

ХОЗЯИН СВОИХ ЭМОЦИЙ





ХОЗЯИН СВОИХ ЭМОЦИЙ

Иллюстрировано
Искаковой Сангуль

Астана
2023

УДК 159.9

ББК 88.1

X 70

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

Одобрено Национальной академией образования имени Ы. Алтынсарина

Автор: Айтмухамбетов Е.А.

Хозяин своих эмоций. – Астана: КФ «Bilim Foundation», 2023. – 50 с.

ISBN 978-601-7638-19-1

В книге «Хозяин своих эмоций» наглядно демонстрируется влияние мыслей и убеждений на возникновение эмоций и последующее их влияние на поведение. Приведены примеры взаимосвязи мыслей с эмоциями, телесными ощущениями и реакцией окружающих. Представлены инструменты, которые помогут читателям понимать, воспринимать и контролировать свои эмоции, реакции и состояния.

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

ISBN 978-601-7638-19-1

УДК 159.9

ББК 88.1

X 70

© 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.

*Ведь мы – то, что мы думаем.
Наши эмоции – рабы наших мыслей,
а мы, в свою очередь, рабы эмоций..*

Элизабет Гилберт

*Достаточно смены декораций, и все сразу
может измениться – ход времени, поток эмоций.*

Харуки Мураками

Эмоции враждебны чистому мышлению.

Артур Конан Дойл

Содержание

Дорогой читатель!.....	8
Это не ты, а твои нервы.....	10
<i>Записи психолога</i>	19
А что они подумают?	22
<i>Записи психолога</i>	31
Почему меня не позвали?	34
<i>Записи психолога</i>	43
Это может тебе пригодиться.....	45
На заметку родителям и опекунам	47
Об авторах и иллюстраторе	50

Дорогой читатель! 😊

Подростковый возраст - самый уникальный период развития человека: в этот период активно формируется личность, развивается самооценка, строится индивидуальная модель взаимодействия с миром. В этот период ты начинаешь все больше себя ощущать взрослым, меняешь свое поведение и отношение к тому, что тебя окружает. Меняются твои чувства, раскрываются новые ощущения и эмоции. Возможно, ты иногда сталкиваешься с моментами непонимания себя и своего эмоционального состояния. Все это характеристики изменений, которые несет в себе подростковый период и период взросления.

Ты уже не ребенок, но еще и не совсем взрослый. Однако именно в этот момент начинается формирование твоих взглядов и отношений с будущим. Все навыки, которые ты сейчас приобретёшь, все, чему ты научишься в этот период, - все это станет для тебя уникальным подспорьем в построении всесторонне развитой личности. Но все это дается не с первого раза, иногда приходится изрядно потрудиться, чтобы сформировать все необходимые тебе личные качества. Если не всегда у тебя получается справляться с трудностями, то лучше понять себя и свои эмоции поможет тебе книга «Хозяин своих эмоций», в которой герои рассказов находятся в похожих ситуациях.

В книге ты найдешь занимательные истории о ситуациях эмоционального напряжения, непонимания и отрицания своей личности и чувств. В представленных в книге историях твои сверстники поделятся своими переживаниями, опытом и открытиями. Из историй ты узнаешь, как побороть волнение, страх, как разобраться во взаимоотношениях с друзьями и одноклассниками, попробуешь преодолеть боязнь публичных выступлений, найдешь практические способы саморазвития и повышения своей самооценки.

Это не ты, а твои нервы 😞

Уже несколько месяцев я готовлюсь к олимпиаде по английскому языку. Я выучил все правила и все возможные слова, которые понадобились бы мне в заданиях и вопросах. Каждый день я просил мою сестру практиковать со мной английский, чтобы быть уверенным на все сто процентов, что я сделал все возможное. Учителя по английскому, которые помогали мне готовиться, говорили, что они верят в меня и думают, что я мог бы участвовать в олимпиаде не только за 8-ой класс, но даже за 9-й. Такая похвала придавала мне еще больше уверенности.

Мой друг, Арман, тоже должен был участвовать в олимпиаде, но он не занимался так усиленно, как я каждый день, а как-то проще относился ко всему процессу подготовки. Мне же было нужно прорабатывать материал на английском каждый день, чтобы чувствовать себя уверенным.

До олимпиады я был убежден в том, что я подготовился ко всем возможным вопросам и заданиям. Я изучил все нужные темы, смотрел документальные фильмы на английском и говорил на английском по вечерам со своей сестрой. А разговоры с родителями и учителями, которые верили в меня больше меня самого, только придавали чувство гордости и еще больше сил на пути к победе. Я был вдохновлен и думал, что спокойно зайду на олимпиаду и уверенно выйду к финишу. Но всё пошло немного не по плану.

