



≡ Раздел 1 ≡

ЧУВСТВА И МЫСЛИ

Каждый день у тебя появляется много разных мыслей и чувств. Твой день может начаться отлично и закончиться ужасно в зависимости от того, что происходит вокруг, и от мыслей и чувств, которые вызывают у тебя те или иные события. В этом разделе мы рассмотрим основные чувства, которые ты время от времени испытываешь, и разные виды мыслей, появляющиеся вместе с ними. Учиться работать с чувствами тяжело, и порой тебе может понадобиться помощь близкого взрослого. Подумай, кому из них ты доверяешь, и обратись к нему за помощью.



ЗАНЯТИЕ 1

ОПРЕДЕЛЯЕМ ЧУВСТВА

Знаешь ли ты?

*Чувства и эмоции постоянно меняются.
Слова «эмоция» и «моцион»
созвучны, а моцион означает
движение!*

Чувства — это реакция на события, которые происходят вокруг нас. Эти реакции начинаются в теле и мозге, и мы используем слова, чтобы описать наш опыт. Например, брат тебя толкнул. Ты стискиваешь зубы, и сердце бьется быстрее, сообщая мозгу: что-то не в порядке. Ты злишься и говоришь: «Перестань!»

Точно так же, как сменяют друг друга дни, меняются и наши чувства. Мы можем испытывать несколько чувств одновременно, они бывают разной степени интенсивности или силы. Чем лучше ты узнаешь свои чувства, тем больше узнаешь о самом себе и тем лучше справляешься с этими чувствами, когда они появляются.



ЗАДАНИЕ

Прочитай историю на следующей странице и ответь на вопросы, чтобы потренироваться определять чувства. Это хороший способ понять, какие чувства тебе труднее понять, а о каких нужно узнать больше.

Таня проснулась с улыбкой до ушей! Она знала, что сегодня будет отличный день. Это был день ее рождения, и она как следует спланировала праздник. Таня пригласила всех близких людей: друзей из школы, бабушку с дедушкой, своих тетю и дядю.

Папа Тани помогал ей подготовиться к празднику. У них был воздушный замок и другие развлечения на заднем дворе. Когда Таня спустилась вниз, она заметила, что воздушный замок уже установили, и ее младший брат в нем играл. Она не хотела, чтобы он испортил праздник, бегая вокруг и всем мешая. К тому же если кто-то и должен первым попробовать новые развлечения, то это она, а не ее брат.

Таня подбежала к воздушному замку и толкнула брата с криком: «Уходи отсюда! Это мой праздник, ты здесь не нужен!» Конечно, ей за это попало, потому что он начал плакать, как маленький. Папа напомнил, что на своем дне рождения месяц назад брат разрешил Тане поиграть во все игры до прибытия гостей, и, вероятно, считал, что она поступит так же. Таня подумала об этом и вспомнила, что все так и было. Ей стало стыдно из-за того, что она сказала, и она решила пойти посмотреть, что делает мама в доме.

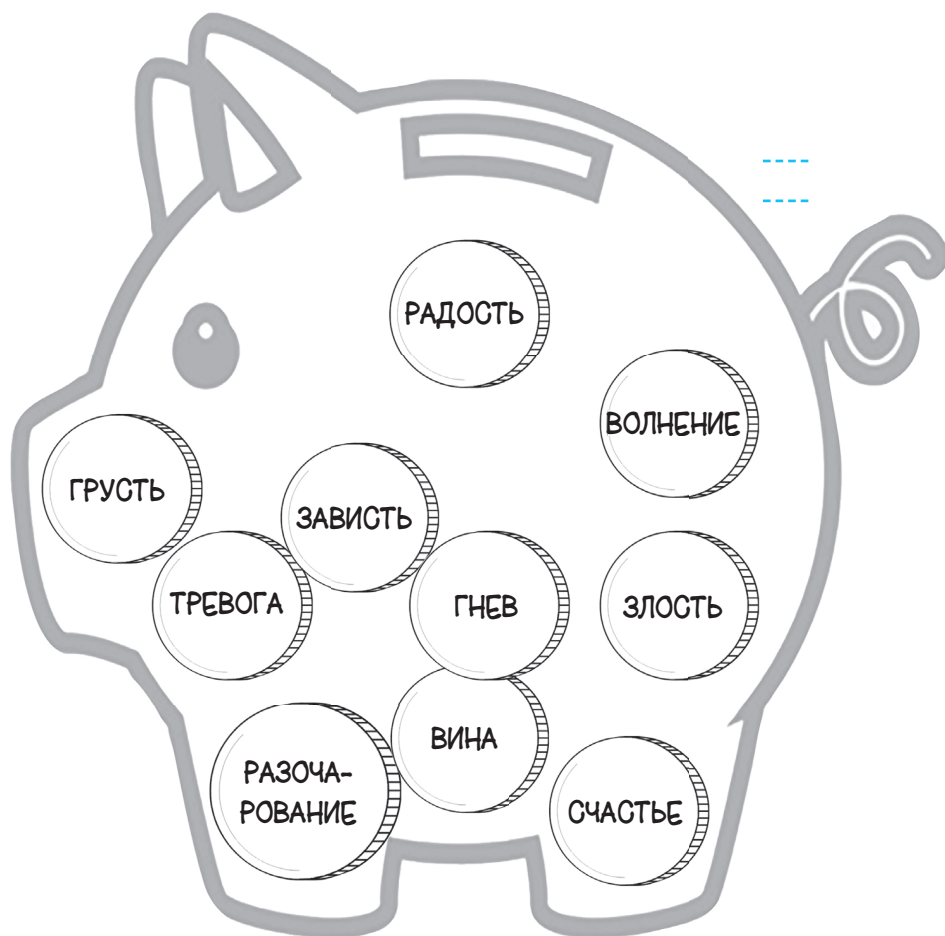
Танина мама была занята подготовкой игр с дробиками и воздушными шарами. Когда вошла Таня, мама сказала, что ее подруга Маша не сможет прийти на день рождения. Это расстроило Таню, потому что Маша была ее лучшей подругой. Таня начала переживать и сказала маме: «Что будет, если кто-то еще скажет, что не сможет прийти? Что, если никто не придет на мой праздник, и у меня не будет друзей на день рождения?» Танина мама напомнила, что другие люди, которые приглашены, обещали прийти, а некоторые даже позвонили, чтобы уточнить адрес. Это напоминание помогло Тане почувствовать себя лучше.

