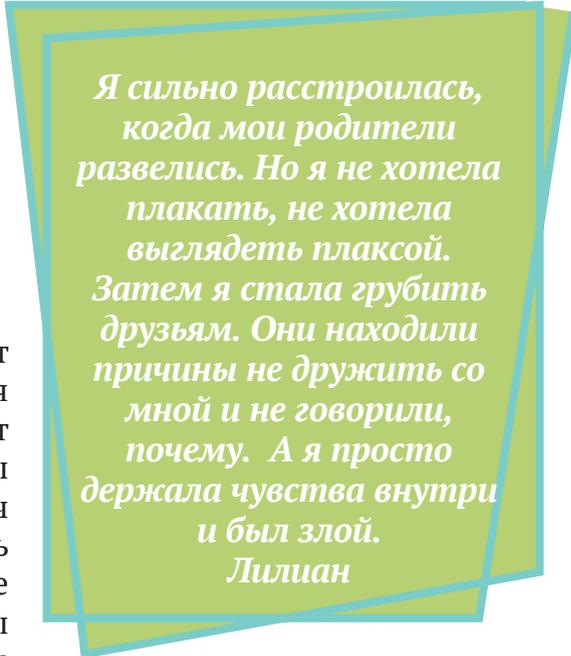
действительно чувствуешь. С другой стороны, может, есть обстоятельство, которое вызывает печаль и заставляет тебя плакать, но если плач кажется тебе неприемлемым, вместо этого ты можешь выразить другую эмоцию, такую как гнев.

Многие люди просто не могут остановить себя, когда им хочется плакать, а другие, кажется, имеют много силы воли, чтобы контролировать свои слезы. Плач выражает то, что ты чувствуешь внутри – чувства, которые ты не хочешь, чтобы другие видели. Ты нормально относишься к плачу, когда у тебя сильные чувства?

Некоторых мальчиков учат быть жесткими и скрывать свою чувствительность. К сожалению, они могут в конечном итоге поверить, что плач выражает слабость. Или они могут попытаться выглядеть так, как будто их нельзя ранить эмоционально. Помнишь о том, что эмоции выражаются по-разному в зависимости от культуры человека? То же самое касается и слез. В некоторых культурах плач приемлем для девочек, но многие мальчики сдерживают слезы.

## Печаль и депрессия

Печаль и депрессия – это не одно и то же, хотя люди часто используют любое слово, чтобы описать свои мрачные чувства печали. В отличие от грусти, которая возникает в ответ на определенную ситуацию или событие, депрессия больше похожа на длительное настроение, которое может произойти без определенной причины. Депрессия может ощущаться как очень длительная печаль. Если твоя печаль мешает тебе получать удовольствие от жизни, поговори с родителями. Они могли бы организовать для тебя прием у психолога, который может помочь тебе.



*Я сильно расстроилась, когда мои родители развелись. Но я не хотела плакать, не хотела выглядеть плаксой. Затем я стала грубить друзьям. Они находили причины не дружить со мной и не говорили, почему. А я просто держала чувства внутри и был злой.*  
Лилиан



## Ты бы уважал мальчика, если бы он плакал?

Веришь или нет, но плач приемлем как для мальчиков, как и для девочек. Но даже если ты знаешь, что это логически правильно, твое отношение может быть различным в разных ситуациях. Ответь «верно» или «неверно» на следующие утверждения:

ВЕРНО

НЕВЕРНО

- |       |       |   |
|-------|-------|---|
| _____ | _____ | Парень должен сдерживать слезы, если девушка расстается с ним.                                    |
| _____ | _____ | Смотреть, как плачет мама, легче, чем видеть, как плачет папа.                                    |
| _____ | _____ | Я не могу представить, как парни плачут.  |
| _____ | _____ | Большинство мальчиков хотят плакать только тогда, когда они злы, расстроены или физически ранены. |
| _____ | _____ | Я бы обнял плачущую девушку, но, вероятно, я бы не обнял плачущего парня.                         |
| _____ | _____ | Когда я был в начальной школе, если мальчик много плакал, я мог думать про себя, что плакса.      |
| _____ | _____ | Итого   |

### Что получилось?

Если ты ответил «верно» на три или более вопросов, ты думаешь, что мальчики не должны показывать свою уязвимость слезами. Если это так, то как ты думаешь, почему у тебя такое мнение?

## Подальше от грусти

Если ты грустишь о чем-то и хочешь быть подальше от своей печали, вот что ты можешь сделать:

*Подумай о своей печали. Потрать минутку, чтобы признать свою печаль и причину, почему ты грустишь. Представь, что твой мозг пытается заставить тебя обратить внимание на то, что ты чувствуешь, чтобы ты мог принять это и отпустить.*

*Сосредоточь свое внимание на деятельности. Будь то уборка комнаты, игра в футбол или домашняя работа, сделай что-нибудь, чтобы занять себя. Если начнешь думать о печали, напomini себе, что позже ты дашь себе на это время.*

*Пообщайся с другими. Поговори о том, как ты чувствуешь себя, с родителем или хорошим другом.*

Когда ты переживаешь событие, которое включает в себя потерю или разочарование, то, вероятно, ты грустишь. Делясь своим чувством с другими, когда тебе грустно, ты облегчаешь одиночество. Интенсивная печаль переживается как горе или скорбь: это другие эмоции, которые заставляют тебя чувствовать себя печальным.

## Психологические заметки!

**Можешь ли ты чувствовать себя грустным и счастливым одновременно?**

**И**сследователи изучали, действительно ли эмоции могут возникать одновременно. Они выяснили, что существует масса ситуаций, когда человек чувствует сразу две эмоции. Поэтому представь, что ты заканчиваешь начальную школу и переходишь в среднюю. Тебе может быть грустно, что ты оставляешь учителей или друзей, но рад, что собираешься в новую школу. Хотя это может показаться странным, ты можешь испытывать две эмоции одновременно!

## Глава 12

# Горе

Горе – это очень сильная печаль которую ты испытываешь в ответ на потерю того, кого ты любишь, или что-то очень ценное. Если кто-то, кого ты любишь, умирает, тебе может быть очень трудно понять ситуацию. Ты ждешь встречи с этим человеком в местах, где вы были вместе раньше. Реагируешь на шорохи и думаешь, что это он. Такие реакции на горе нормальны и понятны, так как человек пытается приспособиться к большой потере.

*Мой дедушка умер  
две недели назад,  
и я не могу  
прийти в себя. Я  
думаю о нем все  
время и не могу  
сосредоточиться  
ни на чем другом.  
Хуан*

## Чувствуя свое горе

Горе ощущается как пустота, тяжесть и усталость. Тебе, наверное, очень грустно, даже когда что-то хорошее происходит вокруг. Когда ты скорбишь, тебе очень трудно найти, на что ты мог бы отвлечься.