За пару дней до олимпиады мое внутреннее ощущение стало совсем другим. С утра во время завтрака я, как обычно, повторял слова на английском и их перевод. Я не мог вспомнить пару слов и внутри меня, начиная с шеи и вниз, начало появляться какое-то странное и неприятное чувство тяжести. Я старался их вспомнить, но никак не мог. Я и раньше мог забыть или перепутать пару слов, но я не волновался так, как я начал беспокоиться этим утром. У меня начала болеть голова и одна мысль вела за собой другую, и тут я уже начал паниковать, что так же забуду все нужные слова на олимпиаде.

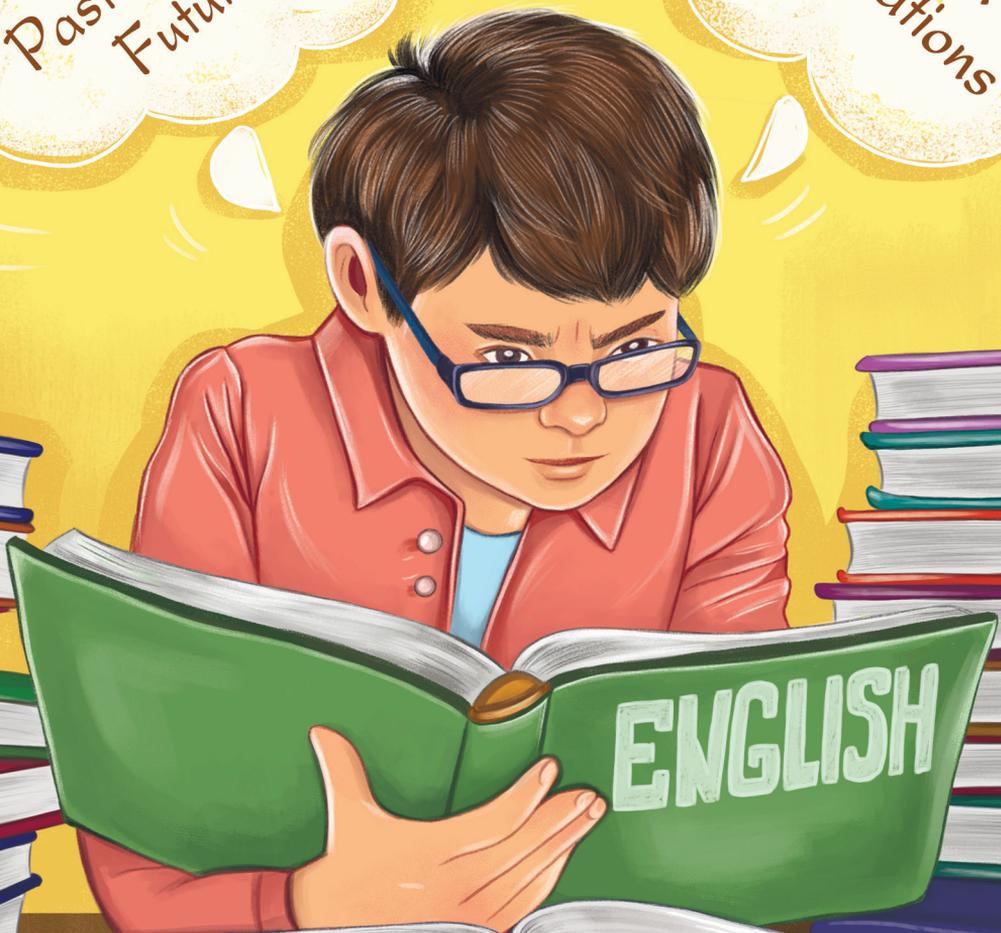
«А что я буду делать, если так же через три дня забуду слово, и мне нужно будет использовать его в сочинении? Я ведь точно не смогу вспомнить что-то важное, и тогда все мои часы труда и учебы пройдут даром! А как расстроятся мама с папой и учителя в школе... Я же их всех подведу» - нервно размышлял я.

Такие мысли мучили меня весь день, казалось, что они становились хуже, а с ними и мое состояние. Как-то все было спутано, я не мог собрать мысли в кучу, стал раздражаться по мелочам, а голова болела все больше. За весь день я толком ни с кем и не разговаривал, мне хотелось быть одному. Я успокаивал себя тем, что завтра все будет нормально, и все вернется на свои места.

