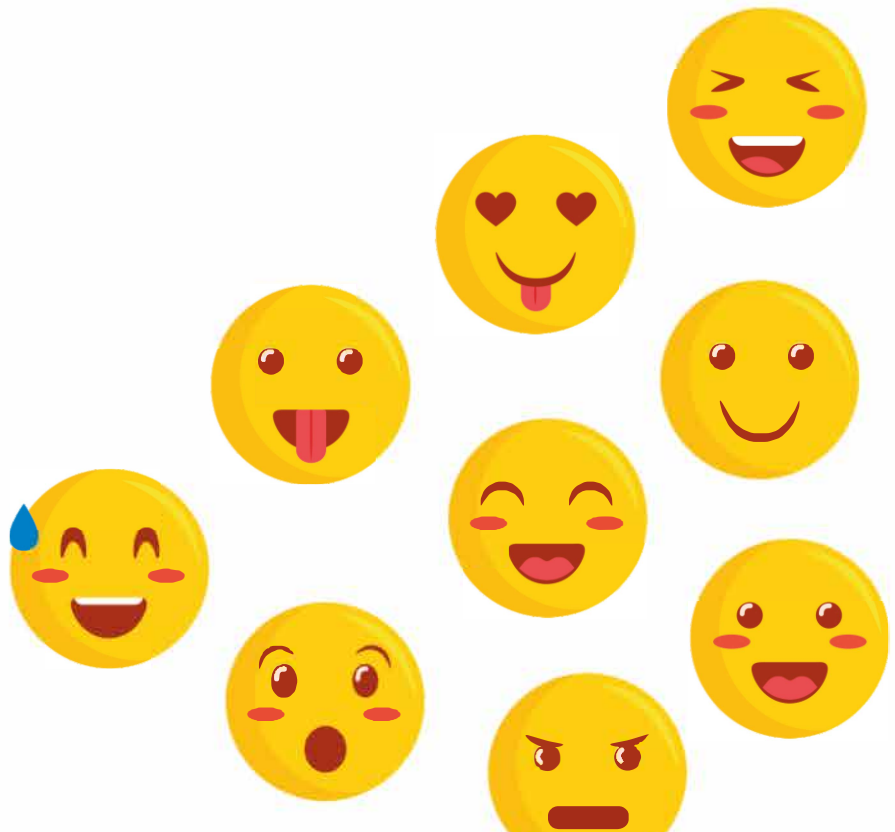


ЕМОЇІ

ВСЁ ОБ ЭМОЦИЯХ





ЕМОЈІ

Всё об эмоциях

Иллюстрировано
Сапаровым Мухтаром

Астана
2023

УДК 159.9
ББК 88.1
Е 14

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

Одобрено Национальной академией образования имени Ы. Алтынсарина

Автор: Айтмухамбетов Е.А.

Емоji. Всё об эмоциях. – Астана: КФ «Bilim Foundation», 2023. – 40 с.

ISBN 978-601-7638-16-0

В книге «Емоji. Всё об эмоциях» на примере историй подростков раскрываются понятия эмоции и чувства, различие между ними, особенности их возникновения и проявления. Особое внимание уделяется навыку распознавания основных эмоций, для этого в книге собраны истории о трудностях встречи с эмоциями и чувствами, об их проявлениях, ограничениях и препятствиях, которые могут возникнуть во взаимодействии с внешним миром.

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

ISBN 978-601-7638-16-0

УДК 159.9
ББК 88.1
Е 14

© 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.

*К несчастью, подавленные эмоции не умирают.
Их заставили замолчать. И они изнутри
продолжают влиять на человека.*

Зигмунд Фрейд

Всякая эмоция произвольна, если она искренна.

Марк Твен

Содержание

Дорогой читатель!.....	8
Лучшие друзья.....	10
<i>Записи психолога</i>	17
Новенькая.....	19
<i>Записи психолога</i>	25
Это не мое.....	27
<i>Записи психолога</i>	33
Интерактивное задание	35
Это может тебе пригодиться.....	36
На заметку родителям и опекунам	37
Об авторах и иллюстраторе	40

Дорогой читатель!