Ты даже можешь чувствовать, что не хочешь есть любимые блюда или заниматься любимыми делами. Когда горе велико, ты чувствуешь онемение. Когда ты ничего не чувствуешь, то становишься растерянным. Когда случается что-то плохое, а чувства немеют, некоторые люди ощущают вину. Но чувство онемения в подобных ситуациях является нормальным, и эмоции возвращаются, когда ты не так перегружен потерей.

## Адаптация к потере

Траур – это время, когда ты постепенно приспосабливаешься к потере. Этот процесс обычно включает в себя размышление и столкновение с реальностью потери, выражение эмоций и оживление. Тем не менее, нормально, если скорбь длится всю жизнь как своего рода печаль в глубине твоего сердца, которая не мешает тебе жить обычной жизнью. То есть не надо думать, что ты когда-нибудь просто «преодолеешь» потерю, потому что ты не можешь стереть воспоминания. Например, если ты посещаешь место, которое напоминает тебе о человеке, по которому скучаешь, это может вызвать чувство горя и печали. Некоторые даты могут напоминать тебе об утрате, например, день рождения человека или дата его смерти. Ты можешь найти способы рассеять воспоминания о потере, можешь отвлечь себя или создать новые воспоминания. Но ты не сможешь полностью смириться с этим, это невозможно. Кроме того, это не преодоление горя. Вместо этого ты должен адаптироваться, продолжать двигаться дальше и принять свою печаль.

## Что делать, когда теряешь любимого человека

Когда ты теряешь кого-то, кого любишь, больше всего хочется



## Что бы ты сделали со своим горем?

Представь, что ты потерял кого-то особенного. Ответь «верно» и «неверно» для следующих утверждений:

- | ВЕРНО | НЕВЕРНО |   |
|-------|---------|---|
| ___   | ___     | У меня была бы записная книжка, где я мог бы написать воспоминания об этом человеке.                        |
| ___   | ___     | Я бы думал об отличных качествах этого человека и старался быть таким же.                                   |
| ___   | ___     | У меня была бы специальная коробочка, куда я бы положил вещи, которые помогут мне помнить об этом человеке. |
| ___   | ___     | Я бы сделал что-то особенное, чтобы вспомнить человека, которого я потерял, в его или ее день рождения.     |
| ___   | ___     | Я бы помолился за человека, которого потерял.   |
| ___   | ___     | Если бы мне хотелось плакать, я бы не сдерживался.  |
| ___   | ___     | Я бы поговорил о человеке с другими, кто знал его или ее.   |
| ___   | ___     | Я бы подумал о радостных моментах, которые мы пережили вместе.  |
| ___   | ___     | Я бы не отгонял мысли о человеке, которого потерял.   |
| ___   | ___     | Итого   |

### Что получилось?

Если ты ответил «верно» на пять или более утверждений, у тебя есть инструменты, которые помогут тебе справиться с потерей.

Если ты ответил «неверно» на пять или более утверждений, хотел бы ты иметь больше инструментов, чтобы справиться с потерей? Тогда прочитай следующий раздел.

вернуться назад во времени. Зная, что это невозможно, ты осознаешь свою беспомощность. Есть кое-что, что ты можешь сделать, чтобы пройти через это (и те ситуации в будущем, когда напомнят тебе о потере). Большинство из этих вещей имеют отношение к воспоминанию о человеке, которого ты потерял, вместо попытки забыть о потере:

Вспомни, что ты узнал от человека, которого ты потерял.

Сделай то, что тебе нравилось делать с этим человеком.

Создай коробку или папку с воспоминаниями о человеке. Нарисуй картинку, напиши историю или сделай заметки об особых воспоминаниях.

Создай специальное место в своей комнате, куда ты можешь положить вещи, которые напоминают тебе о человеке, которого ты потерял.

Плачь, если тебе хочется. Плач позволяет другим людям понять, что тебе нужно утешение.

Поговори со взрослым, которому ты доверяешь, и поделись своим горем. Иногда просто говорить о том, что ты переживаешь, может быть полезным, чтобы разобраться в своих эмоциях.

Не удивляйся и не волнуйся, если чувство, связанное с твоим горем, возникнет снова, даже спустя годы. Определенные места, время года или праздники могут вызывать эмоциональную реакцию, которая напомнит тебе о потере.

## Когда твой питомец умирает

Когда домашнее животное умирает, твои чувства могут быть такими же сильными, как когда ты теряешь члена своей семьи, потому что домашние животные похожи на членов семьи. Люди могут попытаться помочь тебе в твоих чувствах (но это не помогает), говоря тебе, что ты можешь взять другого питомца. Хотя ты будешь любить другого питомца, ты все равно понимаешь, что тот питомец был уникальным, и никто его не заменит.

Одиночество, печаль и горе ощущаются как тяжесть, усталость и обреченность. Одиночество ощущается как пустота, печаль чувствуется

## Психологические заметки!

### Потеря питомца тоже горе

**П**о мнению исследователей, переживание горя, вызванного смертью домашнего животного, может быть столь же интенсивным, как и потеря человека. Молодые люди могут формировать очень сильные связи со своими домашними животными. Питомцы обеспечивают ласку и стабильность. Они всегда рядом с тобой, особенно когда тебе трудно. Вероятно, ты догадываешься, что вывод исследователей таков: чем больше ты связан со своим питомцем, тем более интенсивным будет горе, если он умрет. Но твои чувства важны, что бы там ни думали окружающие. Если твой питомец умирает, пусть твоя семья и друзья знают, что тебе нужна их поддержка.

как беспомощность, горе ощущается как глубокая печаль. Надеюсь, ты будешь использовать советы из последних глав, если испытываешь сильные эмоции. Важно найти счастливые, положительные чувства, когда тебе плохо. В следующих главах расскажем о положительных эмоциях.

*Мой кот умер, и  
мне было плохо  
целый месяц.  
Адина*

## Размышления о...

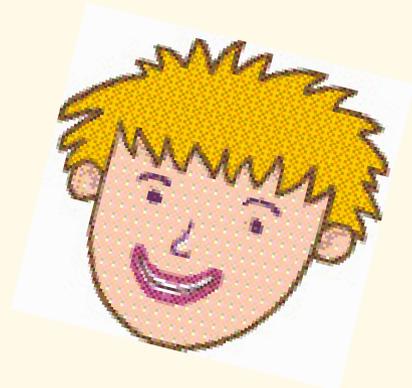
Что бы ты посоветовал тому, кто ходит в новую школу и никого не знает? Ты бы мог подружиться с новичком?

