

ДРУЖБА С ЕМОЈИ

О ТОМ, КАК
ВЫРАЖАТЬ ЭМОЦИИ



ДРУЖБА С ЕМОЈІ

О том, как выразить
ЭМОЦИИ

Иллюстрировано
Абдиным Канатом

Астана
2023

УДК 159.9

ББК 88.1

Д 76

*Одобрено Республиканским научно-практическим центром психического здоровья
Министерства здравоохранения Республики Казахстан*

Одобрено Национальной академией образования имени Ы. Алтынсарина

Автор: Айтмухамбетов Е.А.

Дружба с Емоji. О том, как выражать эмоции. – Астана: КФ «Bilim Foundation», 2023.
– 44 с.

ISBN 978-601-7638-18-4

В книге «Дружба с Емоji. О том, как выражать эмоции» рассматриваются позитивные и негативные эмоции, а также их важность в жизни человека. Предлагаются упражнения и методы, которые помогут тебе понять свои эмоции, преодолеть трудности их принятия, подавления и проявления в обществе.

Книга предназначена для подростков и их родителей. В качестве дополнительного практического руководства материал может быть использован школьным психологом.

УДК 159.9

ББК 88.1

Д 76

ISBN 978-601-7638-18-4

© Корпоративный фонд «Bilim Foundation»

При использовании информации из книги ссылка на книгу обязательна.

Все права на книгу принадлежат авторам, запрещается копирование, распространение или любое иное использование информации и объектов книги без предварительного письменного согласия правообладателя.

*Чувства и эмоции очищают душу, как вода – тело.
Но ходить целый день мокрым – глупо.*

Генри Лайон Олди

*Эмоции – это краски души, они прекрасны и зрелищны. Когда ты
ничего не испытываешь, мир делается тусклым и бесцветным.*

Уильям Пол Янг

Содержание

Дорогой читатель!.....	8
Когда нарушают мои традиции	10
<i>Записи психолога</i>	17
Манипулировать злостью	20
<i>Записи психолога</i>	27
Сундучок с плохими эмоциями	30
<i>Записи психолога</i>	37
Это может тебе пригодиться.....	39
На заметку родителям и опекунам	41
Об авторах и иллюстраторе	44

Дорогой читатель! 😊

Разные жизненные ситуации заставляют нас испытывать радость, грусть, счастье, боль, разочарование, гнев. Все эмоции, которые мы переживаем, оставляют свой след в нашей жизни и в жизни наших близких. В моменты сильных эмоциональных переживаний мы себя можем не узнавать. Радость нам дарит крылья, заставляя испытывать легкость во всем теле, злость давит как тяжёлый груз, затуманивая мысли, мешает самоконтролю. Каждая эмоция отражается по-своему, дарит свои ощущения, от которых нам становится как хорошо, так и плохо. Однако все эмоции необходимы нам в жизни, именно они отражают наше взаимодействие с миром. Только через эмоции мы понимаем свое отношение к ситуациям, людям, вещам.

В книге «Дружба с Емоji. О том, как выражать эмоции» ты найдешь истории, которые рассказывают о важности позитивных и негативных эмоций. В этой книге подростки твоего возраста делятся своим опытом управления эмоциями и эмоциональными состояниями. Они рассказывают о трудностях, которые им пришлось преодолеть. Раскрывают свои мысли и чувства, которые они испытывали в важных для них этапах личностного развития. Также здесь ты найдешь упражнения и методы, которые помогут тебе понять свои эмоции, преодолеть трудности их принятия, подавления и проявления в обществе.

Эта книга – поддержка, она затрагивает важные моменты эмоционального развития, о которых, возможно, ты боялся спросить или рассказать. На этих страницах ты найдешь понимание сверстников и советы психолога. Сможешь начать развивать свой эмоциональный интеллект и наладить взаимоотношения в школе и дома, поймешь эмоции и чувства не только свои, но и своих друзей, близких. Прежде чем начать чтение, отбрось на время свои представления об эмоциях, представь, что ты чистый лист, на который сейчас будут ложиться важные строки, начинающие новую главу увлекательной истории под названием жизнь.

