

НАТАЛИЯ КЕДРОВА

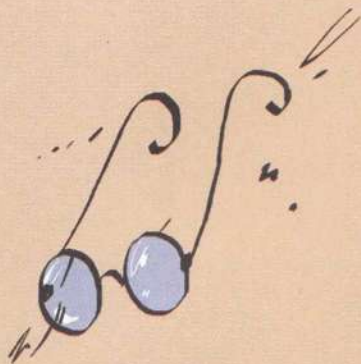
# Азбука

## Эмоций

ФЕНИКС

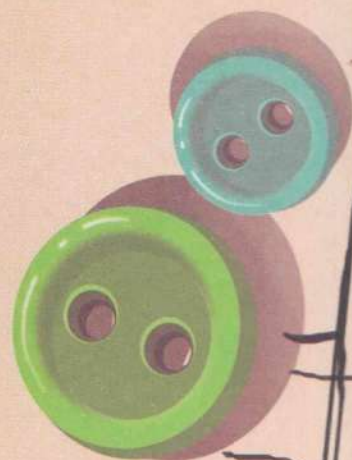


«Яркое детство»



НАТАЛИЯ  
КЕДРОВА

# АЗБУКА ЭМОЦИЙ



Ростов-на-Дону  
«Феникс»  
2015





УДК 087.5:159.9  
ББК 88.37  
КТК 73  
К33

**К33 Кедрова, Наталия.**

Азбука Эмоций / Наталия Кедрова. — Ростов н/Д : Феникс, 2015. — 120 с. : ил. — (Яркое детство).

ISBN 978-5-222-23693-2

Книга детского психолога и гештальт-терапевта Наталии Кедровой адресована младшим школьникам и подросткам, которым хочется больше узнать, как устроены их переживания, как понять себя и других людей в радости, горе, обиде или зависти, как переживается уважение или гордость. Книгу можно читать сразу целиком или небольшими частями, перечитывая важные места. Это поможет лучше узнать свои чувства и научиться мудро с ними обращаться. Книга будет интересна не только детям, но и взрослым, ведь им тоже необходимо понимать переживания детей и разбираться в своих чувствах. Текст снабжен яркими и самобытными иллюстрациями. Приятного и полезного вам чтения!

Для чтения взрослыми детям.

ISBN 978-5-222-23693-2

УДК 087.5:159.9  
ББК 88.37

**Популярное издание**  
**Наталия Кедрова**  
**Азбука Эмоций**

Ответственный редактор А. Фоминичев  
Технический редактор Г. Логвинова



Подписано в печать 18.11.2014  
Формат 84×108/16. Бумага офсетная.  
Тираж 5 000 экз. Заказ №14-12-0901.

ООО «Феникс»  
344011, г. Ростов-на-Дону, ул. Варфоломеева, 150.  
Тел./факс: (863) 261-89-50, 261-89-59  
Сайт издательства: [www.phoenixrostov.ru](http://www.phoenixrostov.ru)  
Интернет-магазин: [www.phoenixbooks.ru](http://www.phoenixbooks.ru)

Отпечатано с готовых диапозитивов в ООО «БЭТ»

Св. ДК № 4526 от 18.04.2013 г.  
61024, г. Харьков, ул. Ольминского, 17.

© Наталия Кедрова, текст, 2014  
© Бородина Кристина, иллюстрации, 2014  
© Лиза Хло, иллюстрации, 2014  
© ООО «Сириус», оформление, 2014  
© ООО «Феникс», 2014

**ЕАС**



# СОДЕРЖАНИЕ

Дорогой читатель! . . . . .	4
Здравствуй! . . . . .	6
Радость . . . . .	10
Печаль . . . . .	16
Страх . . . . .	23
Злость или гнев . . . . .	32
Удивление . . . . .	42
Отвращение . . . . .	46
Удовольствие . . . . .	49
Смущение . . . . .	52
Обида . . . . .	56
Уважение . . . . .	60
Стыд . . . . .	63
Зависть . . . . .	68
Ревность . . . . .	71
Симпатия . . . . .	76
Восхищение . . . . .	80
Гордость . . . . .	84
Разочарование . . . . .	88
Жалость . . . . .	91
Вина . . . . .	94
Благодарность . . . . .	98
Отчаяние . . . . .	102
Нежность . . . . .	105
Надежда . . . . .	107
Тоска . . . . .	110
Унижение . . . . .	113
Справедливость . . . . .	117
От автора . . . . .	119



# ДОРОГОЙ ЧИТАТЕЛЬ!



Не знаю, сколько тебе лет, ты ещё маленький или уже совсем взрослый человек. Но сейчас мы будем говорить о вещах, которые одинаково важны в жизни и больших и маленьких.

Когда ты был маленьким и учился читать, ты узнавал буквы и слова из своей первой Азбуки. Хотя у каждой буквы есть своё место в алфавите, в Азбуке был свой порядок, но сперва ты знакомился с самыми простым буквами и звуками: **А, М, О, У, Р, П**, — а в самом конце Азбуки были сложные буквы и звуки: **Ы, Щ, Э**. Потом ты научился читать и уже обращаешь внимание не на отдельные буквы, а сразу понимаешь смысл слов и предложений.

Так и в нашей Азбуке: сперва ты узнаешь простые и ясные эмоции, а потом познакомишься с более



сложными и запутанными эмоциональными переживаниями, будешь понимать смысл того, что происходит с тобой и другими людьми.

Ты узнаешь:

- как человек переживает эмоции;
  - как понять чувства другого человека;
  - как выразить собственные чувства;
  - как реагировать на чужие чувства,
- и сможешь лучше понимать себя и других.





# ЗДРАВСТВУЙ!

Ты живёшь в мире, где происходит много событий. О них ты узнаёшь из книг, от друзей и знакомых. Ты участвуешь в некоторых событиях и даже сам иногда бываешь их причиной.

На некоторые из них ты смотришь со стороны без особых эмоций. Другие тебя затрагивают, заставляют волноваться и переживать различные чувства.

А ещё у тебя есть внутренний мир, и в нём тоже идёт жизнь. Там живут твои мечты, воспоминания, мысли и чувства. Всё это делает тебя человеком — уникальным и неповторимым.

Чувства, мысли, мечты и воспоминания есть у всех, но у каждого они особенные. В своём внутреннем мире так же важно ориентироваться, как в собственном доме, чтобы знать, где что лежит и как с этим обращаться.

В этой книге речь пойдёт об эмоциях и чувствах, которые мы испытываем в той или иной ситуации. Эти чувства рассказывают нам о том, что происходит с нами и с окружающим миром,



и помогают нам отыскать правильную дорогу к своей цели.

Эмоции позволяют нам оценить наше состояние: всё ли в порядке, хорошо ли нам, успешны ли мы в своих делах. Это как в игре «горячо-холодно»: чем ближе мы к тому, что нам нужно, тем лучше, «теплее» нам становится.

Многие эмоции похожи друг на друга. Чтобы в них не запутаться, мы познакомимся с ними поближе и узнаем, что означает каждая из них и как с ними лучше обходиться. Имей в виду, что радоваться, злиться, обижаться могут не только люди, но и животные, а может быть, и растения.





Все испытывают эмоции и чувства, но проживают их по-разному. По-разному показывают их друг другу, по-разному управляют ими.

Посмотри на этот список. Думаю, многие из перечисленных эмоций тебе знакомы, и ты умеешь их переживать — знаешь, как вести себя, когда испытываешь, например, страх, радость или грусть. С некоторыми из них ты, возможно, ещё не встречался, и тебе будет интересно и полезно познакомиться с ними на всякий случай.

