

ЕМОЦІЇ **БЕЗ ФЕЙКІВ**

Путівник підлітка STEP by STEP

Харків
«Видавнича група “Основа”»
2021

УДК 159.942(0.062) =161.2
Є92

Серія «Корисні навички»
Заснована 2015 року

Єфременкова, Світлана

Є92 Емоції без фейків. Путівник підлітка STEP BY STEP / С. Єфременкова. – Х. : Вид. група «Основа», 2021. – 142, [2] с. : іл., схеми. – Серія «Корисні навички».

ISBN 978-617-00-4029-9.

Ця книга допоможе підліткам орієнтуватися у широкому спектрі людських емоцій, навчитися керувати ними, а також розв'язувати ситуації, спричинені певними емоціями та почуттями. У цікавій формі життєвих історій підлітків розглянуто найяскравіші емоції та почуття (злість, сором, страх, заздрість і т. ін.), які читач може порівняти з власними, а головне – опанувати нескладні техніки роботи з емоціями.

Книгу адресовано підліткам і батькам, які намагаються зрозуміти переживання своїх дітей і допомогти їм успішно долати підлітковий етап розвитку.

УДК 159.942(0.062) =161.2

ISBN 978-617-00-4029-9

- © Єфременкова С., 2021
- © Василенко Ю. Є., художнє оформлення, 2021
- © ТОВ «Видавнича група "Основа"», 2021

STEP by STEP

емоції

 Я злюся	8
Я заздрю	18
 Мені самотньо	28
Я почуваюся невдахою	38
 Я відчуваю образу	48
Я боюся 	58
Я почуваюся невпевнено	68
 Мені соромно	78
Я відчуваю приниження	88
 Я радію	98
Я відчуваю закоханість	106
 Мені цікаво	116
Я відчуваю вдячність	126
Блокнот моїх емоцій	140

злість
цікавість
сором
радість
вдячність
страх
заздрість



Ютін

Друг і підтримка для підлітків
18 років
Україна

Привіт, друже! Мене звать Ютін. Я вважаю себе дуже щасливою і радісною людиною, яка здолала підлітковий етап свого життя. Не можу сказати, що в підлітковому віці я не мав приводів для радості, хоча радість — це не єдина емоція, яку відчував у недалекому минулому.

Ті емоції буквально накривали мене, вируючи наче справжня буря, якою неможливо керувати. Украй важко з тією бурєю емоцій боротися. Адже вона, емоція, — не десь зовні, вона всередині мене, і що з нею робити — ніхто до пуття не розповість.

Насправді дуже важко, коли соромно перед однокласниками, коли з тебе насміхаються — усі або навіть хтось один. Це неймовірно болісно — відчувати несправедливе ставлення оточуючих до тебе. Це надто неприємно, якщо в тебе щось не вийшло, якщо ти не впорався із чимось і відчуваєшся невдахою... якщо відчуваєшся винним у сварці з друзями... якщо друзі не хочуть з тобою спілкуватися, ігнорують тебе... якщо всі навколо вже з кимось зустрічаються, а на тебе ніхто не звертає уваги...

Особливо складно, коли батьки не тільки не розуміють тебе, а й повсякчас незадоволені тобою, кричать, дорікають, критикують, висувають вимоги й правила і навіть гримають на тебе.

А я, можливо, і ладен задовольняти їхні вимоги, проте всередині в мене щось таке дивне відбувається, що змушує

мене сміятися, плакати, панікувати, бути в розпачі, кричати... і все це ОДНОЧАСНО! І все це на тлі страшної невпевненості в собі.

Так, я щасливий, адже той період уже позаду. Я подорослішав, навчився розуміти свої емоції, сприймати їх такими, якими вони є – без фейків, перебільшень і знецінення. На жаль, мені бракувало цього розуміння тоді, коли мені виповнилося 12–13 років, тоді я вкрай потребував мати поруч людину, яка б розповіла мені геть усе про ті мої емоції, а головне – як дати їм лад. Саме тому сьогодні, попрощавшись із підлітковим віком, я хочу стати такою людиною для тебе, мій друже. Для того щоб допомогти тобі уникнути багатьох помилок на шляху опанування власних емоцій.



Тіна
Подруга й підтримка для підлітків
18 років
Україна

Привіт, мій друже! Я Тіна. Трапляється, що з плином часу озираєшся назад і усвідомлюєш, що можна було все зробити інакше. Інакше поговорити з подругою, інакше відповісти батькам, інакше підготуватися до уроку або відреагувати на жарт або образу... Здається, якби я тоді розуміла, що і як відбувається, то змогла б зробити все якнайкраще для себе й людей, які мене оточують і які мені справді подобаються.