Когда тебе грустно, ты позволяешь кому-нибудь понять, как ты себя чувствуешь?

Ты понимаешь, что избегаешь вещей, которые обычно любишь делать?

Ты когда-нибудь потерял кого-то или что-то в своей жизни, человека или животного, кто много значил для тебя? Чему ты научился в этих отношениях?

## Часть пятая



## Настроение отличное!

головокружение \* восторг \* восхищение \*  
оптимизм \* веселье \* радость \* позитив \*  
экстаз \* энергичность \* надежда \* гипер \*  
сумасшествие \* волнение \* счастье \*  
возбуждение \*



## Глава 13

# Возбуждение, радость и счастье



Ты только что узнал, что ты выиграл конкурс, или что твой лучший друг все же не переезжает. Волнение, радость и счастье часто вызваны опытом, который дает тебе удовольствие, соединяет тебя в позитивном ключе с другими людьми или придает смысл твоей жизни – то, что дает тебе цель или смысл. Таким образом, ты можешь испытать одну из этих эмоций в ответ на достижение, звонок от нового друга, времяпрепровождение с людьми, которые тебе нравятся, получение того, что ты хотел, помощь другим или просто веселье с друзьями или членами семьи.

### **Чувство радости, возбуждения и счастья**

Когда ты испытываешь радость, волнение или счастье, то чувствуешь себя энергичным и становишься оптимистичным, позитивным, надеешься на то, что ждет тебя впереди. Ты можешь улыбаться, смеяться и чувствовать себя беззаботным.

## Психологические заметки!

### Улыбка может сделать тебя счастливее

**Т**ы знаешь, что твои эмоции создают определенные выражения лица: например, улыбку, когда ты счастлив. Но также верно и то, что выражение лица может вызвать у тебя эмоции. Исследователи обнаружили, что если ты имитируешь определенную эмоцию, то сможешь ее почувствовать. То есть... если ты расстроен, улыбнись. И почувствуешь себя счастливее.

### Оптимизм создает счастье

Тебе не нужно ждать события, хорошей оценки, желания, которое сбудется, или даже внимания кого-то, чтобы стать счастливее. Это потребует практики, но ты сможешь научиться быть более позитивным, оптимистичным и счастливым. Также важно найти способы чувствовать себя хорошо и поддерживать свой дух, когда ты переживаешь стресс.

### Думай о хорошем

Чувство счастья во многом зависит от того, как ты думаешь. Поиск положительной стороны ситуации поможет тебе почувствовать себя лучше. Например, два человека могут переживать одну и ту же ситуацию, один из них попытается найти в ней что-то положительное, а другой может сосредоточиться на всем негативном. Угадай, кто будет чувствовать себя лучше?



## Что делает тебя счастливым?

Ответ «верно» и «неверно» для следующих утверждений:

### ВЕРНО НЕВЕРНО

- |     |     |  |
|-----|-----|--|
| ___ | ___ | Если бы я мог прожить этот год снова, я бы многое изменил.                               |
| ___ | ___ | Если бы у меня было больше чего-то (например, одежды или гаджетов), я был бы счастливее. |
| ___ | ___ | Богатые люди, наверное, счастливее.  |
| ___ | ___ | Если бы я мог проводить больше времени с друзьями, я был бы счастлив.                    |
| ___ | ___ | Я был бы счастлив, если бы моя семья жила в другом городе.                               |
| ___ | ___ | Думаю, я был бы счастливее, если бы выглядел по-другому.                                 |
| ___ | ___ | Я не в восторге, когда холодно и дождь.  |
| ___ | ___ | Итого  |

### Что получилось?

Если ты ответил «неверно» на пять или более утверждений, то, вероятно, ты находишь счастье в том, что у тебя есть в жизни, и не ждешь, когда что-то придет сделает тебя счастливым.

Если ты ответил «верно» на пять или более утверждений, ты можешь ожидать чего-то, что сделает тебя счастливым. Подумай, что ты можешь сделать прямо сейчас, чтобы стать счастливее.

Корректировать свое оптимистичное отношение к жизни – это привычка, которую ты можешь развить. Когда ты чувствуешь поражение или разочарование, подумай, какой урок ты вынес из этой ситуации. Отдай себе должное за попытку сделать все возможное. Для большинства экспериментов будет время, когда ты сможешь попробовать снова. Поэтому, когда что-то идет не так, подумай о том, что ты узнал, что ты мог бы сделать по-другому, и как ты можешь это улучшить.

### Когда счастье становится негативным

Ты можешь быть оптимистом относительно ситуации и представить себе, что у нее будет счастливый конец. Однако бывает, что ситуация может напомнить тебе о чем-то плохом в прошлом.

## Психологические заметки!

### Ты хочешь быть счастливее?

**К**аждый день сосредотачивайся на мелочах, которые дают тебе моменты радости: например, когда ты наслаждаешься солнцем, смеешься с другом или смотришь смешной фильм. Исследователи обнаружили, что люди, которые были умеют вспоминать хорошее, лучше справлялись с проблемами и со стрессом. Тебе не нужно отрицать, что плохие вещи случаются, но просто помни моменты счастья. Когда что-то тебя волнует, веселит, радует или даже просто ценно, скорее всего, это улучшает твое общее настроение и помогает тебе справиться с неудачами.

Предположим, что в течение двух выходных подряд твой любимый двоюродный брат планировал приехать, но оба раза твоя тетя должна была быть на работе и не смогла с ним приехать. Он планирует приехать на следующих выходных, но на этот раз ты не в восторге. Твоя система оценки ожидает, что то же самое произойдет снова, поэтому вместо того, чтобы быть взволнованным, ты уже планируешь разочароваться. Это один из тех случаев, когда тебе нужно осознать, что твой мозг оценивает ситуацию и пытается предупредить тебя о возможности очередного разочарования. Но это не значит, что ты будешь разочарован. Поэтому попытайся снова ощутить счастье и воодушевление.

Может показаться пустой тратой времени, когда ты нервничаешь о хороших вещах, но это происходит все время. Если ты в восторге от чего-то, то боишься, что сделаешь что-нибудь не то и лишишься этого, ты становишься тревожным. Например, если ты в восторге от того, что собираешься на танцы с человеком, который тебе нравится, ты беспокоишься, что сделаешь что-то, что смутит тебя.

