

РОЖДЕНИЕ ЕМОЈИ



ОТКУДА БЕРУТСЯ ЭМОЦИИ





РОЖДЕНИЕ ЕМОЈИ

Откуда берутся эмоции

Иллюстрировано
Сапаровым Мухтаром

Астана
2023

УДК 159.9

ББК 88.1

Р 62

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

Одобрено Национальной академией образования имени Ы. Алтынсарина

Автор: Айтмухамбетов Е.А.

Рождение Емоji. Откуда берутся эмоции. – Астана: КФ «Bilim Foundation», 2023. – 38 с.

ISBN 978-601-7638-17-7

В книге «Рождение Емоji. Откуда берутся эмоции» описывается процесс возникновения эмоций. Объясняется влияние мыслей на эмоции. Представлены различные телесные ощущения, которые испытывает человек при возникновении определенной эмоции.

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

УДК 159.9

ББК 88.1

Р 62

ISBN 978-601-7638-17-7

© 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.

Эмоции так же естественны, как приходящая погода.

Сократ

*Эмоции, обычно, через какое-то время проходят.
Но то, что они сделали - остается.*

Вильгельм Швобель

*Никто не может жить, постоянно контролируя себя
и не поддаваясь никаким эмоциям.*

Гийом Мюссо

Содержание

Дорогой читатель!.....	8
Странные ощущения в теле.....	10
<i>Записи психолога</i>	15
У меня стресс	17
<i>Записи психолога</i>	23
Странная привычка	26
<i>Записи психолога</i>	31
Это может тебе пригодиться.....	33
На заметку родителям и опекунам	34
Об авторах и иллюстраторе	38

Дорогой читатель!

В жизни каждого человека есть всего два периода активного развития. Это младенчество и тот период, в котором находишься ты, – подростковый. Твое активное развитие помогает тебе узнавать много всего интересного, нового, незнакомого вокруг, но основные открытия ты делаешь в себе. Твое тело меняется, меняются с ним твои мысли, действия, ты раскрываешь в себе особенности, которые до этого не замечал. Иногда открытия могут тебя пугать, не нравиться, раздражать или радовать. У тебя появляется свое видение мира, возникает новое отношение к окружающим и себе самому. Ты начинаешь понимать свое отношение к происходящему через эмоции и ощущения, которыми они сопровождаются.

Эмоции – это реакции нашего организма на воздействия внешней среды. Их особенности мы усваиваем в течение всей нашей жизни, и именно эмоции помогают нам узнать то, как мы относимся к окружающим нас людям, а они – к нам. Эмоции помогают нашему организму выбирать нужные поведенческие реакции в сложных и счастливых ситуациях, помогают нам принимать правильные решения и развиваться. В этой книге ты познакомишься с историями своих сверстников, которые расскажут тебе о своём знакомстве с эмоциями, ощущениями, которые они вызывают, эмоциональными реакциями и внешними проявлениями социального окружения на твои эмоции. Ты узнаешь, что не все эмоциональные реакции социально приемлемы, раскроешь для себя то, как быстро могут меняться

эмоции в течение дня, узнаешь, что такое стресс, и то, как он проявляется.

Эмоции возникают не всегда и не автоматически, их возникновение зависит от особенностей ситуации, от характера или твоего настроения. Эмоции человека не изучены до конца, но через эти рассказы ты станешь лучше понимать по внешним реакциям и проявлениям то, что происходит с тобой, твоими друзьями и близкими. Возможно, некоторые ситуации, описанные в рассказах, станут отличным стартом в твоём эмоциональном развитии и управлении своими эмоциями.

Странные ощущения в теле

Мой любимый день – это мой день рождения. «Это полностью твой день», - говорила мне мама еще с детства. На мой день рождения я просыпаюсь всегда очень рано, чтобы разбудить родителей и получить свои «заслуженные» подарки. Обычно за несколько дней до праздника я сообщаю всем своим друзьям время, во сколько я приглашаю их к себе в гости. За несколько месяцев до дня рождения я начинаю считать дни, которые остались.

- Завтра уже день рождения, - подумал я про себя, когда лежал в кровати и пытался заснуть. Внутри себя я чувствовал тепло, обычно я ощущаю его, когда чего-то жду, нахожусь в предвкушении каких-то приятных для меня событий или дел.

