

И. Чеснова

# КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С ЭМОЦИЯМИ, ПОНИМАТЬ СЕБЯ И НЕ ДАВАТЬ В ОБИДУ

Художник Муся Кудрявцева

Аванта



# Дорогой друг!

Я очень надеюсь, что эта книга поможет тебе:

- ☀ ЛУЧШЕ РАЗБИРАТЬСЯ В СЕБЕ И ХОРОШО К СЕБЕ ОТНОСИТЬСЯ,
- ☀ МОТИВИРОВАТЬ И ПОДДЕРЖИВАТЬ СЕБЯ, ЕСЛИ ЧТО-ТО НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ,
- ☀ СПРАВЛЯТЬСЯ С СИЛЬНЫМИ ЭМОЦИЯМИ, КОГДА ОНИ ПЕРЕПОЛНЯЮТ,
- ☀ РАЗВИТЬ ПОЗИТИВНУЮ САМООЦЕНКУ,
- ☀ ОБЩАТЬСЯ ЛЕГКО И БЕЗ СТРАХА, ОСТАВАЯСЯ СОБОЙ,
- ☀ РАЗРЕШАТЬ СЛОЖНЫЕ СИТУАЦИИ И КОНФЛИКТЫ.

Если тебе будет что-то непонятно, пожалуйста, не стесняйся и попроси родителей объяснить тебе то, что вызывает вопросы. Уверена, вместе вы сделаете много открытий.



# Давай знакомиться!

Меня зовут Ирина, и я автор этой книги.

У меня есть семья — муж Дмитрий и трое детей: Даша, Гриша и Ульяна.

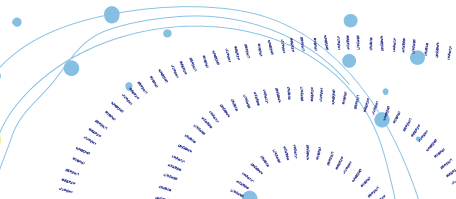
По профессии я психолог. Я помогаю другим людям разобраться в том, что им кажется непонятным или сложным, лучше понимать себя и справляться с трудными жизненными ситуациями. Каждому из нас, и детям, и взрослым, нужна поддержка. И обращаться за ней при необходимости — очень правильно.



В создании этой книги участвовал еще один человек — замечательный художник Муся Кудрявцева. Она любит обниматься с мужем и сыновьями Левой и Довом, рисовать мультики, плавать в море и есть зефир.

3

Расскажи и ты о себе!  
Как здорово, что ты есть!





- МЕНЯ ЗОВУТ \_\_\_\_\_
- ВОЗРАСТ \_\_\_\_\_
- ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ \_\_\_\_\_

- ЦВЕТ ВОЛОС \_\_\_\_\_
- ЦВЕТ ГЛАЗ \_\_\_\_\_
- ЗНАК ЗОДИАКА \_\_\_\_\_
- Я РОДИЛСЯ/РОДИЛАСЬ В ГОД (КАКОГО ЖИВОТНОГО) \_\_\_\_\_

• КАКИЕ КАЧЕСТВА ЭТОГО ЖИВОТНОГО МНЕ НРАВЯТСЯ \_\_\_\_\_

• СУПЕРСИЛА, КОТОРОЙ Я ХОТЕЛ/А БЫ ОБЛАДАТЬ \_\_\_\_\_

• МОЙ ЖИЗНЕННЫЙ ДЕВИЗ (МОЖЕШЬ ПРИДУМАТЬ ЕГО ПОЗЖЕ ИЛИ НАПИСАТЬ ФРАЗУ, КОТОРАЯ ПОМОГАЕТ ТЕБЕ В ЖИЗНИ) \_\_\_\_\_

• МОЕ ПОЖЕЛАНИЕ СЕБЕ \_\_\_\_\_

## Как здорово, что ты есть!

Давай начнём вот с чего: как же это прекрасно, что ты родился/родилась на свет, что ты живешь, что ты — это ты. Совершенно уникальный человек — с только тебе присущей внешностью, качествами, чертами. Все люди на свете — уникальные, и ты тоже!

Если мы оглянемся назад в историю, то увидим, что у каждого человека, у каждого из нас есть родители, бабушки и дедушки, благодаря которым мы появились на свет. За каждым из нас стоит сила нашего рода.

