Могу Чувствовать

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ
ПОДРОСТКОВЫЙ
ЦЕНТР

Н.Ю. Антипенко
С.В. Гани
Е.А. Павшенко

ТЕТРАДЬ-ТРЕНАЖЕР ДЛЯ ПОДРОСТКОВ: ЭМОЦИИ ПОД КОНТРОЛЕМ.

ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО МИРУ ЧУВСТВ.

Введение:

Привет, дорогие друзья!

Вы когда-нибудь чувствовали, что ваши эмоции — это настоящая буря? Иногда радость переполняет, как солнечный день, а иногда грусть накрывает, как дождливый вечер. Это нормально!
Все мы испытываем разные чувства, и это часть того, что делает нас людьми. Но как научиться управлять этими эмоциями и не позволять им управлять нами?

Эта тетрадь создана специально для вас — подростков, которые стремятся понять себя и свои чувства. Здесь вы найдете полезные советы, интересные задания и увлекательные упражнения, которые помогут вам разобраться в своих эмоциях, научиться их выражать и находить способы справляться с трудными моментами.

Мы будем говорить о том, как распознавать свои чувства, почему они возникают и как с ними работать. Вы научитесь не только лучше понимать себя, но и находить общий язык с окружающими. Помните, что управление эмоциями — это навык, который можно развивать, как и любой другой.

Вперед — к пониманию самих себя!

Мы не можем знать, что произойдет в будущем. Но мы можем решить, что произойдет внутри нас — как реагировать, что делать, — в конце концов только это и имеет значение.

Джозеф Форт Ньютон

Легко обмануться, когда испытываешь сильные эмоции.

Карл Саган

Эмоции могут стать вашим врагом. Если вы поддадитесь своим эмоциям, вы потеряете себя. Вы должны быть со своими эмоциями заодно, потому что тело всегда следует за разумом.

Брюс Ли

ВВЕДЕНИЕ В МИР ЭМОЦИЙ

Цель: понять природу эмоций, их роль и виды.

- Что такое эмоции? Зачем они нужны?
- Базовые эмоции (радость, грусть, страх, гнев, удивление, отвращение).
- Эмоции vs. настроение: в чем разница?

Эмоции — это как внутренний GPS, это быстрые реакции, которые возникают у нас в ответ на события, мысли или слова. Они как сигналы: подсказывают, что происходит что-то важное, и помогают нам действовать.

Основная функция эмоций

Эмоции - важный сигнал от мозга: каково мне в конкретной ситуации - ОК или не ОК. Если не ОК, то что можно сделать, чтобы стало ОК?

Примеры из жизни:

- Когда ты видишь друга после долгой разлуки — радость.
- Если тебя несправедливо обвинили — злость.
- Перед выступлением на сцене — волнение.

Зачем они нужны?

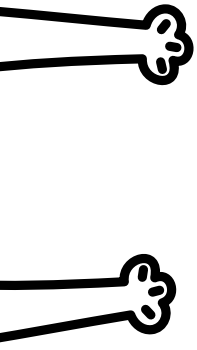
1. **Спасают жизнь.** Например, страх заставляет убежать от опасности.
2. **Помогают общаться.** Улыбка показывает, что ты доволен; слезы — что тебе больно.
3. **Делают жизнь яркой.** Без эмоций мы были бы как роботы.

Что значит понимать эмоции?

- Я могу понять, что сейчас испытываю эмоцию.
- Я могу назвать эту эмоцию точным словом.
- Я понимаю причину, вызвавшую эту эмоцию, и следствия, к которым она приведёт.

Что значит управлять эмоциями?

- Я могу контролировать силу эмоции.
- Я могу контролировать внешнее выражение эмоций.
- Я могу специально вызвать нужную мне эмоцию.



ЗНАКОМЬСЯ: 6 БАЗОВЫХ ЭМОЦИЙ

1. РАДОСТЬ

- Когда? Получил пятерку, купили новый телефон, встретил лучшего друга.
- Зачем? Закрепляет приятные моменты, мотивирует делиться с другими. Это сигнал «Ты наслаждаешься жизнью, все в порядке».

2. ГРУСТЬ

- Когда? Потерял что-то важное, поссорился с близкими.
- Зачем? Дает время переосмыслить ситуацию, просить поддержки, утешения и помощи.

Интенсивность грусти:

3. ГНЕВ

- Когда? Тебя обманули, нарушили личные границы.
- Зачем? Защищает от несправедливости, мобилизует силы

Интенсивность гнева:

4. СТРАХ

- Когда? Темнота, экзамен, незнакомый человек.
- Зачем? Сохраняет безопасность: «бей, беги или замри».

Интенсивность страха:

5. УДИВЛЕНИЕ

- Когда? Неожиданный сюрприз, странное сообщение.
- Зачем? Помогает быстро среагировать на новое. Это самая быстрая эмоция. Сигнал «Рядом появилось что-то новое».

6. ОТВРАЩЕНИЕ

- Когда? Вкус испорченной еды, неприятный запах.
- Зачем? Ограждает от того, что может навредить.

ЭМОЦИИ VS НАСТРОЕНИЕ:

В чем разница?

Эмоции	Настроение
Короткие (минуты, часы)	Долгие (часы, дни)
Сильные (яркие всплески)	Фоновые (как тихая музыка)
Причина ясна (например, двойка)	Причина неочевидна («просто грустно»)

Примеры:

- Эмоция: злишься, когда сестра взяла твою вещь без спроса.
- Настроение: весь день ходишь злой из-за усталости.

Почему это важно?

- Если поймешь, что у тебя настроение, а не эмоция, сможешь выбрать стратегию: отдохнуть, посмотреть смешные видео, позвонить другу.
- Эмоции требуют конкретных действий: обсудить конфликт, извиниться, решить проблему.

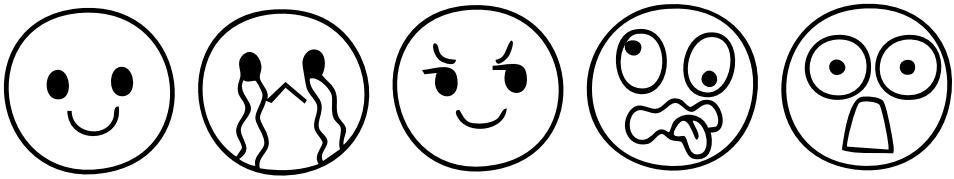
ПРАКТИКА

Задание 1. Челлендж!

1. Отслеживай: замечай, когда у тебя резко меняется эмоция (например, злость на уроке).
2. Спроси себя: «Это эмоция или настроение? Что стало причиной?».
3. Попробуй: если это настроение — сделай что-то приятное. Если эмоция — используй технику дыхания (вдох на 4 счета, задержка на 7, выдох на 8).

Задание 2. «Эмоции в картинках».

— Определить эмоции по фотографиям/эмодзи:



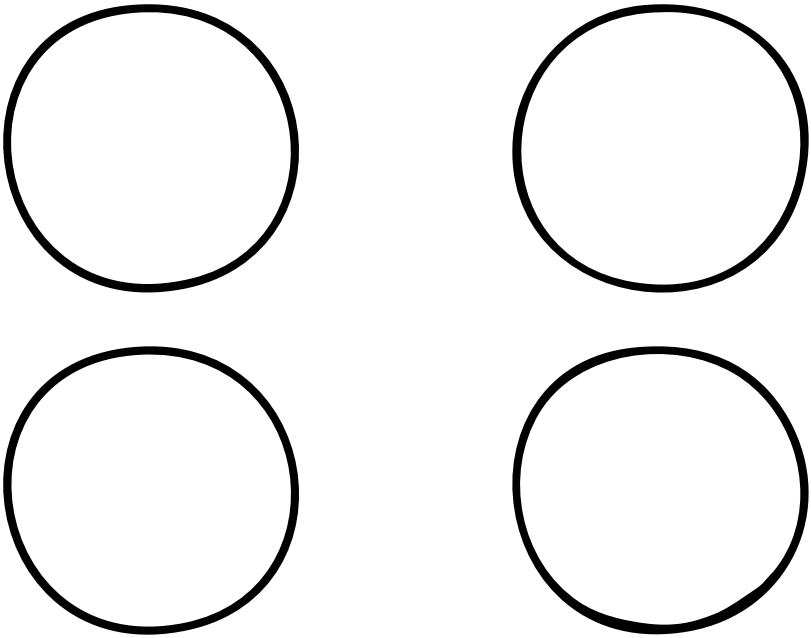
Задание 3.

— Перед тобой четыре формы лица. Представь себя удивленным. Как ты думаешь, какое у тебя выражение лица? В первом овале попробуй нарисовать свое удивленное лицо.

— А теперь представь себя злым. Каково твое выражение лица? Нарисуй во втором овале злое лицо.