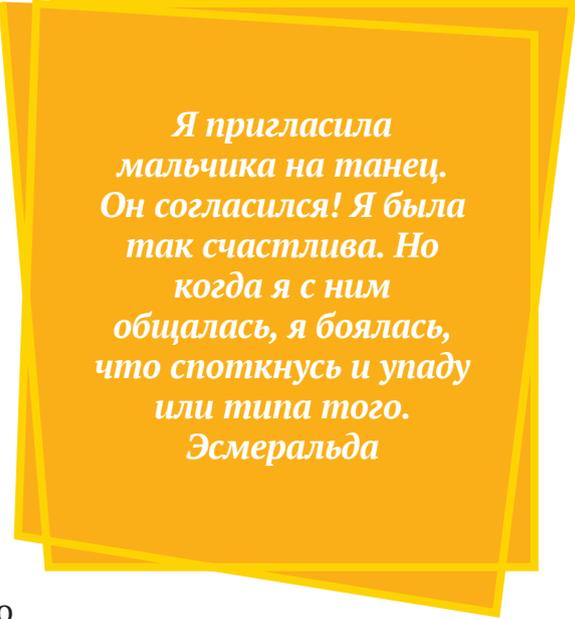
Нормально волноваться, когда ты чем-то взволнован или радуешься. Но не позволяй беспокойству завладеть твоим счастьем. Научись наслаждаться прекрасным чувством, не отвлекая себя негативными мыслями. Негативные или тревожные мысли портят хорошее настроение.

Если ты обнаружишь, что твое счастье превращается в тревогу, вот что ты можешь сделать:

Напомни себе насладиться хорошим чувством. Помни, что ты заслуживаешь чувствовать себя счастливым и взволнованным! Продолжай напоминать себе об этом, чтобы избавиться от негативных мыслей.

Обрати внимание на то, что тебя беспокоит, и подумай, что ты будешь с этим делать.

Подумай о худшем, что может случиться. Ты обнаружишь, что шансы, что плохое действительно



*Я пригласила  
мальчика на танец.  
Он согласился! Я была  
так счастлива. Но  
когда я с ним  
общалась, я боялась,  
что споткнусь и упаду  
или типа того.  
Эсмеральда*

произойдет, очень малы.

Если ты продолжаешь беспокоиться, составь план того, что ты можешь сделать, если что-то пойдет не так.

Эмоции возбуждения и радости или счастья могут быть вызваны приятными и значимыми переживаниями. Может ли увлеченность или влюбленность в кого-то сделать тебя счастливым? Ты уже знаешь ответ на этот вопрос! Но ты можешь не знать кое-чего о любви и увлечении. Об этом – в следующей главе.

## Глава 14

# ЛЮБОВЬ И ВЛЮБЛЕННОСТЬ

Определение того, что такое любовь, может быть очень сложным, потому что слово используется по-разному. Ты можешь использовать слово «любовь» в описании того, как ты относишься к своей семье, другу, человеку, которому ты нравишься, своему попугаю или шоколадному пирогу. Поэтому точное определение этого чувства может зависеть от того, где ты используешь это слово. Ученые все еще пытаются понять, является ли любовь одной эмоцией, смесью эмоций, отношениями, наукой или чем-то, что происходит от врожденной способности – что эмоционально связывает нас с другими людьми.

К подростковому возрасту ты, вероятно, уже испытывал увлечение. Влюбленность (сильная симпатия к кому-то) связана с чувствами людей, которые они описывают как любовь: когда много думаешь о другом человеке и хочешь, чтобы он чувствовал то же самое к тебе. Но в чем разница между любовью и влюбленностью?

## Любовь и влюбленность

Когда люди чувствуют, что они «влюблены», они могут испытывать сильное влечение к другому человеку, а также могут очень сильно заботиться о нем или о ней. Чаще всего влюбленность включает в себя приятные или нежные чувства, а также сострадание к кому-то, кого ты хорошо знаешь (как ты любишь свою бабушку или лучшего друга). Любящее поведение может включать заботу, притяжение и теплые чувства, которые связывают нас с другими.

В отличие от любви, влюбленность основана на влечении к другому человеку на основе того, как он выглядит. Те чувства, которые у тебя есть, обычно временные, хотя ты можешь думать, что это чувство будет длиться вечно. Когда у людей есть увлечение, они говорят, что «влюблены», но они просто используют фигуру речи. Люди обычно думают о любви гораздо более интенсивно, чем о влюбленности.

Слепое увлечение захватывающе. Оно поднимает настроение и делает тебя счастливым и позитивным, ты будто паришь в облаках, и ничто не может испортить тебе настроение. Когда ты видишь человека, который тебе нравится, ты можешь ощущать бабочки в животе, потому что чувства вызывают беспокойство и возбуждение. Много времени тратится на ожидание встречи с этим человеком и выяснение, чувствует ли тот человек тот же самое к тебе.

Увлечение и чувства влюбленности не всегда разумны. Увлечение позволяет казаться этому человеку просто идеальным. Если ты не знаешь кого-то очень хорошо и не проводил много времени с ним, ты можешь себе представить, что он тот, с кем ты хочешь быть всю жизнь.

Возможно, ты испытываешь чувство влюбленности по отношению к другому человеку, созданному твоим воображением, и оно может быть столь же сильным, как любовь, которую ты чувствуешь к тому, кого ты хорошо знаешь. Это может смущать.

### Что привлекает тебя к определенным людям?

**И**сследователи обнаружили, что глубоко в твоем мозгу есть воспоминания, которые могут объяснить, почему у тебя может быть чувство влюбленности или увлечения определенными людьми, а не другими. Эти воспоминания называются «неявные воспоминания»: это воспоминания вне твоего сознания, хотя они все равно могут повлиять на твой выбор. Например, если твой любимый ужин – это макароны с сыром, которые готовит твой папа, то когда ты вырастешь, у тебя может быть особая тяга к этому конкретному виду макарон с сыром.

Неявные воспоминания, формируемые отношениями, похожи. Твои чувства к твоим родственникам могут быть связаны с их специфическими манерами и личностными чертами, которые сидят воспоминаниями в твоем мозгу. Предположим, дедушка заботился о тебе в детстве и пел тебе так, чтобы ты чувствовал себя по-настоящему любимым. Гораздо позже тебя могут привлечь люди, которые любят петь. Эти качества, которые привлекают тебя к другим людям, состоят из воспоминаний, которые запечатлены в лимбической системе мозга – центре твоих эмоций. Поэтому неудивительно, что ученые говорят нам, что любовь и увлечение очень сложны!