**А** — азарт, апатия;

**Б** — бешенство, благодарность, безразличие, беззаботность;

**В** — восхищение, восторг, вина, веселье, враждебность;

**Г** — грусть, гордость, горе, гнев;

**Д** — доверие, доброта, дружелюбие;

**Е** — ехидство;

**Ж** — жадность, жалость;

**З** — зависть, злость, застенчивость;

**И** — испуг, интерес, изумление;

**К** — кураж;

**Л** — любовь, любопытство;

**М** — мечтательность, меланхолия;





**Н** — нежность, ненависть, надежда;

**О** — очарование, отчаяние, отвращение, обида, одиночество;

**П** — печаль, покой, прощение, потрясение;

**Р** — радость, равнодушие, ревность, разочарование, растерянность;

**С** — страх, смущение, стыд, симпатия, справедливость, смятение, сожаление;

**Т** — тревога, тоска;

**У** — удивление, уважение, умиление, удовольствие, унижение, уныние;

**Э** — энтузиазм;

**Я** — ярость.

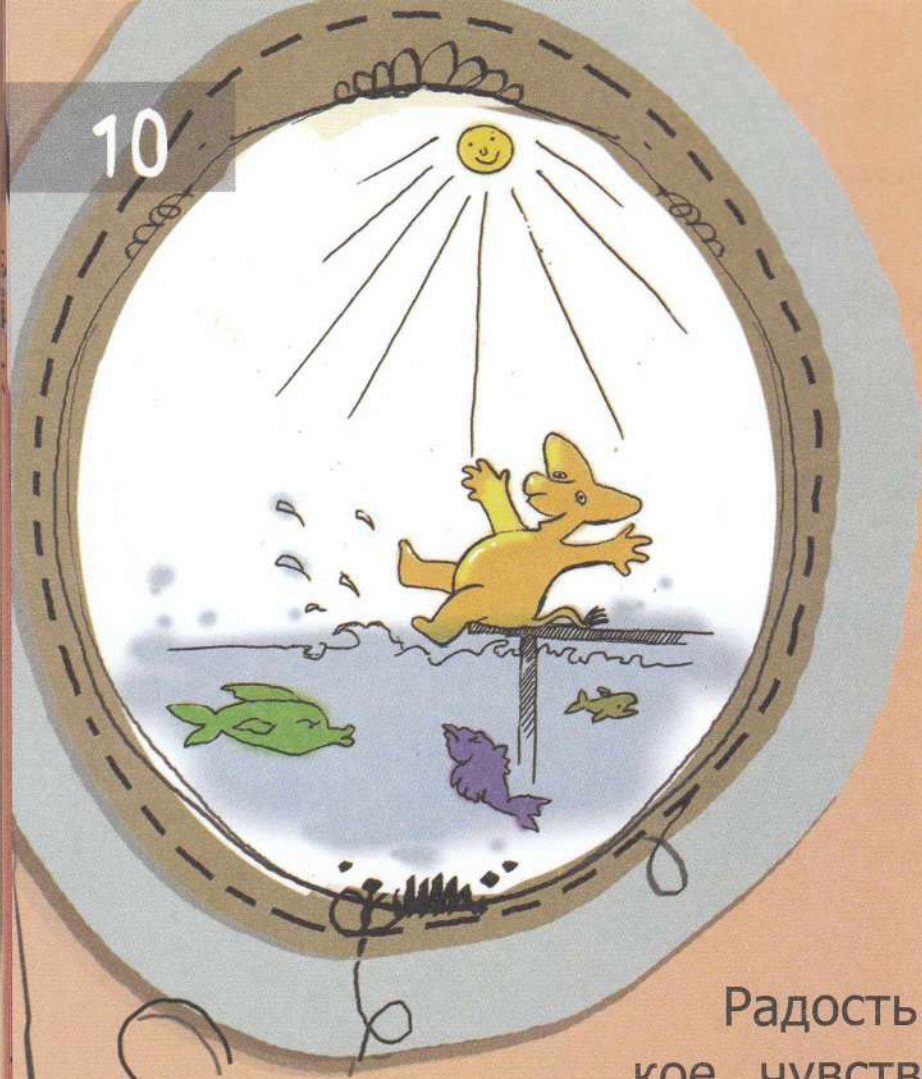
Кстати, очень интересно, сколько из этих чувств ты знаешь?

Какие ты замечал у других людей, у своих родных и друзей, а какие — у себя? Много ли оказалось незнакомых слов?

Какие тебе показались особенно важными?

Встречаются чувства простые, а встречаются и смешанные, запутанные, в которых с первого взгляда не разберёшься и не поймёшь, куда они способны тебя привести. Такие в списке тоже есть. В этой книге мы поговорим лишь о нескольких самых важных.





# Радость

Хорошо живет на  
свете Винни-Пух,  
Оттого поет он  
эти песни вслух!

Б. Заходер

Радость — это сильное, яркое чувство. Оно рождается внутри тебя, в самой серединке, и целиком заполняет тебя теплом и силой, от макушки до пяток и до самых кончиков пальцев.

Радость означает, что сейчас с тобой всё хорошо. Что в эту самую минуту всё правильно и внутри тебя, и вокруг. Ты тратишь силы на что-то важное и становишься от этого еще сильнее.

Когда ты здоров, когда на душе ясно, ты чувствуешь себя так, словно растёшь на глазах. В тебе полно сил. Хочется выпрямиться, вытянуться в полный рост; хочется улыбаться и смеяться, прыгать,



подскакивать, размахивать руками и даже громко кричать: «Э-ге-гей! О-го-го! Ха-ха-ха!» — а девочки от радости, бывает, весело повизгивают. Так в тебе живёт радость.

Но твоя радость может мешать окружающим. К примеру, кому-то рядом совсем не радостно, он думает о чём-то своём. Или человек занят серьёзным делом и скакать вместе с тобой ему совсем не хочется. Взрослым вообще редко хочется скакать. Поэтому им часто кажется, что ты не радуешься, а балуешься. Но если взрослые не очень торопятся по своим взрослым делам и не слишком устали, они могут улыбнуться твоей радости.





Зато дети легко присоединяются к чужой радости. Но часто из этого получается что-то не то: один радостный ребёнок заденет ненароком своей радостной рукой нос или ухо другого радостного ребёнка — и радость на этом заканчивается. Вот почему взрослые стараются остановить слишком шумную детскую радость и вообще относятся к ней подозрительно. Поэтому старайся радоваться так, чтобы радовать и тех, кто рядом, а не пугать их и не вредить им.

В рассказе Виктора Драгунского «Что я люблю» мальчик Дениска на прогулке скакал вокруг папы, кричал «О-го-го!», махал руками и, наверное, немного мешал папе и другим прохожим. Папа спросил его: «Ну что ты всё время скачешь?» А Дениска ответил не совсем правильно: «Я скачу, что ты мой папа!» — но папа его понял!

Так что не стесняйся объяснять, что ты скачешь и прыгаешь просто от радости. Но и не забывай, что не все хотят заражаться чужой радостью, как ветрянкой: у других людей могут быть иные чувства или важные дела. Они не то чтобы против твоей радости, но не могут сейчас к ней присоединиться.

Радость бывает громкой — как у Пушкина, когда он написал «Бориса Годунова». Взрослый поэт



скакал по комнате, размахивал руками и кричал от радости.


Бывает и тихая радость; она ещё называется «умиление». Это когда у тебя внутри много тепла и света, но скакать и вопить совсем не хочется: ты просто чувствуешь, что всё хорошо, мир наполнен любовью, и тебя тоже любят, и всё сердцу мило.

Когда смотришь на радостного человека, то и самому становится радостнее на душе.

Радость означает, что с тобой всё в порядке, что у тебя много сил, ты растёшь и тебе всё по плечу. Радостью хочется делиться. Она как будто сама просится наружу: криком, песней, довольным урчанием... Радость сильнее, когда окружающие радуются вместе с тобой, но можно радоваться и в одиночку.

Радость появляется от встречи с чем-то хорошим. Это очень естественное переживание, для него не нужно прилагать никаких усилий, ему не требуется учиться. Радость приходит и уходит сама: вот только что была, и уже её нет, а потом вдруг снова появилась.

Можно поделиться радостью как конфетой: когда ты говоришь или показываешь другому человеку, чему можно порадоваться вместе с тобой. Например: «До чего же сегодня прекрасная погода — не правда ли, здорово!» Или: «Мы выиграли! Ура-ура-ура! Мне так хорошо, порадуйся вместе со мной!»





Бывает, что радость одного человека вызывает не ответную радость, а зависть, а то и злость. Это всегда неприятно и обидно: ты хочешь поделиться чем-то хорошим, а тебя дразнят и стараются испортить твоё удовольствие. Что ж, учись защищать свою радость, сохранять её, потому что она говорит, что с тобой сейчас всё хорошо. Даже если кому-то это не нравится.

Но будь внимательнее: радость порой подводит. Так, когда тебе хорошо, все трудные дела кажутся лёгкими и ты думаешь, что запросто справишься со всем на свете – любые подвиги тебе по плечу! В таком воодушевлении можно опрометчиво пообещать что-нибудь другим или самому себе. Но когда дойдёт до дела, всё окажется сложнее, чем ты думал, и сил и времени понадобится гораздо больше, чем ты рассчитывал.

На какое-то время радость может захватить тебя целиком, оттеснив все печали и заботы. Тогда её называют счастьем (хотя это лишь одна из его разновидностей). Но всё же обычно радость живёт в тебе рядом с другими чувствами: в жизни много всего происходит одновременно, так что нередко приходится и радоваться, и печалиться сразу. Например, ты радуешься



своей  
победе  
и огорча-  
ешься, жа-  
ля прои-  
гравшего;  
радуешься  
интересно-  
му путеше-  
ствию  
и скучаешь  
по друзьям,  
оставшимся  
дома.  
И чаще  
всего ты  
сам спосо-  
бен решить,  
каким чув-  
ствам дать  
место в сво-  
ей душе,  
а каким —  
нет.







# ПЕЧАЛЬ

Кого только нет  
у меня в лесу:  
И заяц, и лось,  
и барсук!  
И старый глухарь,  
услыхавши лису,  
Взлетает  
на толстый сук...

Синица летит надо мною, звеня,  
И суслик, мой друг и сосед.  
Но нету слонёнка в лесу у меня.  
Слонёнка весёлого нет.

*В. Левин*

Печаль — чувство тихое и неторопливое. Оно постепенно нарастает и замедляет тебя. Так порой случается после приятного, радостного события. Заканчивается праздник, прошёл хороший день, приходится с ним расставаться, и на душе становится немного грустно. Такое вечернее чувство — печаль.

