



## ЭМОЦИИ *не вечны*

Эмоции, будь то радость или печаль, восторг или страх, постоянно меняются.

Все мы постоянно испытываем те или иные эмоции — это часть нашего жизненного опыта. И эти эмоции вызывают у людей самые разные мысли и чувства, что серьезно сбивает с толку.

Например, когда нам грустно, мы говорим себе: «Мне всегда будет грустно». Эмоциональная боль бывает так сильна, что мы и представить не можем, что она однажды пройдет.

Когда практикуешь осознанный подход и обращаешь внимание на свои мысли, чувства и переживания, ты понимаешь, что эмоции не вечны. Если отступить на шаг и посмотреть на них со стороны, ты удивисься, как быстро они меняются.

Эми Зальцман в книге *A Still Quiet Place For Teens* («Спокойное место для подростка») рекомендует составлять график эмоций или



отслеживать свои переживания. А потому возьми бумагу и подумай, какие эмоции ты хочешь понаблюдать. Что угодно: от радости до печали, от страха до облегчения, от ревности до любви.

Внимательно «пролистай» всю неделю и вспомни, когда та или иная эмоция у тебя возникала и когда проходила. Оцени по десятибалльной шкале ее интенсивность — как она менялась со временем? Например: разочарование держалось час на уровне 8, а затем показатель упал до 4 и оставался таким целый день (или неделю). А, скажем, уровень гнева сначала скакнул до 10, но через пять минут уже упал до 0.

Может быть, ты заметишь разные схемы проявления эмоций:



например, гнев резко возрастает, но затем постепенно гаснет, а печаль накатывает мягкой волной. Отслеживая свои эмоции, ты осознаешь, насколько они непостоянны.

Как только ты заметишь схемы развития эмоций, то сможешь лучше различать их на всех стадиях: в момент возникновения, на своем пике и на спаде. Возможно, ты научишься «ловить» неприятные эмоции на ранней стадии и как-то успокаивать себя, чтобы не дать им «сорвать тебе крышу». Ты сможешь создать особое пространство, необходимое для того, чтобы справляться с эмоциями и реагировать на разные ситуации правильно. Это поможет тебе и сейчас, и в будущем.

# ПОДВОДНЫЕ КАМНИ

Справляться с эмоциями тяжело, но есть способ, который поможет тебе держать их под контролем в тот момент, когда это нужнее всего.

Жизнь — непростая штука, и порой контролировать эмоции очень сложно. Иногда они побеждают и заставляют тебя говорить или делать что-то, чего тебе на самом деле не хотелось. Такое случается. Ты не первый человек, кто теряет контроль, и далеко не последний. Но есть хорошая новость: существуют способы, которые помогут тебе подготовиться к важному разговору или экзамену, принять жизненно важное решение или уладить серьезную проблему.

Мы предлагаем тебе список из нескольких подводных камней, который поможет решить: тебе по силам справиться с ситуацией сейчас? А если ситуации избежать нельзя, что нужно сделать, чтобы повысить свои шансы на благоприятный исход?

## ЧТО ЭТО ЗА ПОДВОДНЫЕ КАМНИ?

Мы выделили четыре основных: голод, гнев, одиночество, усталость. Эти чувства подчиняют твои эмоции и влияют на ту область мозга, которая отвечает за логическое мышление, здравые рассуждения и решение задач.

Когда ты испытываешь одно из этих чувств, тебе сложно мыслить трезво и легче поддаться инстинктам. Чтобы распознать их и справиться с ними до того, как начнется твой личный апокалипсис (тебе ведь еще нужно разобраться с важной задачей!), задай себе ключевой вопрос: может быть, я хочу есть, злюсь, мне одиноко или я чувствую усталость?

Если хотя бы один ответ — да, то многое зависит от того, что ты предпримешь первым делом. На следующих страницах ты прочитаешь о том, что происходит, когда нами овладевают эти чувства, и как справиться со сложностями, которые они приносят.