Когда нарушают мои традиции

Вмоей семье есть «традиция». Думаю, она есть во многих семьях. Каждый год зимой мы едем куда-нибудь отдыхать. Обычно это теплые страны, потому что холода Нур-Султана нам, мягко говоря, надоедают за время нашего пребывания в городе.

- Пап, а куда мы в этот раз полетим?- спросил я у отца.

- Я пока что не знаю, скоро решим. А ты куда хочешь?- поинтересовался он в ответ.

- Куда-нибудь в новое место,- ответил я, улыбаясь.

- А я смотрю, ты вообще деловой стал, каждый раз хочешь новые места обследовать,- шутя, ответил мне папа.

Я ждал с нетерпением нашей поездки.

- А я вот опять куда-нибудь поеду зимой, когда у нас каникулы будут, -начал хвастаться я своему другу.

- Эх, каждый раз одно и то же, ты каждый раз мне так говоришь. Куда на этот раз?- без энтузиазма проговорил мой друг.

- Мы еще не решили. А ты куда-нибудь едешь? - решил спросить у него я.

- Я, скорее всего, поеду к бабушке, - скромно ответил



он.

- А где она живет? В другой стране? - удивлённо спросил я.

- Нет, она живет в Алматы, - ответил он мне с досадой.

- Ну, конечно, там не так тепло, как в той стране, куда я поеду, но, по крайней мере, теплее, чем в Аста.. Нур-Султане, - с воодушевлением произнёс я.

Мы оба посмеялись над моей шуткой. Я еще много кому рассказывал о том, что буду отдыхать в теплой стране зимой, даже многие учителя уже знали. Меня переполняли бурные тёплые эмоции и я с нетерпением ждал нашего очередного путешествия. Однажды, когда я пришел домой, мама с папой чего-то суетились, и даже можно было услышать нотку раздражительности в их голосе.

- Может, ты еще раз с ним поговоришь, может, тогда и получится? - услышал я тревожный голос мамы. Мне стало любопытно, что же случилось, и я решил их спросить об этом.

- Что-то случилось? Я чувствую, в воздухе висит какое-то напряжение. Вы уже около 15 минут что-то не можете выяснить, - напрямик спросил я родителей.

- Твоему отцу не хотят давать отпуск в этот раз, - сказала мама.

До меня медленно стали доходить ее слова. Я пони-



мал, что если это так, то мы никуда не поедем, потому что мы всегда путешествуем и отдыхаем всей семьей – это было золотым правилом.

- Я еще переговорю с начальством, постараюсь все уладить, - сказал папа, чтобы успокоить и меня, и маму.

Я сильно расстроился, даже почувствовал обиду. Еще несколько часов спустя моё хорошее настроение бесследно улетучилось. Ко мне подошла мама и стала подбадривать:

- Я понимаю, что ты сейчас расстроен, и это вполне нормально, постарайся об этом пока не думать и отвлечься, еще есть шанс, что папу отпустят, - мягко успокаивала она меня.

Благодаря поддержке мамы, я немного успокоился, но продолжалось это недолго. На следующий день вечером папа сообщил, что на работе большая напряженка со временем, они не успевают, и поэтому вместо отпуска ему дадут денежную компенсацию в этом году.

- Что за дела? Не мог что ли нормально переговорить и упросить их?! - чуть ли не заорал я и вышел из-за стола.

Меня переполняла злость, я направился в свою комнату и хлопнул дверью, тем самым показывая своё недовольство. Мои родители были в шоке, так как не ожидали такой реакции от меня.

Папа почти сразу следом за мной вошел ко мне



в комнату.

- Знаешь, мы понимаем, что тебе это не нравится, и что ты можешь злиться, но то, как ты проявляешь своё недовольство и злость, – это ненормально. Не во всех ситуациях повышение голоса и хлопанье дверью приводит к желаемому результату, я тебе больше скажу, почти никогда не приводит.

Папа еще долго и довольно спокойно объяснял мне, что проявлять свои негативные эмоции – это совсем неплохо и даже хорошо, но это вовсе не означает, что нужно истерить и кричать на всех подряд. Сказал, что иногда нужно сдерживать свои чрезмерно эмоциональные реакции, потому что не все люди могут к этому так спокойно отнестись, как мои родители.