Эмоции – это краски, которые делают нашу жизнь увлекательнее и помогают нам определять наше отношение к ситуациям, людям вокруг, к самому себе. Эмоции часто становятся основой наших приоритетов, выбора, который мы делаем каждый день; целей, которые мы ставим; чувств, которые наполняют нас. Ситуации, люди, вещи, значимые для нас, всегда окрашены эмоциями, именно они дают нам возможность понять важность, глубину, силу нашего отношения и задают вектор развития. Эмоции в подростковом возрасте становятся для тебя одним из важнейших показателей взаимодействия, результата и дальнейших действий, так как именно сейчас ты знакомишься с новыми эмоциями, их проявлением, глубиной и силой. Ты учишься осознавать свое отношение к кому-либо или чему-либо через эмоции, учишься их контролировать, управлять ими, направлять их.

Процесс знакомства с эмоциями можно сравнить с дайвингом. Ты как аквалангист, не знающий глубину и широту океана, погружаешься на ощупь, опираясь только на ощущения и опыт, для получения новых знаний и навыков. Ты учишься в процессе погружения. Эмоции могут заглатывать тебя в бездну, пугать, открывать новые ощущения, мотивировать или заставлять отказываться от намеченных целей. А для того чтобы лучше понять, где ты находишься и что делать в сложных ситуациях, как справляться с эмоциями, тебе нужна инструкция с наглядными примерами. С этой задачей отлично справится наша книга «Емоjі. Всё об эмоциях».

В книге «Емоji. Всё об эмоциях» на примерах твоих сверстников, их реальных историй, раскрываются понятия эмоции и чувства, а также различие между ними. Знакомься с историями и заметками психолога, ты сможешь сформировать навык распознавания эмоций, научишься отличать радость от удивления, любовь от волнения, печаль от грусти, гнев от злости, отвращение и презрение от страха. Ты переживешь с нашими главными героями увлекательное путешествие в эмоциональный мир и, самое главное, чуточку лучше начнешь понимать себя.



Лучшие друзья



Мы с Лейлой дружим с первого класса. Не представляю своей жизни без нее. Мы всегда поддерживаем друг друга, я всегда могу поделиться с ней самым сокровенным, не боясь, что она меня осудит. Правда, был такой один момент, когда я не была так уверена в нашей дружбе.

Однажды в восьмом классе мы сильно поругались. Лейла всегда любила пошутить, поэтому она всегда была душой компании. Но однажды она как-то зацепила меня за живое еще и перед другими девочками. Мне совсем не понравилась её шутка. Она так сильно задела что-то во мне, что я растерялась в тот момент, но, чтобы не выделяться, просто посмеялась вместе с остальными. Хоть я и попыталась притвориться, что все в порядке, что-то внутри в душе будто кольнуло.

- Ты в порядке? – настороженно спросила Лейла.

- А ты как думаешь? Может, в следующий раз я пошучу над тобой перед всеми, и тогда ты мне скажешь в порядке ты или нет, - резко ответила я.

- Я думала, тебе тоже было смешно, - недоумевала Лейла.

- Да, это же так прикольно, когда твоя лучшая подруга шутит над твоими рисунками. Ты же знаешь, что я не всем показываю свои картины, а ты еще остришь над ними перед всеми девочками, - с обидой в голосе



сказала я.

- Эй, ты чего? Ты же знаешь, что я обожаю твои картины, я тебе всегда об этом говорю. Не понимаю, почему ты так их стесняешься. Я пошутила над этим, потому что была уверена, что ты воспримешь это всего лишь шуткой, - старалась объяснить Лейла.

- Ну так знай, что я не читаю твои мысли. Ты даже не извинилась за свои насмешки, а мне просто пришлось притвориться, что мне тоже смешно, - еще больше злилась я.

Мы еще очень долго ругались. Мы обе не слышали слов друг друга и просто пытались отстоять свою правоту. Я еще никогда так гневно не кипела на Лейлу. Да, бывали моменты, когда меня что-то немного раздра-

жало, но это проходило само собой. Сейчас же все мои мысли были только о том, что она совсем не ценит нашу дружбу и специально ударила меня по самому больному.