## Ты влюблен?

Подумай о человеке, который тебе нравится, отвечая «верно» и «неверно» на следующие вопросы:

### ВЕРНО НЕВЕРНО

- |       |       |  |
|-------|-------|--|
| _____ | _____ | Я не очень хорошо знаю человека, который мне нравится,, но мне нравится, как он выглядит, или как он себя ведет с другими. |
| _____ | _____ | Я с нетерпением жду возможности увидеть человека, которого я люблю, и думаю об этом каждый день.                           |
| _____ | _____ | Я очень нервничаю или паникую, когда я рядом с ним.  |
| _____ | _____ | Человек, который мне нравится, кажется просто идеальным.   |
| _____ | _____ | Я все время думаю о человеке, который мне нравится.  |
| _____ | _____ | Итого  |

### Что получилось?

Если ты ответил «верно» на три или более вопросов, берегись! Ты, наверное, увлечен. Для того чтобы увлечься кем-то, просто необходимо много воображения и сосредоточенности. Не забывай, что все это воображение и фокус принадлежат тебе! Используй ли ты эти хорошие качества для других целей?

## Увлечение и одержимость

Будь то любовь или увлечение, бывают ситуации, когда ты обнаруживаешь, что не можешь выкинуть человека из головы. Когда человек не может выкинуть что-то из головы и постоянно думает об этом, психологи называют это «навязчивыми мыслями». Большинство людей иногда одержимы чем-то, потому что это способ их ума решить проблему или переработать чувства, создаваемые ситуацией. Постоянные мысли о человеке, которым ты увлечен, приводят к хорошим чувствам, либо если ты думаешь о захватывающих моментах и вещах, которые не пошли так, как ты хотел этого, это тебя расстраивает.

Если ты одержим увлеченностью кем-то, такая одержимость может направить твои мысли в другую сторону. Если ты озабочен мыслями о человеке, которого любишь, и есть проблемы поважнее, тебе гораздо лучше подумать об этих проблемах. Друзья могут быть сыты разговорами о твоём увлечении и желании быть замеченным им или ею.

Если ты так сильно одержим кем-то, что не обращаешь внимания на важные вещи, тебе, возможно, захочется найти способ стать более уравновешенным. Вот что ты можешь сделать, если одержим своим увлечением:

**Создай расписание.** На графике ты можешь назначить себе определенное время, когда ты будешь думать только о том человеке, время, чтобы думать о своей домашней работе, и время, когда ты сможешь подумать о других видах деятельности. Серьезно сосредоточься на других вещах, о которых тебе нужно подумать, и продолжай напоминать себе, что у тебя будет время подумать об этом человеке позже.

**Не забывай думать о себе.** Чем ты восхищаешься в себе? Что в другом человеке тебя восхищает? Подумай о способах развития себя, чтобы

*Сегодня в классе я танцевала с парнем, который мне нравится. Я была так счастлива, что не хотела мыть руки.*  
**Тамара**

*Парень, который мне нравится, вручил мне подарок на день рождения. После этого я чувствовала, будто иду по воздуху.*  
**Валери**

больше восхищаться собой.

**Удостоверься, что ты не впадаешь в увлечение**, чтобы избежать чего-то, что может потребовать твоего внимания. Иногда одержимость кем-то другим – это способ избежать вещей, о которых ты не хочешь думать.

Как правило, любовь воспринимается как глубокая забота о ком-то или чем-то. Слепое увлечение часто воспринимается как любовь, но обычно эти чувства являются результатом того, каким ты представляешь себе другого человека. Следующий раздел посвящен эмоциям, которые не столь позитивны – бурным эмоциям: гнев, ревности и зависти.

Подумай о...

Что делает тебя счастливым? Обычно твое счастье зависит от действий других людей? Каким образом ты создаешь счастье для себя?

В следующий раз, когда ты окажешься в ситуации, когда ты смеешься, обрати внимание на свое хорошее настроение. Как ты можешь больше смеяться в своей жизни?

Ты бы описал себя как оптимистичного человека – того, кто думает о позитивных и обнадеживающих мыслях о будущем? Почему да или почему нет?

Ты когда-нибудь был в восторге от кого-то? Какие качества, которые тебе нравятся, есть у этого человека? Ты когда-нибудь хотел, чтобы у тебя были эти качества?

## Часть шестая

# Бурные чувства



раздраженный \* расстроенный \* болезненный  
\* нетерпеливый \* капризный \* нелюбимый \*  
обсекураженный \* горький \* грустный \*  
отвергнутый \* разочарованный \* обиженный \*  
пренебрежительный \*

Эмоции гнева, ревности и зависти сильные и бурные. Сильные чувства, которые они создают, похоже, берут под контроль твои тело и мысли. Ты можешь быть озабочен негативно тем, как ты чувствуешь и думаешь о ком-то или о чем-то. Эти эмоции обычно переживаются в ситуациях, которые имеют отношение к другим людям, и когда ты особенно уязвим.

При бурных эмоциях ты можешь не осознавать того, что ты говоришь или делаешь. То есть ты можешь сказать или сделать что-то, о чем позже будешь жалеть. Вот почему важно контролировать эмоции, когда ты сердишься, ревнуешь или завидуешь. Когда ты читаешь эту главу о бурных эмоциях, помни, что эмоции дают тебе информацию, которая помогает тебе защитить себя. Поэтому, если ты чувствуешь сильную, интенсивную эмоцию, значит, происходит то, что вызывает у тебя тревогу. Понимание себя поможет тебе использовать свои сильные чувства таким образом, чтобы тебя правильно поняли, ты не выглядел плохо или не причинял кому-то боль.

## Глава 15

# Гнев



Гнев может ощущаться будто ты горюшь внутри или как будто ты очень сильный. Твое тело напрягается, и ты даже ощущаешь боль в животе. Гнев может оставаться с тобой в течение долгого времени, или он может скрываться глубоко внутри и возникать, когда тебе напомнят о том, что тебя разозлило. Эмоция гнева может чувствоваться настолько сильно, что может быть сложно от такого потока негативных мыслей. Злясь, ты захочешь побыть в одиночестве или, возможно, заснуть, чтобы уйти от своих собственных мыслей. Но гнев не даст тебе уснуть.

Ты можешь рассердиться в ответ на разочарование, угрозу или конкуренцию. Когда что-то не идет так, как ты ожидал, и ты просто не можешь принять результат, твой гнев выражает желание, чтобы ситуация изменилась. Иногда гнев скрывает другую эмоцию. На самом деле ты можешь испытывать стыд, печаль, вину, страх или ревность, но вместо этого ты выражаешь гнев.

## Что вызывает гнев?

*Я часто злюсь. Это пугает меня, маму и мою собаку, потому что я в конечном итоге кричу. Я очень громко говорю о чем угодно, например, о том, какую одежду носить.  
Табита*

*Иногда мой отец не слушает меня по-настоящему. Он думает, что всегда прав. Даже когда я доказываю, что я права, он просто просит меня молчать.  
Линдсей*

Многие вещи могут тебя разозлить – ситуации, люди или плохая оценка. Иногда и сверстники могут говорить или делать вещи, которые вызывают твой гнев. Ты можешь разозлиться, если кто-то дразнит тебя, берет твои вещи, вторгается в твою частную жизнь, или если кто-то убеждает тебя сделать то, что ты не хочешь делать. Многие люди сердятся, когда их обижают, стыдят, отвергают, испытывают стресс или неправильно понимают. (Гнев часто следует за другими эмоциями.)

