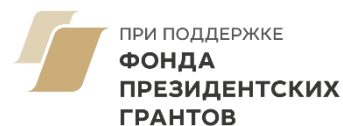




ШКОЛА ДОБРОВОЛЬЧЕСТВА

Рабочая тетрадь
Для занятий
РАБОТА С ЭМОЦИЯМИ

Фамилия, Имя участника



У тебя есть право на переживание эмоций и чувств, и ответственность за их проявление.

Эмоции говорят тебе: это ценно или неважно, полезно или вредно.

Люди могут думать по-разному об одном событии. Поэтому их эмоции и чувства иногда различаются.

Когда у тебя и других людей эмоции совпадают – появляются общие переживания, которые сближают.

Стеснение может быть и полезным. Но спроси себя: помогает ли оно тебе или мешает?

Мы злимся не из-за того, что случилось, а из-за того, что мы думаем о случившемся.

Легче справиться с обидой, если направить её не на обидчика, а не его поступок.

Простить человеку его проступок – отпустить обиду и другие неприятные чувства.

Учись превращать зависть во вдохновение, а вдохновение – в новую цель.

Вызвать зависть к себе – не лучший способ поднять самооценку и завести друзей.

Делая искренние комплименты друзьям – помогаешь им обрести уверенность в себе.

Если умеешь осознать вину – ты уже хороший человек! А вина говорит: стань еще лучше!

Не вини себя в том, что случилось без твоего участия и в том, что тебе не подвластно.

Побежденный страх превращается в уверенность и гордость. Непобежденный – в тревогу, стыд, неуверенность.



Зачем мне работать с эмоциями и чувствами?

«Раздражение, злость, обида, скука, стеснение... Они приходят и уходят, когда им вздумается.

Заполняют меня до краёв, толкают говорить и делать то, за что бывает стыдно после.

Люди говорят: "Возьми себя в руки" или "Возьми свои эмоции под контроль".

Как это? Молчать и хмуриться? Или кричать?

Иногда я просто не понимаю, что чувствую. Внутри пустота, от которой становится холодно. А иногда эмоций так много, что от них хочется бежать и прятаться.

Особенно сложно стало с ними справляться в последнее время.

Мама спрашивает: "Что с тобой такое происходит?" А я не знаю...

Что это вообще за штука такая — эмоции?

Почему они мной распоряжаются? Как научиться с ними жить?»

Попробуй найти ответы на эти вопросы, заглянув внутрь себя.

Мы научимся не только понимать эмоции, но и управлять ими!

Здесь нет правильных и неправильных ответов. Выбирай темы, которые интересны прямо сейчас

Определи свой маршрут

Путевая карта участника

Что и почему я чувствую?

Зачем мне нужны эмоции и чувства

Из простых эмоций, как из кирпичиков, складываются сложные чувства

Одно и то же чувство может состоять из разных эмоций

Стечение

Как общаться и беречь уверенность

Эмоции могут длиться от нескольких секунд до нескольких часов!

Гордость и Самодужение

Чувствую ли я их?

В русском языке существует около 227 слов для обозначения разных чувств, эмоций и их сочетаний

Вина

Как попросить прощение и стать лучше

Эмоциональный интеллект:
- способность понимать свои и чужие чувства;
- правильно поступать под их влиянием;
- общаться.
Это не менее важно, для успеха в жизни, чем твои IQ

Скука, Лень, Интерес

Как использовать с пользой

Обида

Носить в себе, или отпустить?



Симпатия и Любовь

Как правильно любить и как показывать свою любовь?



Зависть

Можно ли превратить во вдохновение



Грусть

Что делать, если в жизни не все происходит так, как хочется



Эмпатия и Сострадание

Как научиться пониманию и состраданию других людей



Счастье

Где найти и как не потерять



Тревога и Страх

От них польза или вред? Мне бежать или бороться?



Злость

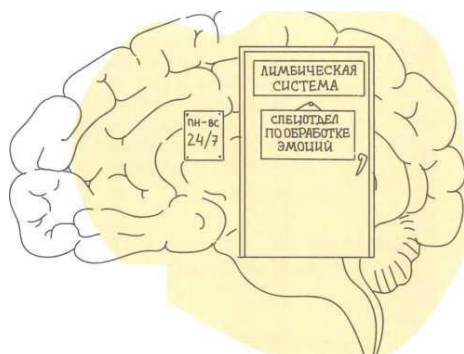
Имею ли я право злиться и как это делать конструктивно



Эмоции и чувства только на 7% передаются словами, - на 38% оттенками голоса - на 55% - мимикой и жестами

Я чувствую что делать?

ЧТО И ПОЧЕМУ Я ЧУВСТВУЮ



Эмоции появляются в специальном отделе мозга — в лимбической системе, которая реагирует на любые события жизни. Одновременно мозг посылает нам сигналы в форме ощущений

Ты обладаешь супер способностью — умеешь чувствовать! Как и любая супер способность, умение чувствовать приходит с большой ответственностью перед собой и другими людьми. Это ответственность за то, чтобы понять свои и чужие эмоции, уметь правильно их выразить и жить с ними.

Что такое эмоции и чувства

Слабые и сильные эмоции и чувства по-разному звучат внутри нас.

Слабые — очень тихо, как едва уловимый шелест травы. Услышать их непросто — надо очень прислушаться. А самые сильные переживания похожи на гром или фейерверк.

Это переживания в ответ на то, что происходит вокруг тебя или внутри тебя.

Прямо сейчас ты испытываешь какие-то эмоции и чувства. Попробуй определить их.

Сейчас я чувствую _____

В ответ на какие события у тебя обычно появляются яркие эмоции?

поставили хорошую отметку _____ радость и гордость

ссора с родителями _____ злость и обида

встреча с лучшим другом _____

По Каким подсказкам мы лучше понимаем, что чувствуем?

Твоё прошлое, настоящее и будущее

События, на которые ты эмоционально реагируешь, могли произойти в прошлом. Могут происходить прямо сейчас — в настоящий момент. Или могут произойти в будущем, а когда ты их себе представляешь, у тебя заранее возникают разные переживания.

Какие эмоции и чувства тебе знакомы?

Вспоминаю, что произошло, я чувствую	Представляю, что произойдёт, я чувствую	Наблюдаю, что происходит сейчас, я чувствую
радость	счастье	страх
ностальгию	удивление	тревогу
разочарование	лень	радость
обиду	скуку	энтузиазм
вину	злость	грусть
стыд	обиду	
печаль	стыд	
злость	страх	
ненависть		

Ты можешь переживать одинаковые эмоции, думая о прошлом, настоящем или будущем.

СОБЫТИЯ, МЫСЛИ И ЭМОЦИИ

Кажется, что события — это и есть причины твоих эмоций. Но не совсем так.

Всё зависит от того, как ты относишься к событиям, которые с тобой происходят, происходили или должны произойти. И что ты о них думаешь.

Давай проверим, как твои мысли и отношение к событиям могут определять то, что ты чувствуешь.