На следующее утро я проснулся раньше, чем обычно, но мои родители уже, видимо, давно проснулись.

- С днем рождения! - поздравила меня мама и обняла. Затем уже подошел папа, после чего они подарили мне подарок, который я давно хотел.

- Во сколько придут твои друзья? - спросил отец.

- Ближе к 12, - ответил я и стал нервно считать время до их прихода. Вот уже наступило 12, но никто так и не пришел. Я сильно расстроился и решил поговорить с мамой.



- Mam, никто не пришел, - расстроившись, сказал я.

- Может, они забыли, а ты им напоминал?- спросила мама.

- Нет, я думал, что они помнят, они же мои друзья, - с обидой в голосе ответил я.

- У всех бывают дела, и когда ты ими сильно занят, то можешь забыть все, что угодно. Если хочешь, можем втроем - я, ты и папа - поехать куда-нибудь, чтобы отпраздновать твой день рождения, - предложила мама.

- Постой мам, кажется, я действительно забыл их предупредить. Наверное, стоит им сейчас напомнить,

я им позвоню, - с облегчением в голосе сказал я маме.

- Если ты так хочешь, то хорошо, - согласилась мама.

И уже через несколько минут я стоял с домашним телефоном и набирал своих друзей. Некоторые из них согласились прийти, а некоторые - нет, из-за того, что они были в разъездах или заняты чем-то важным.

Через два часа пришли гости, я усадил их за стол, мы разговаривали, они показывали мне свои подарки.

- Ну что, именинник, где торт? - начали смеяться друзья.

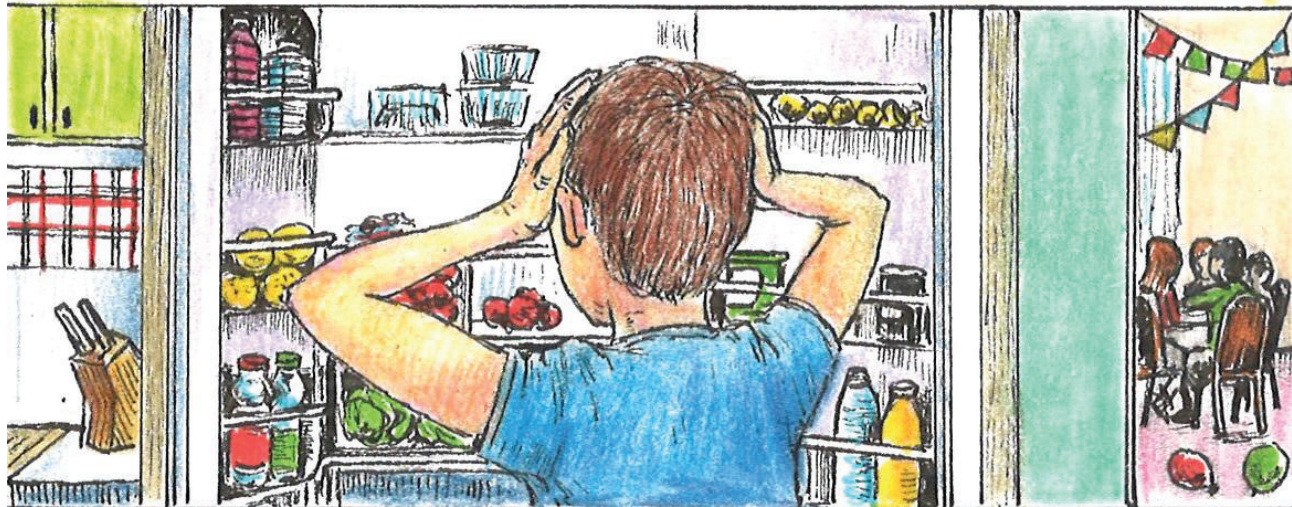
- А без тортика вы бы не пришли? – улыбаясь, говорю им я.

- Конечно, нет!, - смеялись те. Шутка всем понравилась, но сам я понимал, что уже время нести тортик.

- Подождите меня пять минут, я сейчас принесу наш долгожданный торт, - сказал я своим гостям.