Время от времени ты можешь почувствовать разочарование в своих родителях или в других взрослых, особенно если все идет не по твоему плану, и ты бессилён что-либо изменить. Ты можешь разозлиться, если кажется, что твои чувства не принимаются во внимание, или если просто не слушают или не понимают тебя. Иногда гнев может расстраивать или раздражать тебя, поэтому ты бросаешься на родителей или братьев и сестер. Люди склонны чаще проявлять гнев в кругу семьи. Ты можешь не бояться выражать свои чувства и эмоции, потому что знаешь, что члены твоей семьи, независимо от того, как ты проявляешь гнев, тебя поддержат.

## Злое поведение

Люди ведут себя интересно, когда они злятся. Некоторые имеют привычку выражать свой гнев агрессивным способом, как будто они должны выплеснуть всю злость. Некоторые дети держат его в себе, часто потому, что они думают о последствиях.

Но иногда гнев трудно удержать, и он может вырваться. В таком случае гнев может привести к чувству вины или стыда. Некоторые люди

становятся словесно или физически неконтролируемыми, когда они злятся, и могут вымещать свои чувства на ком-то или чем-то. Они могут даже срываться на самих себя.

Так же больно вымещать свой гнев на себя, как больно вымещать его на кого-то другого. Ты не заслуживаешь, чтобы кто-то, даже ты сам, вымещал на тебе злость. Но контроль твоего гнева может быть трудным испытанием для тебя, потому что твой гнев может застрять внутри, как большой кусок в горле, груди или желудке. Тебе не нужно выплескивать каждый кусочек своего гнева, тебе не нужно причинять боль себе или кому-то еще, и тебе не нужно ограждать себя стеной, чтобы держать все внутри. Но важно научиться выражать свой гнев, чтобы другие могли понять то, что ты чувствуешь.

Ты выразишь свой гнев, например, пнув стену, разорвав бумагу или ударив подушку (как мне говорили некоторые дети), или ты попытаешься контролировать и держать его в себе? Исследователи изучили, что происходит в голове человека, когда он злится. Они обнаружили, что просто позволяя выплеснуться гнев, ты можешь почувствовать себя хорошо на данный момент, но со временем гнев не уходит, а возбуждает твои эмоции.

Таким образом, в порыве гнева ты можешь почувствовать себя хорошо, но в дальнейшем это не поможет тебе преодолеть это чувство. Но держать гнев полностью в себе – не такая уж хорошая идея, потому что ты не выражаешь то, что чувствуешь, и можешь в конечном итоге обидеться. Вместо этого давай найдем способы себя контролировать, но при этом выражать чувства.

*«Когда гнев выходит, он просто выплескивает все сразу, и я говорю то, чего хотел бы не говорить».*  
**Морис**

## **Стратегии борьбы с гневом**

Вот некоторые из стратегий борьбы с гневом:

Отвлекись на некоторое время, чтобы не принимать решения, которые основаны на этой эмоции. Многие люди считают, что помогают глубокий вдох или физические упражнения. Отступив от



## Твоя злость тебя останавливает?

Гнев отталкивает других. Он может отталкивать тебя от людей слишком часто. Ответь «вероятно» или «вряд ли» на следующие ситуации:

**ВЕРОЯТНО    ВРЯД ЛИ**

\_\_\_\_\_

Я становлюсь сварливым, даже сердитым, когда проигрываю игру, в которую играю с другом или братом.

\_\_\_\_\_

Я могу перестать разговаривать с друзьями, которые не на моей стороне.

\_\_\_\_\_

Сдерживание гнева заставляет меня казаться очень тихим или невосприимчивым.

\_\_\_\_\_

Когда я злюсь, я предпочитаю смотреть фильм один, а не с членами семьи.

\_\_\_\_\_

Моя семья и друзья избегают меня, когда я злюсь.

\_\_\_\_\_

Оценка за тест, которая меня злит, затрудняет концентрацию внимания.

\_\_\_\_\_

Когда кто-то злит меня, это может испортить мне весь день.

## Что получилось?

Если ты ответил «вероятно» на четыре или более вопросов, ты испытываешь слишком много гнева и можешь отдалить себя от других людей. Подумай о том, как взглянуть на ситуацию по-другому, например, не принимать все так близко к сердцу. Подумай о способах, которыми ты можешь выразить свой негатив, которые не отдалят тебя от других.

Если ты ответил «вряд ли» на пять или более вопросов, твой гнев не создает большого барьера между тобой и другими.

гнева и найдя способ успокоиться, ты сможешь понять, что вызвало эти эмоции. Например, спроси себя, сердись ли ты, потому что боишься, беспомощен, разочарован, пристыжен, стеснен, или обижен.

Используй «Я-послания», чтобы описать то, что ты чувствуешь, а не обвинять или указывать на недостатки кого-то. Начни с того, что ты («я») чувствуешь или думаешь. Поэтому, если кто-то толкает тебя к линии раздачи обеда, не говори: «Ты придурок». Вместо этого скажи: «Мне не нравится, когда меня толкают».

Узнай безопасный способ выражения гнева или разработаю способ, который никому не навредит. Помни, что можно выражать себя, не набрасываясь ни на кого, включая себя. Всегда старайся говорить голосом не слишком громким или саркастическим. Грубый тон не дает другому услышать тебя, потому что они будут слышать только гнев, а не твои слова.

Поговори с кем-нибудь о своих гневных чувствах – с родителем, другом, учителем, психологом или даже домашним животным.

Заступайся за себя. Зная, что гнев – это самозащитная реакция, в следующий раз, когда кто-то подразнит тебя, пойми, что ты злишься, потому что тебя подавили и ранили, сделай глубокий вдох и постарайся оставаться спокойным. Даже если ты просто скажешь, что тебе не нравится, когда тебя дразнят, по крайней мере, основное внимание будет уделяться человеку, который дразнится, а не твоему грубому ответу.

Гнев часто является ответом на разочарование, угрозу или другие эмоции, которые заставляют тебя чувствовать себя уязвимым. Слишком сильный контроль гнева может помешать тебе в общении с другими людьми и привести к тому, что ты станешь возмущаться. Но, слабо контролируя свой гнев, ты не сможешь выразить себя людям и оттолкнешь всех от себя.

Гнев, зависть и ревность – эмоции, которые возникают, когда ты особенно уязвим, в конкуренции, или когда есть необходимость, чтобы тебя защитили. Многие люди думают о зависти и ревности как об одной и той же эмоции, но есть важные различия, которые будут рассмотрены в следующей главе.