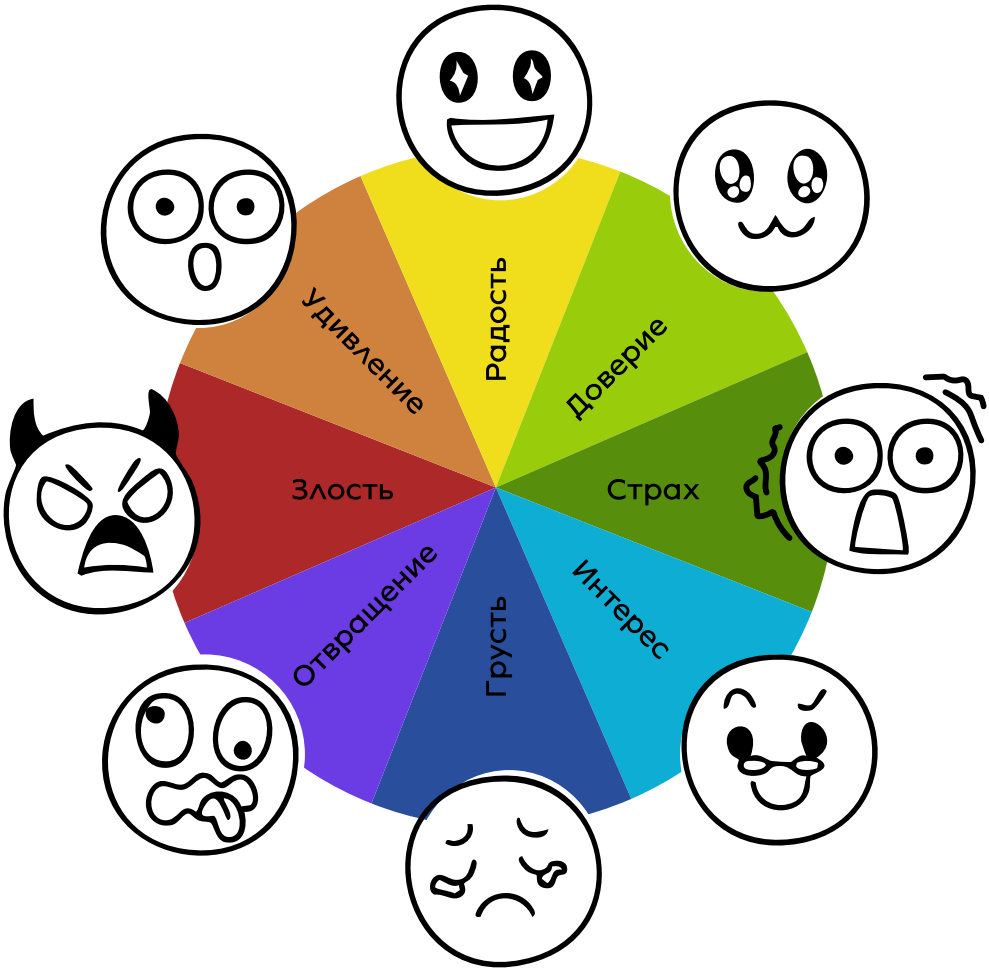
— Далее представь себя испуганным, нарисуй в третьем овале злость.

— В последнем овале нарисуй такое выражение лица, когда ты бываешь обиженным.



Запомни: нет «плохих» эмоций — все они часть тебя.
Главное — научиться их понимать!

Задание 4. Перед тобой колесо эмоций



- Посмотри, какие эмоции представлены на колесе
- Сделай селфи со своими эмоциями: когда ты грустишь, когда ты испытываешь страх, когда радуешься и пр.

Задание 5.

- Посмотри на иллюстрации. Определи, какие эмоции испытывает герой в каждой ситуации (например: грусть, страх, предательство, гордость, стыд, ревность, тревога).
- Подумай: как бы ты поступил на месте персонажа? Какие слова/действия могли бы помочь ему справиться с эмоциями?

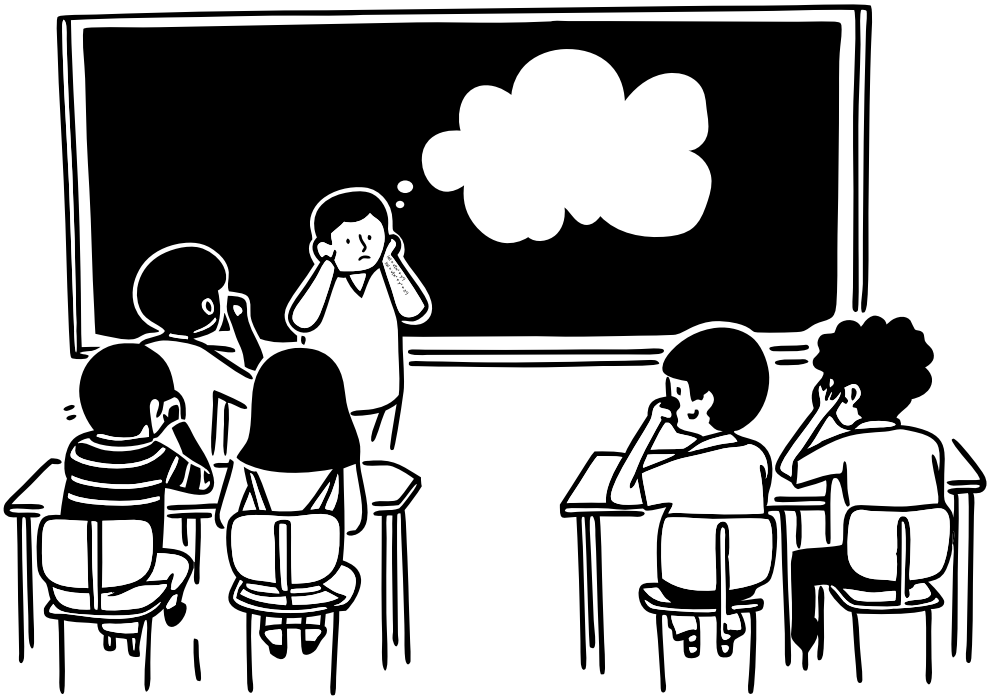
СИТУАЦИИ ДЛЯ ИДЕНТИФИКАЦИИ ЭМОЦИЙ У ПОДРОСТКОВ

1. Ситуация: «Неприглашенный на праздник»

Подросток стоит в школьном коридоре и видит группу одноклассников, которые обсуждают планы на вечеринку. Один из них держит яркий конверт-приглашение. Главный герой смотрит в сторону, сжимая книги у груди. Его лицо выражает грусть и растерянность. Рядом с ним облако мыслей.
Что подумал подросток? _____
Что он почувствовал? _____

2. Ситуация: «Страх перед выступлением»

Подросток стоит у доски в классе. Его руки дрожат, лицо покраснело, взгляд направлен в пол. На ладони видны карандашные пометки (шпаргалка). Ученики за партами смотрят на него, некоторые перешептываются. Рядом с ним облако мыслей.
Что подумал подросток? _____
Что он почувствовал? _____

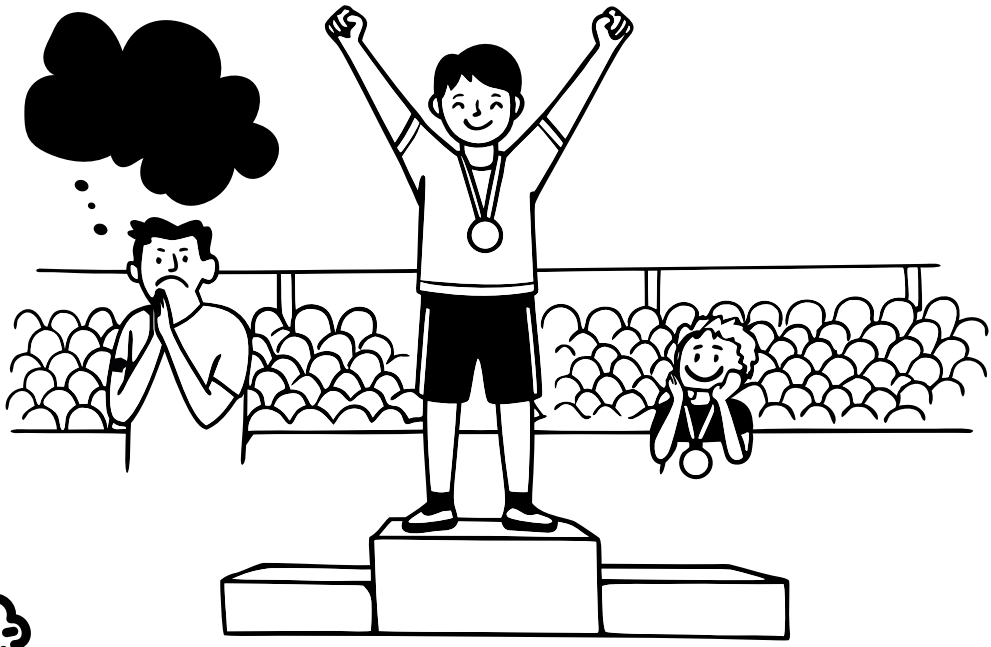


3. Ситуация: «Сплетни за спиной»

Подросток заходит в школьную столовую и видит, как его лучший друг показывает другим переписку из его личного чата. Лицо главного героя выражает шок и предательство. Друг смеется, остальные одноклассники ухмыляются.
Что подумал подросток? _____
Что он почувствовал? _____

4. Ситуация: «Победа в соревнованиях»

Подросток стоит на пьедестале с золотой медалью на шее.
Его руки подняты вверх, лицо сияет улыбкой. Зрители на трибунах аплодируют. На заднем плане видны соперники, которые хлопают, но один из них смотрит с завистью.
Что подумал подросток? _____
Что он почувствовал? _____



5. Ситуация: «Насмешки над внешностью»

Подросток в яркой необычной одежде (например, в косплей-костюме) проходит мимо группы ребят. Один из них указывает на него пальцем и кривит лицо в насмешке. Главный герой сжимает руки в кулаки, его щеки горят от стыда.