Я не разговаривала с ней весь следующий день, потому что мне не хотелось слушать ее объяснений. Когда я видела то, как она болтает с другими девочками, внутри меня усиливались чувства горечи, гнева и досады и даже появилось ощущение того, что я больше никогда не захочу иметь с ней дело. Эти ощущения немного пугали меня, я раньше никогда не чувствовала таких чувств к Лейле.

На переменах, когда мы все сидели вместе, Лейла пару раз пыталась что-то у меня спросить, но я решила для себя, что буду игнорировать ее. Мне совершенно не хотелось видеть ее, тем более говорить с ней. Но я заметила взгляды одноклассниц, которые не могли понять, что происходит между нами. Тут Лейла начала рассказывать о девочке из параллельного класса, которую я терпеть не могу. Это разозлило меня еще больше. Тогда я решила демонстративно говорить о реферате по истории, за который Лейла получила не самую лучшую оценку. Внутри было дикое желание сделать ей больно так же, как она задела меня. Когда я говорила о том, какой реферат был легкий и что нужно было изрядно постараться, чтобы получить что-то меньше четверки, лицо Лейлы стало совсем блеклым, и в ее глазах выступили слезы. После этого она встала и ушла на следующий урок, не дождавшись других.

На двух последних уроках я не смотрела в сторону

Лейлы. Я чувствовала себя противно. Мне хотелось обидеть ее, но теперь, когда мне это удалось, на душе было так паршиво. Это было очень странно, будто из-за какого-то чувства уязвленного самолюбия я не хотела уступить ей, но в то же время мне хотелось, чтобы всего этого не было.

После уроков Лейла подошла ко мне и сказала, что она хочет помириться. На тот момент я была измотана морально и физически. Я не могла сконцентрироваться на всем, что говорила Лейла. Когда она замолчала, то я чувствовала, что она ждет ответа, но я пропустила мимо ушей все, что она сказала. Она это заметила и начала возмущаться, говоря, что она подошла с извинениями, а я даже не слушаю ее. Я чувствовала, как во мне растет агрессия, и тогда я сказала Лейле, что больше не хочу с ней дружить. После этой фразы была самая долгая пауза за всю мою жизнь. Я добавила, что не вижу больше смысла в нашей дружбе, что нам лучше больше не быть подругами.

Я даже не заметила, как я дошла до дома. Всю дорогу грустное лицо Лейлы и ее беспомощность не давали мне покоя. За ужином мама, заметив моё состояние, завела разговор по душам:

- Ты будто не здесь. Что-то случилось?
- Мы с Лейлой поругались, и я сказала ей, что не хочу больше с ней дружить.
- С чего все началось?



- Лейла пошутила над тем, что у меня есть очень много рисунков, но я скрываю их от всех. Меня это сильно задело, потому что я стесняюсь показывать свои картины людям. Мне было неприятно, что она пошутила при всех, зная о том, что я не готова делиться этим с другими. Я на тот момент притворилась что мне тоже смешно. Потом весь день я сильно злилась на нее. Мне очень хотелось обидеть ее в ответ. Я игнорировала ее весь день, а потом при всех сказала кое-что неприятное для нее. Лейла обиделась, а меня это обрадовало, и ввело в чувство какого-то стыда. Не знаю, потом я была жутко уставшая, и мы с Лейлой разругались в конце. Тогда я и сказала ей, что нам лучше прекратить нашу дружбу.

- И как ты чувствуешь себя сейчас?

- Паршиво. Я думала, мне станет легче, но мне стало только хуже. Мы же дружим с ней целых восемь лет, и Лейла так много мне помогала, не могу понять, почему я так сильно злилась на нее. Настолько сильно, что так грубо с ней обошлась.

- Ну смотри, бывает так, что я наказываю тебя, потому что ты обещаешь убраться, а потом не исполняешь свое обещание?

- Бывает.

- А случалось так, что ты скажешь что-то обидное, а потом я начинаю тебя ругать?

- Да, бывает. Только я не понимаю, а к чему ты это всё говоришь?

- Во всех таких ситуациях ты ведь все равно в глубине души понимаешь, что я люблю тебя? Даже когда я ругаюсь или наказываю тебя.