Печаль или грусть (тоже печаль, но поменьше) означает, что нет рядом чего-то важного или

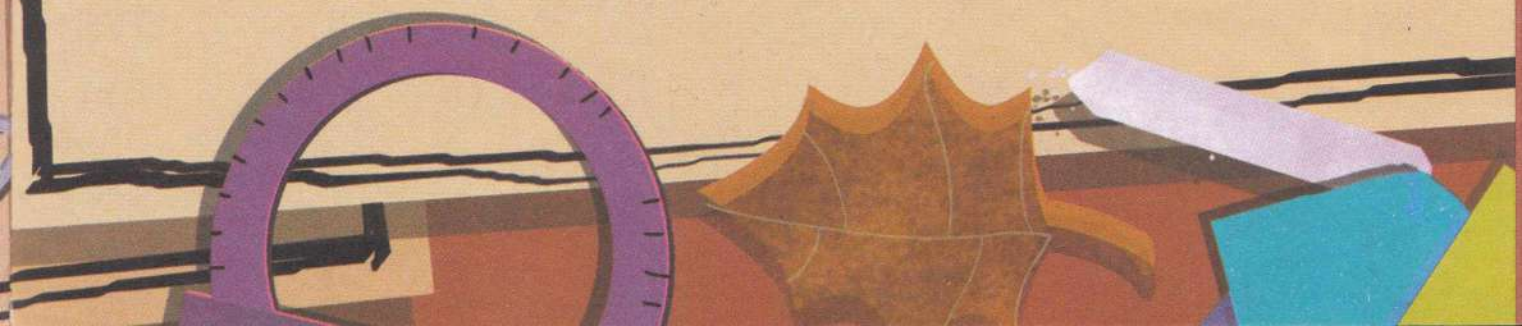


кого-то любимого. Но ещё она говорит о том, что ты достаточно сильный и взрослый, чтобы обойтись без того, чего тебе не хватает, и что ты справишься самостоятельно. Ты уже умеешь любить, а не просто хотеть получить что-то. И всё-таки тебе плохо и грустно, ведь у тебя чего-то или кого-то нет, или ты вынужден разлучиться с чем-то хорошим: с интересной книгой и её героями, с летом, с детством...

Когда приходит грусть, часто хочется побыть одному. Требуется время, чтобы понять, о чём ты грустишь, прочувствовать, как это важно для тебя, как нужен тот, по кому ты скучаешь. И после этого грусть, вероятно, станет мечтой или надеждой. Ты станешь ждать новой встречи с любимым местом или с другом, и тебе будет легче и радостнее.

Если у тебя нет возможности побыть одному и немного погрустить, смутная печаль может перерасти в злость или обиду или другие неприятные чувства.

Когда человек грустит, он выглядит отстранённым, погружённым в себя. Кажется, что ему никто не нужен: на других не смотрит, не начинает разговор, не просит ни о чём — словно он рассердился или обиделся на весь мир.





На самом деле печальному человеку нужно разделить с кем-то свою печаль, но он не всегда знает, как сказать об этом. Помнишь грустного ослика Иа-Иа из книги про Винни-Пуха? Он был уверен, что такой грустный ослик, как он, никому не нужен, ведь с ним неинтересно играть.

И грустному ослику, и грустному человеку важно, чтобы их выслушали или просто молча побыли рядом.





Поэтому, если твой друг чем-то опечален, скажи ему: «Я вижу, тебе грустно. Хочешь, побуду с тобой, погрустим вместе?»

А ещё бывает обидно, когда ты грустишь, а тебя стараются взбодрить и развеселить, убеждая, подобно Карлсону, что все это «пустяки, дело житейское».

«Подумаешь — паровая машина! У меня есть еще тысяча паровых машин!» — говорил Карлсон, но Малышу веселее не становилось. Ведь настоящая печаль — это совсем не каприз, от которого просто надо отвлечься. Печаль позволяет понять, что важна была именно эта паровая машина, потому что она подарена папой. А мальчику Дениске важна была именно та девочка на шаре, потому что она удивительная и необыкновенная.

Печаль бывает сладкой и приятной, когда самого себя очень жалко и не хочется переставать грустить: такой я бедный, такой несчастный! Уже забыл и о паровой машине, и о девочке на шаре, а думаешь только о себе. Грусть и жалость к себе может даже превратиться в привычку.

Было время, когда печаль считалась правильным и модным чувством. Девушки пудрились и красились так, чтобы выглядеть бледными, и грустно вздыхали, а молодые люди ходили с видом унылым и мрачным. Так они показывали



друг другу, что грустят по возвышенной любви. А потом было вре-

мя, когда грустить считалось неприличным, неправильным, надо было показывать, что всё круто.

В жизни порой приходится лишаться чего-то дорогого и важного. Чтобы расстаться с чем-то, приходится разжать руки и отпустить, перестать бороться за то, что уже потеряно, — сдаться. После потери человек не только печалится, но и чувствует себя слабым и беспомощным — он не смог сохранить что-то очень ему нужное. Поэтому многие любят грустить и печалиться в одиночку, чтобы никто их не трогал. И если ты хочешь поддержать грустного человека, не насакивай на него, как Тигра из мультика про Винни-Пуха, а начни разговор потихоньку, без суеты.

Часто взрослые, видя печального ребёнка, тревожатся: всё ли с ним в порядке? Чего ему не хватает? Сначала они пугаются: вдруг ребёнок заболел? Затем думают: наверное, у него что-то не получается? Или он что-то натворил и теперь боится признаться?

И взрослые начинают к тебе приставать с вопросами, суют лекарства или стараются занять тебя полезным делом. Чтобы объяснить им, что тебе просто грустно, так и скажи: «Я грущу по своему другу / по лету / по зиме...»



Иногда интересное дело или шутка помогают не завязнуть в грусти и жалости к себе и начать, наконец, заниматься чем-то другим. А иногда ты сам можешь себе сказать: «Всё, погрузил — и хватит». Печаль всегда проходит и сменяется другими чувствами.

Случается, человек теряет очень дорогие для себя вещи или дорогих людей. Человек уверен, что эта разлука навсегда, не надеется вернуть себе то, что потерял.

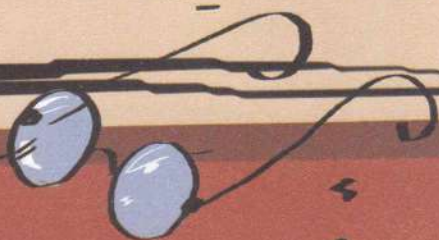




Тогда он переживает не просто печаль, а горе. Весь мир ему кажется чёрным и серым, в нём тяжело жить, и хочется горько плакать, а то и вовсе исчезнуть. К счастью, часто бывает, что это горюшко — не горе: стоит немного подумать, поискать в ситуации положительные стороны, поговорить с другом или мамой — и можно найти выход.

Но бывают потери настоящие, когда никак нельзя вернуть то, что было так дорого. Такое горе можно только перегоревать: если и получится отвлечься от него, вскоре оно всё равно вернётся. Даже взрослые люди нередко теряются, оказавшись рядом с настоящим горем: они понимают, что потерянного не вернуть, и от растерянности могут сделать или сказать что-то неуместное.

Но есть способ помочь человеку пережить потерю, разделив его горе, и вместе с ним найти утешение. Поделись с ним своей надеждой на что-то хорошее, что ещё случится в будущем, чтобы человек поверил, что в его жизни всё не такое чёрное и мрачное, как ему сейчас кажется; что есть друзья, близкие люди, которые его любят; есть дело, которое его ждёт.