### Помогает ли месть?

**К**огда твои брат или сестра забирают твои вещи, или лучший друг отвергает тебя, ты хочешь, чтобы они чувствовали себя так, как из-за них себя чувствуешь ты. Гнев может заставить тебя задуматься о мести. Но поможет ли тебе месть почувствовать себя лучше? Психологи обнаружили, что мысль о наказании кого-то или даже само наказание держит твой фокус на гнев по отношению к этому человеку. Так что желание мести или стремление к ней не дадут тебе двигаться дальше. Исследователи также обнаружили, что люди, которые не хотят наказывать других, меньше думают о тех, кто их разозлил, и поэтому они могут идти по жизни дальше. В следующий раз, когда ты захочешь отомстить кому-то, пойми, что ты вредишь только себе. Когда ты перестаешь думать о человеке, который тебя так разозлил, ты делаешь его для себя менее важным.

## Глава 16

# Зависть и ревность



Зависть и ревность могут ощущаться бурно, они охвачены негативными мыслями. Когда ты становишься завистливым или ревнивым, ты можешь ощущать себя под угрозой, небезопасно, отверженно, униженно, неконтролируемо, не самим собой. Обе эти эмоции связаны с твоими отношениями с другими людьми, но они отличаются друг от друга.

### Чувство зависти

Зависть связана с чувством недовольства успехом кого-то другого или тем, что у них есть, и в то же время скрытым чувством неполноценности. Вместо того, чтобы достигать успеха или улучшать себя, ты можешь завидовать и хотеть того, что есть у другого человека, или желать, чтобы другой человек потерял то, что у него есть.

Если ты завидуешь кому-то, то можешь унизить этого человека, как будто это возвысит тебя, или понизить мнение всех остальных о нем. Но это не сработает! Вместо этого ты можешь поразмышлять о том,

что ты завистлив и не думаешь о себе хорошо (например, чувствуешь себя неполноценным или недостаточно хорошим). Когда ты завидуешь другому человеку, то сравниваешь себя с ним. Мы не можем в полной мере знать жизнь другого человека, но завистливый человек лишь предполагает, что кто-то другой счастливее или лучше. Поэтому парадоксально, но, когда ты завидуешь кому-то, ты делаешь ему комплимент. Но это комплимент, который может навредить тебе и твоим чувствам к себе.

### **Чувство ревности**

В отличие от зависти, которая связана с желанием обладать качествами другого человека, успехом или вещами, ревность связана с мыслью о потере привязанности к одному человеку из-за кого-то другого. Если у тебя есть то, что могут желать другие люди, например, дружба или настоящая любовь, то ты можешь испытывать ревность, считая, что другие люди могут забрать ее, став более важными для этого человека, чем ты. Поэтому часто эмоции ревности и тревоги возникают вместе.

Когда дело доходит до дружбы, некоторые люди могут ревновать и думать, что друг должен полностью уделять время только им, иначе друг может подружиться с кем-то другим и уйти. Но если ты слишком крепко держишься за другого человека, он может почувствовать себя как в ловушке, вместо того, чтобы чувствовать себя в безопасности. Естественно, что он захочет других отношений. Ревность и собственничество, которое возникает с ней, могут фактически привести к тому самому, чего ты боишься больше всего. Ревность может отталкивать людей.

### **Чувство зависти и ревности вместе**

Иногда зависть и ревность можно испытать в одной и той же ситуации. Например, друг может завидовать твоим отношениям с кем-то, кто тебе нравится. Но в таких ситуациях твой друг может дразнить тебя, потому что ему больно, что ты уделяешь ему меньше внимания.



## Будешь ли ты завидовать?

Ответь «верно» или «неверно» на следующие утверждения:

**ВЕРНО**

**НЕВЕРНО**

- |     |     |   |
|-----|-----|---|
| ___ | ___ | Ситуации часто несправедливы ко мне.                                |
| ___ | ___ | Я часто хотел того, что есть у кого-то другого.                     |
| ___ | ___ | Я считаю, что мне не хватает важных качеств, которые есть у других. |
| ___ | ___ | Я часто подавляю других, особенно если я тайно восхищаюсь ими.      |
| ___ | ___ | Другие, похоже, получают то, что им нужно, когда я этого не делаю.  |
| ___ | ___ | Мне часто кажется, что я хуже другого человека.                     |
| ___ | ___ | Итого   |

### Что получилось?

Если ты ответил «верно» на четыре или более вопросов, то ты испытываешь зависть, которая, вероятно, мешает твоим отношениям с другими, а также будет мешать отношениям с собой. Подумай, что ты замечаешь в других, что восхищает тебя? Как ты можешь развивать эти качества в себе? Подумай о том, что ты можешь улучшить, чтобы стать лучшей версией самого себя.



## Будешь ли ревновать?

Ответь «верно» или «неверно» на следующие утверждения:

**ВЕРНО**      **НЕВЕРНО**

- |     |     |   |
|-----|-----|---|
| ___ | ___ | Интересно, верен ли мне мой лучший друг.  |
| ___ | ___ | Я чувствую себя неуверенно, если вижу, что человек, который мне нравится, обращает внимание на кого-то другого. |
| ___ | ___ | Я думаю, что я менее уверен в себе, чем другие дети.  |
| ___ | ___ | Я подавляю других, когда я с близким другом или с кем-то, кто мне нравится.                                     |
| ___ | ___ | Кажется, другие поддерживают близкие отношения, а я не могу.  |
| ___ | ___ | Когда мой друг не перезванивает, я волнуюсь, что я ему больше не интересен.                                     |
| ___ | ___ | Всего   |

## Что получилось?

Если ты ответил «верно» на четыре или более вопросов, ты можешь испытывать ревность в своих отношениях. Возникает ли неуверенность, которую ты чувствуешь из-за людей, которых ты выбираешь (они не очень преданные), или твоя неуверенность отталкивает их? Сосредоточься на своих собственных хороших качествах и на том, что ты хочешь в отношениях.

Он может ревновать тебя и завидовать твоим новым отношениям. (И, кстати, если ты начнешь новые отношения, попытайся понять чувства своих старых друзей, особенно если ты хочешь их сохранить.)

Сомнения в себе, одиночество, печаль или гнев могут сопровождаться завистью или ревностью, потому что ты можешь чувствовать, что тебе чего-то не хватает в себе или не хватает чьего-то внимания. Да, для людей естественно скрывать такие чувства от самих себя и ощущать грусть или обиду по отношению к другим. Но это опасно и может подавлять. Такой способ может отталкивать людей, делая тебя совершенно несчастным и одиноким.