Случилось в прошлом

Что случилось	Что я могу думать	Что я могу чувствовать
Друг обещал позвать гулять, но так и не написал	Он не хочет со мной больше дружить. Родители забрали у него смартфон, пока он не сделает уроки	Злость Печаль

Может случиться в будущем

Что случилось	Что я могу думать	Что я могу чувствовать
Спортивное соревнование, где я буду выступать	Соперники гораздо сильнее меня и я точно проиграю Я хорошо подготовлен и сделаю всё возможное, чтобы победить	Тревога и страх Энтузиазм и радость

Происходит в настоящем

Что случилось	Что я могу думать	Что я могу чувствовать
В бассейне ребята смотрят на меня и что-то говорят	Они смеются над моими тонкими руками Им нравится моя осанка Они вообще говорят не обо мне	Стыд Гордость Спокойствие
Я отвечаю на уроке, а одноклассники хихикают	1. 2. 3.	1. 2. 3.

Мы не можем с точностью до 100% знать, как сложатся наши дела в будущем. И тем более предсказывать поступки других людей. Поэтому любые наши мысли о будущих событиях — это не факты, а всего лишь догадки, предположения или фантазии, нередко они бывают ошибочными и заранее заставляют нас напрасно тревожиться или бояться.

Когда у тебя появляется эмоция, она и сама начинает влиять на твои мысли, воспоминания, фантазии.

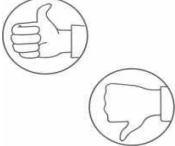
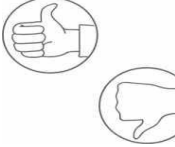
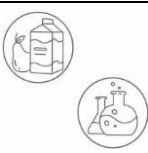

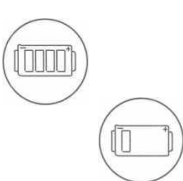
В страхе каждая тень представляется монстром. А в радостном настроении обычно вспоминаются приятные моменты.



И хотя за эмоции и мысли в твоём мозге отвечают разные отделы, они связаны и влияют друг на друга.

О чём говорят мои эмоции и чувства

Эмоции и чувства — внутренний навигатор, с помощью которого мы ориентируемся в мире и в самих себе. Они помогают нам понять:

	<p>Это важно или неважно Чем важнее для тебя событие — тем сильнее эмоции и чувства.</p>
	<p>Это приятно или неприятно С помощью эмоций и чувств ты оцениваешь события как приятные или неприятные. События, которые не вызывают у тебя заметных эмоций, оцениваются тобой как нейтральные.</p>
	<p>Это полезно или вредно Некоторые эмоции и чувства помогают понять, что полезно для тебя, а что вредно. Например, эмоции отвращения и страха говорят о том, что лучше не делать и не пробовать.</p>
	<p>Это успех или проигрыш Эмоции и чувства окрашивают твои успехи приятными переживаниями, а провалы и ошибки — неприятными. Но без таких переживаний мы бы не могли отличить одно от другого.</p>
	<p>Я о'кей или не о'кей Эмоции и чувства сообщают о том, как в целом ты себя ощущаешь и что происходит внутри тебя. Приятные переживания говорят о хорошем самочувствии и достаточном уровне энергии, а неприятные — наоборот.</p>

О чём не говорят эмоции и чувства

Они не предсказывают будущее. Тебя заранее может пугать неудача или тревожить событие, которые не обязательно произойдут. Хотя тебе и кажется, что твои переживания верны. Но будущее умеет приятно удивлять и не оправдывать наших опасений.

Когда мне хорошо	Когда мне плохо

Эмоции и поступки

А ещё эмоции говорят тебе о том, как следует поступать и что делать. Или что следует перестать делать и изменить в своём поведении.



Как ты обычно поступаешь под влиянием эмоций?

Когда я грущу, я	
Когда я злюсь, я	
Когда я радуюсь, я	

Очень сильные эмоции иногда не просто говорят нам, как поступать, а даже приказывают.

Под влиянием таких эмоций можно сделать то, о чём потом пожалеешь.

Но и наши поступки влияют на эмоции и чувства.

Доброе дело и помощь другому способны улучшить настроение и принести чувство радости.

Что и почему чувствуют другие

Разные люди могут думать по-разному об одних и тех же событиях. Поэтому их эмоции и чувства могут различаться. Например, для кого-то получить тройку на уроке — это трагедия, а для кого-то тройка — счастье.

Вспомни случаи, когда ты и другие люди —

твои друзья или родители в одинаковой ситуации переживали разные эмоции:

Событие	Мои чувства	Чувства других
Смотрели фильм	Интерес, Печаль	Скука

Когда твои эмоции и эмоции других людей совпадают, появляются общие переживания. Такие переживания сближают людей. А если эмоции не совпадают, бывает трудно понять друг друга.

Зачем мне понимать чужие эмоции и чувства?

- Чтобы понять, кому я нравлюсь
- Чтобы знать, что приятно другу

Теперь я лучше понимаю,
что такое эмоции и чувства, знаю, откуда они берутся и для чего нужны.

СТЕСНЕНИЕ

Стеснение, смущение, робость, застенчивость — всё это названия одного и того же чувства.



«Что бы ты выбрал — выпрыгнуть из самолёта без парашюта или оказаться с незнакомым человеком за одним столом во время обеда?»

Твой ответ:



Если стесняюсь я

Вспомни, когда у тебя было стеснение. На что оно было похоже? Обведи подходящие и допиши такие, которыми можно обозначить твоё стеснение.

# зажатость	# улыбка	# молчание	# растерянность
# хочу спрятаться	# нерешительность	# хочу домой	# моя темница
# свой среди чужих	# потные ладони	# красный как рак	# ступор

Когда стесняешься, можешь ощущать:



Ком в горле и сухость во рту



Стесненность в груди



Усиленное сердцебиение



Потные ладони

О стеснении человека говорит и его лицо. Когда чувствуешь сильное смущение, твой голос как бы стеснён. Он становится дрожащим, тихим или вовсе умолкает. Слова произносятся медленно и невнятно — будто проглатываются, с запинками и оговорками.

Как и многие другие чувства, стеснение возникает из убеждений и мыслей о себе и о людях. Не делай выводы за других людей. Ты не можешь читать их мысли!

Откуда берётся стеснение

Когда общаешься с людьми, представляешь: «Они меня оценивают... Они обо мне думают...» Страх такой оценки увеличивает стеснение в разы. **Попробуй поставить под вопрос собственные убеждения или найти другие объяснения** — поводов для смущения станет гораздо меньше.

Как видишь, стеснение может иногда быть и полезным. Каждый раз, когда снова его почувствуешь, спрашивай себя, **помогает оно тебе в этой ситуации или мешает.**

Люди просто могут стараться не показывать своё смущение.

Как стесняться, но общаться

Стеснение можно преодолеть. Но для этого надо общаться, общаться и снова общаться.

Чтобы заговорить с человеком, надо с ним заговорить

- | | |
|--|---------------------------------------|
| - Придумай фразы, которыми ты можешь начать разговор с незнакомым сверстником. | |
| Можешь представиться , | <i>Привет! Меня зовут...</i> |
| сделать комплимент . | <i>Мне нравится твой...</i> |
| Предложить помощь или попросить о помощи . | <i>Может; тебе помочь с...</i> |
| Поделиться своим мнением , | <i>Ты не могла бы мне помочь с...</i> |
| поинтересоваться мнением | <i>Я думаю, наша школа...</i> |
| собеседника . | <i>Ты смотришь сериал...</i> |
| И придумать ещё дюжину способов | <i>Что думаешь о...</i> |
| установить контакт! | |

Трудно начать разговор — найди в своей голове убеждения и мысли, которые тебя останавливают.