Что подумал подросток? _____

Что он почувствовал? _____

Запиши основные идеи
и мысли

1

2

3

4

5

Что важного ты узнал
для себя?

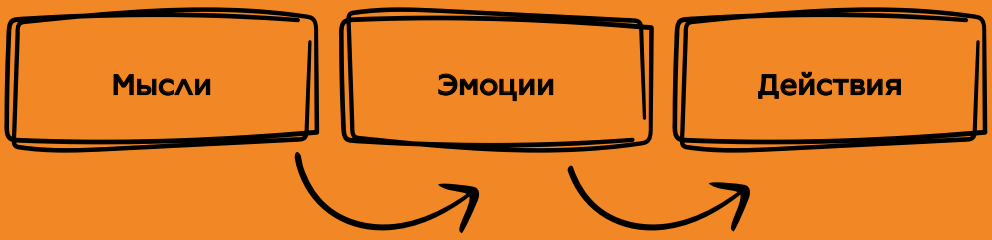
→ МЫСЛИ →
→ ЭМОЦИИ →
→ ПОВЕДЕНИЕ

Цель: увидеть связь между мыслями, чувствами и действиями.

Теория: «Когнитивно-поведенческая модель: как мысли влияют на эмоции».

Как твои мысли управляют эмоциями?

Ты когда-нибудь замечал, что из-за одной мысли можешь взорваться как вулкан или погрузиться в грусть на весь день? Это не магия — это когнитивно-поведенческая модель! Давай разберемся, как это работает и как ты можешь этим управлять.



Представь: твой мозг — это социальная сеть (VK), а мысли — сторис с фильтрами. Если наложить фильтр «Всё плохо», то даже нейлоновые носки покажутся концом света. Вот как это устроено:

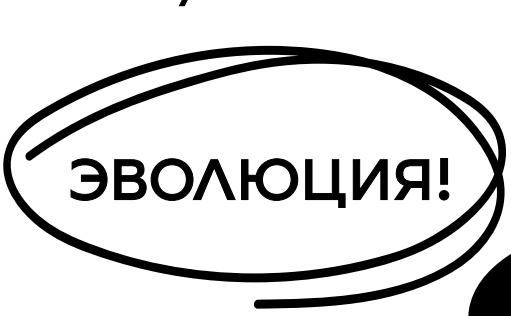
1. **Событие:** друг проигнорировал тебя в школе.
2. **Мысль:** «Он меня ненавидит! Я никому не нужен!»
3. **Эмоция:** грусть, злость, тревога.
4. **Действие:** Ты избегаешь его, грустишь, скролишь ленту.

Но что, если фильтр другой?

1. **Мысль:** «Может, он просто не заметил? Или у него проблемы?»
2. **Эмоция:** Спокойствие.
3. **Действие:** Ты пишешь ему: «Эй, всё ок?»

ВЫВОД: НЕ САМА СИТУАЦИЯ, А ТВОИ МЫСЛИ О НЕЙ РЕШАЮТ, ЧТО ТЫ ПОЧУВСТВУЕШЬ!

Почему мозг любит негатив?



Раньше «паранойя» спасала от саблезубых тигров. Сейчас мозг всё ещё ищет опасность.

Пример: «Меня не пригласили на вечеринку → Со мной что-то не так → Я лузер».

Но это не факты — это просто мысли-страшилки!

Как перестать быть заложником мыслей?

1. Поймать «токсичные» мысли

Они возникают автоматически, как спам в почте. Задай себе:

— «Это правда? Есть доказательства?»

Пример: «Я провалю экзамен» → «А как же те тесты, которые я сдал нормально?».

2. Перезагрузи мышление

Замени «всё плохо» на более реалистичные варианты:

— Вместо: «Меня все презирают» → «Некоторые люди меня не понимают, и это ок».

— Вместо: «Я тупой» → «Эта тема сложная, надо разобраться».

3. Проверь на практике

Если думаешь: «Меня засмеют, если я выступлю» — попробуй! Часто всё проходит лучше, чем кажется.

ПРАКТИКА

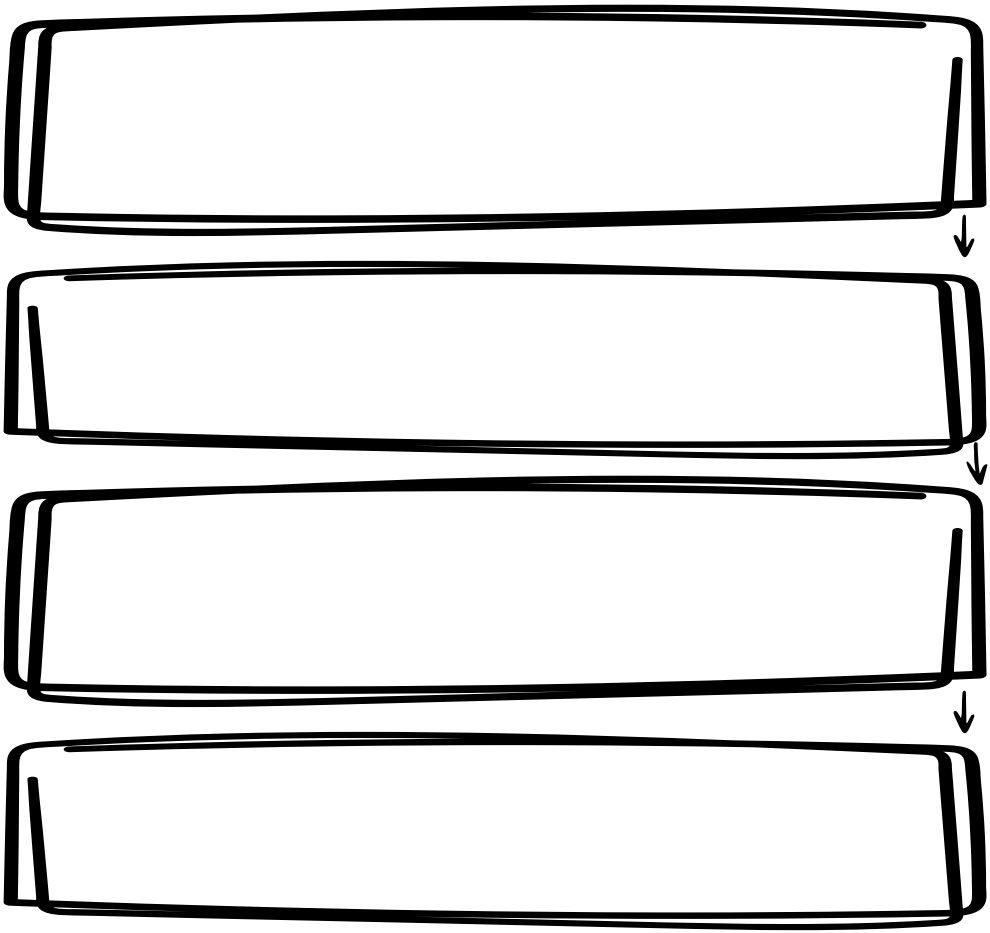
Задание 1. Стань детективом своих мыслей!

Заведи «Дневник мыслей» в заметках телефона.
Каждый день записывай:

- **Событие:** что случилось?
- **Мысль:** что подумал?
- **Эмоция:** что почувствовал?
- **Альтернатива:** как ещё можно было это понять?

Задание 2. «Цепочка реакций».

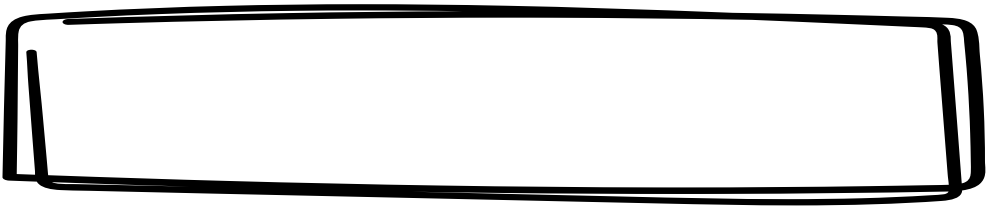
Опиши ситуацию → выявить мысли → эмоции → поведение.



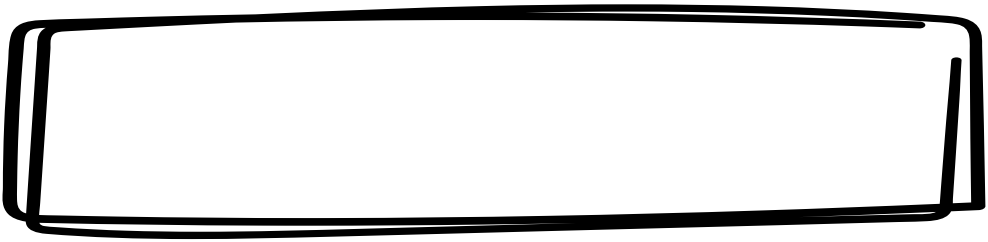
Задание 3. «Альтернативные мысли».

