

ПРИВІТ, ЩАСТЯ!

**МОТИВАТОР ДЛЯ ТИХ, ХТО ХОЧЕ
НАСОЛОДЖУВАТИСЯ ЖИТТЯМ**



Видавництво «Жорж»
2020

[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

ВІДЧУЙ, ЯК ЛЕГКО БУТИ ЩАСЛИВИМ!

Шері Кумбс —
докторка педагогічних наук
та клінічної психотерапії,
сімейна психотерапевтка

Усі ми подеколи сумуємо і сердимосся.
Ця весела книжка — чудова нагода подумати
й поговорити про речі, від яких тобі сумно,
і зробити так, щоби вони не заважали радіти
життю. Цікаві завдання допоможуть подолати
смуток і злість, ба більше — подарують ідеї про
те, як покращити самопочуття.



Ці вправи допоможуть тобі позбутися страху, навчитися розуміти
свої почуття, правильно реагувати на ситуації, обговорювати
з кимось (якщо захочеш) те, що тебе турбує, і рости сміливою,
впевненою і позитивною людиною. Користуйся цією книгою
в затишному місці, де почувашся розслаблено.

Тобі вирішувати, які сторінки опрацювати. Якщо хочеш, можеш
виконувати завдання з однієї сторінки на день або з усіх одним махом.
Починай з будь-якої сторінки, повертайся до неї багато разів, на свій
розсуд. Твоя книжка — твої правила!

Іноді нас щось засмучує чи розлючує, і нам здається, що з цим ніяк
не впоратись, але рішення є для кожної проблеми. Будь-що можна
вирішити та обговорити, навіть якщо спершу це здається неможливим.
Ти можеш показувати ці вправи важливим для тебе людям — так тобі
буде легше пояснювати свої почуття і тривоги. Ти завжди можеш
поговорити з дорослими, яким довіряєш, удома чи в школі або попросити
батьків чи вчителів повести тебе до психолога, щоб розібратися
з проблемами.

Більшість дітей час від часу потребують допомоги. На цій сторінці є контакти організації, до якої ти можеш звернутись, якщо не хочеш обговорювати щось із рідними та знайомими.

Фахівці таких організацій уже спілкувалися з тисячами дітей про всі проблеми, які тільки можна уявити, тому знають, як тобі допомогти.



Національна дитяча «гаряча лінія»
116-111 (безкоштовно з мобільних телефонів) або 0-800-500-225 (безкоштовно з мобільних та стаціонарних телефонів).
Телефонуй з 12.00 до 16.00 у будні*.

Запиши тут телефони рідних, друзів або вчителів, яким ти довіряєш і можеш зателефонувати, коли тобі знадобиться підтримка.

.....
.....
.....



*Режим роботи і номери телефонів можуть змінюватись.

★ СЕРЦЕ Й ГОЛОВА ♡

У всіх нас є емоції. Щастя, смуток, злість, страх, подив і огида — це базові інстинкти, реакції на хімічні речовини, які утворюються у нашому організмі та мозку.

Емоції необхідні, бо вони впливають на нашу поведінку. Наприклад, якщо ми відчуваємо страх, то намагаємось уникнути небезпеки. Коли відчуваємо щастя, то розслабляємось. У давнину емоції допомагали людям вижити, і сьогодні ми використовуємо їх, щоб організувати чи планувати своє життя.



Емоції з'являються швидко, але ми можемо керувати ними або навіть змінювати свої почуття. Почуття — це результат емоцій і твоєї особливості. Вони залежать від:



Емоції — це швидкоплинні хімічні реакції, що спричиняють короткострокові фізичні зміни в організмі, а почуття можуть тривати годинами, днями, тижнями, місяцями чи навіть роками.



Ми здатні відчувати емоції з найменшого віку. Спершу реагуємо на них простими виразами обличчя чи діями: усмішкою, сміхом, плачем. А коли дорослішаємо, розуміємо свої почуття краще і вчимося їх висловлювати.