Сделай несколько глубоких вдохов.
Почувствуй, как расправляется твоя грудь.
Скажи себе: «Я справлюсь».

А вот что лучше **не говорить** другим, чтобы не усилить их смущение:

*Не стесняйся, я не кусаюсь!
Ты сегодня по-дурацки выглядишь.
Чего такой зажатый?
Расслабься, никто тебя не обидит!
Ну и вид у тебя.
Ты чего покраснела как помидор?*

Что ещё лучше не произносить?

Такие фразы становятся барьерами общения, затрудняют контакт и вызывают неприятные чувства. Старайся избегать подобных высказываний, чтобы стать хорошим собеседником и помогать другим преодолевать стеснение.

Благовари себя за каждое действие, которое помогает преодолеть стеснение.

Если не получилось, не отчаивайся и не критикуй себя.

Неудачи в общении зависят не только от тебя!

Просто продолжай практиковаться:

- Поздороваться с человеком, который интересен, но с которым никогда не здоровался.
- Необычно одеться, кардинально изменить причёску или сделать и то и другое сразу.
- Обратиться за советом к педагогу, знакомому, просто встречному на улице.
- Предложить погулять тому, с кем знаком, но никогда раньше не гулял.
- Выступить перед группой с докладом, презентацией или какой-то речью.

Стеснение говорит тебе
: «**Это сложно.**
Ты не справишься!»

Уверенность говорит:
«**Ты сможешь.**
Давай, начни это делать!»

Теперь я понимаю, что такое стеснение и откуда оно берётся, могу правильно оценить силу своего стеснения и его причины, хочу уменьшить своё стеснение и буду пробовать это делать.

СЧАСТЬЕ

Это самое заветное чувство, которое наполняет нас желанием жить. Мы можем сидеть и ждать, что счастье придёт само. Или самостоятельно искать источники своего счастья. Ждём или ищем? Выбирай!

На что похоже счастье Обведи подходящие и допиши свои.

# УЛЫБКА	# ВЕСЕЛЬЕ	# ПОДАРКИ	# ЭНЕРГИЯ	# ШОКОЛАД
# ВЫСОКИЕ ОТМЕТКИ	# ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ	# ОПТИМИЗМ	# СМЕХ	# ПРАЗДНИК
# УДОВОЛЬСТВИЕ	# ПОЗИТИВ	# МУЗЫКА	# ЛЁГКОСТЬ	# ЛЮБОВЬ

Чем счастье отличается от радости и веселья?

РАДОСТЬ И ВЕСЕЛЬЕ	СЧАСТЬЕ
Радость и веселье возникают в конкретный момент времени и проходят быстрее.	Счастье — это удовлетворение от жизни и переживание внутреннего благополучия
Радость говорит: «Сейчас мне хорошо. То, что происходит, — приятно и весело».	Счастье говорит: «У меня всё хорошо, даже когда мне не очень весело»

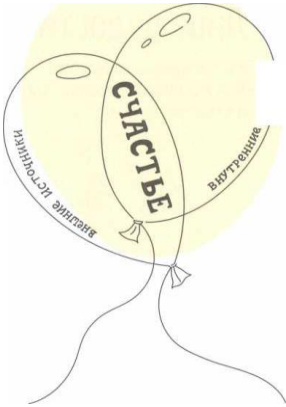
О том, насколько человек действительно счастлив, скорее расскажет его поведение, чем лицо.

Счастье складывается не только из приятных эмоций и ощущений, **но и из твоих поступков**. Когда мы счастливы — чаще совершаем добрые дела. И наоборот: когда мы совершаем добрые дела — становимся счастливее!

Что делает меня счастливее?

Поразмышлай: что сильнее всего влияет на твоё переживание счастья?

Счастье живёт внутри тебя или где-то вовне?

	<p>Внешние источники легче найти, но счастье из них быстротечно.</p> <p>Праздники Подарки Музыка Фильмы Встречи Танцы Хобби Успехи Награды Природа Животные</p>	<p>Внутренние источники спрятаны глубже и требуют больше усилий, но счастье из них долговечно и почти не может иссякнуть.</p> <p>Дело или увлечение, которое приносит удовольствие. Бескорыстная забота о других людях и помощь. Благодарность за то, что ты уже имеешь в своей жизни</p>
---	--	--

Я благодарю за _____ **Что**

может помешать тебе чувствовать себя счастливым

- Завышенные ожидания — когда хочешь слишком много, а получаешь меньше.
- Зависть к тем, кто радуется чаще, больше имеет.
- Слишком большое внимание к своим недостаткам и неудачам.
- Убеждение в том, что счастье — только для избранных, но не для тебя.
- Представление о мире как о месте, полном страданий и несчастий.
- Уход в себя и отказ от общения с людьми.
- Частая тревога и страх, чувство вины, грусть или постоянная раздражительность.



Счастье не имеет постоянной величины. Вполне нормально иногда чувствовать себя не таким счастливым, как хотелось бы.

Злость



Любой человек может злиться и чувствовать раздражение, гнев или ярость. Эти эмоции придают уверенность, силу и помогают защитить себя или близких. Но и проблем могут принести немало. Поэтому оставлять без внимания такие переживания не стоит.

Если злюсь я

# все бесит	# крик	# ссора	# кипение
# ярость	# драка	# агрессия	# все ломаю

Вулкан злости

Сила твоей злости может быть разной — от лёгкого раздражения до обжигающей ярости. Её можно сравнить с вулканом, который постепенно нагревается, прежде чем выплеснуть горящую лаву.

Что может пробудить твой внутренний вулкан?

<i>ярость</i>	<i>гнев</i>	<i>раздражение</i>
Обидное прозвище	Зависший смартфон	Сообщения без ответа
Несправедливое замечание	Опаздывающий друг	Спутавшиеся шнуры

Как часто ты это чувствуешь? _____

<p>мысли</p> <p>и злость</p>	<p>Нередко мы злимся не из-за того, что случилось, а из-за того, что думаем о случившемся.</p> <p>Чем больше мы уверены, будто что-то происходит нам назло, тем сильнее раздражаемся, легче впадаем в гнев или ярость.</p> <p>Можно попробовать думать по-другому, и злости станет меньше.</p> <p>Каждый раз в ответ на подобную мысль спроси себя:</p> <p>«Это действительно так?»</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - У меня всегда всё должно получаться сразу! - Большинство ребят хотят меня обидеть. - Родители всё и всегда делают мне назло. - Учителя критикуют меня, чтобы унижить. - Мне не отвечают, потому что игнорируют. - Мои брат и сестра намеренно выводят меня из себя. - Люди в очереди специально меня специально задерживают.

Раздражение - Первая весточка злости. Часто мы её пропускаем. Понимаем, что разозлились, только когда уже готовы взорваться. Поэтому важно уметь замечать признаки пробуждающегося в себе вулкана.

Когда почувствуешь раздражение:



Мысленно скажи себе: «Я чувствую раздражение».

Возьми на одну-две минуты паузу — ничего не делай и ничего не говори. Несколько раз глубоко вдохни и выдохни.

Закрой глаза и буквально представь в воображении, как тушишь свой вулкан.

По возможности временно переключи внимание на то, что не раздражает

Когда несколько человек злятся друг на друга, может возникнуть конфликт!

ТРЕВОГА И СТРАХ

Мы испытываем эти эмоции каждый день. Одни тревоги и страхи необходимы — они вовремя останавливают нас от опасных действий и оберегают нашу жизнь. Другие — мешают там, где в действительности нам ничего не угрожает. Как же отличить их и что с ними делать?