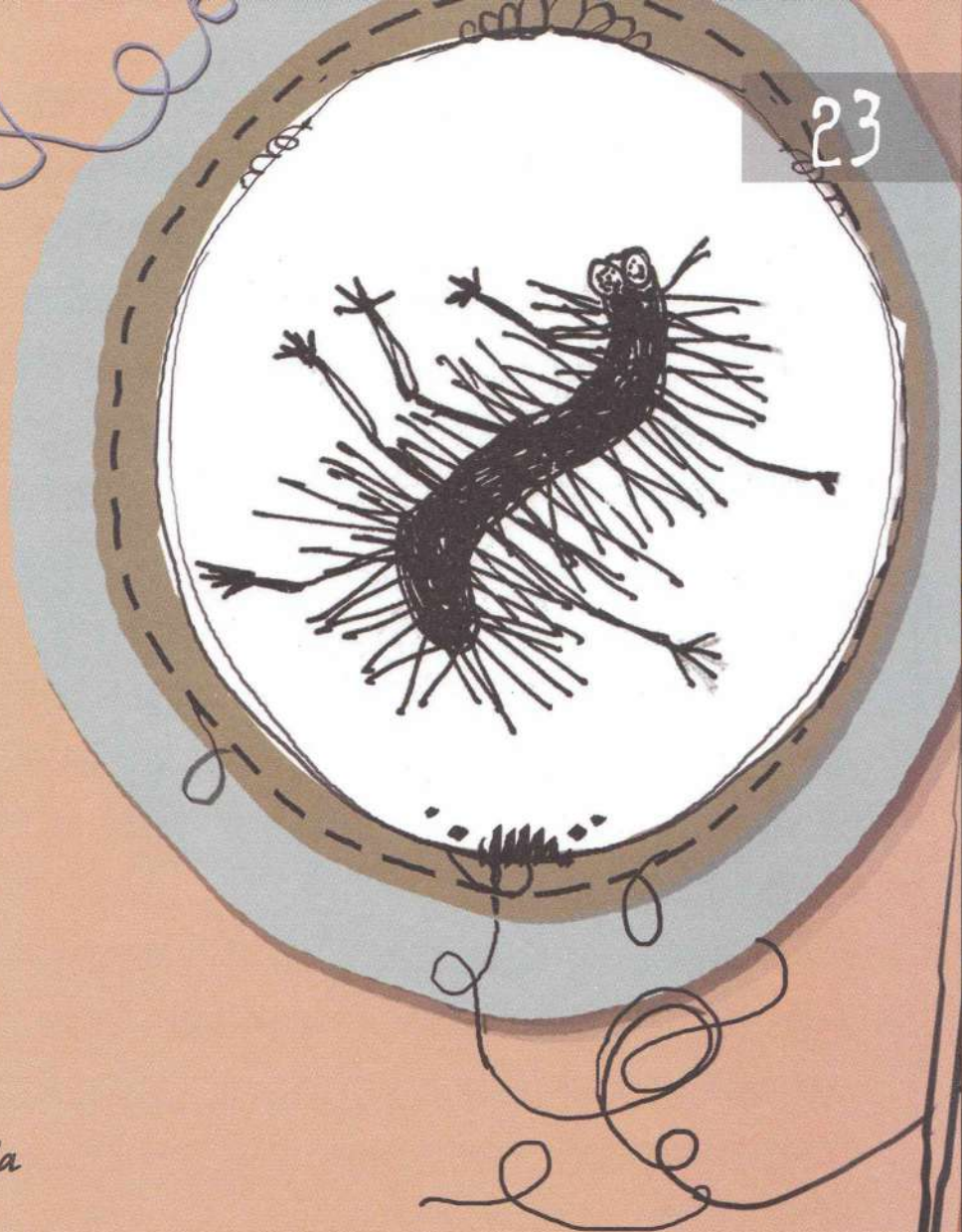




# СТРАХ

Мурка, не ходи,  
                                там сын  
На подушке вышит,  
Мурка серый,  
                                не мурлычь,  
Дедушка услышит.  
Няня, не горит свеча,  
И скребутся мыши.  
Я боюсь того сына,  
Для чего он вышит?

*А. Ахматова*



Страх — важное, древнее чувство. Страх знаком каждому человеку, каждому зверю. Он заставляет тебя задуматься, действительно ли всё вокруг безопасно и надежно.

Страх появляется как вспышка — раз! — и сердце замерло, а потом застучало быстрее, всё тело вздрогнуло и напряглось. А потом страх остаётся где-то в животе, и тогда говорят: «Сосёт под ложечкой».



Страх предупреждает, что тебе, вероятно, грозит какая-то опасность и надо к ней успеть подготовиться. Нужно быстро сообразить, как защищаться или как спастись: убегать или нападать, притворяться и хитрить или спрятаться подальше, звать на помощь или придумывать объяснения.

А ещё страх мешает наделать глупостей, которые могли бы тебе навредить.

Относись к страху серьёзно и ответственно — это нормальная реакция на то, что может причинить боль или ущерб. Опасаться чего-либо — разумно, а не стыдно. Весь вопрос в том, что делать, когда тебе страшно.

Страх — чувство неприятное: он торопит тебя что-то скорей предпринять, но тут же отнимает силы. И чем ты становишься слабее, тем сильнее твой страх. Поэтому очень важно вовремя осознать, чего ты боишься.

Страх приходит двумя путями: или ты сам пугаешься, или тебя пугает кто-то другой.

Поскольку страх — важное для жизни чувство, им легко «заразиться». Напугать человека можно всего лишь страшным рассказом (особенно когда этот человек младше или слабее рассказчика, а рассказчик сам боится своей истории и рассказывает страшным голосом с подвываниями).





Вроде только что был спокоен, а послушал историю — и теперь кажется, словно в темноте кто-то прячется, и подстерегает за углом, и гадость какую-то хочет тебе сделать...

Страх начинается с испуга: что-то неожиданно загремело, кто-то вскрикнул, что-то резко выскочило перед глазами,





ты упал и больно ушибся — и ты вздрагиваешь и замираешь. Это ты так испугался. Потом посмотрел по сторонам, проверил, всё ли в порядке, и вздохнул: «Уф, обошлось». И испуг прошёл.

От сильного неожиданного испуга человек может закричать и даже заплакать или начать ругаться, а то и наброситься на кого-нибудь с кулаками.

Некоторые считают, что пугать людей — очень весело. Они любят резко закричать другому прямо в ухо или наскочить сзади и посмеяться над тем, как человек напугался. Сами себе они кажутся сильными и смелыми, но никакой силы и смелости в них нет.

Так что не надо напрасно пугать людей, а если ты напугал кого-то нечаянно, то быстро извинись и успокой человека: «Всё в порядке!» Если ты сам испугался, скажи так же себе: «Всё в порядке, никакой опасности нет, врагов нет, я цел и невредим». Можно ещё потопать и попрыгать на месте, чтобы в этом убедиться, или хлопать по себе ладошками, если ты оказался в таком месте, где прыгать и топать неприлично. Хорошо помогает расслабиться громкий крик, но если кричать или петь неудобно, то можно глубоко подышать.

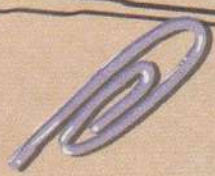



Если ты испугался не на пустом месте и какая-то неприятность всё же случилась (тебе сделали укол, на тебя рассердились, ты провалил контрольную, тебя укусила собака или пришлось подраться — словом, произошло нечто, отчего стало больно телу или душе), страх остаётся с тобой на всякий случай: вдруг эта неприятность повторится! Бывает, ты уже и не помнишь, что произошло, но страх живёт внутри и предупреждает тебя о возможной опасности. И сердце то замирает, то стучит быстрее, а руки холодеют и слабеют. Думать и логически рассуждать становится очень трудно (вот отчего так тяжело решаются задачки во время тестирования). Ты чувствуешь себя очень слабым, хочется сжаться до крошечных размеров, спрятаться в укромную норку или стать невидимым. А всё вокруг кажется большим, сильным, враждебным. Все собаки огромные, все люди — строгие и сердитые, все кулаки — пудовые, а все задачки — неразрешимые.

Если страх становится очень сильным, он перерастает в ужас, когда вообще не получается ни думать, ни чувствовать, ни шевелиться. Правда, случается, что от ужаса люди совершают что-то героическое и невероятное: ужас придаёт им силы, чтобы перепрыгнуть через высоченный забор, отогнать большого зверя или поспорить с директором. Но сделать какую-нибудь глупость от ужаса тоже проще простого — соображать в таком состоянии







нелегко. Поэтому не позволяй своему страху разрастись до ужаса, а удели ему должное внимание, пока он маленький.

И не просто подави его, а прояви к нему внимание — он ведь хочет уберечь тебя от опасности.

Помни, что страх предупреждает о возможной неприятности, чтобы ты успел продумать план защиты.

Возьми свой пока что маленький страх и вместе с ним посмотри: тебе что-нибудь угрожает? Есть где-то опасность? Прячется ли кто-нибудь в шкафу? Затевают ли родители скандал? Скорее всего, ты уже знаешь ответ на этот вопрос: всё в порядке и можно спокойно и с чистой совестью двигаться дальше по своим делам. Это было всего лишь воспоминание о прошлом страхе.





Если всё же есть вероятность, что в шкафу кто-то прячется, то лучше не соваться туда одному. Скорее зови на помощь взрослых или друзей: пусть все бегут и проверяют шкаф. Когда все собираются вместе, то становятся гораздо сильнее и смелее, чем каждый по отдельности.

Когда неприятного события не избежать, и придётся, например, делать укол или писать тест, и страх ноет и скулит у тебя в душе, скажи ему, что тебе уже приходилось встречаться с такими сложностями, и вспомни, как тебе удалось с ними справиться. Попробуй утешить свой страх, как утешали тебя в трудную минуту. Скажи ему, что даже в случае неудачи у тебя останутся и силы, и смелость, и друзья. И что сама попытка решить сложную задачу сделает тебя увереннее и ты перестанешь так бояться.

Чтобы страх превратился в уверенность, используй три средства:

1. Внимательность и осторожность;
2. Друзья и помощники (родители тоже считаются);
3. Собственный опыт и знание своих сильных сторон и возможностей.

1.  
2.  
3.





Но есть и три способа подкрепить страх и запугать себя до икоты:

Первый — придумывать всякие ужасы, которые ещё не случились (и необязательно случатся!);

Второй — скрывать страх от друзей;

Третий — жалеть себя, бедненького, за то, что уже прошло.