Записи психолога

Злость – это чувство, свойственное всем людям. Мы злимся, когда нарушаются наши границы, взгляды, устои, традиции. Чувство злости – это агрессия, направленная на обидчика. На самом деле это чувство зарождается у нас в благих целях, для самозащиты. Она может часто быть первой реакцией, когда происходящие события отличаются от наших ожиданий. С помощью злости наши внутренние силы концентрируются и направляются на одну определенную цель. Она помогает преодолеть трудности и достичь тех целей, которые мы перед собой ставим. Злость полезна в сложных, критических ситуациях, когда нашему организму нужны все его силы. Ты, наверное, и сам замечал, что, когда ты злишься, у тебя появляются «сверхсилы»: многие действия, которые не доступны для тебя в спокойном состоянии, легко поддаются натиску злости.

В некоторых ситуациях люди могут ощущать прилив сил, когда они злятся.

Все было бы замечательно, если бы не одно **«НО»**.

Злость очень трудно поддается контролю, а самое важное - злость разрушает социальные взаимоотношения, самооценку, внутренний мир как у человека, который вызывает злость, так и у того, кто злится.

Именно по этой причине злость считается неприемлемым чувством в социальной среде. Когда мы злимся, мы не только не можем контролировать свои внутренние ощущения, мы также не способны контролировать свое поведение. И если даже мы осознаем тот ущерб или негативные действия, которые мы делаем,

мы не можем остановиться, злость захватывает нас, словно волна, и отпускает только в тот момент, когда ослабевают наши силы, а последствия могут быть необратимы.

Так и произошло у главного героя истории «Когда нарушают мои традиции». Расстроившись из-за неудавшейся поездки, он перестает себя контролировать, его захватывает чувство злости, которое, в свою очередь, усугубляет семейные отношения, самочувствие родителей и его самого. Необдуманно он причиняет, в первую очередь, вред себе, расстраивает родителей и перестает контролировать свои действия.

Как же быть, если злость такое негативное чувство? Как не злиться? Что делать, чтобы предотвратить это? Этими вопросами ученые психологи задавались много лет назад и пришли лишь к одному выводу: не злиться невозможно! Как и все, что создано природой, что находится в нас

и вокруг нас, имеет свое предназначение, так и злость нам нужна для многих благих дел. Злость сложно контролировать, но ее можно перенаправить в нужное нам русло - для достижения успеха в учебе, спорте, увлечениях. А если же, наоборот, держать такие сильные и негативные эмоции в себе, то можно сильно навредить своему физическому и психическому здоровью. Важно уметь принимать то, что мы можем испытывать любые эмоции, но не давать им руководить нами.

Для того чтобы научиться перенаправлять злость, нужны тренировки. Да, самые настоящие тренировки, которые при многократном повторении вызовут автоматическую реакцию или по-другому – рефлекс реагирования на злость.

Для начала нужно познать себя со своей злостью. Выбери для этой работы сво-

бодное время и место. Попробуй ее представить, а после нарисовать или вылепить (из пластилина, глины). Если тебе трудно отделить свою злость от себя, трудно ее представить чем-то отдельным от себя, создай маску злости. Осмотри свое творение и почувствуй его, попробуй вспомнить те моменты, когда ты испытывал злость, что с тобой происходило, что менялось в тебе, что ты думал, ощущал, - все в мельчайших подробностях. В этот момент в тебе вспыхнет по-настоящему чувство злости, постарайся его принять. Если это сложно, отодвинь от себя свою поделку, сядь или встань напротив и попробуй всю свою злость голосом направить на свою поделку. Кричи! Кричи так, чтобы сдвинуть свою поделку с места. Через пару минут тебя посетит чувство покоя и легкой усталости, на этом моменте можешь остановиться, поблагодарить свою злость и самого себя за проделанную работу.

Следующий шаг будет заключаться в похожих действиях, но только вместо крика нужно использовать дыхание, глубокий вдох и резкий, быстрый выдох в направлении твоей «злости». Второй этап нужно повторять столько, сколько необходимо тебе. Как только ты научишься выдыхать злость, ты это сможешь делать не только наедине с собой, но и в обществе. А еще в перенаправлении злости, в ее контроле хорошо помогают физические нагрузки, прогулки, уборка дома, в комнате, сумке и даже наведение порядка у себя в телефоне.