Страх говорит:

«Этот человек, животное, предмет или эта ситуация опасны. Бойся их. Борись или убегай».

Тревога говорит:

«С тобой случится что-то плохое. Даже не пытайся это сделать. Лучше заранее беги и прячься».

На что похожи тревога и страх

# боль	# смерть	# болезнь	# испуг
# темнота	# кровь	# одиночество	# беспокойство
# двойка	# крик	# монстр	# угроза жизни

Подсказки в теле



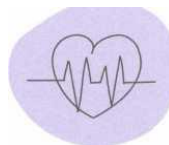
Дрожь в теле

Дрожь в теле



Холод в животе

Холод в животе



Усиленное сердцебиение



Потные ладони

Тревога и страх проявляются и в малозаметных движениях:

- Постоянно чешу руки.
- Теряю пуговицу.
- Ёрзаю на стуле.
- Кусаю ногти.
- Грызу ручку или карандаш.
- Кручу свои волосы.

Что делать с тревогой и страхами?

Не пытайся подавить тревогу или перестать думать о страхе. Скажи: «Я чувствую страх, тревогу, и это нормально». Эти эмоции — естественные реакции мозга, который пытается защитить тебя от опасности.

Некоторые страхи и тревоги очень нужны.

Они мотивируют нас заботиться о себе и других, мобилизуют силы и энергию.

Убеждения и мысли, в которых есть слова «всегда» или «никогда», «все» или «никто», часто ошибочны и не соответствуют реальности. Когда оцениваешь их правдивость, они рассыпаются, как песок сквозь пальцы.

Сделай вывод и прими решение:

- А) оказалось, что это не так страшно и мне не о чем тревожиться,
- Б) это достаточно страшно, но я попробую преодолеть свой страх,
- В) это на самом деле очень опасно, мне лучше этого не делать.

Каким бы страшным ни казался страх, его можно победить..

Большая часть страхов, не связанных с реальной опасностью, растворяется при приближении.

ГОРДОСТЬ И САМОУВАЖЕНИЕ

Они составляют фундамент любви к себе.

Без них внутренний мир человека наполняется сомнениями, тревогами и неуверенностью.

Вот почему важно уметь возвращать в себе гордость и самоуважение, не стыдясь этих чувств.



На что похожа гордость

# слава	# успех	# достижения	# пятерки
#Я лучший	# тщеславие	# высокомерие	# превосходство
# чемпион	# подвиг	# тщеславие	# преклонение

Разные люди по-разному понимают, что такое гордость.

Высокомерие,	Презрение	Тщеславие	Гордость
«Ты лучше большинства других людей»	«Другие люди хуже тебя, их не надо уважать»	«Ты самый лучший и все должны тобой восхищаться!»	Ты можешь и имеешь право радоваться своим успехам, не возвышая себя над другими и не сравнивая себя с ними

Источники ГОРДОСТИ

Внешние		Внутренние	
Похвала окружающих	Восхищение	Преодоление лени	Отдельные поступки
Медаль	Дорогая одежда	Достижения	Преодоление страха
Грамота	Число подписчиков	Умения	
Дорогой смартфон	Поездка		

Чем больше внутренних источников гордости, тем стабильнее это чувство. Другие могут и не догадываться о том, чем ты гордишься. Это — гордость перед собой. И довод в пользу самоуважения.

Когда больше внешних источников, чувства гордости и самоуважения сильнее зависят от окружающих людей. Без похвалы и награды они быстро угаснут. Поэтому старайся уравнивать внешние источники

Уважать себя — **знать и ценить себя** за уникальность, несмотря на наличие черт, которые могут тебе не нравиться.

Он уважает себя	Он не уважает себя
<p>Думает о себе чаще позитивно, подбадривает и хвалит себя.</p> <p>Знает, что нравится людям и что его любят. Но не стремится понравиться абсолютно всем.</p> <p>Знает, что может приносить пользу другим и себе. Может отказаться сделать то, что считает для себя неприемлемым.</p> <p>Ценит свои мысли, идеи и мнения, но понимает, что может ошибаться.</p> <p>Старается понять настоящие причины неудач, ошибок и неприятных происшествий.</p> <p>Интересен сам себе, хочет узнавать себя и развиваться.</p> <p>Проявляет достаточно заботы о здоровье, теле и внимание к гигиене</p>	<p>Чаще всего плохо отзываясь о себе, оскорбляет самого себя.</p> <p>Считает, что недостоин симпатии других людей и их любви.</p> <p>Чувствует себя бесполезным человеком.</p> <p>Не умеет отказывать и выполняет любые просьбы, даже в ущерб себе.</p> <p>Считает свои мысли, идеи и мнения совершенно неважными.</p> <p>Винит только себя во всех неудачах, ошибках и неприятных происшествиях.</p> <p>Неинтересен сам себе, не стремится узнавать себя и развиваться.</p> <p>Не заботится о своём здоровье и теле, мало внимания уделяет гигиене.</p>

Самоуважение — не награда, которую нужно заслужить у себя или у кого-то. Это естественное чувство, которое появляется, когда ты принимаешь себя со своими достоинствами и недостатками и ценишь себя не меньше, чем других людей.

ВИНА

Пожалуй, вина — одно из самых сложных и тяжёлых чувств, с которым приходится иметь дело каждому из нас. Она помогает стать лучше, укрепить отношения и двигаться навстречу идеалу. А иногда, словно тяжёлый груз, тормозит наш путь. Когда вина оправданна, а когда — беспочвенна? Как превратить вину в освобождающее раскаяние и прощение? Как выразить сожаление об ошибках?



На что похожа вина

# позор	# неловкость	# проступок	# стыд
# красное лицо	# угрызения совести	# тяжесть на сердце	# наказание
# обман	# ватные ноги	# груз	# запретная тайна

Подсказки в теле

			
Ком в горле и сухость во рту	Тяжесть в груди, в голове	Жар на лице	Окаменение ног и рук

Вина появляется, когда твои поступки расходятся с идеалом, Благодаря этому чувству ты понимаешь свои ошибки и то, что в будущем можешь поступать лучше.

Она приходит, когда:

- ты совершаешь поступок, который нарушает общепринятую норму или твоё собственное правило,
- ты имеешь мысли или чувства, которые принято считать постыдными,
- ты оцениваешь свой поступок, мысли или чувства как плохие,
- другие люди оценивают твой поступок, мысли или чувства как плохие, когда о них узнают.

Если твои поступки намеренно причинили кому-то вред, вина — необходимая плата за них. Она тебе говорит: «Ты поступил плохо, а нужно поступать по-другому».

Обвинять другого человека можно только за намеренный поступок! В ином случае ты можешь просто внушить человеку вину — это подбросить в его рюкзак тяжёлый камень.

Что я могу контролировать	Что не зависит от меня
Слова, которые говорю другим людям	Мысли и чувства, которые возникают сами
Поступки, которые я совершаю намеренно	Болезнь другого человека
Время, которое уделяю домашним заданиям	Поступки других людей

Если понимаешь, что произошедшее с тобой или другими людьми не зависит от тебя, не стоит взваливать себе на плечи чувство вины.

Если твои поступки или слова обидели человека или навредили, признай за них вину, покажи своё сожаление и принеси извинение за то, что было сделано и сказано тобой.