Переформулируй негативные мысли:

Негативная мысль



Позитивная мысль



Важно помнить:

- Мысли ≠ реальность. Это как облака — проплывают мимо, если не цепляться.
- Ты сильнее своих мыслей. Даже если сегодня не получилось — завтра новая попытка.
- Негатив — это не навсегда. Навык менять мышление тренируется, как мышцы в спортзале.

Если поймаешь себя на мысли «Я не справлюсь» — вспомни, сколько раз ты уже справлялся. Ты круче, чем думаешь!

Задание 4. «Эмоции vs Реальность»

Разберись, почему иногда ты действуешь не так, как планировал, и как эмоции влияют на твои поступки. Всё — в стиле соцсетей!

Инструкция:

1. Выбери 2-3 ситуации из своей жизни, где ты «слил» сценарий.
2. Заполни таблицу (можно в заметках телефона или на стикерах).
3. Анализируй: что помешало тебе быть круче?

Как я видел в рилс/ сторис (идеал)	Как вышло в реале	Что двигало мной (эмоции + мысли)
Пример: спокойно объяснить маме, почему задержался	Начал кричать: «Ты меня не понимаешь!»	Злость (мама не доверяет), страх (накажут), чувство несправедливости
Твоя ситуация 1		
Твоя ситуация 2		
Твоя ситуация 3		

Примеры ситуаций для вдохновения:

1. **Конфликт в чате**

— Идеал: ответить с сарказмом, но без оскорблений.

— Реальность: Написал(а): «Ты вообще дебил?» и вышел(а) из чата.

— Эмоции: гнев (показалось, что над тобой смеются), желание защититься.

2. **Спор с другом из-за планов**

— Идеал: предложить компромисс.

— Реальность: сказал(а): «Как хочешь!» и обиженно ушел(ла).

— Эмоции: обида («Мои интересы не важны»), страх потерять друга.

3. **Выступление перед классом**

— Идеал: рассказать уверенно, шутить.

— Реальность: замолчал(а) на полуслове, покраснел(а).

— Эмоции: тревога («Все будут смеяться»), стыд.

Задание 5. Создай мем

Нарисуй мем по мотивам своей самой смешной/нелепой реакции на стресс.

Задание 6. Что делать или сказать:

— Что сказать учителю, если ты опаздываешь в школу.

— Что делать, если твою подругу сделали ведущей школьного праздника, а тебе так хотелось вести этот вечер.

— Вы с другом договорились погулять, но он написал тебе, что не сможет. Вечером в сторис у одноклассника ты увидел, как они гуляли с твоим другом в другой компании.

Запиши основные идеи
и мысли

1

2

3

4

5

Что важного ты узнал
для себя?

САМОРЕГУЛЯЦИЯ: КАК УСПОКОИТЬСЯ?

Бывают дни, когда эмоции накрывают как цунами: злость, тревога, грусть — кажется, что ты не контролируешь себя. Но хорошая новость: эмоциями можно управлять!
Не веришь? Вот лайфхаки, которые помогут тебе «перезагрузиться» даже в самых сложных ситуациях

Цель: освоить техники управления эмоциями.

Теория:

- самый главный «лайфхак» - если точно определить и назвать эмоцию, ее интенсивность снижается.
- Дыхательные упражнения (4-7-8, «квадратное дыхание»).
- Физические методы: спорт, прогулки, йога.
- «Стоп-кран»: пауза перед реакцией.

1. Техника «5-4-3-2-1» (Заземление)

Когда: тревога, панические мысли, ощущение, что «всё нереально».

Как делать:

1. Назови 5 вещей, которые видишь вокруг.
2. Прикоснись к 4 предметам (например, стол, ручка, одежда, телефон).
3. Услышь 3 звука (шум машин за окном, часы, свой голос).
4. Понюхай 2 запаха (духи, яблоко, воздух после дождя).
5. Попробуй 1 вкус (жвачка, вода, конфета).

Почему работает: возвращает в «здесь и сейчас», отвлекает от тревожных мыслей.

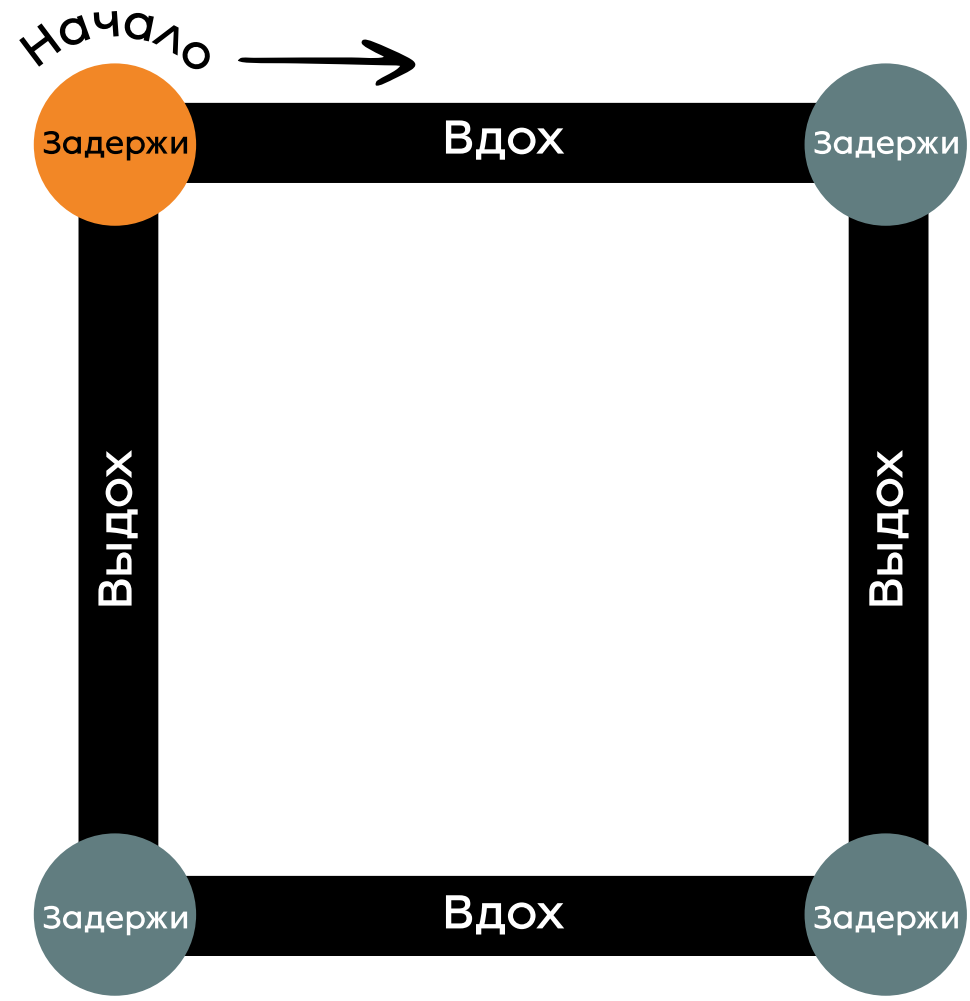
2. Дыхание «Квадрат»

Когда: перед контрольной, после ссоры, когда сердце колотится.

Как делать:

1. Сядь ровно, закрой глаза.
2. Вдохни на 4 счета → Задержи дыхание на 4 счета → Выдохни на 4 счета → Задержи дыхание на 4 счета.
3. Повтори 3-5 раз.

Почему работает: дыхание напрямую влияет на мозг — включается режим «стоп». Медленное дыхание успокаивает миндалевидное тело, открывая доступ в префронтальную кору – ту часть нашего мозга, которая помогает нам делать правильный выбор.



3. Техника «Стоп-кран» для гнева

Когда: хочется накричать, хлопнуть дверью, бросить что-то.

Как делать:

1. Скажи себе мысленно «СТОП!» (можно представить красную кнопку).
2. Уйди из ситуации: выйди в другую комнату, на улицу.
3. Используй физическую активность: поприседай, сожми-разожми кулаки 10 раз, порви бумагу.

Почему работает: дает время остыть, чтобы не наговорить лишнего.

4. Техника «Подушка-боксёр»

Когда: накопилось напряжение, хочется бить/ломать.

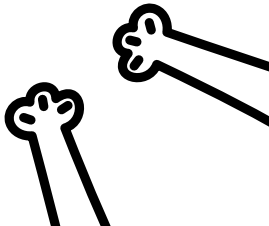
Как делать:

1. Возьми подушку.
2. Бей её, кричи в неё, тряси — пока не почувствуешь, что стало легче.
3. После — обними подушку и глубоко подыши.

Почему работает: физический выброс энергии безопасен и снимает стресс.

Ресурсы: откуда брать силы, чтобы справляться со сложными стрессовыми ситуациями? Что может давать тебе силы. Вот идеи:

1. Родственники
2. Друзья
3. Значимый взрослый
4. Хобби
5. Прогулки
6. Сон
7. Спорт
8. Любимая еда
9. Музыка
10. Творчество
11. Путешествия
12. Книги
13. Игры
14. Животные
15. Свободное время



ПРАКТИКА

Задание 1. «Дыхательный эксперимент».

Примени на практике какую-либо из описанных выше техник и опиши эффект.