- Да, я знаю, что ты меня любишь. Даже если я злюсь на тебя, я понимаю, что тоже люблю тебя, мам.

-Теперь понимаешь, что я имею в виду? Это нормально, что ты испытываешь такие разные чувства к человеку. Надо уметь различать то, что ты дорожишь Лейлой вообще в жизни и злишься на нее конкретно в этой ситуации. В такие моменты лучше говорить человеку, что он тебя обидел или что тебе некомфортно, когда он ведет себя так по отношению к тебе.



После разговора с мамой я еще долго думала. Я начала вспоминать все веселые моменты и те ситуации, когда мы выручали друг друга. Я не представляю, как я могу испортить все это из-за той дурацкой ситуации. Мне так хочется, чтобы мы с Лейлой помогли друг другу подготовиться к выпускному и общались еще после школы. Поэтому вечером я ей написала сообщение: «В общем, я поняла, насколько сильно тебя люблю, и эта глупая история не стоила того, чтобы мы с тобой поругались». Она сразу же радостно ответила, и мы еще долго переписывались и договорились, что больше не позволим таким недоразумениям вставать на пути нашей дружбы.



Записи психолога

Дружба – это самая яркая привязанность между двумя людьми. Она состоит из потребности в общении; воспоминаний о совместной деятельности и ее результатах; совместных переживаниях; эмоциональной памяти; чувства долга; страха потери; престижной (обычно идеализированной) оценки друг друга. Дружить нельзя в одну сторону, дружат всегда вместе, один человек не может дружить с другим без его согласия. Все чувства и эмоции проявляются наиболее ярко в дружбе, так как она подразумевает содействие, общение, совместное развитие, времяпрепровождение и поддержку. В подростковом возрасте дружба занимает особое место, так как именно в этот момент активного развития ты и твои друзья проходят через многие изменения, переоценку ценностей. Во время этого периода жизни дружба

и друзья выходят на первый план. Дружба должна основываться на глубоко эмоциональной привязанности, которая как раз в подростковом возрасте смещается с семьи в сторону друзей. В связи с эмоциональной открытостью и близостью дружеских отношений в подростковом возрасте эти отношения остаются на всю жизнь.

К сожалению, не всегда отношения, даже дружеские, сопровождаются позитивными эмоциями.

Эмоции могут быть абсолютно разными, и это нормально, ни один человек не может постоянно испытывать только положительные эмоции. Эмоции у нас возникают в виде ответной реакции на ситуации, с которыми мы встречаемся. Часто именно они служат той информацией, которая говорит нам о нашем

отношении к чему-либо. Эмоции могут также возникать в качестве защитной реакции, это мы можем увидеть в истории «Лучшие друзья», где неприятные эмоции возникли в ответ на «осмеивание» лучшей подругой. Эмоции сами по себе оказывают сильное влияние на психику, а в случае сопровождения какой-то ситуации, они откладывают большой отпечаток в нашей памяти. Если ты сейчас стараешься вспомнить события прошлого месяца, наверняка в памяти возникнут только те, которые были наиболее эмоционально ярко окрашены. Так и в этой истории: ситуация, имевшая место между подругами, запомнилась не столько смыслом, сколько теми эмоциями, которые она вызвала. Именно поэтому, в конце концов, девочки осознают то, что конфликт не был особо важен в контексте их дружбы. Эмоции в любых ситуациях можно сравнить с красками или стикерами, которые мы неосознанно приклеиваем и в дальнейшем ориентиру-

емся именно на них. Умение определять и давать название тем состояниям, которые мы переживаем, может помочь в будущем быстрее понимать, в чем корень проблемы и как ты можешь начать в ней разбираться.

А еще в этой истории ярко показана разница между чувствами и эмоциями.

Чувства в отличие от эмоций более глубокие и долговечные, а эмоции быстротечны.

В некоторых ситуациях чувства возникают благодаря эмоциям, но для их возникновения эмоции должны неоднократно повторяться и быть связанными с определенными ситуациями или людьми. Наши подружки смогли сохранить свою дружбу благодаря чувствам взаимной поддержки и любви, именно поэтому они после охлаждения эмоций смогли разобраться в ситуации, выделить для себя главное и второстепенное.