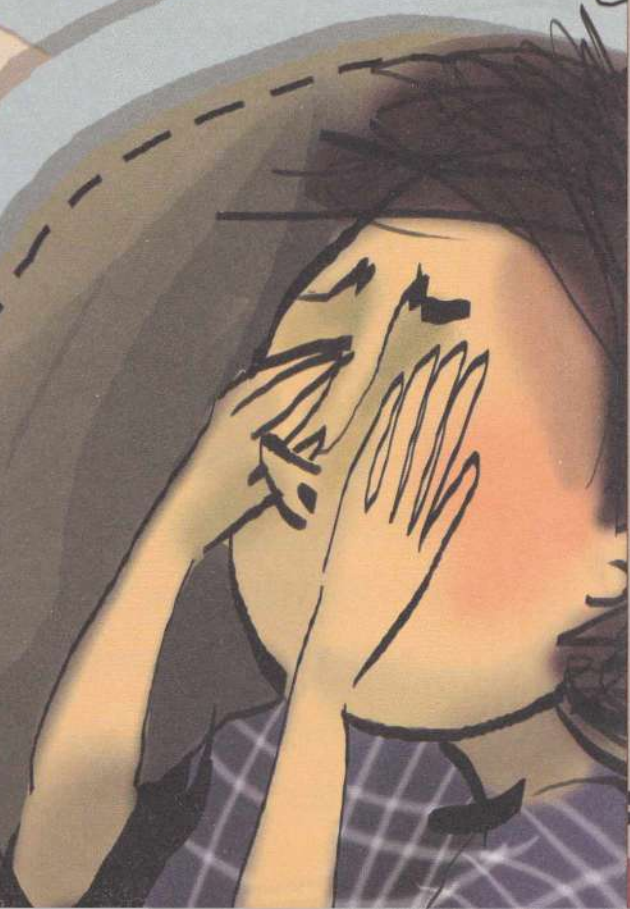
Когда кто-то боится, это видно со стороны. Человек сутулится, прикрывается плечом или каким-нибудь предметом и старается не смотреть в глаза другим людям, как будто они очень опасные.

А ещё бывает, что от страха человек ведёт себя воинственно, начинает огрызаться в ответ на безобидные вопросы. В такой ситуации человек не замечает своего страха, и ему кажется, будто он защищается от диких чудовищ, окруживших его. (Надо сказать, что нередко именно так происходит с родителями: перепугавшись за своих детей, они сами начинают на них нападать.)

Напуганного человека необходимо успокоить, потому что, пока он напуган, от него нет никакого толка. Постарайся показать ему, что всё в порядке, что ты не враг, не собираешься делать ничего дурного. Но и не давай себя сгоряча обижать, ты



же тоже человек.  
Дай напуганному  
время осмотреться  
и понять, что  
к чему. Опиши  
ему, что происхо-  
дит. Если всё это  
не помогает,  
придётся звать  
на помощь психо-  
лога — специалиста  
по страхам.







# Злость или Гнев

Я не люблю, когда —  
наполовину  
Или когда прервали  
разговор.  
Я не люблю, когда  
стреляют в спину,  
Я также против  
выстрелов в упор.

Я не люблю себя, когда я трушу,  
И не терплю, когда невинных бьют.  
Я не люблю, когда мне лезут в душу,  
Тем более — когда в неё плюют.

*В. Высоцкий*

Со злостью знаком каждый человек — такое сильное и обычно неприятное чувство сложно не заметить. Оно буквально вскипает в груди, как огонь, вспыхивает, как молния, и рвётся наружу, как будто в тебе проснулся небольшой вулкан. Злость говорит



тебе, что происходит что-то неправильное, с чем ты не согласен, и надо отстоять своё, то, что для тебя важно; надо что-то изменить, переделать или вовсе уничтожить, и у тебя есть для этого силы. Злость заставляет собрать волю в кулак, почувствовать свою мощь и порой подсказывает, в каком направлении действовать.

Злость означает, что есть некое препятствие между тобой и целью, твоим желанием. Ты хочешь, чтобы сейчас было лето, а надо ждать, пока пройдут осень, зима и весна — препятствием оказалось время. Хочешь купить себе модный телефон, а родительские деньги брать самому нельзя — препятствием стал запрет. Хочешь выйти с другом погулять, а у него свои планы — тебе препятствуют желания другого человека. Тебе хочется разобраться с задачкой, найти решение, но она сложная — препятствие скрывалось и в самой задаче, и в твоих знаниях.

Что делать с препятствиями? Злость предлагает кратчайший путь: прогони такого друга, найди другого! Ну их, этих родителей, не нужны они уже — делай что хочешь! Ну и что, что дождик за окном — всё равно иди в лёгком модном наряде! Не получается задача — брось её, дурацкая она и неправильная, а ты молодец! А кто поспорит с тобой — тот сам дурак! Злость торопит тебя: действуй! Не раздумывай! Вот враг, вот помеха, разберись с ними! Вперёд!







Сильно разозлённый человек не чувствует боли: это древнее качество злости было полезно в те времена, когда людям приходилось много драться с жестокими врагами — с саблезубыми тиграми, например.

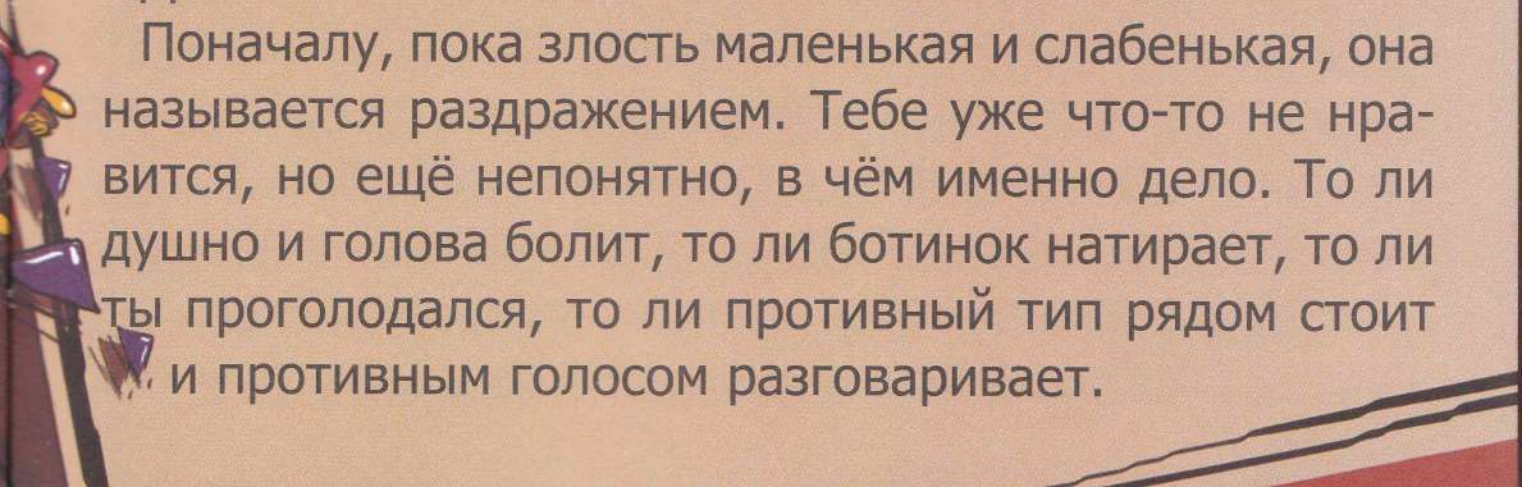
Как видишь, если слушать лишь свою злость и не думать, то легко принимать самые быстрые и простые решения.

Просто убери, что мешает! Просто делай что хочешь! Но результат рискует оказаться никуда не годным: ты поссоришься с друзьями, обидишь родителей, не решишь задачу — а это совсем не то, чего тебе хотелось.

Но если злость совсем не слушать и стараться её не замечать, то можно прозевать назревающую неприятность, не заметить своего настоящего желания или вообще разлениться и ничего не делать: пусть всё идёт как идёт, ничего мне не надо, ничего не хочется, зато я не злой, ни на что не сержусь.

Давай познакомимся со злостью поближе.

Поначалу, пока злость маленькая и слабенькая, она называется раздражением. Тебе уже что-то не нравится, но ещё непонятно, в чём именно дело. То ли душно и голова болит, то ли ботинок натирает, то ли ты проголодался, то ли противный тип рядом стоит и противным голосом разговаривает.





Иногда это состояние называют «плохое настроение». Но это название только служит оправданием недовольству — мол, во всём виновато настроение, ничего поделать с ним нельзя.

Если раздражение вовремя обнаружить, то можно быстренько изменить то, что тебе мешает, и не доходить до злости. В противном случае раздражение растёт, и человек начинает бросаться на всё, что ему подворачивается под руку. Голос у него становится сварливым, на лице появляется недовольная кислая мина, а в чём дело — никто не понимает.

Если ты долго ничего не делаешь, чтобы исправить положение, злость продолжает разрастаться. Теперь её задача — заставить тебя что-то сделать, наконец, самому, а не ждать, что всё само собой изменится или кто-то другой наведёт порядок в твоём мире.

И вот настоящая злость показывает тебе: что-то неправильно, с чем-то не надо соглашаться, что-то надо изменить! Но не всегда ясно, на что надо направить силу злости. Тут можно сделать большую ошибку и начать крушить всё вокруг, без разбору. Или то, до чего добраться проще. Сил-то в руках появляется о-го-го сколько! И такая решительность приходит — только берегись!



Но от злости человек становится нечутким к другим людям, поэтому в гневе (под влиянием сильной злости) легко обидеть или расстроить кого-нибудь и даже не заметить этого. Поэтому очень важно сразу обращать внимание на раздражение и спрашивать себя: что мне сейчас мешает жить? А если всё равно разозлился, то подумать — с чем я сейчас не согласен? Что надо изменить? Что сделать по-другому?