Задание 2. «Мой антистресс-набор».

Составить список из 5 действий для твоего успокоения.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Важно помнить:

- Не кори себя, если не получилось с первого раза. Это навык!
- Нет «волшебной таблетки» — пробуй разные методы.
- Если эмоции слишком сильные — проси помощи. Это нормально!

Задание 3. Твой chill - лист. Что тебя успокаивает.

- Составь плейлист музыки, которая тебя успокаивает

Задание 4. Мои ресурсы.

Это задание поможет тебе понять, какие у тебя есть источники силы, энергии и мотивации. Подумай и напиши.

Ресурсные взрослые Те взрослые люди, кто может тебя поддержать, помочь и дать совет	**Ресурсная деятельность** Та деятельность, которой тебе приятно и радостно заниматься

Запиши основные идеи
и мысли

1

2

3

4

5

Что важного ты узнал
для себя?

ЭМПАТИЯ: ПОНИМАНИЕ ДРУГИХ

Ты когда-нибудь замечал, что некоторые люди будто читают мысли? Они понимают, когда ты грустишь, даже если молчишь, или чувствуют, что ты злишься, еще до того, как ты хлопнешь дверью. Это не магия — это эмпатия и умение «читать» невербальные сигналы. Давай разберемся, как это работает и как прокачать эти навыки!

Цель: развить способность понимать чувства окружающих.

Теория:

- Что такое эмпатия? Как она помогает в общении?
- Язык тела и тон голоса как индикаторы эмоций.

Эмпатия: что это и зачем она тебе?

Эмпатия— это способность чувствовать, что переживает другой человек, и ставить себя на его место. Это как надеть чьи-то кроссовки и пройти в них пару шагов.

Как это помогает?

- Строить доверительные отношения: друзья будут тянуться к тебе, если ты их понимаешь.
- Решать конфликты: легче договориться, когда видишь ситуацию глазами другого.
- Стать поддержкой: ты сможешь помочь тому, кому плохо, а не просто сказать «ну не грусти».

Пример:

Твой друг молчит весь день.

- Без эмпатии: «Чё такой кислый?»
- С эмпатией: «Кажется, тебя что-то беспокоит. Хочешь поговорить?»

Как развить эмпатию?

1. Слушай не только ушами: обращай внимание на тон голоса, выражение лица, жесты.
2. Задавай вопросы: «Ты злишься из-за того, что произошло?» или «Тебе грустно?».
3. Представь себя на их месте: «А как бы я чувствовал себя в такой ситуации?».

Язык тела: что говорят твои жесты?

Язык тела — это невербальные сигналы, которые выдают наши эмоции, даже если мы молчим. Только 20% информации мы передаем словами, остальные 80% языком тела.

Примеры:

- Скрещенные руки/ноги: закрытость, защита («Я не хочу общаться»).
- Сутулость: неуверенность, грусть.
- Широкие жесты руками: энтузиазм, открытость.
- Бегающий взгляд: волнение, ложь.

Лайфхак: если хочешь показать, что готов к диалогу — сядь прямо, расслабь плечи, смотри в глаза (но не сверли взглядом!).

Тон голоса: почему важно КАК ты говоришь?

Тон голоса может превратить фразу «ну ладно» в «я в восторге» или «мне всё равно».

Примеры:

- Высокий, дрожащий голос: страх, волнение.
- Монотонный голос: скука, безразличие.
- Громкая, резкая речь: злость, раздражение.
- Тихий, мягкий голос: грусть, нежность.

Как использовать:

- Если друг говорит: «Всё нормально» тихим голосом, но отворачивается — скорее всего, это не нормально.
- Хочешь, чтобы тебя услышали? Говори четко и спокойно, не переходи на крик.

Почему это круто?

- Ты сможешь избегать ненужных конфликтов («Она на меня наезжает? Или просто устала?»).
- Тебя будут считать чутким и понимающим человеком.
- Ты научишься лучше понимать даже самого закрытого друга.

Эмпатия и «чтение» невербальных сигналов — это навыки, а не суперспособность. Чем чаще тренируешься, тем лучше получается!

ПРАКТИКА

Задание 1. «Стань детективом эмоций!»

1. Наблюдай за людьми: в школе, кафе, метро. Попробуй угадать, что они чувствуют, по их позе и выражению лица.
2. Анализируй диалоги в соц.сетях/сериалах: выключи звук и определи эмоции героев по языку тела.
3. Запиши голосовое сообщение и прослушай его: какой тон у тебя был? Дружелюбный? Раздраженный?

Задание 2. «Ситуации-загадки» определить эмоции персонажей в картинках

Перед тобой описание ситуаций и подсказки о том, что изображено на картинках. Попробуй угадать, какие эмоции испытывают персонажи, а потом проверь ответы в конце!

1. Ситуация: «Презентация проекта»

Что на картинке:

- Подросток стоит у доски, держит в руках листок с дрожащими пальцами.
- Губы плотно сжаты, брови слегка сведены.
- Ноги переминаются с места на место, взгляд устремлен в пол.

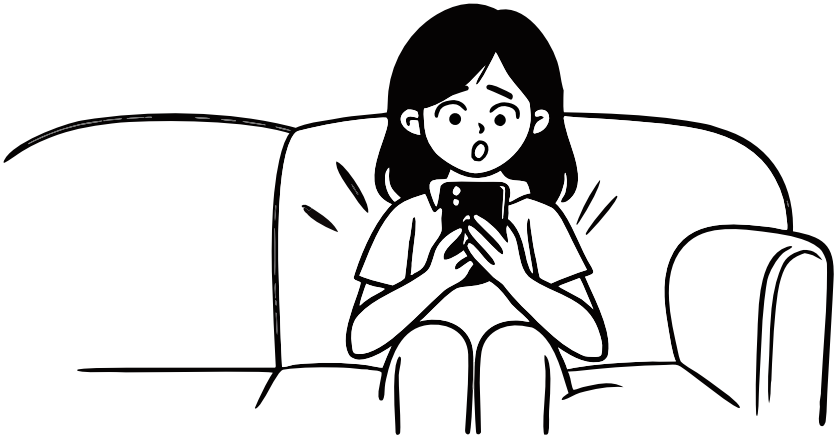
Вопрос: Какая эмоция здесь главная?

2. Ситуация: «Сообщение от друга»

Что на картинке:

- Девушка сидит на диване, уткнувшись в телефон.
- Глаза широко раскрыты, рот приоткрыт.
- Руки крепко сжимают телефон.

Вопрос: Что она чувствует?



3. Ситуация: «Спор на перемене»

Что на картинке:

- Два парня стоят лицом к лицу.
- У одного сжаты кулаки, шея и уши красные.
- Второй отстраняется, руки вытянуты вперед ладонями наружу.

Вопрос: Какие эмоции у каждого из них?

4. Ситуация: «Нежданный подарок»

Что на картинке:

- Подросток держит в руках новую видеоигру.
- Глаза сияют, рот в широкой улыбке.
- Он подпрыгивает на месте, свободная рука тянется вверх.

Вопрос: Какая эмоция изображена?

5. Ситуация: «Одиночество за обедом»

Что на картинке:

- Парень сидит за столом в школьной столовой один.
- Подбородок опирается на руку, взгляд пустой.
- Плечи опущены, еда на тарелке почти не тронута.

Вопрос: Что он чувствует?

6. Ситуация: «Случайный комплимент»

Что на картинке:

- Девушка в наушниках стоит у шкафчика.
- К ней подходит одноклассник и что-то говорит.
- Она опускает глаза, щеки краснеют, пальцы теребят край кофты.

Вопрос: Какая эмоция здесь?

7. Ситуация: «Проваленная контрольная»

Что на картинке:

- Ученик сидит за партой, перед ним тест с красной двойкой.
- Лоб сморщен, губы дрожат.
- Руки сжаты в волосы, спина сгорблена.

Вопрос: Какие эмоции он испытывает?

Ответы:

1. **Тревога/Страх** (Дрожь, избегание зрительного контакта).
2. **Удивление/Волнение** (Широко открытые глаза).
3. **Гнев** (Красное лицо, сжатые кулаки) vs **Страх/Попытка успокоить** (Отстранение, открытые ладони).
4. **Радость/Эйфория** (Прыжки, улыбка).
5. **Грусть/Одиночество** (Опущенные плечи, отсутствующий взгляд).
6. **Смущение** (Покраснение, опущенный взгляд).
7. **Стыд/Отчаяние** (Сгорбленная поза, руки в волосах).

Задание 3. «Эмоции в зеркале»

Попробуй стать актером своего лица! Угадай, какие эмоции скрываются за мимикой, и научись «читать» их у себя и других.

Инструкция к заданию:

Встань перед зеркалом и попробуй повторить мимику по описанию. Посмотри на свое отражение и скажи, какая это эмоция. Сфоткай селфи или запиши видео (можно с таймером). Проверь себя. Сравни с подсказками выше — попал(а)?

1.

— Глаза: Прищурены, морщинки-«лучики» в уголках.

— Рот: Широкая улыбка, уголки губ подняты вверх.

— Брови: Расслаблены или слегка приподняты.

2.

— Глаза: Взгляд опущен вниз, веки слегка прикрыты.

— Рот: Уголки губ опущены, губы могут дрожать.