Это, кстати, всегда очень увлекательная история — кем были наши предки. Они ведь жили и во времена мушкетеров, и во времена викингов. Кто-то даже жарил мамонтов в пещерах. Наверняка среди твоих прапрабабушек и прапрадедушек были те, кто совершал подвиги, выращивал хлеб, помогал другим, изобретал что-то новое. Интересно, задумывался/задумывалась ли ты когда-нибудь об этом? Есть ли у вашей семьи легенды и традиции, которые передаются из поколения в поколение и которые важно сохранить и продолжить?

Ты можешь гордиться своими предками, а они — тобой.

Раньше жить было намного труднее, чем сейчас. Болезни,



голод, войны, несчастные случаи могли прервать жизнь каждого в любой момент. Но твои предки выживали, чтобы чудесным образом продолжиться в детях. И так веками вплоть до тебя, представляешь?

Все это говорит нам, что жизнь — очень ценна. И прожить ее мы хотим хорошо, достойно. Так что давай уже сейчас возьмем курс на то, чтобы каждый твой день был интересным. Чтобы в нем было место для радости и открытий. И эта книга, я надеюсь, поможет тебе лучше понимать себя и других. Научит справляться с трудностями и расскажет, как даже в непростых ситуациях поддерживать себя и сохранять связь с теми, кто дорог.

Прямо сейчас ты можешь подойти к зеркалу, улыбнуться себе, положить руку на сердце и сказать:  
«Я есть, я живу, как здорово, что я — это я».



## Какой ты человек?

Многие ребята твоего возраста (да и взрослые люди зачастую) чувствуют себя неуверенно и несмело. Как ты думаешь, почему? Потому что им не хватает веры в себя? Возможно. Но самый первый ответ на этот вопрос звучит так: люди ощущают себя неуверенно, потому что они себя не знают! Не понимают, в чем их личная сила и на что внутри себя можно опираться.

Чтобы твоя уверенность в себе укреплялась, тебе очень важно понимать черты своего характера, твои способности и умения, не считая при этом их чем-то плохим или стыдным. Давай составим твой психологический портрет. Как художник, который рисует образ на холсте, мы соединим в одно целое то, что тебе присуще. Только не в виде рисунка, а в виде описания. И в итоге получим цельную картинку того, какой ты человек.

Выбери то, что отражает тебя как личность.