И тогда злость становится толчком к действию. Для того она и нужна, чтобы заставить тебя что-то сделать. Возможно, рассердившись, ты вступишь в спор, чтобы отстоять свою точку зрения, или соберёшься с мыслями и решишь сложную задачу. Злость полезна и в спорте; она тогда так и называется — «спортивная».

Например, в рассказе Виктора Драгунского Дениска очень боялся спрыгнуть с 10-метровой вышки в бассейн и так рассердился на себя, так себя самого ругал и обзывал, что всё-таки решился и спрыгнул.

Как только тебе удаётся изменить ситуацию — найти решение, победить в споре, прогнать нападающего, увидеть уважение к себе, довести дело до конца, прогнать надоедливую муху — злость проходит.

Когда ты злишься не на дело или ситуацию, а на человека, злость легко обращается в гнев. У разгневанного человека глаза



сверкают, ноздри раздуваются, голос звенит, зубы скрипят и кулаки сжаты. Гнев — это способ показать свою злость, не нападая на человека физически, чтобы обойтись без драки. В дикой природе так ведут себя сильные животные: ведь если они подерутся, то драка, вероятно, плохо закончится для них обоих. Они смотрят друг другу в глаза, показывают зубы, рычат, бьют копытами и хлещут хвостами. Когда гневаешься ты, твой гнев говорит: «Ты мне не нравишься! Я с тобой не согласен! Уходи, держись от меня подальше! Мне не нравится, как ты со мной обращаешься!»

Гневаться могут даже близкие люди и друзья. Утихает гнев от того, что люди признали права друг друга на уважение и решили вести себя вежливо. Они показывают, что уважают оппонента и его права, и видят ответное уважение. Им больше не нужно пугать противника.

Если спорщики не желают друг друга уважать, то они так и продолжают гневаться и демонстрировать силу словами, криками и обзывательствами.

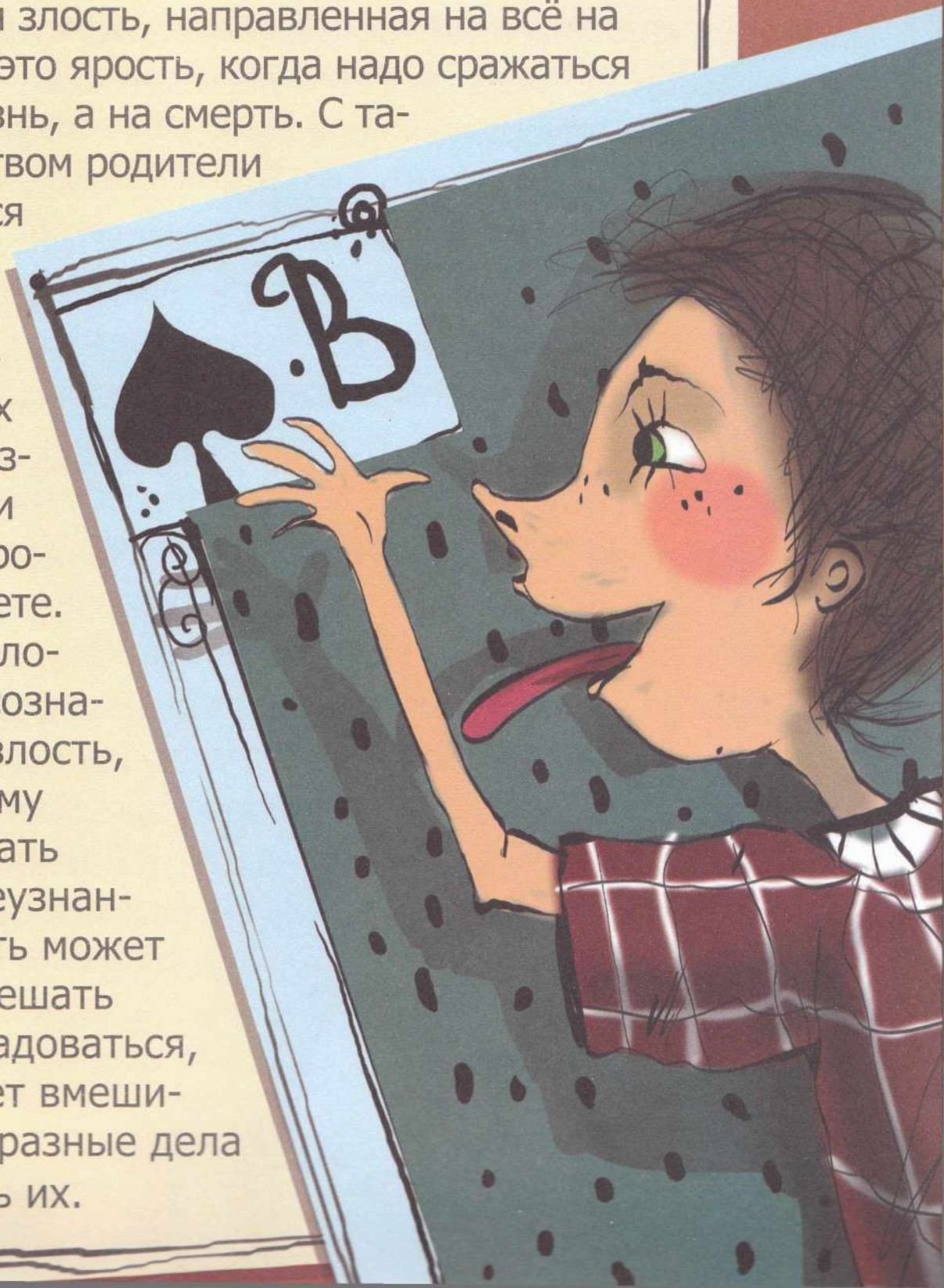
Непрекращающаяся сильная злость, направленная на какого-то человека или вещь, становится ненавистью. Она не различает, хороший человек или нет, прав он или не прав. Ненависть сразу указывает — это враг! И отношения складываются враждебные.



Ты чувствуешь ненависть, когда тебе хочется, чтобы какого-то человека или вещи вовсе не было бы на свете.

Сильная злость, направленная на всё на свете, — это ярость, когда надо сражаться не на жизнь, а на смерть. С таким чувством родители сражаются за своих детей, чтобы защитить их ценой жизни, спасти самое дорогое на свете.

Если человек не осознаёт свою злость, ему самому может стать плохо, неузнанная злость может сильно мешать жить и радоваться, она может вмешиваться в разные дела и портить их.





Научись видеть не только свою злость, но и злость другого человека, потому что сталкиваться с чужой злостью неприятно, а порой опасно.

Злость многолика и нередко приносит неприятности, если не умеешь с ней обращаться.

Например, трусливым людям нравится сердиться и злиться, потому что разозлённый человек чувствует себя сильным. Такие люди постоянно неосознанно ищут повод для злости — к чему бы придраться?

Раздражённый человек на всё смотрит хмуро и реагирует на самые простые вопросы и просьбы с недовольством, как будто все в чём-то виноваты. Конечно, может быть, он устал, у него болит зуб, что-то не получается, кто-то обидел. Но он не думает, как ему справиться со своими неурядицами, а сердится на весь мир и сам того не замечает.

Подобный человек способен испортить настроение и окружающим, так что лучше держаться от него подальше. А если уж приходится





общаться с кем-то ворчливым и раздражённым, напомни ему, что не ты виноват в его плохом настроении.

Когда человек злится или приходит в ярость, его лицо напрягается, искажается гримасой, глаза становятся колючими, и в них неприятно, страшно смотреть. Кажется, что он не желает ничего видеть и не слышит никаких объяснений и возражений.

Если это твой друг, попробуй с ним поговорить.

Покажи ему, что ты на его стороне, что ему не нужно сражаться одному против всего мира и так много злости ему не потребуется — ведь у него есть друг! Если это не помогает, отойди в сторону и подожди, пока он успокоится сам и снова начнёт мыслить здраво.

Сложнее всего общаться с разозлённым человеком, когда он злится на тебя и считает, что ты лично в чём-то неправ, и надо тебя остановить или изменить твоё поведение. Неприятно оказаться в роли препятствия на чужом пути. Придётся решать: или ты просто уступишь и отойдёшь в сторону, или рассердишься в ответ и будешь бороться. Главное — не теряй при этом чувства собственного достоинства.