— Брови: Внутренние концы приподняты, образуя «домик».

3.

— Глаза: Прищурены, взгляд «острый».

— Рот: Губы плотно сжаты или приоткрыты (как для крика).

— Брови: Сведены к переносице, образуют вертикальные складки.

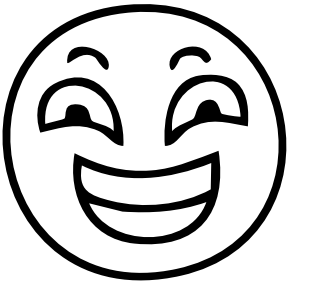
4.

- Глаза: Широко открыты, виден белок вокруг зрачка.
- Рот: Приоткрыт, уголки губ напряжены.
- Брови: Приподняты и сведены к центру.

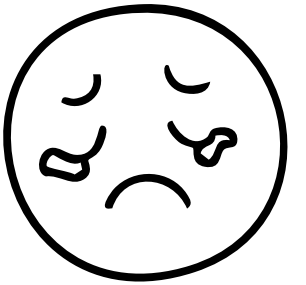
5.

- Глаза: Круглые, брови «взлетают» вверх.
- Рот: Открыт в форме буквы «О».
- Лоб: Горизонтальные морщины от поднятых бровей.

Проверь себя:



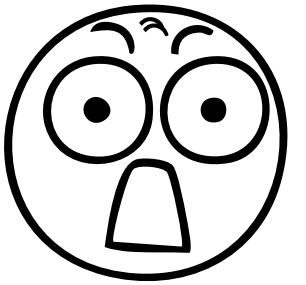
1. Радость



2. Грусть

3. Злость

4. Страх



5. Удивление

Запиши основные идеи
и мысли

1

2

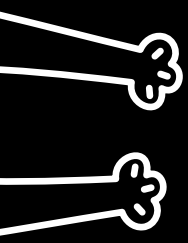
3

4

5

Что важного ты узнал
для себя?

ЭФФЕКТИВНАЯ КОММУНИКАЦИЯ



Цель: научиться выражать эмоции без конфликтов.

Теория:
- «Я-высказывания» вместо «Ты-обвинений».
- Активное слушание: вопросы, перефразирование.

Общение — это не просто слова. Это мост, который помогает понять друг друга. Но иногда из-за эмоций этот мост рушится. Давай научимся его укреплять!

1. «Я-сообщения» вместо «Ты-обвинений»

Проблема: Фразы вроде «Ты меня бесишь!» вызывают защиту и ссоры.

Решение: Говори о своих чувствах, не нападая.

Алгоритм:

«Я чувствую...»
(назови эмоцию: злость, грусть, обиду)

«Когда что-то делаЮТ...»
(опиши ситуацию: «когда берут мои вещи без спроса»)

«Потому что...»
(объясни причину: «я переживаю, что они потеряются»)

«Я хочу...»
(предложи решение: «пожалуйста, спрашивай разрешения»)

Пример:

— Вместо: «Ты вообще не слушаешь!» →

— «Я злюсь, когда меня перебивают. Мне кажется, мои мысли не важны. Можешь дать мне договорить?»

2. Активное слушание: Покажи, что ты слышишь

Как это работает:

— Не перебивай. Даже если не согласен.

— Кивай и поддерживай взгляд. Это показывает, что ты включен.

— Перефразируй: «Ты имеешь в виду, что...?»

— Спроси: «Что ты чувствуешь из-за этого?»

Пример:

Друг: «Меня бесят эти сплетни!»

Ты: «Ты злишься, потому что ребята обсуждают тебя за спиной?»

3. Управляй эмоциями в моменте

Техники, чтобы не взорваться:

— Вариант 1: Пауза. Сосчитай до 5 или сделай 3 глубоких вдоха.

— Вариант 2. Выйди из ситуации. Скажи: «Мне нужно минуту, потом продолжим».

— Вариант 3. Заземление. Используй метод «5-4-3-2-1»: Назови 5 предметов вокруг, 4 звука, 3 запаха, 2 тактильных ощущения, 1 вкус.

4. Разделяй факты и домыслы

— Факт: То, что произошло на самом деле («Ты опоздал на 15 минут»).

— Домысел: Твоя интерпретация («Ты специально меня игнорируешь!»).

Как избежать конфликта:

— Говори факты: «Ты не ответил на сообщение весь день».

— Спроси, а не обвиняй: «У тебя было много дел?»

5. Онлайн-общение: как не поругаться в чате?

Что такое хейт и зачем он нужен троллям?

- Хейт — это не про тебя. Это про слабость того, кто его распространяет.
- Почему люди хейтят? Скука, зависть, желание самоутвердиться, личные проблемы.
- Важно: Хейт ≠ критика. Критика — конструктивна, хейт — разрушительный шум.

Советы:

- Используй эмодзи, чтобы передать тон.
- Перечитай сообщение перед отправкой. «Ты тупой?» → «Мне кажется, ты не прав».
- Уточняй. Если не понял сарказм или шутку, спроси: «Ты серьезно?»

Стратегии ниндзя для реакции на хейт.
Инструменты для реакции:

1. Игнор. Не корми троллей — они живут за счет твоих эмоций.
2. Блокировка. Нажми «заблокировать» — это твоя цифровая катана.
3. Юмор. Ответь мемом: «Спасибо, что потратил время на мой пост. Ты мой самый преданный хейтер!»
4. Шаблонные фразы.
   - «Мне жаль, что ты так думаешь».
   - «Каждый имеет право на мнение».

Помни: хейтеры — как мухи. Чем больше машешь руками, тем активнее они летят. Просто закрой окно.

6. Конфликты — это нормально! Но решай их правильно

- Ищи компромисс. «Я сделаю это, если ты...»
- Извиняйся, если не прав. «Прости, я погорячился».
- Прощай. Обида — как камень в рюкзаке: чем дольше носишь, тем тяжелее.

ПРАКТИКА

Задание 1. «Переводчик эмоций»

Переформулировать агрессивные фразы в нейтральные.
Цель — выразить эмоции без обвинений и найти решение!

Пример:

- Агрессивная фраза: «Ты вообще не слушаешь! Ты тупой?»
- Я-сообщение: «Я злюсь, когда меня перебивают. Мне важно, чтобы моё мнение услышали. Можешь дать мне закончить?»

А теперь ты!

1.
- «Ты вечно врёшь! Я не могу тебе доверять!»

Подсказка: Начни с «Я чувствую...», объясни, какое действие вызывает это чувство.

2.
- «Ты опять взял мой телефон без спроса! Отстань от моих вещей!»

Подсказка: Укажи конкретную ситуацию и предложи альтернативу.

3.
- «Вы постоянно на меня кричите! Вам плевать на меня!» (к родителям)

Подсказка: Опиши эмоцию и её причину, попроси изменения.

4.
- «Ты специально игнорируешь мои сообщения! Ты ненавидишь меня!»

Подсказка: Скажи о своих переживаниях и задай вопрос.

5.
- «Зачем ты рассказал всем мой секрет? Ты предатель!»

Подсказка: Объясни, почему это важно для тебя.

Ответы:

1. «Я чувствую обиду, когда ты не говоришь правду. Мне сложно доверять тебе. Давай договоримся быть честными?»
2. «Я тревожусь, когда ты берёшь мой телефон без разрешения. Я боюсь, что он сломается. Можешь спрашивать в следующий раз?»
3. «Мне больно, когда вы повышаете голос. Я чувствую, что мои мысли не важны. Можем говорить спокойно?»
4. «Я волнуюсь, когда долго нет ответа. Ты занят? Можешь дать знать, что всё ок?»
5. «Я расстроился, когда мой секрет стал известен другим. Для меня это было важно. Можешь больше так не делать?»

Задание 2. Придумай 3 своих агрессивных фразы и перепиши их в «Я-сообщения».

Попробуй использовать эту технику в реальном разговоре на этой неделе!

1. _____

2. _____

3. _____

Общение — как мышца: чем чаще тренируешься, тем сильнее становишься. Даже если ошибся — это шаг к тому, чтобы стать лучше.

Задание 3. «Анти Хейтер»

Научись превращать негатив в силу и защищать свой эмоциональный покой, как настоящий цифровой самурай!

Цель: понять, как реагировать на хейт, троллинг и неконструктивную критику без потери самоуважения и нервов.

Тренируемся на симуляторе.

Задание: представь, что ты ведешь блог, и под последним постом появились эти комментарии. Напиши 2 варианта реакции:

- Эмоциональный (как хочется ответить в сердцах).
- Рациональный (как ответит «ниндзя спокойствия»).

Ситуация	**Эмоциональный ответ**	**Рациональный ответ**	**Как ты думаешь, это хейт или критика?** **На критику можно отвечать, хейт — игнорировать или удалять**
Твои стихи — отстой. Займись лучше математикой	Сам дурак! Иди учиться	Спасибо за мнение. Но я пишу для тех, кому это близко :)	
Фу, кто так одевается? Выглядишь как клоун			
Ты тупой, раз не понимаешь эту тему			

«В твоем видео слишком много повторов»			
«Удали блог, позорник»			
«Попробуй говорить медленнее»			
«Ты ни на что не способен!»			
В чате класса одноклассник начал тебя обвинять в том, что ты не дал списать на контрольной.			
Один из твоих подписчиков оставил комментарий под твои фото: «Ну и урод (уродина)			

Запиши основные идеи
и мысли

1

2

3

4

5

Что важного ты узнал
для себя?