Розпізнавати свої емоції та вчитися ними керувати — дуже важливе вміння, яке називається «емоційний інтелект». Саме він допомагає нам вибудовувати стосунки, розв'язувати конфлікти, долати складні почуття з минулого, а відтак — бути успішними та щасливими.



Ця книжка і запропоновані в ній заняття допоможуть тобі потоваришувати з твоїми емоціями і навчать взаємодіяти з почуттями, сприймати світ позитивніше та радіти життю.

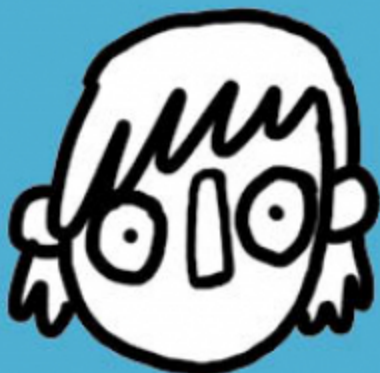
Тож спробуймо! Що тобі втрачати? Перегорни сторінку і скажи: «Привіт, щастя!»



Я ПОЧУВАЮСЬ ЯКОСЬ ТАК...

Як ти відчуваєшся? Сердишся, сумуєш, радієш? Усі емоції природні, і чудово, що в нас їх ціла купа!

Візьми ручку і допиши фразу, щоб вона відповідала малюнку, або домалюй емоцію відповідно до фрази.



Я ВІДЧУВАЮ
ЩАСТЯ



Я ВІДЧУВАЮ
.....



Я ВІДЧУВАЮ
.....

ПЕРЕРВА ДЛЯ МОЗКУ!

Щоб розпізнати емоції та почуття, потрібно заспокоїти свідомість. Організуй своєму мозку перерву, відімкни його від повсякденних речей, які завантажують твою голову та створюють у ній безлад.

Передусім треба позбутися шуму навколо себе й навчитися любити тишу. Це може здатися некомфортним, але спробуй зробити так.



У РИТМІ СЕРЦЯ

Знайди трохи часу, щоб визначити свій серцевий ритм. Вимірй пульс, приклавши середній та вказівний пал'ці до шиї або до зап'ястка на внутрішньому боці руки.

Гнів, як і решта емоцій, спричиняє сплеск хімічних реакцій у твоєму мозку. Вони проявляються в організмі, і ти це відчуваєш. Наприклад, у тебе пришвидшується серцебиття.

СПРОБУЙ ВИМІРЯТИ СВІЙ ПУЛЬС...

ЗРАНКУ, ЩОЙНО ПРОКИНЕШСЯ

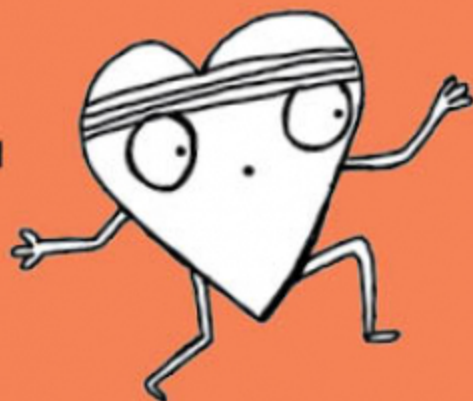
ПІСЛЯ СВАРКИ

КОЛИ ТІЛЬКИ СІДАЄШ
ЗА ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

ПІСЛЯ БІГУ НА МІСЦІ
ВПРОДОВЖ ТРЬОХ ХВИЛИН

НАЇВШИСЬ ДОСХОЧУ

КОЛИ ЧИТАЄШ КНИГУ



ОДРАЗУ ПІСЛЯ ПРОГУЛЯНКИ

Запиши результати вимірів (кількість ударів на хвилину) за кожним перерахованим пунктом.



ПАМ'ЯТАЙ! Гнів може давати позитивні результати. Чимало людей змінили світ завдяки тому, що сил'но сердилися на щось і гнів підбурював їх до позитивних дій. Що в цьому світі тебе сердить? Як ти можеш це змінити?

ЦІКАВИНКА
Твій серцевий ритм пришвидшується, коли ти хвилюєшся чи плакаєшся.