МНЕ НРАВИТСЯ ОБЩАТЬСЯ

Я ЛЕГКО ЗНАКОМЛЮСЬ С ЛЮДЬМИ

Я СТЕСНЯЮСЬ НЕЗНАКОМЫХ ЛЮДЕЙ

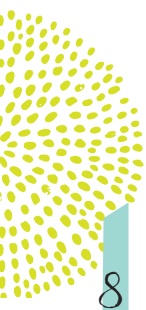
МНЕ СЛОЖНО ЗАВОДИТЬ НОВЫЕ ЗНАКОМСТВА

ЛЮБЛЮ УЕДИНЕНИЕ

Я ВСЕ ДЕЛАЮ БЫСТРО

МНЕ НРАВИТСЯ НИКУДА НЕ ТОРОПИТЬСЯ

ЛЮБЛЮ МНОГО ДВИГАТЬСЯ



ЛЮБЛЮ ПОМЕЧАТЬ

МНЕ НЕ СКУЧНО БЫТЬ СРЕДИ СВОИХ МЫСЛЕЙ

МНЕ НРАВЯТСЯ ШУМ И СУЕТА

МНЕ ТЯЖЕЛО ДОЛГО БЫТЬ СРЕДИ ШУМА И ТОЛПЫ

МОЕ НАСТРОЕНИЕ ЧАСТО МЕНЯЕТСЯ

Я ВСЕГДА ВЫПОЛНЯЮ ОБЕЩАНИЯ

ИНОГДА Я НЕ ЗНАЮ, ЧЕГО ХОЧУ

Я ЧАСТО ОШУШАЮ РАДОСТЬ

Я ЛЮБЛЮ ПОМОГАТЬ ДРУГИМ

МНЕ СЛОЖНО ПОПРОСИТЬ О ПОМОЩИ

МНЕ НРАВИТСЯ БЫТЬ В ЦЕНТРЕ ВНИМАНИЯ  
И ВЕСТИ ЗА СОБОЙ

ЕСЛИ ПРОИСХОДИТ ЧТО-ТО ПЛОХОЕ,  
Я ДОЛГО ПЕРЕЖИВАЮ, НЕ МОГУ УСПОКОИТЬСЯ

Я ДОБИВАЮСЬ СВОЕГО, ЕСЛИ МНЕ НАДО

МНЕ ЛЕГЧЕ УСТУПИТЬ, ЧЕМ НАСТАИВАТЬ НА СВОЕМ

МНЕ ТЯЖЕЛО ДОЛГО УДЕРЖИВАТЬ ВНИМАНИЕ НА ЧЕМ-ТО

Я ЧАСТО УВЛЕКАЮСЬ ЧЕМ-ТО НОВЫМ

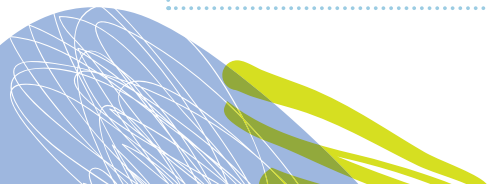
МНЕ НРАВИТСЯ ПРИДУМЫВАТЬ ЧТО-ТО ИНТЕРЕСНОЕ

МНЕ СЛОЖНО РЕШИТЬСЯ НА ЧТО-ТО НОВОЕ

Я ЧАСТО ОШУШАЮ ПЕЧАЛЬ

Я СВОБОДНО ВЫРАЖАЮ СВОИ ЧУВСТВА

Я СДЕРЖИВАЮ ЭМОЦИИ, НЕ ПРОЯВЛЯЮ ИХ





ТРУДНОСТИ МЕНЯ ПУГАЮТ, Я БОЮСЬ,  
ЧТО НЕ СПРАВЛЮСЬ

НА МЕНЯ МОЖНО ПОЛОЖИТЬСЯ

Я ЧАСТО СОМНЕВАЮСЬ И НЕ МОГУ СДЕЛАТЬ ВЫБОР

Я СЛЕДУЮ ПРАВИЛАМ

ЛЮБЛЮ, КОГДА ВЕШИ ЛЕЖАТ НА СВОИХ МЕСТАХ

ПРЕДПОЧИТАЮ ВОКРУГ СЕБЯ ТВОРЧЕСКИЙ БЕСПОРЯДОК

ЕСЛИ Я ЧТО-ТО НАЧИНАЮ, ТО ДОВОЖУ  
ЭТО ДО КОНЦА

Я ЧАСТО ДЕЛАЮ ТО, ЧТО ПЕРВЫМ ПРИДЕТ В ГОЛОВУ

МНЕ ВАЖНО, ЧТО ОБО МНЕ ДУМАЮТ ДРУГИЕ

МНЕ НРАВИТСЯ РЕШАТЬ ГОЛОВОЛОМКИ

ЛЮБЛЮ ЭКСПЕРИМЕНТИРОВАТЬ

МНЕ НРАВИТСЯ ЧТО-ТО ДЕЛАТЬ СВОИМИ РУКАМИ

9

Обращаю твое особое внимание, что здесь нет ни плохих, ни каких-то «неправильных» характеристик. Все они лишь отражают наши особенности. Их нужно иметь в виду, их просто нужно учитывать, чтобы делать свою жизнь комфортной и продуктивной. Когда мы видим и принимаем свои особенности, нам проще выбирать то, что нам подходит и помогать себе, когда трудно.

Ты можешь добавить что-то еще, что считаешь про себя важным

---

---

---

---

Также ты можешь попросить своих близких назвать три твоих самых ярких качества и записать их здесь: \_\_\_\_\_

## ТВОЕ ЛЮБИМОЕ ВСЁ

ФИЛЬМ

КНИГА

МУЗЫКА

ПЕСНЯ

ГРУППА/ИСПОЛНИТЕЛЬ

ИГРА

ПЕРСОНАЖ (И ПОЧЕМУ ОН ТЕБЕ НРАВИТСЯ, ЧЕМ БЫ ТЫ ХОТЕЛ/А БЫТЬ НА НЕГО ПОХОЖ/А)

ЦВЕТ

ЕДА/БЛЮДО



10



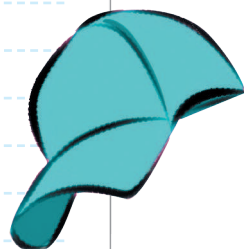
НАПИТОК

ПРАЗДНИК

ОДЕЖДА

АРОМАТ

МЕСТО




В КАЖДОЙ ТВОЕЙ ЛЮБИМОЙ ВЕЩИ ЕСТЬ НЕМНОГО ТЕБЯ.