РАБОТА СО СЛОЖНЫМИ ЭМОЦИЯМИ

Цель: управлять гневом, тревогой, грустью.

Теория:
- Причины гнева: как распознать триггеры.
- Тревога: методы «заземления»

Эмоции — как настройки в телефоне: иногда нужно перезагрузиться или сменить «режим». Давай разберемся, как это сделать, чтобы оставаться хозяином своих чувств!

Гнев: почему мы взрываемся и как это остановить?

Гнев — защитная реакция, когда кажется, что нарушают твои границы, несправедливо поступают или игнорируют.

Причины гнева у подростков:

- Конфликты с родителями: «Почему они не разрешают гулять допоздна?»
- Школьные ситуации: Обидные комментарии одноклассников, несправедливые оценки.
- Личные триггеры: Чувство беспомощности, усталость, голод, гормональные изменения.

Что делать, когда злишься?

- Техника «10 секунд»:
  1. Остановись: Скажи себе «Стоп!» (можно шепотом).
  2. Дыши: Вдохни через нос (4 сек.), выдохни через рот (6 сек.).

- Физическая разрядка:
  1. Сожми мячик-антистресс, порви старую газету, попинай подушку.

Тревога — это страх перед тем, что может случиться: «А вдруг я опозорюсь на выступлении?»

Что делать, когда злишься?

- Метод «Здесь и сейчас»:
  1. Назови 3 предмета вокруг тебя.
  2. Прикоснись к чему-то холодному (например, бутылке с водой).
  3. Сосредоточься на дыхании: 3 глубоких вдоха.

- Создай «план Б»:
  1. Если боишься провалить экзамен, подумай: «Смогу пересдать» или «Подтяну тему с репетитором».

Пример тревожной мысли:

- «Все будут смотреть на мою новую прическу и смеяться».

Реакция: «Даже если кто-то заметит, это не конец света. Я могу просто улыбнуться».

Грусть: почему она приходит и как с ней справиться?

Грусть — сигнал, что тебе нужно замедлиться, позаботиться о себе или попросить поддержки.

Как помочь себе?

- Разреши себе чувствовать: посмотри грустный фильм, послушай музыку, напиши стихотворение.

Действия против грусти:

- Социальное подключение: позови друга поиграть в настолки или съесть пиццу.
- Физическая активность: танцуй под зажигательный трек, сходи на прогулку с собакой.

Пример:

После расставания хочется плакать. Вместо изоляции: «Позвоню Лере, вместе посмеемся над мемами».

Триггеры: как их найти?

1. **Анализ ситуаций:**
   - После чего ты чаще злишься/грустишь? Может, после школы или конфликтов в соцсетях?
2. **Тело-подсказка:**
   - Гнев: жар в груди, сжатые зубы.
   - Тревога: учащенное сердцебиение, потные ладони.
   - Грусть: ощущение тяжести, упадок сил.

Когда просить помощи?

- Если эмоции мешают учебе, общению, сну.
- Если грусть длится дольше 2 недель.
- Если хочется причинить вред себе или другим.

Важно: Обратись к родителям, школьному психологу или на горячую линию доверия.

ПРАКТИКА

Задание 1. «Страхи? Брось им вызов!»

Пройди квест, чтобы превратить свои страхи в силу!

Шаг 1: Составь список своих страхов

Отметь галочкой, что тебе знакомо:

- ☐ Страх неудачи: «А вдруг я облажаюсь?»
- ☐ Страх осуждения «Что подумают друзья/одноклассники?»
- ☐ Страх одиночества: «Со мной никто не захочет общаться».
- ☐ Страх будущего: «Кем я стану? А если не найду работу?»
- ☐ Страх публичных выступлений: «Все будут смотреть и смеяться».
- ☐ Страх конфликтов: «Лучше промолчу, чтобы не поссориться».
- ☐ Страх несоответствия: «Я не такая(-ой) крутая(-ий), как другие».
- ☐ Страх темноты/неизвестности: «Что-то страшное случится».
- ☐ Страх быть собой: «А если меня не примут?»
- ☐ Свой вариант: _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Шаг 2. Анализируй страхи

Для каждого отмеченного страха ответь:

1. Когда он возникает? (Пример: «Перед ответом у доски»).
2. Что я чувствую? (Дрожь, потные ладони, паника).
3. Что самое страшное может случиться?
(Реально ли это? Часто ли это происходит?).

Шаг 3: Алгоритм борьбы

Страх неудачи. Что делать:

- Разбей цель на мелкие шаги (не «Сдать ЕГЭ на 100 баллов», а «Решать по 1 задаче в день»).
- Напиши 3 своих прошлых успеха (даже маленьких).
- Повторяй: «ошибки — часть пути, а не конец света».

Страх осуждения. Что делать:

- Спроси себя: «А чье мнение для меня важно?
Мамы? Лучшего друга?»
- Представь, что скажет тот, кто тебя поддерживает.
- Пример: если над стилем смеются, подумай:
«Это мой выбор. Я чувствую себя круто — и этого достаточно».

Страх будущего. Что делать:

- Составь список «Что я могу контролировать сейчас»
(учеба, хобби, общение).
- Посмотри интервью успешных людей — почти все они не знали, кем станут в 15 лет.

Страх публичных выступлений. Что делать:

- Репетируй перед зеркалом или запиши видео.
- Представь, что говоришь с другом, а не с толпой.
- Дыши по схеме «вдох на 4 счета → выдох на 6».

Страх конфликтов. Что делать:

- Выучи фразы-амортизаторы: «Я понимаю твою точку зрения, но моя позиция такая...».
- Практикуйся в мелких спорах (например, в дискуссии на уроке).

Шаг 4: Практика-челлендж

Для каждого отмеченного страха ответь:

1. Когда он возникает? (Пример: «Перед ответом у доски»).
2. Что я чувствую? (Дрожь, потные ладони, паника).
3. Что самое страшное может случиться?
   (Реально ли это? Часто ли это происходит?).

Шаг 3: Алгоритм борьбы

Выбери 1 страх из списка и выполни задание:

- Если боишься осуждения → Сделай необычное селфи и выложи в сторис.
- Если боишься будущего → Напиши письмо себе через 5 лет.
- Если боишься неудачи → Попробуй то, в чем точно проиграешь (например, сыграй в шахматы против профессионала).

Задание 2.

Хотя бы раз в жизни подростки сталкиваются с провокацией. Когда на улице задирают, дразнят, вызывают на стрелку или разобраться. Провоцируют на эмоции и драку. Давай сейчас поучимся, как реагировать в таких ситуациях и как не выходить из себя.

Практическое задание: «Стоп-драма: тренажер для выхода из конфликта»

Цель: Отработать навыки деэскалации (снижения напряжения), научиться распознавать провокации и реагировать так, чтобы избежать драки.

Шаг 1. «Провокация или нет?»

Прочитай ситуации. Отметь, где есть провокация, а где — обычный спор.

1. «Ты че такой тупой? Не понимаешь шуток?»
2. «Я не согласен с твоим мнением»
3. «Давай выйдем после уроков, поговорим»
4. «Слыш, а твоя мамка знает, что ты тут вытворяешь?»
5. «Ты чего пялишься?»

Проверь себя: Провокация, Спор, Зависит от тона, Провокация, Провокация

Какие есть варианты ухода от конфликта и драки:

1. Когда он возникает? (Пример: «Перед ответом у доски»).
2. Что я чувствую? (Дрожь, потные ладони, паника).
3. Что самое страшное может случиться?
   (Реально ли это? Часто ли это происходит?).

Запомни фразы-защиты

- «Я не буду это обсуждать».
- «Это твое мнение».
- «Мне нужно идти».

Задание 3. «Ситуационные карточки»

Подумай и запиши 3 варианта реакции на ситуацию: (агрессивный, пассивный, конструктивный). Запомни конструктивные фразы. Они могут тебе пригодиться.

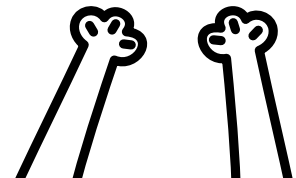
Ситуация	**Вариант реакции: агрессивный**	**Вариант реакции: пассивный**	**Вариант реакции: конструктивный**
«Ты что, боишься? Или маменькин сынок?»			
«Эй, очкарик, дай телефон, а то сам заберу!»			
«Че, слабак? Не можешь ответить?»			

Ситуация	Вариант реакции: агрессивный	Вариант реакции: пассивный	Вариант реакции: конструктивный
«Эй, куда спешишь? Боишься опоздать на уроки?»			
«Че такой грустный? Девушка бросила?»			

Помни:

- Эмоции — не слабость. Они помогают понять себя.
- Ты не обязан быть «идеальным». Промахи — часть роста.
- Даже супергерои иногда злятся и грустят. Ты не один!

Если сегодня сложный день — включи любимый трек, съешь шоколадку и напомни себе: «Я справлюсь».



Запиши основные идеи и мысли

1

2

3

4

5

Что важного ты узнал для себя?

САМОПОЗНАНИЕ И ТРИГГЕРЫ

Цель: выявить личные эмоциональные «кнопки».