На жаль, я не можу повернутися у своє минуле і щось там виправляти – зрештою ми не у фантастичному, а в реальному світі. Проте я охоче допоможу тим із вас, хто сьогодні розпочинає своє підліткове життя.

Я й досі пам'ятаю, яке це незвичне відчуття, коли, з одного боку, ти прагнеш самотійно все робити, самотійно все вирішувати, і щоб батьки нарешті не втручалися в твоє життя, а з іншого – тобі дуже лячно наважитися все робити самотійно, усе вирішувати самотійно й розуміти, що вже незабаром батьки більше не втручатимуться у твоє життя і вся відповідальність ляже тільки на твої плечі.

Ось такий дивний парадокс, коли і побоюєшся, і водночас прагнеш цього.

А також я пам'ятаю, як це важко, коли подружки шепчуться за твоєю спиною, коли вчитель говорить про тебе щось неприємне, а весь клас це чує – цієї миті хочеться перетворитися на невидимку, щоб не згоріти від сорому. А ще дуже важко, коли у всіх однокласників є класні речі, а в тебе їх немає, і ти почуваєшся якоюсь неправильною та нікчемною, бо не маєш або супердорогого телефона, або якихось модних речей, або не можеш похвалитися закордонними подорожами.

Дорослі завжди багато обговорюють підлітковий вік своїх дітей і навіть іноді побоюються його, але мені здається, що вони забули, як самі були підлітками та як почувалися у цьому віці. Але я про це ще не забула, адже тільки-но вийшла із цього віку. І поки я ще пам'ятаю свої яскраві й потужні емоції без фейків і викривлень, я б хотіла розповісти тобі про них, щоб допомогти тобі, мій друже, упоратися з тим сум'яттям, яке ти часом відчуваєш.



Привіт, Тіно! Учора я прочитав на твоїй сторінці у соціальних мережах цікавий пост про те, як ти хотіла би поділитися своїм досвідом із підлітками й розповісти їм усю правду про емоції та почуття. Уявляєш, я вчора обміркував те саме.

Так, на мою думку, кожен підліток має знати правду про емоції, а також навчитися розуміти їх і керувати ними. Принаймні я дуже хотіла б мати поруч обізнану людину, яка б стала мені другом і підтримала мене в розв'язанні цих питань, коли я була підлітком.



Ми з тобою могли б об'єднати свої зусилля і допомагати підліткам опановувати вміння керувати емоціями, зокрема – навчитися того, як упоратися з усім, що вони відчують, стати для них надійними друзями і підтримкою, яких подеколи конче бракує.

Це чудова ідея! Пропоную розпочати з того, щоб поділитися життєвими історіями наших знайомих підлітків з різних країн, і на їхньому прикладі доступно розповісти про різні емоції, а також про те, що з ними можна робити, адже насправді емоції – це круто! Навіть не уявляю, що б ми робили, якби не мали емоцій.



Я злюся



Тіно, а якби тобі запропонували назвати найголовніший з-поміж усіх фейків про емоції, що б це було?

Однозначно це був би фейк про те, що деякі емоції погані. Адже поганих емоцій не існує, і кожна людина має право переживати будь-які емоції.



Погоджуюся з тобою. Подеколи злість, гнів, сум та інші емоції називають поганими і намагаються їх заборонити.

Справді, і це дуже дивно, бо якщо людина відчуває, наприклад, злість, то проблема полягає не в самій емоції, а в тому, що її спричинило. Якщо людині заборонити сердитися, то емоція злості нікуди не подінеться, але людині буде дуже важко, вона навіть може захворіти.

Саме так, і тому дуже важливо дозволяти собі абсолютно всі емоції та вчитися виражати їх і правильно спрямовувати — щоб не пригнічувати їх та водночас не зашкодити ані собі, ані іншим.

Я сподіваюся, що кожен підліток нарешті зрозуміє, що вся та буря емоцій, що вирує всередині нього,— це нормально, тому не варто лякатися цієї бурі.


Якщо ми вже почали говорити про злість, то згадаймо наших друзів Анету, Макара, Дженні та Ніка, щоб на їхньому прикладі розповісти про те, як чинити, якщо тебе хтось дуже злить.