*Каждый раз, когда я рассказываю о других своих друзьях, мой друг говорит: «Я твой единственный лучший друг». Однажды другая моя подруга написала свое имя со словами «Лучшая подруга» на моем переплете, и он разозлился и попросил меня зачеркнуть эти слова.  
Надя*

## **Зависть, ревность и конкуренция**

Когда дети соревнуются, они хотят побеждать и быть лучшими. Каждый конкурирует по-разному. Некоторые дети мотивированы быть лучшими почти во всем, что они делают, и обеспокоены этим. Иногда потребность ребенка подняться на вершину может помешать чужому успеху и счастью, даже успеху лучшего друга. В то же время есть те, кто избегает конкуренции и, возможно, даже боится ее. Ты не обязательно должен конкурировать с другими, но ты можешь конкурировать с самим собой, пытаясь сделать все возможное.

Что происходит, когда человек хочет быть лучшим, но считает, что не хватит места для всех, чтобы быть успешными или счастливыми? Они могут выглядеть или вести себя очень грубо, когда боятся, что не получат то, чего хотят, или потеряют то, что уже имеют.

Другими словами, они завидуют и ревнуют к людям, которые, по их мнению, успешнее них.

Ситуации, когда люди конкурируют, могут показать скрытые части их личности. Когда ты находишься в конкурентной ситуации, то можешь потерять контроль над тем, кто ты. Если это происходит, тебе нужно взглянуть на то, чего ты хочешь, и решить, поможет ли твое поведение достижению этой цели и победе над собой. Возможно, есть смысл реально подумать над тем, кем ты становишься в этой ситуации. Знание того, что ты сделал все возможное и сосредоточился только на себе, а не на других, поможет избавиться от зависти и ревности.

## Психологические заметки!

### Зависть может превратить тебя в «зеленого человека»

**Т**ы, наверное, заметил, что некоторые дети во всем подражают популярным сверстникам. Если у кого-то, кому ты завидуешь, есть социальный статус, и ты замечаешь, что он покупает «зеленые» продукты, то есть те, которые приносят пользу планете, например, многоразовый мешок для завтрака или пакет, покрытый тканью из переработанного материала, ты, скорее всего, «позеленеешь», то есть будешь покупать экологически полезные продукты и материалы. Исследователи обнаружили: для того, чтобы получить завидный социальный статус, люди, которых они изучали, с большей вероятностью покупали экологические чистые продукты. Поэтому если «зеленый» становится символом статусности, то люди, которые завидуют другим «зеленым», могут быть более экологически сознательными.

## Что делать, когда ты завидуешь или ревнуешь

Есть несколько вещей, о которых ты можешь подумать, когда испытываешь зависть или ревность:

Что есть у другого человека, чего ты хочешь для себя? Как ты можешь получить что-то подобное для себя, не обижаясь на него или нее?

Подумай, как ты можешь улучшить себя, чтобы получить внимание, статус или восхищение от других.

Сосредоточься на всех своих положительных качествах. Пойми, что тебе не нужно конкурировать ни с кем, кроме себя.

Что вызывает твою зависть или ревность? Твой мозг может реагировать, но эта реакция может быть основана на ситуации в прошлом.

Когда ты завидуешь или ревнуешь, то можешь чувствовать себя небезопасно или ощущать угрозу. Зависть и ревность подразумевают сравнение с другими. Ты можешь позавидовать человеку, у которого есть то, что ты хочешь, или ревновать, если боишься, что тебя в отношениях заменит кто-то другой.

Подумай о...

Когда ты сердишься, ты склонен скрывать эмоции или отпускать их?

Какие качества в тебе могут вызвать зависть?

У тебя когда-нибудь была ситуация, когда ты думал, что кто-то ревнует тебя?

## Заключение

# Продолжай узнавать себя

Ты хоть представляешь, какими сложными могут быть эмоции? Я надеюсь, что знания, которые ты получил о своих эмоциях и чувствах, улучшат то, как ты принимаешь решения, помогут тебе принять меры и облегчат достижение твоих целей.

Я также надеюсь, что ты сможешь лучше понимать эмоции других людей и управлять своими отношениями. Если брат, друг или родитель (или даже ты!) выражает интенсивную эмоцию, ты в состоянии выяснить, чем она была вызвана и является ли она адекватной ситуации. Вероятно, ты заметишь, выражены ли их чувства ясно, чтобы их можно было понять. Вместо того, чтобы путаться или расстраиваться, когда кто-то неправильно интерпретирует ситуацию и реагирует эмоционально, теперь ты можешь понять, что произошло, и поговорить об этом. И ты можешь определить, когда у тебя, возможно, произошла эмоциональная осечка.

Интенсивные эмоции и сильные чувства, которые они создают, сложны и увлекательны. Чем больше ты узнаешь о своих эмоциях, тем лучше поймешь себя, насколько ты удивителен!





# Понять себя

## Путеводитель для детей по ярким эмоциям и сильным чувствам

Можешь ли ты  
ощущать печаль и  
счастье в одно и то  
же время?  
Действительно ли  
злость ощущается  
как жар в теле?  
Склонен ли ты к  
зависти? Почему  
бывает так стыдно?

Полная классных психологических заметок и информации об эмоциях, историями о детях, интересными фактами и тестами, эта книга поможет понять, что говорят эмоции о тебе, твоих друзьях и семье.

Вперед, покоряй вершины! Вскоре ты станешь экспертом по... самому себе.

«Молодые люди могут путаться в своих эмоциях! Я это знаю, учитывая, что мне 12. Но эта замечательная книга очень поможет тебе», – Катя Лохсер, 12 лет.

«Книга «Понять себя» полна информации, необходимой всем детям. После ее прочтения ты увидишь, что эмоции заиграют другими цветами», – Венеция Харрисон, 12 лет.

«Ценная книга для детей, написанная талантливым психологом, может действительно помочь детям лучше понять себя», – Майкл Ред, PhD, организатор Форума KQED, профессор Университета Сан-Франциско и автор книги «Вне Майка и душевной зависти».

«Книга «Понять себя» проницательная и очень умная, она однозначно поможет подросткам. Но если ты – родитель, купи дополнительную книгу для себя. Я потеряла счет, сколько раз я говорила: «Господи, я не знала об этом!» Книга сделает тебя лучшим родителем», – Армин Бротт, организатор Позитивного родительства, радио КОИТ, Сан- Франциско, и автор книги «Будущий отец: факты, советы и подсказки для будущих и военных отцов».

Мэри К. Ламия, PhD, клинический психолог и психоаналитик в Округе Мэрин, профессор Института Wright в Беркли, Калифорния.

*M*agination Press®

**B**ILIM  
FOUNDATION