# УДИВЛЕНИЕ

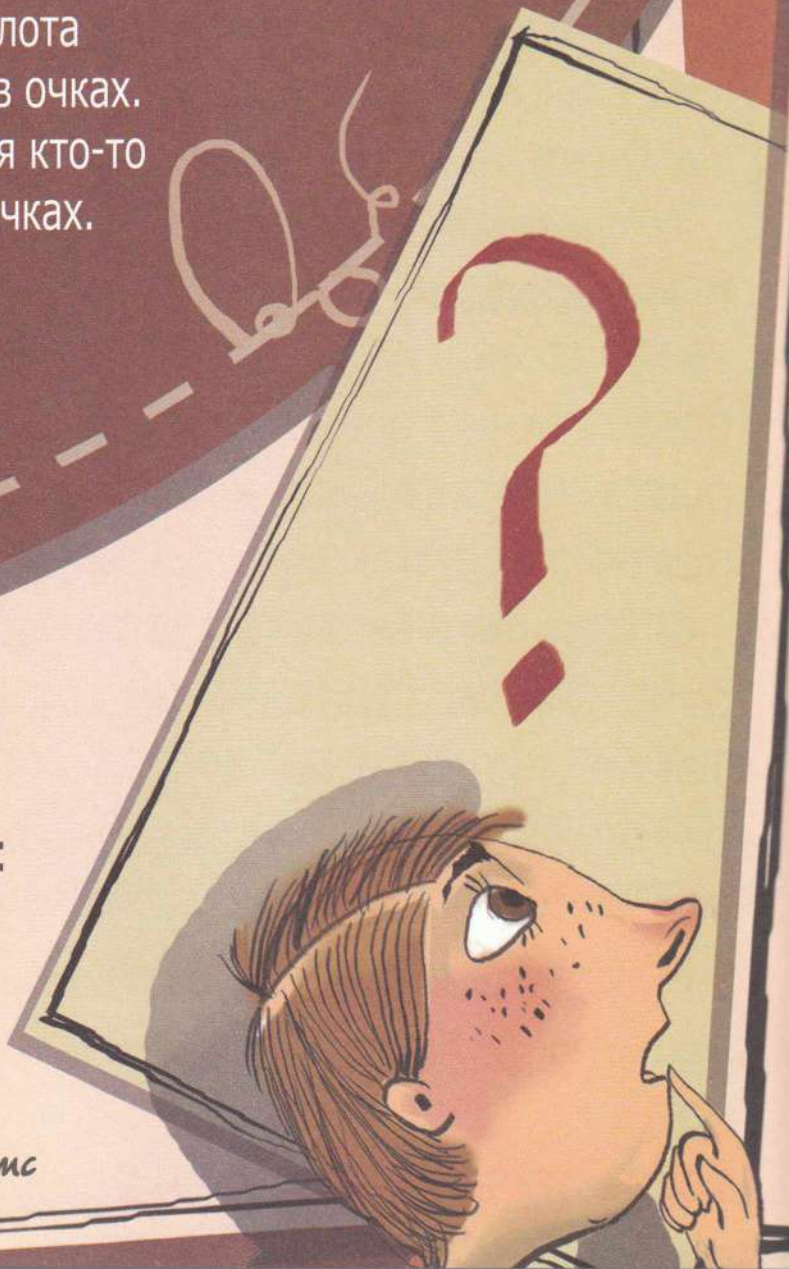
Я шёл зимою вдоль болота  
В галошах, в шляпе и в очках.  
Вдруг по реке пронёсся кто-то  
На металлических крючках.

Я побежал скорее к речке,  
А он бегом пустился в лес,  
К ногам приделал две дощечки,  
Присел. Подпрыгнул.  
И исчез.

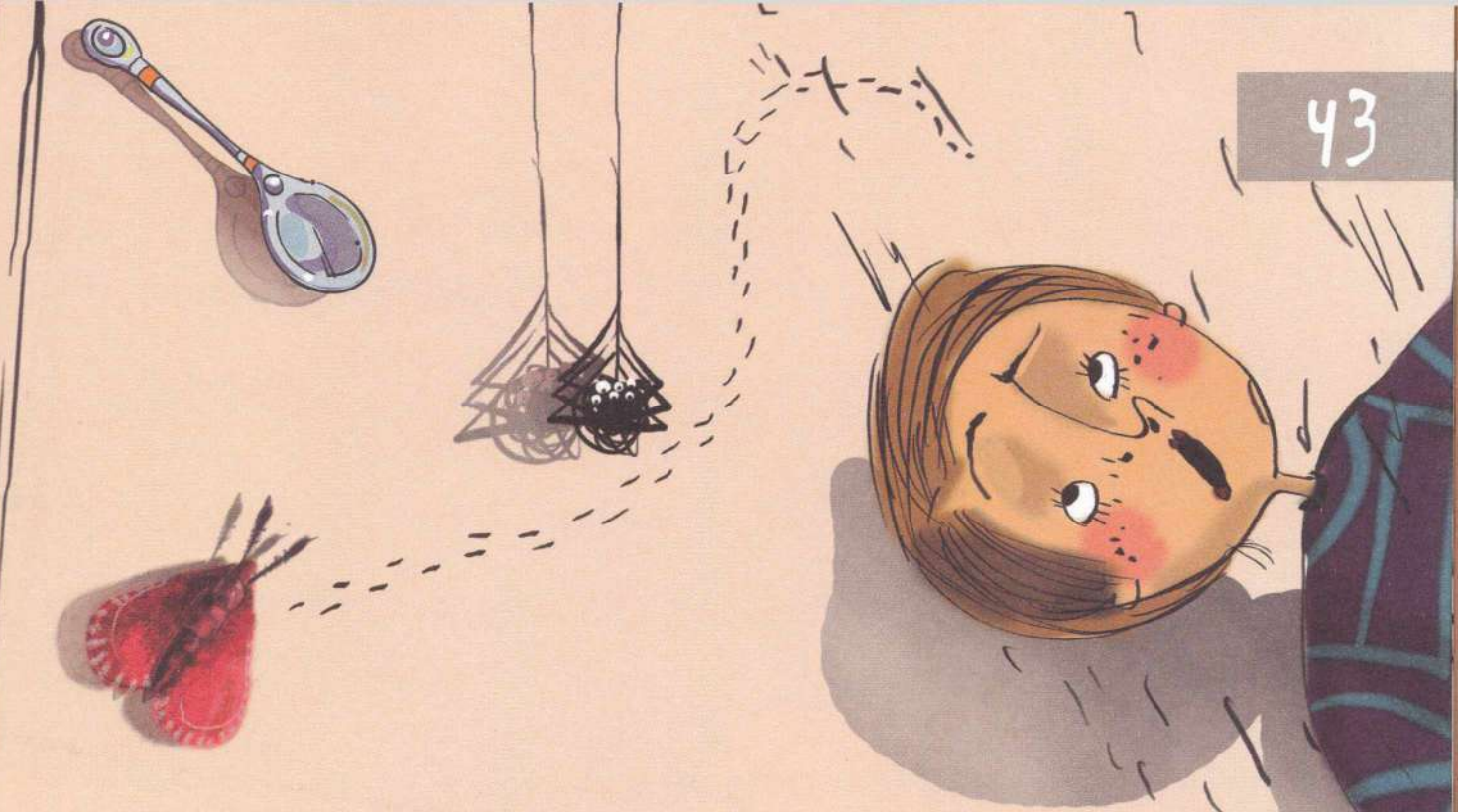
И долго я стоял у речки,  
И долго думал,  
                СНЯВ ОЧКИ:

«Какие странные  
Дощечки  
И непонятные  
Крючки!»

Д. Хармс







Удивление означает, что ты многое знаешь о мире, но еще не всё. Ты заметил нечто новое, но тебе не хватает знаний, чтобы это объяснить. Удивляются все: и дети, и взрослые, а особенно учёные, которые занимаются серьёзной наукой, потому что мир непрост и в нём очень много необычного.

От удивления перехватывает дыхание, широко открываются глаза, и получается такое — «Ух ты!» Такое чувство, как будто тебя что-то встряхнуло, разбудило. Сразу включается внимание, и весь мир словно становится более чётким.

Многое вокруг кажется тебе знакомым и понятным, но иногда случаются вещи неожиданные, которых ты раньше себе и не представлял. Вот тогда ты переживаешь удивление или изумление.







Эти чувства делают тебя наблюдательным; всё, что ты видишь, становится ярче и как будто ближе, ты подмечаешь мелкие детали и лучше всё запоминаешь.

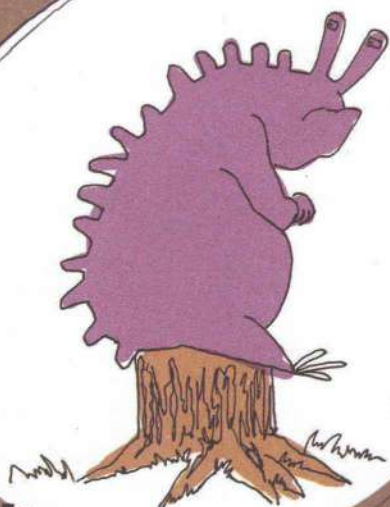
Удивление бывает приятным: например, если на день рождения тебе подарили то, о чём ты втайне мечтал. Это удивление показывает тебе, что твои друзья более внимательны и добры к тебе, чем ты предполагал.

Удивление может оказаться и неприятным: когда ты неожиданно обнаруживаешь в своём кармане дырку вместо монеток. Неприятное удивление становится причиной разочарования. Но есть и в нём положительные стороны: оно заставит тебя поискать ещё монетки в других местах и зашить, наконец, дырку в кармане.

Некоторые люди стараются не выказывать удивления, чтобы все кругом подумали, будто они ужасно умные и осведомлённые, им известно всё на свете и ничем их уже не удивишь. Как будто удивляться могут только маленькие дети!

На самом деле, удивляясь, ты сравниваешь то, что тебе известно о какой-то вещи или человеке, с тем, что вдруг обнаружилось, и начинаешь размышлять, исследовать интересный предмет, становясь от этого умнее, наблюдательнее, осведомлённее.