Но этого не произошло. Как только я проснулся, я сразу начал переживать, что у меня осталось мало времени до олимпиады, и что мне надо повторить кучу тем, словосочетаний и правил. Хотя где-то внутри я понимал, что я знаю все темы достаточно хорошо. В тот день я не выходил из комнаты, даже не захотел поесть, я только

Past Simple
Past Perfect Continuous
Future in the Past

English
Collocations



ENGLISH GRAMMAR

и делал, что готовился к олимпиаде, но легче от этого мне не стало.

За день до олимпиады Арман пришел ко мне в гости без предупреждения. Я не хотел отрываться от учебы, но мама позвала нас пить чай со всякими сладостями. Арман начал спрашивать, куда я пропал и почему не выходил поиграть с ним в футбол.

- Мне нужно готовиться к олимпиаде, да и тебе не помешало бы, она уже завтра, - нервным тоном пробубнил я.

- Да ладно, я уже все, что мог, выучил, повторение и зазубривание сегодня мне уже никак не поможет. Всё, что мне нужно, уже есть в памяти. А ты, скорее всего, знаешь втрое больше меня. Тебе уж точно так переживать не стоит, - начал успокаивать меня Арман.

- Как ты остаешься таким спокойным? У меня все три дня странное ощущение, - задумчиво проговорил я.

- Что за странное ощущение? - спросил мой друг.

- Да какая разница, извини, но мне скоро нужно будет вернуться к учебе, - с чувством тревоги проговорил я.

- Ты поэтому пропал? - спросил Арман.

Я долго молчал, потому что не знал, как ответить, да и не хотел обсуждать с другом свое состояние. Но в тот день мне было совсем не по себе, и всё-таки я решил поделиться с ним.

- Ну... все эти три дня я не особо хорошо себя чувствовал. Какое-то двойное ощущение. Я начал жутко паниковать, когда не смог вспомнить перевод нескольких слов два дня назад, и после этого я все время переживал, что забуду всё, что я учил. Даже смотреть фильмы на английском стало в тягость, потому что я всё время чувствую тревогу, будто сейчас я всё понимаю, а на олимпиаде точно что-то забуду. Родители и учителя так сильно в меня верят, а что, если я их всех подведу? Когда они начинают говорить об олимпиаде, у меня руки начинают потеть, сильнее бьется сердце и по всему телу расползаются странные и неприятные ощущения.

- Асхат, ты просто нервничаешь. Это нормально, потому что эта олимпиада много для тебя значит. Да и ты сам сказал, что много людей в тебя верят. Ты же любишь английский язык, он тебе так легко дается, тебе нужно перестать так нервничать, - начал подбадривать меня мой друг.

- Ну да, я это все понимаю, только эти слова не особо помогают мне успокоиться.

- Знаешь, мой тренер по баскетболу рассказал нашей команде об одном секрете, который запомнился мне, - продолжил Арман. Мы все очень нервничали перед ответственной игрой. Ну и многие испытывали такие же ощущения, как и ты. Я помню, как у меня начинали потеть руки, стало тяжелее дышать, речь путалась. Это все очень мешает в игре. Наш тренер заметил это за пару дней до игры, и в день матча он сказал нам, что нужно иначе интерпретировать сигналы и эмоции, которые происходят в нашем теле. Вместо тревожности или

Поменяй
тревожность и страх
на предвкушение
чего-то важного!



страха, нужно поменять свое отношение на некое предвкушение. Вспомни, когда мы ждем чего-то по-настоящему важного или очень нам интересного, у нас ведь похожие реакции и ощущения в теле. Я только тогда это заметил. У нас так же учащается сердцебиение, бывает сложно собрать мысли, и будто места себе не можешь найти, потому что так сильно хочешь поскорее уже узнать хорошую новость. Только кто-то воспримет это как страх и нервы, а кто-то как предвкушение чего-то интересного. Важно то, как ты думаешь о ситуации, как ты ее себе представляешь.

- Не пойму, как одними мыслями ты можешь повлиять на свои эмоции? - недоумённо спросил я.

- А ты попробуй, точно сработает, - предложил мой друг.

После этого мы еще немного посидели и договорились утром поехать вместе.

Наутро я проснулся и все так же сильно нервничал. Не смог даже позавтракать, хотя мама настаивала, что перед олимпиадой нужно поесть, чтобы были силы.

Когда оставалось 15-20 минут до начала, я решил попробовать тот способ, который мне вчера посоветовал Арман. Я начал думать о том, как я мог бы по-другому взглянуть на эту ситуацию. Я стал размышлять: «Ну, я могу думать, что олимпиада будет как небольшой челлендж для меня самого, тогда я могу узнать, насколько далеко я продвинулся в своем понимании и знании английского языка. Было бы вправду очень интересно

Я справился!!!!