Я побежал на кухню, открыл холодильник и остолбенел: торта не было. Как я мог забыть про торт? Я не знал, что делать: мое сердце колотилось в груди, я разволновался и щеки залились красным цветом от стыда. «Какой позор! Забыл купить торт на свой же день рождения», - проговорил я про себя.

Я медленно пошел обратно к ребятам без настроения:



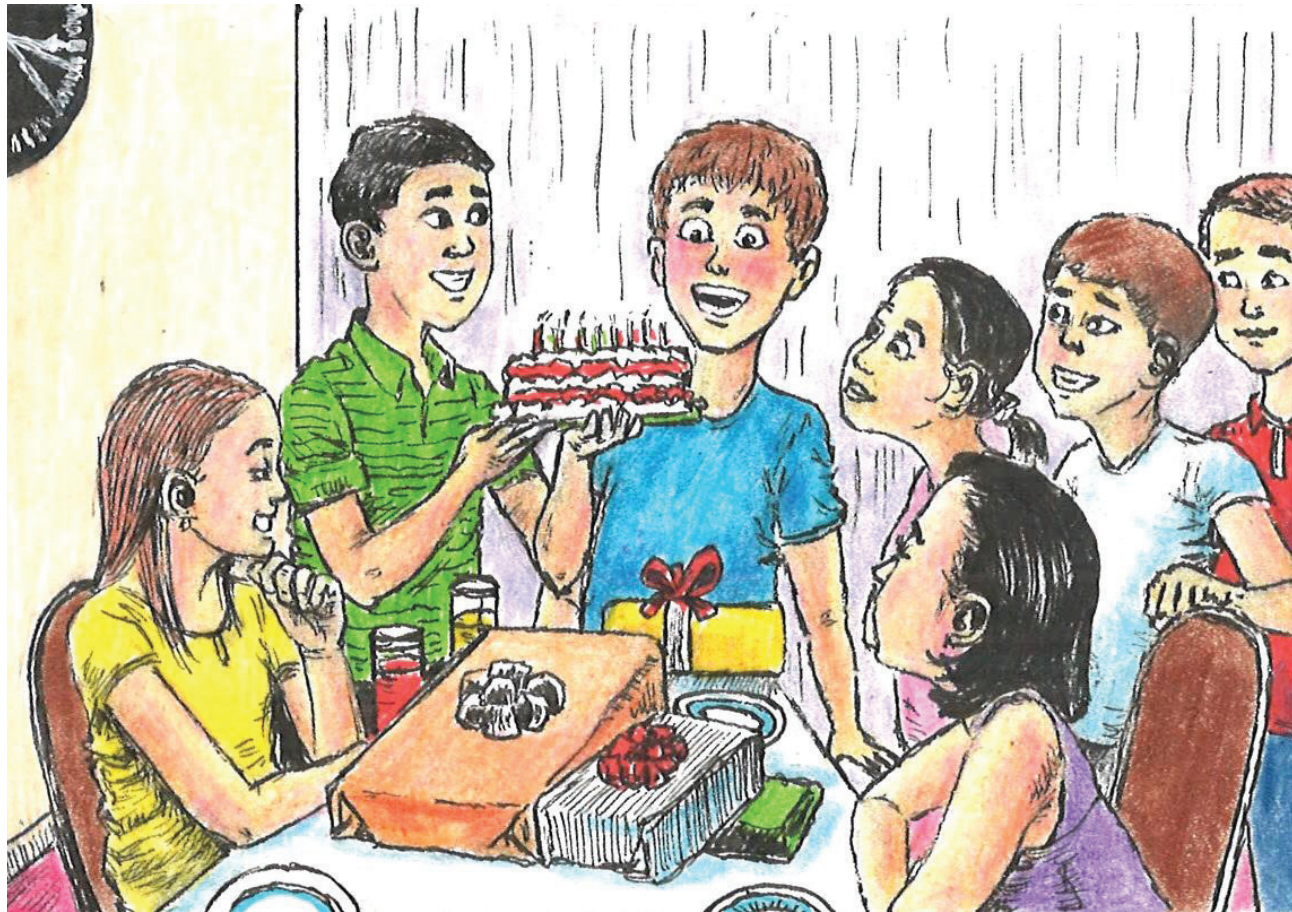
- В общем, мм-мм..., я забыл купить торт... - выдавил я из себя. Ребята все дружно засмеялись, а я стоял как вкопанный, не понимая причин их смеха.