## Как мы устроены?

11

Природа создала нас очень разными (и в этом ее мудрость). Кто-то все делает быстро, кто-то — не спеша. Кто-то мгновенно избавляется от неприятных эмоций, а кто-то долго переживает и не может успокоиться. Кто-то открыт миру и рвется общаться, кто-то обращен внутрь себя и любит уединение. Кто-то точно знает, что ему надо, а кто-то постоянно сомневается и не может сделать выбор.

И при этом у всех нас есть много общего. Мы хотим, чтобы нас любили, и боимся быть отвергнутыми. Нам приятно ощущать себя хорошими и достойными. И неприятно слышать в свой адрес негативные оценки и обидные слова. Наши представления о себе, наши внутренние миры уникальны и разли-



чаются между собой. Однако в них можно увидеть и схожие черты. Давай заглянем в твой внутренний мир и посмотрим, какие.

Представь. Вот рождается малыш. Он совсем крохотный и беззащитный. И он ничего не знает — ни о себе, ни о мире вокруг. Он может лишь извещать криком о том, что в чем-то нуждается — покормите меня, успокойте меня, поиграйте со мной. И когда мама или другой заботливый взрослый подходят к нему, берут на ручки, успокаивают, кормят, именно в эти минуты малыш, сначала смутно, а затем все более отчетливо, начинает ощущать — о! я есть! меня любят!

12

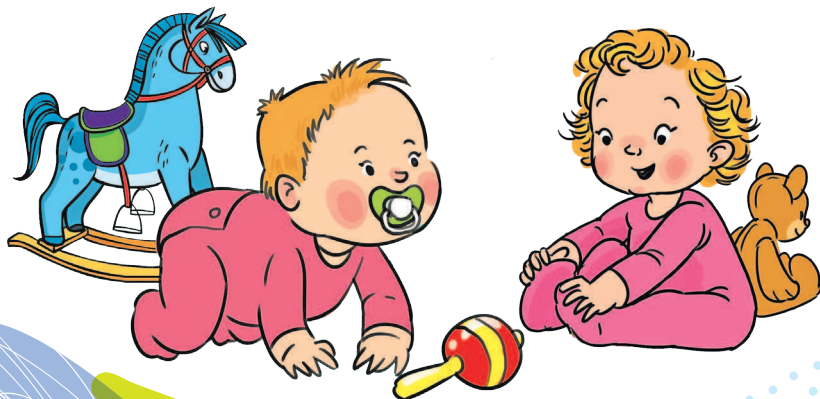


Полистайте вместе с родителями семейный альбом или посмотрите твои младенческие видео, чтобы ты мог/ла воочию увидеть: это происходило с тобой в самом начале твоей жизни.



Мы не можем выжить без еды и воды. Но есть и нечто невидимое, огромное (до неба!), без чего мы не чувствуем себя собой, не ощущаем себя нужными и не можем радостно жить.

Знаешь, что это? Это — любовь!



Когда на нас смотрят любящие глаза, мы напитываемся этой любовью. Она наполняет нас уверенностью и внутренней силой. И наоборот, когда нам кажется, что нас не любят, что мы никому не нужны и не интересны, нам становится очень плохо, одиноко, безнадежно.

КАК МЫ ПОНИМАЕМ И ЧУВСТВУЕМ, ЧТО НАС ЛЮБЯТ, ЧТО МЫ ЦЕННЫ И К НАМ ХОРОШО ОТНОСЯТСЯ? МЫ ОЩУШАЕМ ЛЮБОВЬ...

Если бы я могла выбрать любого ребенка на планете, я бы выбрала именно тебя!

Мы так рады, что ты у нас есть!


Когда нас  
обнимают и  
говорят добрые  
слова...



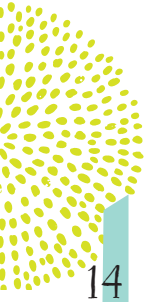
13



Когда с нами  
проводят  
время, играют,  
дурчатся,  
шутят...




Мне это  
не нравится!




Когда мы  
можем свободно  
сказать, что  
с чем-то не  
согласны...

14



Я верю, что у тебя  
все получится!  
Если нужно,  
я помогу тебе!



Когда  
в нас верят...