### **олод**

Нельзя недооценивать способность голода влиять на эмоции. Если ты не ешь регулярно или твоя еда не сбалансирована, мозг начинает слишком много думать о еде, уровень сахара в крови резко падает, что приводит к скачкам настроения и раздражительности.

Коуч по питанию и здоровому образу жизни Наоми Бафф из проекта Naomi's Kitchen («Кухня Наоми») говорит: «Важно три раза в день питаться сбалансированной едой, особенно — хорошенько завтракать не позднее чем через два часа после подъема».

Она считает, что важно обращать внимание и на перекусы, поскольку еда влияет на уровень сахара в крови и настроение. Наоми советует для перекусов хумус с овощными палочками, самодельные энергетические батончики и рисовые лепешки с миндальным маслом.

### **нев**

Если ты злишься, полезно подумать: что именно тебя разозлило? Можно ли что-то сделать с этой ситуацией сейчас? Если да, придумай план и действуй согласно ему: может, тебе стоит извиниться перед другом, с которым вы поссорились, или доделать начатую домашнюю работу?

Если нельзя ничего сделать прямо сейчас, реши, когда именно ты вернешься к плану. А пока нужно отпустить проблему и заняться чем-то другим.

Представь, что проблема улетает, как мыльный пузырь. Или напиши о ней на бумаге, разорви листок на мелкие кусочки и выброси. Найди то, что приносит тебе радость, чтобы занять время и мысли и не возвращаться к проблеме у себя в голове.

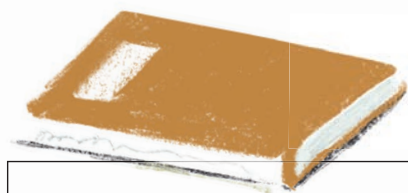
## Одиночество

Одиночество сильно влияет на наши мысли. Когда ты проводишь время с близкими, в организме выделяются химические вещества, которые поднимают настроение и не дают видеть жизнь только в негативном ключе. Если замечаешь, что у тебя портится настроение, и думаешь, что причина в отсутствии рядом близких людей, позвони или напиши кому-то, с кем тебе хорошо.

## Усталость

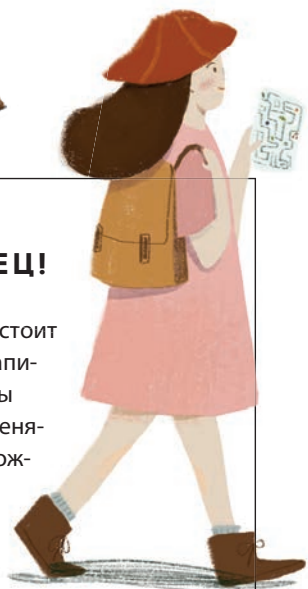
Настроение может испортиться и от усталости: например, ты слишком много учишься или тебе мешала спать соседская собака, которая лаяла всю ночь. Подумай о том, как ты готовишься ко сну. Ты достаточно рано ложишься? Тебе мешают спать тревожные мысли?

Положи рядом с кроватью блокнот и записывай туда то, что обязательно нужно сделать или что тебя беспокоит. Это поможет выбросить неприятные мысли из головы. Ты сможешь хорошо выспаться, зная, что не забудешь ничего важного.



## ПОРА ПОЛОЖИТЬ ЭТОМУ КОНЕЦ!

Это далеко не все, что портит нам настроение, но стоит начать с этих подводных камней. Веди дневник: записывай свое настроение и то, что ты делаешь, чтобы изменить его. Это поможет тебе понять, как оно меняется, и даже избежать повторения проблем. Возможно, тебя ждут открытия: например, каждый раз, когда ты злишься на младшего брата или сестру, ты просто хочешь есть.



# ПОД ДАВЛЕНИЕМ

Как быть, когда семья ждет от тебя слишком многого.