Праздник прошел отлично! Было много людей, все играли в веселые игры, а Таня получила много чудесных подарков. Когда день подошел к концу, ей стало немного грустно из-за того, что веселье закончилось, и теперь придется ждать целый год до следующего дня рождения.

★ ЗАДАНИЕ

Ответь на вопросы, чтобы потренироваться определять чувства в этой истории. Используй слова из копилки слов. Подсказка: помни, что мы можем испытывать больше одного чувства одновременно.

Копилка слов



1. Что Таня почувствовала утром, когда проснулась?
.....
2. Что почувствовала Таня, когда подумала о дорогих для себя людях, которые придут на ее праздник?
.....
3. Что, по-твоему, почувствовала Таня, когда узнала, что ее подруга Маша не сможет прийти?
.....
4. Что почувствовала Таня, когда увидела своего брата в воздушном замке?
.....
5. Какое чувство появилось у Тани после того, как она толкнула брата, а потом папа напомнил, что он давал ей поиграть в игры на своем дне рождения?
.....
6. Таня думала о том, что может произойти, если никто не придет на ее праздник. Что, по-твоему, она чувствовала в этот момент?
.....
7. Когда все разошлись по домам, Таня могла думать только о том, что веселье закончилось. Что она, по-твоему, чувствовала?
.....

(См. ответы в приложении Г.)

ЗАНЯТИЕ 2

ЧТО ВЫЗЫВАЕТ ТВОИ ЧУВСТВА?

Знаешь ли ты?

Твои мозг и тело говорят друг с другом и работают в команде, чтобы контролировать твои чувства.

Когда вокруг нас или с нами что-то происходит, мозг принимает сообщение и говорит телу, как оно должно реагировать. Мозг и тело работают вместе, чтобы помочь нам управлять чувствами. Иногда чувства других людей определять легче, чем собственные. Важно понимать, какие события вызывают у тебя те или иные чувства. Это понимание поможет быть более уверенным в себе и твердым, когда испытываешь сильные эмоции.



ЗАДАНИЕ

Заполни эту таблицу, чтобы потренироваться определять ситуации, которые вызывают у тебя определенные чувства, и понять, как твое тело реагирует на эти чувства. Один пример уже готов.

НАЗВАНИЕ ЧУВСТВА	ЧТО ВЫЗЫВАЕТ ЧУВСТВО	КАК РЕАГИРУЕТ МОЕ ТЕЛО
Пример: гнев	<i>Брат пробирается ко мне в комнату и берет мой планшет без спроса</i>	<i>Лицо горит, кричу, сжимаю кулаки</i>
Тревога/страх/ беспокойство		
Грусть		
Счастье/ радость		
Гнев		

ЗАНЯТИЕ 3

СИЛЬНЫЕ ЧУВСТВА, СЛАБЫЕ ЧУВСТВА

Знаешь ли ты?

*Неважно, какой силы твои чувства,
с помощью практики ты сможешь
научиться контролировать свои поступки.*

Чувства бывают разными. Иногда они очень сильные и длятся долго. А иногда — совсем слабые и быстро проходят. Каждый раз, когда у тебя возникает чувство, оно может быть разным. И это порой сбивает с толку! Но все куда запутанней, потому что в одинаковых ситуациях у людей могут появляться разные чувства. Вы с другом можете пережить одинаковый опыт, и ты будешь злиться на 10, но твой друг почувствует злость только на 5. Это нормально, люди реагируют по-разному.



ЗАДАНИЕ

Прочитай ситуации на следующей странице и подумай, что бы ты почувствовал и насколько сильным или интенсивным было бы это чувство. Используй шкалу чувств, чтобы определить степень интенсивности от 1 до 10. Теперь спроси хотя бы двух человек, как бы они себя почувствовали и насколько сильными были бы их чувства. Запиши их слова. Отметь, какими разными могут быть ответы.

Ты также можешь попробовать сделать это упражнение с большим числом людей — просто сделай копии таблицы. Если потребуется помощь, спроси у взрослых.