Теория: что такое триггеры? Как их отслеживать?

Ты замечал, что иногда из-за мелочи — чужой шутки, взгляда или даже тона сообщения — тебя накрывает волной злости, грусти или тревоги? Это сработали триггеры — твои эмоциональные «кнопки». Давай разберемся, как их распознать и взять под контроль!

Что такое триггеры?

Триггеры — это ситуации, слова, люди или даже запахи, которые автоматически вызывают у тебя сильные эмоции. Как будто кто-то нажимает на твою внутреннюю кнопку «старт» для гнева, страха или печали.

Примеры:

- Подруга сказала: «Тебе это не идет» → Ты чувствуешь обиду (триггер — критика).
- Учитель повысил голос → Ты злишься (триггер — давление).
- Тебя не пригласили на вечеринку → Тревожишься: «Со мной что-то не так?»

Почему триггеры вообще есть?

- Прошлый опыт: например, если тебя часто критиковали в детстве, критика может стать триггером.
- Личные ценности: если для тебя важна справедливость, её нарушение будет «кнопкой».
- Гормоны и усталость: иногда триггеры обостряются, когда ты не выспался или голоден.

Как управлять триггерами?

1. Осознай: «Это мой триггер. Я знаю, почему он сработал».
2. Пауза: Сделай 3 глубоких вдоха, чтобы не реагировать на автомате.
3. Выбери реакцию:
   - Уйди из ситуации, если нужно.
   - Используй «Я-сообщение»: «Мне обидно, когда ты так говоришь».
   - Обсуди с тем, кому доверяешь.

Пример:

Триггер: друг отменил встречу в последний момент.

Реакция:

- Автомат: «Ты меня не ценишь!» → Ссора.
- Осознанно: «Я расстроился, что мы не встретимся. Давай перенесем?»

ПРАКТИКА

Задание 1. Выпиши 3 своих главных триггера.

Придумай для каждого триггера фразу-антидот
(например: «Это просто мой триггер. Я могу справиться»).

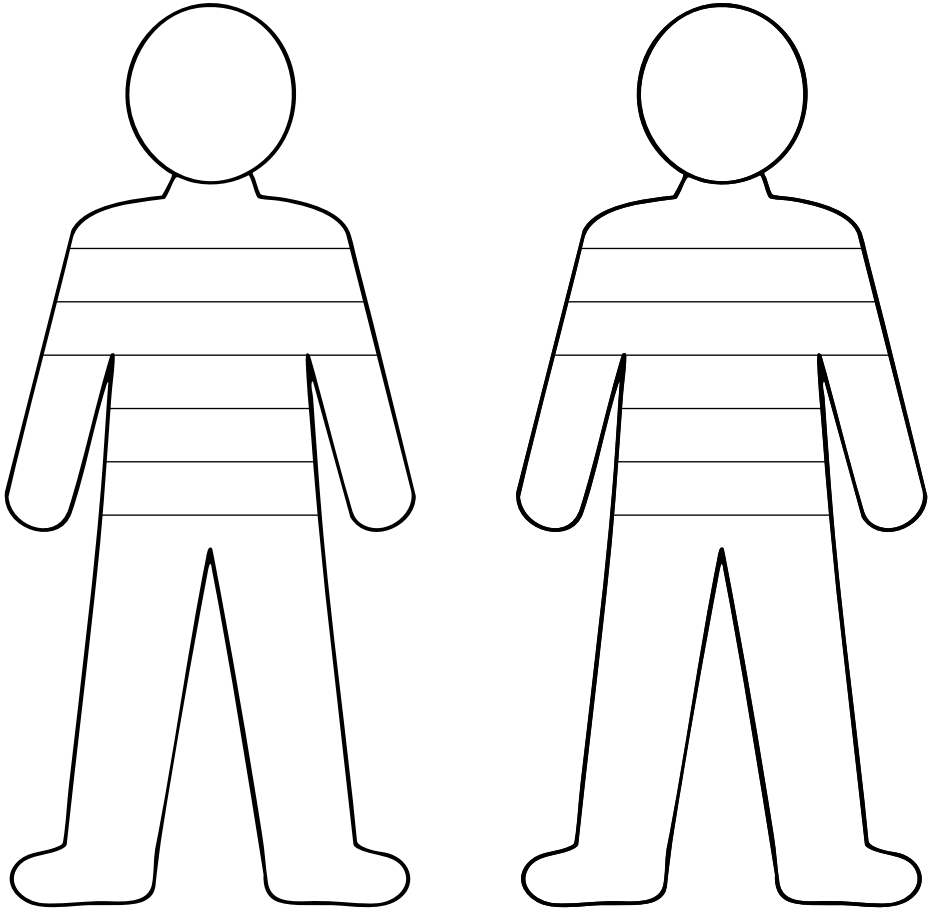
1. _____

2. _____

3. _____

Задание 2. «Карта триггеров»:

Составьте список ситуаций/людей, вызывающих сильные эмоции.



Задание 3. «Незаконченные предложения»

Перед тобой список незаконченных предложений.
Тебе необходимо их продолжить.

1. Я испытываю страх, когда

2. Я не могу доверять людям, которые

3. Меня часто охватывает злость, когда

4. Я всегда чувствую грусть, когда

5. Я испытываю ненависть к

6. У меня вызывает тревогу

7. Я испытываю радость, когда

8. Я чувствую себя несчастным(ой), когда

9. Я испытываю отвращение, когда

10. Мне бывает интересно, когда

11. Меня поражает

12. Мне бывает стыдно, когда

Задание 1. «Мои триггеры: от 0 до 10»

Перед тобой 10 ситуаций. Оцени каждую по шкале от 0 («мне всё равно») до 10 («это выводит меня из себя»). Цель — понять, что чаще всего выводит тебя из себя, и научиться справляться с этим!

Инструкция:

1. Прочитай каждую ситуацию.
2. Представь, что это происходит с тобой здесь и сейчас.
3. Поставь оценку от 0 до 10.
4. Запиши свои мысли или ощущения в теле (например: «сжались кулаки», «захотелось плакать»).

1. «Кто-то выложил твою старую детскую фото в общий чат класса с подписью: „Какой милый малыш!“»

   → **Твоя оценка:**

2. «Родители настаивают, чтобы ты выбрал профессию, которая тебе не нравится: „Будешь юристом, как дядя!“»

   → **Твоя оценка:**

3. «Одноклассники шепчутся и смеются, когда ты проходишь мимо»

   → **Твоя оценка:**

4. «В групповом чате все активно обсуждают планы на выходные, а твои сообщения игнорируют»

   → **Твоя оценка:**

5. «Учитель обвиняет тебя в списывании, хотя ты честно решал задачу»

   → **Твоя оценка:**

6. «Бабушка говорит: „Вот Лена из соседнего подъезда уже институт окончила, а ты...“»

   → **Твоя оценка:**

7. «Друг, с которым ты договорился встретиться, в последний момент пишет: „Не смогу, забыл“»

   → **Твоя оценка:**

8. «Кто-то из знакомых высмеивает твоё хобби: „Ты всё ещё рисуешь эти дурацкие комиксы?“»

   → **Твоя оценка:**

9. «Тебя вызывают к доске решать уравнение, а весь класс смотрит на тебя»

   → **Твоя оценка:**

10. «Мама заходит в твою комнату без стука, пока ты переодеваешься»

    → **Твоя оценка:**

Анализ результатов:

- **0-3:** «Пф, ерунда!» — Ты умеешь сохранять хладнокровие.
- **4-7:** «Меня это задевает, но я справлюсь» — Пора добавить в копилку пару техник для успокоения.
- **8-10:** «АААА! Я в ярости/панике!» — Это твои ключевые триггеры. Время составить антикризисный план!

Как работать с триггерами на 8-10?

- Для публичного стыда (ситуация 1, 3, 9): просто подумай: «Я имею право на ошибку. Это не конец света».
- Для давления (ситуация 2, 6): подумай: «Моя жизнь — мой выбор. Я могу объяснить это позже».
- Для предательства (ситуация 7): Подумай: «Лучше узнать об этом сейчас, чем потом».

Пример плана для ситуации №5 («Обвинение в списывании»):

1. Пауза: «Сейчас я взбешён, но надо успокоиться».
2. Дыхание: 5 глубоких вдохов.
3. Действие: «Извините, я решал сам. Могу объяснить шаги решения».

Задание 5. Выбери одну ситуацию из своего «топа» и напиши:

- Агрессивный сценарий (как отреагировал бы раньше).
- Осознанный сценарий (как хочешь реагировать теперь).

Знать свои триггеры — всё равно что иметь суперсилу предвидения. Ты не можешь избежать всех стрессов, но можешь стать к ним готовым!

Запиши основные идеи
и мысли

1

2

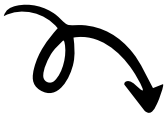
3

4

5

Что важного ты узнал
для себя?

А какие эмоции ты испытываешь после мероприятия #МогуЧувствовать?



дата	произведение искусства	эмоция, которую я испытал	комментарий

дата	произведение искусства	эмоция, которую я испытал	комментарий

дата	произведение искусства	эмоция, которую я испытал	комментарий

Могу Чувствовать

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ
ПОДРОСТКОВЫЙ
ЦЕНТР