Признанная вина превращается в раскаяние.

ОБИДА

Обида приходит внезапно. Её можно накапливать, как бесполезный хлам, пока не станет трудно дышать.

А можно научиться прощать и отпускать.

Но сначала надо понять, что собой представляет и откуда берётся обида.



С чем ассоциируется обида

# оскорбление	# ссора	# молчание	# предательство
# игнорирование	# грусть	# злость	# разочарование
# слезы	# несправедливость	# оскорбление	# унижение

Ты чувствуешь обиду, когда кто-то поступает с тобой не так, как ты ожидаешь.

Обида может заглянуть к тебе очень ненадолго — на минутку или на часик.

А может и задержаться надень, несколько дней или даже недель.

Обида, смешанная со **злостью**, **завистью** или **презрением**, становится **опасной**.

Такая обида может заставить тебя совершать действия, за которые потом будет стыдно.

Как возникает обида

<i>Убеждения для возникновения</i>	<i>Убеждения для прекращения</i>
<i>«Другие обязаны всегда поступать по-моему», «Я не могу ошибаться», «Всё, что делают эти люди — делают специально мне назло».</i>	<i>«Другие не обязаны всегда поступать по-моему», «Люди могут ошибаться», «Не всё, что делается людьми, — делается ради меня».</i>

Обычно мы обижаемся на человека как личность. Даже хорошие люди и друзья могут совершать поступки, которые вызывают обиду.

Легче справиться с обидой, если направить её не на человека, а на его поступок.

Обида — это неприятие и осуждение.

Когда мы отвергаем человека, начать с ним новое общение будет сложно. А когда мы осуждаем **только поступок**, с самим человеком можно продолжить общение и решить проблему.



Говори об обиде правильно

<i>Как не надо говорить</i>	<i>Как надо говорить</i>
Ты – эгоист! Тебе наплевать на мои чувства!	Мне было обидно, когда меня не встретили после школы. А ведь мы хотели вместе сходить в кафе.

Если чувствуешь обиду, не держи её в себе. Скажи человеку о поступке, который стал для тебя обидным. Если тебе сложно сказать человеку о своей обиде, можешь отправить ему письмо. Отправлять не обязательно. Важен сам процесс создания письма.

Старайся не обвинять и не ругать обидчика.
Просто расскажи,
что чувствуешь и думаешь
по поводу его поступка.

Если человек действительно обиделся на тебя, просто извинись. Прояви внимание. Ищи способы показать, что ты понимаешь чувства человека

- Прости за то, что я так поступил.
- Извини меня за мои слова.
- Прошу прощения, я не хотел тебя обидеть.
- Извини, я не думал, что мои слова тебя заденут.

Это ключ к миру и гармонии с близкими людьми.

Иногда требуется много времени, чтобы понять и признать свои ошибки.

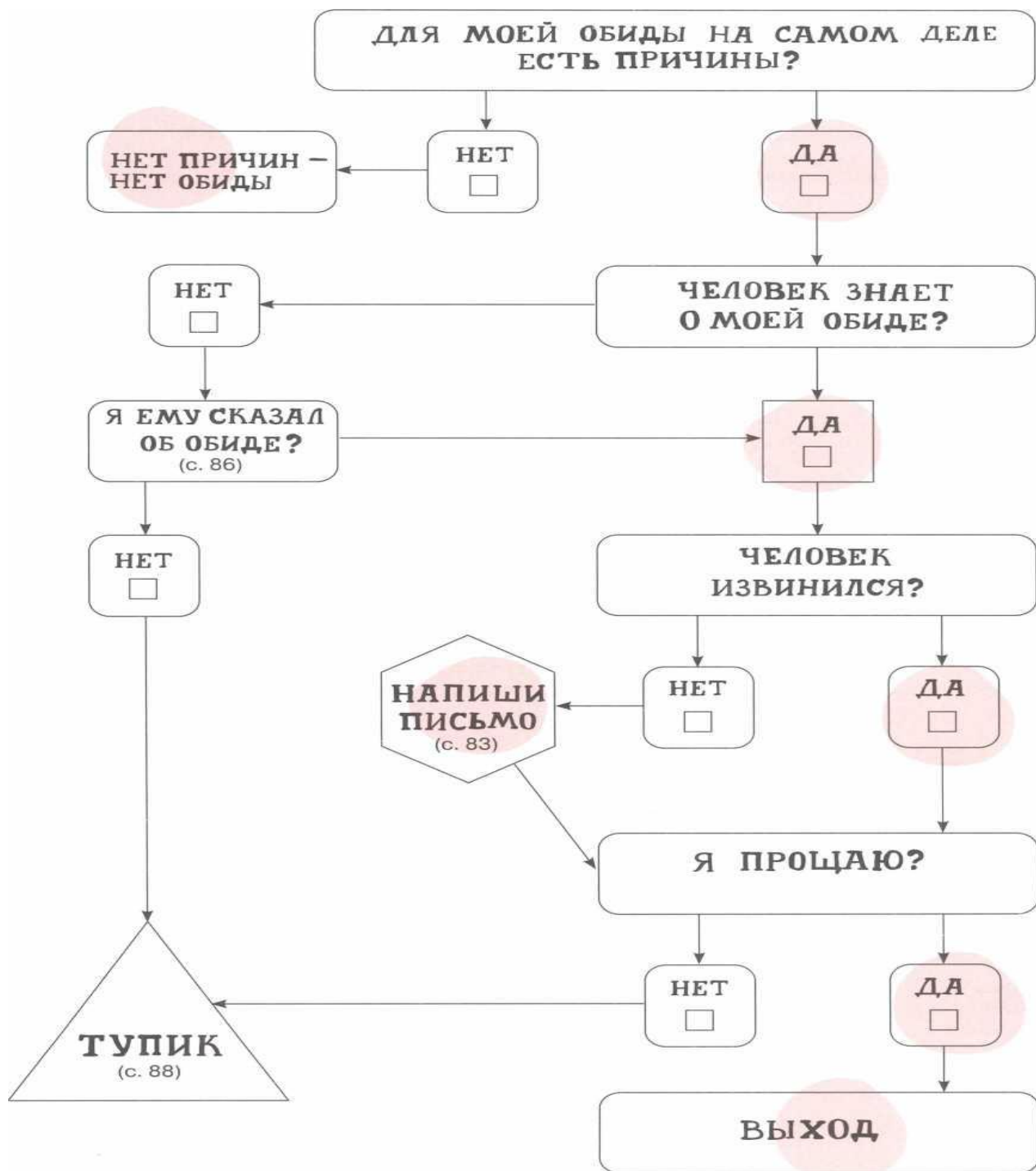
Не все умеют правильно извиняться.

Некоторым стыдно просить прощения. Иногда чрезмерная гордость мешает извиниться. Человек попросту может не догадываться, что чем-то тебя обидел.	Оставшись в тупике, ты накажешь только себя. Ведь это тебе придётся дальше страдать и переживать все неприятные чувства, которые привела с собой обида.
--	---

Прощая человеку его поступок, признаёшь его право на ошибку и её исправление.
Простить — отпустить обиду.

Чтобы выйти из чувства обиды, иногда приходится пройти целый квест.

Попробуй пройти этот квест.