Чи трапляється, що ти сердишся? Можливо, іноді ти сердишся на своїх батьків, братів чи сестер, чи інших родичів? А можливо, ти часом сердишся на своїх друзів або на однокласників? І чомусь мені спадає на думку, що ти можеш сердитися на своїх учителів і деяких інших дорослих.

Чи трапляється, що тебе сердять не люди, а якісь обставини, ну, скажімо, тобі дуже хочеться не запізнитися до кіно-театру, бо там демонструють фільм, на який ти довго чекав, а дорогою ви з батьками потрапили в затор і не встигаєте вчасно?

Тобі знайоме це відчуття? Пригадай, коли востаннє тебе охоплювала злість і чому це сталося.

Ти пам'ятаєш цей момент, коли серце починає калатати, у голову лізуть всілякі дивні думки, а всередині таке відчуття, ніби хочеться розтрити все навколо себе?



Злість — це сильне почуття, що може виникати, коли ти не можеш робити те, що хочеш, або, навпаки, щось тебе змушує робити те, чого не хочеш.

Читай далі й дізнаєшся, як домогтися того, щоб та буря всередині тебе швидко вщухала, надаючи тобі змогу спокійно та з користю для себе розв'язувати будь-яку ситуацію.

Людина, яка вміє керувати своїми емоціями, — це суперлюдина! Кожний розділ цієї книжки — це реальний крок, а всі разом вони допоможуть тобі стати такою суперлюдиною.



Анета, 11 років, Литва

Я злюся на бабусю, тому що вона примушує мене їсти, навіть коли я не хочу і не потребую цього.

А також вона постійно запевняє, що я занадто худа і хвора, хоча я абсолютно здорова. Дуже неприємно постійно чути, що я якась не така як треба. А якщо раптом я починаю говорити, що не хочу і не їстиму, то вона мене шантажує: забороняє гуляти, гратися чи брати планшет, доки я не поїм. І я дуже злюся через те, що не можу сама вирішувати, голодна я чи ні; злюся, що не можу отримати те, чого хочу, якщо не поїла; а найбільше злюся тому, що повсякчас чую, що я якась не така.



Дженні, 14 років, Україна

Я злюся тому, що в школі зі мною товаришують тільки тоді, коли я їм допомагаю або щось купую

чи пригощаю чимось їх, а без усього цього, просто так, вони не хочуть зі мною спілкуватися, не запрошують до себе в компанію і майже не спілкуються зі мною. Це мене бісить! Ну чому я маю щось їм купувати чи давати списувати на уроках, щоб вони зі мною дружили? Виходить, якщо їм щось потрібно – то ми товаришуємо, а якщо я чогось потребую – то ні. І навіть якщо мені нічого не потрібно, а лише поспілкуватися – однаково не виходить. Від цього я починаю надто сильно гніватися, а подеколи навіть хочеться якось їм помститися, але я стримуюся. Хоча, можливо, давати їм списувати й пригощати їх таки припиню.





Макар, 12 років, Україна

Я злюся тому, що моєму братові уваги приділяють значно більше, аніж мені. Відтоді, як він з'явився на світ, у мене складається таке враження, що я припинив існувати, ну, або став напівневидимкою. Це відбувається вже протягом багатьох років. Він до мене часто чіпляється, а коли я не витримую і даю відсіч, він скаржиться батькам, тоді вони мене сварять. Через це я починаю сердитися ще більше, але мене не розуміють. І найбільше мене злить те, що мене як старшого брата змушують з ним сидіти, а я хочу проводити час або сам, або з друзями, а не бути йому за няньку.



Нік, 11 років, Україна

Я злюся, коли батьки забороняють мені сидіти в гаджетах. У мене є улюблені ігри, у яких я хочу долати рівні саме тоді, коли я хочу цього, а не тоді, коли мені дозволять це робити. Також у мене є улюблені блогери, за якими я спостерігаю. Мене дуже злить, якщо на їхніх каналах з'являються нові відео, і мені кортить їх усі переглянути, а батьки відбирають планшет і телефон, не дозволяючи переглядати ці відео. Вони говорять, що це шкідливо, але ж я не бачу жодної шкоди*.



* Гаджети насправді шкодять здоров'ю, але цей вплив проявляється не одразу, а дещо згодом. (Прим. авт.)

**БЕЗ ҐАДЖЕТА ДУЖЕ НУДНО,
І Я НЕ ЗНАЮ, ЧИМ СЕБЕ ЗАЙНЯТИ.**