- А мы так и думали, поэтому принесли его с собой!
- сказал мой друг, доставая торт из-за спины.

- Вы серьезно? - засмутился я и почувствовал, как мои щеки порозовели. Я стоял, улыбаясь, и не знал, что сказать и что делать.

- Да. Скорее уже задувай свечи, - радостно воскликнули мои друзья.

Вот так и прошел мой день рождения. Да, без про-



исшествий не обошлось, но зато было интересно.

На протяжении последних дней я чувствовал странные ощущения, возникающие в моем теле. То мое дыхание становилось учащенным, и я не мог найти себе места, то мое сердце внезапно начинало сильнее биться, то кровь прилиwała к лицу. Я думаю, что все это происходит не просто так, эти ощущения дают мне возможность понимать, что я сейчас чувствую. Тогда я стал обращать внимание на то, какие эмоции у меня возникают в тех или иных ситуациях, чтобы я мог понимать, что со мной происходит и из-за чего, а потом решать, как будет правильнее вести себя.



Записи психолога

Наша жизнь наполнена различными эмоциями, их спектр очень обширный: от злости и грусти до счастья и восторга. Но не все эмоции мы можем распознать и выделить, а иногда даже просто узнать. Эмоции меняются в день по 2-3 раза, вызывая определенные реакции нашего тела. Радость наполняет нас теплом, страх сдавливает горло и грудь, а гнев обжигает голову, плечи и руки. Каждая эмоция находит свое проявление в теле, и это абсолютно нормально, можно даже сказать, что наши эмоции живут в теле. Красные щеки от стыда, «бабочки в животе» от счастья, эти реакции нашего тела дают нам информацию о том, что мы ощущаем, как воспринимаем те или иные изменения вокруг себя.

В истории «Странные ощущения в теле» главный герой раскрывает для себя разные эмоции, которые испыты-

вает в течение одного дня и идентифицирует их благодаря внешним проявлениям, изменениям в теле. Эмоции сначала появляются в головном мозге, а затем переходят в тело. Весь процесс изменений происходит вне зависимости от нашей воли, по этой причине нам очень трудно их контролировать, однако это помогает нашему организму быстро реагировать на угрозы и перемены во внешней среде.

Через эмоции, которые появляются в различных ситуациях, мы можем понять наше отношение к происходящему.

Зачастую не только мир меняется - вместе с ним меняется и наше отношение к нему. Вместе с тем изменение нашего отношения первично: не может быть «он меня разочлил», скорее всего «я злюсь на него»; не «подарки радуют

меня», а «я радуюсь, получая подарки». Эмоции рассказывают о нашем отношении к окружающей среде, людям и об отношении других к нам.

Не только эмоции могут влиять на тело, но и изменения в теле могут вызывать различные эмоции. Объятия мамы вызывают счастье, боль в теле вызывает тревогу, страх или злость и так далее.

Мы не можем контролировать эмоции, мы можем лишь постараться контролировать нашу реакцию и поведение при проявлении эмоций. Это возможно при помощи глубокого дыхания. Дыхание помогает успокаивать или возбуждать наш мозг, который задает программу реагирования нашему телу, тем самым мы можем успокоить наш мозг при высоком возбуждении и возбудить при грусти и печали. Изменить эмоции мы можем при переключении нашего внимания: если тебе неприятен человек и, видя его, ты раздражаешься, постарайся найти в нем хоро-

шие привлекательные черты и сосредоточься на них, тогда тебе быть рядом с ним станет намного легче, а он, не чувствуя неприязни от тебя, поменяет свое отношение.

Развитое воображение поможет тебе даже в самых сложных ситуациях находить полезное и интересное, ты сможешь легко видеть последствия и причины проявляющихся в тебе эмоций.

Тренируй свою мимику и жесты, развивай голос, так ты сможешь через управление своей мимикой развивать свои эмоциональные реакции и быстрее переключать эмоции с негативных на позитивные и наоборот. Актеры театра и кино при помощи развитых навыков мимики, жестов и тембра голоса легко вживаются в роль, вызывая нужные эмоциональные реакции. Уже доказано, что даже натянутая улыбка посылает сигнал счастья в мозг! Может, стоит попробовать.