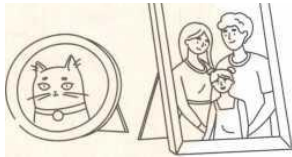
СИМПАТИЯ И ЛЮБОВЬ

Какие силы притягивают людей друг к другу?
 Не сила притяжения и не закон всемирного тяготения.
 Это любовь — чувство, без которого в этом мире каждый из нас был бы одинок и несчастен.



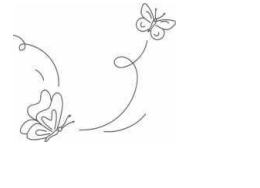
На что похожа любовь

# счастье	# доверие	# сердце	# уважение
# романтика	# тепло	# семья	# смущение
# радость	#	#	#



Мы можем любить самых разных людей — родителей, братьев и сестёр, других членов семьи, друзей, учителей. Можем любить своих питомцев и других животных. Можем любить время года, погоду, книги, школьный предмет, еду.

Есть особый вид любви — романтическая любовь. Это любовь к человеку, который становится для тебя особенным и с которым ты хочешь как можно больше времени быть вместе. Романтическую любовь сравнивают с ощущением бабочек в животе.



Любишь ли кого-то на самом деле или просто чувствуешь симпатию?

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> хочешь быть как можно чаще рядом с ним или с ней, <input type="checkbox"/> хочешь проявлять заботу и делать ему или ей что-то хорошее, <input type="checkbox"/> хочешь обнимать этого человека и прикасаться к нему или к ней, <input type="checkbox"/> много думаешь о нём или о ней, <input type="checkbox"/> принимаешь его или её со всеми достоинствами и недостатками, <input type="checkbox"/> восхищаешься этим человеком. | <p>Чем больше пунктов подходит, тем более вероятно, что ты действительно испытываешь к этому человеку любовь или как минимум влюблённость, а не просто симпатию</p> |
|--|---|

Влюбленность

Влюблённость — самая сильная симпатия к человеку, когда все мысли и эмоции собираются вокруг него.

Это яркое чувство, освещающее тебя изнутри. Оно похоже на пламя свечи, которое, увы, не может гореть слишком долго.

Любовь

Любовь более глубокое, длительное и стабильное чувство. Она — как маяк, свет которого освещает путь не только тебе, но и людям, которых ты любишь. Любовь может начинаться с влюблённости, но не заканчивается, когда яркие эмоции проходят.

Когда любишь кого-то, среди приятных эмоций — радости, гордости, уверенности, — могут появляться и неприятные — горечь временной разлуки, обида на недостаток внимания, страх расставания, ревность.

ЛЮБОВЬ

<i>Эгоистическая</i>	<i>Безусловная</i>
Любишь кого-то только потому, что он тебя радует или делает тебе что-то хорошее, «Люби кого-то до тех пор, пока он удовлетворяет твои желания».	Ты не требуешь от человека ничего взамен своей любви, просто за то, что он есть в этом мире, а не за какие-то конкретные качества.

Любовь — это и ещё уважение его личности и доверие к нему.

Забыл выйти из аккаунта в соцсети. Ты прочтёшь его переписку? _____

Рассказал тебе о своём секрете. Ты поделишься этим секретом ещё с кем-нибудь? _____

Отменил встречу, потому что не успеваешь доделать работу. *Поверишь ему?* _____

Забыл у тебя смартфон. *Посмотришь ли его фотографии?* _____

Говорит, что ему неинтересен фильм, который нравится тебе. Будешь пытаться навязать своё мнение, не желая принять его точку зрения? _____

Языки любви

Язык добрых слов	Ты говоришь комплименты, слова благодарности и поддержки человеку
Язык времени	Ты готов постоянно слушать человека и проводить время с ним в удовольствии
Язык подарков	Ты готов дарить подарки по поводу и без, пустячные и не обязательно дорогие — любые подарки
Язык помощи, заботы и поддержки	Один из главных языков, без которого любовь зачастую остаётся лишь красивым словом, но не действием.
Язык прикосновений	Твои прикосновения к человеку должны быть приятными, не причинять ему боль и не нарушать личные границы любимого человека.

Чтобы уметь сохранить любовь в отношениях с человеком, нужно придерживаться особых правил, нарушения которых приведут к разрушению этого чувства.

- быть честным с любимым человеком
- доверять любимому человеку
- уважать любимого человека
- проявлять свою любовь на разных языках

Любовь — это чувство, которое возвышает человека и связывает с другими людьми.

Не обращай внимания на колкости и усмешки тех, кто пока не встретился с этим чувством.

Теперь я...

- лучше понимаю, что такое симпатия, влюблённость и любовь,
- знаю, как разговаривать на языках любви,
- буду стремиться к безусловной любви.

ЗАВИСТЬ

Быть всегда лучше других — невозможно.

А быть иногда в чём-то хуже — неприятно. Между «невозможно» и «неприятно» появляется зависть.

Чувство достаточно вредное, если позволить ему надолго поселиться внутри. И достаточно полезное, если превратить его во вдохновение и стимул к самосовершенствованию.



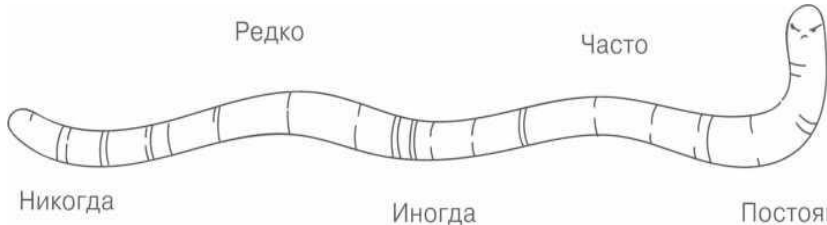
На что похожа зависть

# стыд	# грусть	# конкуренция	# популярность
# жадность	# злоба	# быть лучше	# самооценка
# хочу, но не могу	# жаба душит	#	#

Каждый человек хоть раз в жизни испытывал зависть.

Она — как червячок, который заводится внутри и не даёт покоя.

Закрась рисунок настолько, насколько часто у тебя бывает зависть.



Принято считать, что завидовать — неприлично и постыдно. Поэтому многие боятся признаться даже себе, когда чувствуют зависть. Но если игнорировать собственную зависть, она никуда не денется, а будет точить тебя изнутри, как червячок точит яблоко.

Обычно люди завидуют кому-либо из-за внешности, здоровья, характера, способностей, успеха, популярности и вещей, которыми не обладают.

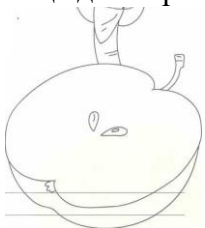
Иногда зависть ловко скрывается за другими эмоциями и чувствами:	<i>Ненависть и злость на других или на себя</i>
	<i>Грусть, досада, разочарование</i>
	<i>Обида на других, на себя, на весь мир</i>
	<i>Злорадство</i>

Откуда берётся зависть	<p>Зависть появляется из твоих желаний, убеждений и самооценки.</p> <p>Зависть может прийти, когда:</p> <ul style="list-style-type: none"> - твои желания сбываются, но не у тебя, - считаешь, что ты должен быть во всём первым и лучшим, - строишь самооценку на сравнении себя с другими.
------------------------	---

Твои желания

<i>Хочу, потому что это популярно или принято иметь</i>	<i>Хочу, потому что это есть у других</i>	<i>Хочу, потому что действительно в этом нуждаюсь</i>
<p>Путь к зависти!!!</p> <p>Нужно ли тратить на эти «хочу» свои силы и энергию?</p> <p>Такая оценка ведёт к высокомерию, хвастовству и наслаждению тем, что кто-то может завидовать тебе.</p>		<p>Норма</p> <p>Самая здоровая оценка, которая не ведёт к неприятным чувствам.</p>

Пицца для червячка зависти:



*Мне нужно быть лучшим.
Никто не должен меня побеждать.
Чем больше у человека вещей, тем он круче!*


*Стыдно не иметь того, что имеют другие.
Он сильнее меня!
Он проворнее меня!*

*Мне не нужно быть лучшим.
Иногда проигрывать – нормально
Вещи не делают человека успешным
Не иметь чего-то – не стыдно!
Кто-то вполне может быть сильнее и проворнее!*

Когда тебе что-то нравится в другом человеке, твоя зависть уступает место чувствам **восхищения и вдохновения**.