Часто бывает так, что жесткие условия мотивируют человека достичь цели. Мы сталкиваемся с трудностями, но прикладываем большие усилия и в итоге пожинаем плоды. Чтобы добиться успеха, полезно поднатужиться, выложиться на полную катушку, уложиться в срок и не отказываться ни от помощи, ни от советов, которые нам предлагают. Даже тогда нет гарантии, что ты добьешься цели, но ты хотя бы скажешь себе: «Я делаю все, что в моих силах».

Когда ты учишься чему-то новому, нельзя просто выучить голые факты, узнать цифры или методы — нужна поддержка тех, кто через это прошел. Вероятно, твои родители когда-то побывали в похожей ситуации, поэтому могут помочь тебе пройти все колдобины, показать ловушки и дать тебе понять, что они рядом. У них благие намерения, но иногда их попытки работают с точностью до наоборот, и тебе кажется, что они слишком на тебя давят. С этим сложно справиться, такое приносит больше вреда, чем пользы.

## ↑ **Большие ожидания**

Когда разумные усилия перерастают в чрезмерные ожидания? Тебе может показаться, что родители или наставники слишком давят на тебя, особенно если они хвалятся твоими достижениями перед посторонними и уверяют, что однажды ты покоришь этот мир. Но им и в голову не приходит, что они переусердствовали и этим вогнали тебя в стресс и тревогу. Они искренне верят, что поддерживают тебя и что ты можешь больше, чем думаешь. Но что, если ты и так выкладываешься на полную, а их вмешательство все только портит? Если тебе кажется, что они хотят от тебя слишком многого, важно сказать им об этом.

## ↳ **Выбери момент**

Не забывай: люди не представляют, что творится у тебя в голове, пока ты им об этом не скажешь. Твоим близким может казаться, что ты отлично справляешься, когда на самом деле ты нервничаешь и борешься с нагрузкой. Так что не доводи ситуацию до критического состояния, когда ты просто сорвешься и перессоришься со всеми. Выбери подходящий момент, когда ты не нервничаешь, и попроси родителей поговорить с тобой о твоей нагрузке.





### 3 **Напряженное время**

В моменты наибольшего напряжения, например во время экзаменов, часто кажется, что родители постоянно подгоняют тебя и говорят очевидные вещи: «Больше занимайся, и у тебя все получится» — знакомо? Учителя хотят, чтобы их ученики были лучше всех, а родители — чтобы их дети были хорошо подготовлены к любой карьере, которую выберут. Когда они лишней раз говорят, что надо учиться, а не тратить время на видеоигры, они не обязательно критикуют. Они пытаются тебя мотивировать.

### 4 **Поступай честно**

Не каждый может — и хочет — стать нейрохирургом, директором громадной корпорации или следующей Джоан Роулинг. Если ты лезешь из кожи вон, но чувствуешь, что пятерок в аттестате тебе не видать и что ты совсем не мечтаешь об университете (а на самом деле хочешь, например, в техникум или колледж), честно скажи им об этом. Все мы разные, и образование — это только часть нашей личности. Одни школьники хорошо сдают экзамены, другие — хуже. Точно так же как одним от природы легко общаться, а другим сложно даже читать вслух. Если университет не твой путь, поговори с семьей об этом, обсуди другие возможности.

### 5 **Это твое будущее**

Чтобы получилась дискуссия, а не ссора, подготовься к тому, чтобы четко изложить свои аргументы. Подумай: может быть, родительские страхи в отношении тебя безосновательны? Вдруг это они не могут справиться с внешним давлением? Они рассматривают твое будущее, основываясь на своем жизненном опыте. Попробуй убедить их в том, что у тебя есть собственные планы. Если они почувствуют, что ты им доверяешь, они станут меньше за тебя беспокоиться.

#### **Сядь и отдохни**

Если стресс нарастает, выбери время, чтобы привести себя в чувство. Найди уютное место, сядь поудобнее — некоторым нравится скрестить ноги — и дыши глубоко, пока тебе не станет спокойнее. Можно закрыть глаза, а можно оставлять их открытыми. Или попробуй медитацию и дыхание животом со с. 32.