посмотреть, какие темы я знаю на отлично, и есть ли что-то, что я еще не полностью понимаю. Просто буду думать об этом, как об очередной промежуточной проверке, похожей на те, что я устраивал сам для себя во время подготовки».

И тут я и сам не заметил, что как будто начал ждать начала олимпиады, чтобы уже сесть и посмотреть, какие будут задания в этом году. Странное неприятное чувство в теле стало понемногу уменьшаться и осталось только новое чувство предвкушения и желание начать поскорее работу.

Когда мы получили результаты, оказалось, что я получил второе место. Если честно, я совсем не расстроился тому, что не занял первое место. Способ Армана очень помог мне спокойнее относиться к таким серьезным тестированиям и олимпиадам. Это заметно снизило мои переживания и помогло мне по-настоящему наслаждаться процессом подготовки, потому что я начал смотреть на всю ситуацию совершенно иначе. Когда я начал готовиться к следующим олимпиадам, то у меня было еще больше энтузиазма улучшить свои навыки и достигать новых вершин!



Записи психолога

Мы живем в мире эмоций. Эмоции возникают вне зависимости от нашего желания и влияния, мы не можем запретить им появляться. Эмоции – это наша взаимосвязь с внешним миром, благодаря эмоциям мы понимаем свое отношение к событиям, людям, предметам. Эмоции могут нас заряжать, дарить дополнительную энергию для осуществления планов, каждодневных дел или новых свершений. Вместе с тем есть и такие эмоции, которые заставляют нас грустить, печалиться, злиться. Пребывая в этих эмоциях, мы истощаем свои силы, устаем, теряем желание учиться, работать, веселиться.

В своей истории Асхат рассказывает об эмоциях, которые он испытывал перед ответственным событием в его жизни – олимпиадой по английскому языку. Напол-

ненный энтузиазмом Асхат начал готовиться к олимпиаде, он с радостью воспринимал похвалу и был счастлив, но чем ближе была олимпиада, тем хуже становилось ощущение Асхата. Он нервничал, испытывал страх, внутреннюю пустоту, усталость, его неуверенность в себе возрастала с геометрической прогрессией. Асхат нервничал из-за возложенной на него самим собой ответственности, ему хотелось показать наилучший результат на олимпиаде, оправдать надежды, возложенные на него учителями. Осознавая уровень своей подготовки и то, что он сделал все от него зависящее, Асхат не мог расслабиться, он не переставал усиленно готовиться, и чем больше он готовился, тем хуже ему становилось. Асхат был истощен своими переживаниями и эмоциональным напряжением.

Переживания Асхата запускали в нем негативные эмоции, которые его истощали не только морально, но и физически, он начал отказываться от еды и отдыха.

Самостоятельно справиться со своим состоянием ему было трудно, он не знал, как справиться с эмоциями и продолжал усиленно готовиться в надежде, что подготовка может помочь ему повысить уверенность в себе и самооценку.

Появление у него дома его друга и конкурента по олимпиаде Армана расстроило Асхата еще больше, он не хотел тратить время, которого и так осталось немного, на общение с ним. Но именно появление Армана помогло ему узнать о способе расслабления и переключения с истощающих эмоций на спокойствие. Способ, предложенный Арманом, заключался в перемене своего отношения к предстоящему

важному событию: вместо переживаний Арман предложил испытывать предвкушение, заменить тревогу на радость. Попробовав этот способ, Асхат испытал облегчение. Дело в том, что часто причинами наших эмоций становятся наши мысли. Чем хуже и страшнее мысли у нас в голове, тем хуже мы себя чувствуем, вызывая сопутствующие этим мыслям негативные эмоции. Арман предложил очень действенный способ переключения.

Возможно, и в твоей жизни бывают моменты, когда тебя гложут негативные мысли, переживания, запускающие истощающие тебя эмоции. В этот момент ты можешь воспользоваться методом переключения, изменив свои мысли, свое отношение к предстоящему событию, поменять свои эмоции.

Если тебя ждет важный экзамен, старайся не беспокоиться об оценке, а выучив все необходимое, постарайся думать о нем, как о предстоящем событии, которое принесет тебе награду. Перед встречей с неприятным человеком не думай о его негативных качествах, постарайся найти в нем то, что делает его привлекательным, найди его положительные качества, сосредоточься на них. Твое волнение изменится на приятные чувства предвкушения радости, изменится твое отношение к этому человеку и впоследствии - его отношение к тебе.