Новые чувства направляют энергию **на изменение себя**, а не на страдания или месть тому, кто лучше и успешнее.

Как превратить зависть во вдохновение:

	Первый шаг	Выбери человека, которого считаешь успешным и которому можешь завидовать. Это может быть известный и публичный человек или кто-то из твоего окружения.
	Второй шаг	Конкретизируй то, что тебя в нём привлекает. Отделяй успехи человека от его личности.
	Третий шаг	Убедись, что ты на самом деле хочешь иметь то, что имеет это человек. Спроси себя: «Действительно ли я этого хочу?» Ты можешь найти собственный путь достичь желаемого.
	Четвёртый шаг	Что предстоит сделать, чтобы «хочу» превратились в «могу»?

Превратив зависть во **вдохновение**, а вдохновение в **конкретную цель**, ты перестанешь кормить своей энергией червячка зависти и направишь её на совершенствование себя.

Пустое подражание кому-то успешному без понимания истинной пользы этого для себя, наоборот, будет отнимать энергию и время. Этот путь рано или поздно снова приведёт тебя в ловушку зависти.

<i>Ловушка зависти</i>		<i>Путь к самосовершенствованию</i>	
	часто критикует успешных людей,		делает искренние комплименты людям, которые в чём-то хороши.
	одобряет агрессию к людям, которые достигли большего,		восхищается теми, кто достиг успеха, и поддерживает их,
	преуменьшает или отрицает успехи и заслуги других,		положительно оценивает достижения и заслуги других,
	пытается навредить тому, кто более счастлив.		вдохновляется успешными и счастливыми людьми.

Возможно, они так поступают, потому что не уверены в себе и самооценка их нуждается в постоянной похвале.

Зависть может сильно осложнить общение и дружбу.

Разжигают зависть:	<ul style="list-style-type: none"> - хвастаться всеми своими обновками, - сравнивать свои достоинства с недостатками других, - говорить слишком часто о себе и хвалить себя, - придумывать себе несуществующие успехи и рассказывать о них
--------------------	--

Когда знаем, что кто-то нам завидует, сначала это может быть даже приятно. Но вызвать к себе зависть — не лучший способ поднять самооценку и найти верных друзей. Ведь те, кто завидует, могут испытывать к тебе заодно злость, обиду и другие неприятные чувства.

Делая искренние комплименты друзьям, ты помогаешь им обрести уверенность в себе.

СКУКА, ЛЕНЬ И ИНТЕРЕС

Такие сложные чувства. Они могут быть полезными и вредными. Приятными и неприятными. Иногда ты просто мечтаешь полениться. А иногда не знаешь, как отделаться от скуки.

Скука говорит: «*Неинтересно*».

Лень говорит: «*Не хочется*».

Интерес говорит: «*Хочется, интересно*».



На что похожи лень и скука

# серость	# пустота	# созерцание	# убить время
# безделье	# надоело	# усталость	# пауза
# не хочу, не буду	# тяготица	# рутина	# однообразие

Иногда скука и лень могут притворяться усталостью

Иногда усталость сама становится причиной лени и скуки

Когда становится скучно, ты

устаёшь и теряешь силы, засыпаешь на ходу	бережёшь энергию и силы
понимаешь, что напрасно тратишь время	фантазируешь и мечтаешь
не можешь закончить важное, но малоинтересное занятие	пробуешь что-то новое и креативное
чувствуешь тревогу, вину или стыд	ищешь смысл в том, что делаешь
<i>Неприятные стороны лени</i>	<i>Приятные стороны лени</i>

Иногда нужно сделать паузу в потоке жизни, остановиться:

«Я не чувствую тревогу или вину. Это моё свободное время, когда я могу позволить себе ничего не делать, или делать только то, что мне хочется и интересно.»

Как ничего не делать	Наблюдать в окно за людьми (облака в небе)
	Бесцельно гулять по улице и слушать звуки города
	Лежать на диване и фантазировать.
	Слушать музыку.
	Рисовать автоматически
	Играть с собакой (кошкой)

Когда занимаешься неинтересным и ненужным делом, то за скукой приходит **лень**.

Поможет:

<i>Польза</i>	<i>Интерес</i>	<i>Отдых</i>
«Ради чего я это делаю?» «В чем польза?»	«Что в этом занятии может меня увлечь?» «Как это можно сделать интересным?»	«Могу я отдохнуть?» «Когда?» «Сколько*»

Если у друзей интересы не совпадают, то им может быть скучно друг с другом	«Иногда мне говорят, что я скучный человек. Это правда?»
--	--

Но это не означает, что ты - скучный человек!

Скука — это не качество других людей, а твоё собственное чувство. Перекалывание на других вины за свою скуку не поможет тебе разнообразить жизнь и найти друзей.

Друзья могут предлагать тебе занятия, которые неинтересны и кажутся скучными.

Поэтому важно уметь правильно сказать об этом:

<i>Плохо</i>	<i>Хорошо</i>
Мне с тобой скучно!	Давай придумаем что-нибудь другое!
Фу, предложила, ну вообще!	Мне это кажется неприятным

Не бойся быть честным, но доброжелательным другом. Отказываясь от какого-то занятия, предлагай взамен свои идеи. Тогда вы обязательно найдёте то, что будет интересно всем

ГРУСТЬ

Она помогает понять, что пошло не так или чего нам не хватает для счастья. Помогает показать другим, что мы нуждаемся в заботе и внимании. Но чрезмерная грусть, которая остаётся с нами надолго и окрашивает дни в чёрные тона, уже не кажется милой и продуктивной



На что похожа грусть

# печаль	# тоска	# разочарование	# слёзы
# депрессия	# неудача	# пустота	# трагедия
# одиночество	# потеря	# горе	# молчание

Сильная грусть похожа на неправильный магнит — она притягивается к другим неприятным и тяжёлым переживаниям или притягивает их к себе. Например, примагничивается к злости, стыду, вине, обиде.

А приятные эмоции и чувства, наоборот, отталкивает.

Проявления грусти:	<input type="checkbox"/> Хочется уединиться и побыть в тишине.
	<input type="checkbox"/> Пропадает желание и энергия что-то делать.
	<input type="checkbox"/> Появляется ощущение внутренней пустоты.
	<input type="checkbox"/> В голову приходят мрачные мысли.

депрессия

если на протяжении последних ДВУХ НЕДЕЛЬ ты часто:

- чувствуешь очень сильную печаль, вину или стыд,
- не получаешь удовольствия даже от того, что раньше радовало,
- теряешь интерес к своим увлечениям и общению с друзьями,
- считаешь себя никчёмным и бесполезным человеком,
- быстро устаёшь и теряешь энергию,
- трудно на чём-то сосредотачиваешься,
- думаешь о смерти и воображаешь её наступление,
- плохо спишь и ничего не хочешь есть.

Чем меньше пунктов тебе подходит, тем менее вероятно, что у тебя депрессия.

Грусть приходит, когда что-то идёт не так, как нам хотелось бы.

Такое событие — это первая стрела грусти, которая ранит тебя. Но вслед за ним появляются неприятные мысли, воспоминания, самокритика и другие чувства — это вторая стрела грусти, которая может ранить ещё сильнее. Вторую стрелу грусти пускаем мы сами, когда **чрезмерно виним и критикуем себя**, занимаемся **самоуничтожением** и позволяем **негативным мыслям и чувствам** взять над нами верх.

Такая грусть говорит:

«Ты потерял что-то ценное или кого-то ценного.»

Сделай паузу, поразмышляй об этом и прими свою потерю»

Что мы можем терять, кроме вещей и денег? Домашнего питомца Друга или подругу Внимание любимого человека Хорошие отношения с учителем Вдохновение к творчеству Здоровье	Когда знаешь, что однажды можешь потерять что-то важное для себя, начинаешь больше ценить то, что имеешь. А грусть помогает лучше разобраться, что для тебя важно, а что нет.
--	---

Грусть похожа на морской прилив — приходит и уходит, как волна.

Усилим воли её не побороть. Но можно научиться безопасно плавать в её водах.

ЭМПАТИЯ И СОСТРАДАНИЕ

Ты можешь уделять внимание собственным эмоциям и чувствам, чтобы пережить их, лучше понять и изменить.
А также уделять внимание эмоциям и чувствам других людей, проявляя эмпатию и сострадание.



Благодаря этим способностям люди находят взаимопонимание, поддержку и ощущают глубокую связь друг с другом.

На что похожа эмпатия

Чтобы определить и понять свои переживания, ты наблюдаешь за собственными ощущениями, мыслями и поступками.

Чтобы определить и понять переживания других людей, ты наблюдаешь за ними, спрашиваешь их и называешь их эмоции и чувства.



Эмпатия – как зеркало, в котором отражаются эмоции и чувства людей. Оно может быть кристально чистым или тусклым, покрытым пылью из-за ненадобности, идеально точным или искривленным, огромным, как зеркальная стена в театре или крошечным, как в косметичке.

ЭМПАТИЯ + ДОБРОТА = СОСТРАДАНИЕ.

СОСТРАДАНИЕ В ДЕЙСТВИИ = ПОМОЩЬ.

Обычно легче понимать людей, похожих на нас.

И сложнее «других», не похожих — людей другой расы, внешности, поведения, стиля в одежде. Мешает убеждение, что тот, кто сильно отличается от тебя, — непонятный и опасный. Такое убеждение — самый главный враг эмпатии. И он находится внутри нас.

Чтобы одолеть его, внутренне согласись с тем, что:

- Каждый человек имеет право быть самим собой;
- Любой человек достоин уважения;
- Люди не должны быть похожи друг на друга;
- Ценность людей – в их уникальности;
- «Другие» люди – не враги;
- Тот, кто отличается не обязательно опасен.

Чтобы запустить эмпатию и сострадание, надо мысленно поставить себя на место другого человека. И неважно, нравится тебе он или несимпатичен.

Представляя себя на месте другого, мы не можем быть на 100% уверены, что наши чувства совпали бы с чувствами человека. Однако даже такие мысленные упражнения тренируют нашу эмпатию и способность смотреть на мир глазами других людей.

Разные люди — разная эмпатия

Люди бывают эмпатичными - понимающими и чувствительными к переживаниям других или не очень эмпатичными - не всегда могут понять и прочувствовать переживания других.

Люди, которые не проявляют эмпатию и сострадание, могут этого не делать по разным причинам:

Не понимают эмоции и чувства других.
Понимают эмоции и чувства других, но не умеют проявить эмпатию.
Боятся, что проявление эмпатии сделает их слабыми в глазах других.
Считают человека своим врагом, поэтому не желают проявлять эмпатию к нему.

Способность к эмпатии и состраданию **сближает** людей, **помогает им понимать и поддерживать** друг друга.

Полноценное общение и дружба без неё попросту невозможны.

Как проявлять свою эмпатию

Проявить эмпатию к другому — **показать ему, что мы понимаем и разделяем** его переживания. Для этого надо **своими словами передать чувства** человека, отзеркалив их. Не стоит при этом критиковать чувства или человека.

Просто скажи:	Но не стоит говорить:
«Я чувствую, что у тебя плохое настроение», «Мне кажется, ты сегодня воодушевлена», «У тебя сегодня что-то плохое случилось?», «Тебе приносит радость это занятие?».	«Твои чувства смешны!», «Держи свои эмоции при себе», «Тебе должно быть стыдно за эти чувства», «Ты сам виноват в своих переживаниях».

Как отвечать на эмпатию и сострадание

Когда другой человек проявляет к тебе эмпатию и сострадание, ты и твои переживания ему безразличны.

Поэтому важно поблагодарить его за внимательное отношение к твоему внутреннему миру:

Тренировка отвечать благодарностью за проявленную эмпатию

Проявленная эмпатия	Ответ
«Тебя что-то разозлило?»	«Да, спасибо за понимание»
«Я чувствую, ты грустишь сегодня»	«Ты прав, спасибо, что проявил внимание»
«Кажется, что тебя что-то обидело?»	«Немного. Спасибо, что заметил»
«Сегодня ты выглядишь счастливо!»	
«Я думаю, тебя это пугает!»	
«Тебе есть чем гордиться сегодня»	
«Ты выглядишь сегодня скучающим»	

Пренебрежительное обращение со своими эмоциями и чувствами может принести хаос в твой внутренний мир.

Что нельзя делать со своими чувствами и эмоциями:

действия	пример
Не обращать внимания на свои переживания и игнорировать их.	<i>Не хочу знать, что чувствую!</i>
Не задумываться о причинах своих эмоций и чувств.	<i>Неважно, почему я это чувствую...</i>
Считать эмоции и чувства чем-то несущественным или признаком слабости.	<i>Мои эмоции и чувства — это глупости. Я не слабак!</i>
Бояться или стыдиться своих эмоций и чувств.	<i>Мне стыдно за мои эмоции и чувства...Я боюсь переживаний...</i>
Разделять все эмоции и чувства на хорошие и плохие.	<i>Это — хорошее чувство, а это — плохое!</i>
Подавлять силой воли свои эмоции и чувства.	<i>Я не хочу это чувствовать!</i>
Держать все эмоции и чувства внутри себя, никак не проявляя	<i>Никто не должен знать о моих переживаниях...</i>
Выплёскивать эмоции и чувства на других людей, животных, предметы.	<i>Сейчас все узнают о том, что я чувствую!</i>
Необдуманно и незамедлительно поступать под влиянием эмоций.	<i>Некогда разбираться в чувствах, буду сразу действовать!</i>

Бережное обращение со своими эмоциями и чувствами не застрахует от ошибок и неприятных переживаний, но научит более глубокому пониманию себя и своих поступков, поступков других людей.

Поможет стать для других людей ценным партнёром по общению, надёжным другом и любимым человеком.