# ОТВРАЩЕНИЕ

Мы поломаны, побиты,  
Мы помоями облиты.  
Загляни-ка ты в кадушку —  
И увидишь там лягушку.

Загляни-ка ты в ушат —  
Тараканы там кишат,  
Оттого-то мы от бабы  
Убежали, как от жабы!

К. Чуковский

Отвращение — одно из неприятных чувств. Оно показывает, что тебе пришлось соприкоснуться очень близко с чем-то совершенно тебе не подходящим, вредным. Тебе становится противно и хочется стряхнуть, выбросить, выплюнуть — словом, избавиться от того, что вызвало отвращение: «Фуууу!..»

Ты чувствуешь отвращение и когда  
ты слышишь чьи-то слова



или видишь что-то, чего тебе совсем не хочется видеть или слышать, тебя это не должно касаться, но уже коснулось.

Отвращение напоминает тебе: «Не смотря на то, что я это вижу, слышу или чувствую, я этого не хочу, мне не нравится». Так бывает, если ты слышишь сплетни, брань или грубость или видишь какие-то неприятные вещи.

Случается, что ты сам себе противен: не хотел быть грязным, но измазался,





не собирался пугаться, но испугался. В таких случаях отвращение нужно, чтобы сказать самому себе: «Я не хочу таким быть, я не хочу так делать!» — и вспомнить об этом в следующий раз.

Сильное отвращение, как и сильный страх, иногда не позволяет понять, что тебе на самом деле противно: то, что ты испачкался или испугался, или то, как на тебя смотрят другие люди: с неудовольствием и неприязнью.

После того, как ты отдалился от неприятного, отвращение проходит не сразу, а некоторое время спустя. Можно немного подышать чистым воздухом, посмотреть на что-то красивое и приятное, послушать разумные слова. Если рядом нет ничего красивого или приятного, надо самому сделать или сказать что-то приятное, чтобы избавиться от чувства отвращения.

Нетрудно заметить, когда другому человеку что-то противно, отвращение обычно прямо-таки написано на лице: нос морщится, а рот кривится, как будто человек хочет плюнуть; он старается отвернуться от неприятного, отвести взгляд. Это служит знаком для тебя: не ходи туда, там какашка.

Или — не делай так, мне совсем не нравится. Так что отвращение — это своего рода стоп-кран.



# УДОВОЛЬСТВИЕ

Что всего милее  
Для тебя, мальчишка?  
В хлебе — горбушка,  
В капусте — кочерыжка,  
В варенье — пенка,  
А в школе — переменка.

*В. Берестов*

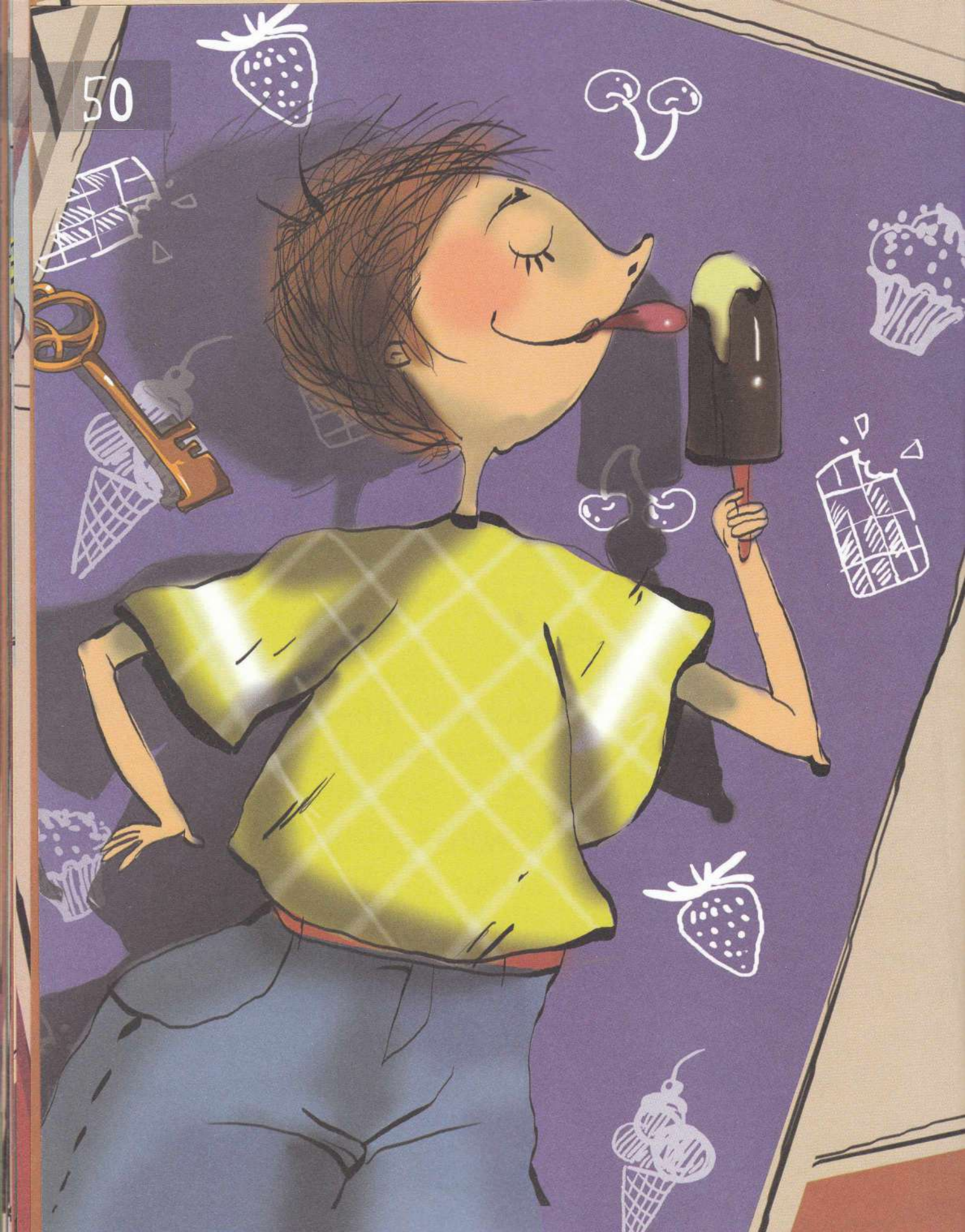


Удовольствие — это ощущение тепла внутри и снаружи, удобства, приятной наполненности, сытости и спокойствия. Это ощущение показывает, что тебе подходит текущее положение вещей и тебе хорошо.

Между тобой и остальным миром наступило равновесие. Ты слышишь приятные слова или хорошую музыку. Удовольствие убеждает тебя продолжать приятное занятие и мешает приступить к другим делам.

Некоторые сердятся, когда их пытаются отвлечь от занятия, приносящего удовольствие — нужна сила воли, чтобы от него оторваться. А если немного







подождать, сделать в работе перерыв, то удовольствие само постепенно закончится, и наступит просто спокойствие и расслабленность. Это подходящий момент, чтобы приступить к следующему делу.

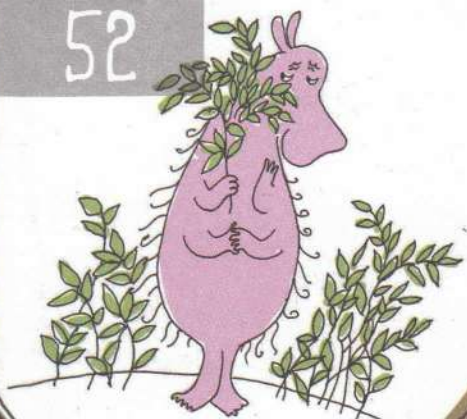
Легко понять, когда другой человек испытывает удовольствие: он такой спокойный, уютный, тёплый, как сытый кот. Рядом с таким человеком очень приятно находиться, ведь удовольствие распространяется вокруг как вкусный аромат, и хочется тоже испытывать это приятное чувство.

Имей в виду: если мешать человеку, получающему удовольствие (теребить его, отвлекать и даже предлагать другое удовольствие), он может очень рассердиться. А если дать возможность получить удовольствие, доделать приятное дело до конца, то потом человек будет добродушен и отзывчив.

Иногда одновременно хочется сделать разные, прямопротивоположные действия, и тогда человек переживает сложные чувства. Их ещё называют смешанными.







# СМУЩЕНИЕ

Я — страусёнок молодой,  
Заносчивый и гордый.  
Когда сержусь, я бью ногой  
Мозолистой и твёрдой.

Когда пугаюсь, я бегу,  
Вытягиваю шею.  
А вот летать я не могу,  
И петь я не умею.

*С. Маршак*

Ты чувствуешь смущение, когда тебе хочется поделиться с другими чем-то важным, оказаться на виду, но в тот же самый момент хочется спрятаться от чужих глаз, скрыться и ничего не рассказывать.



Когда ты смущён, ты ощущаешь волнение, слова теряются и как себя вести — непонятно. Смущение означает, что ты хочешь предложить окружающим что-то важное и настоящее. В этот момент тебе важно быть искренним, но ты ещё не решился начать говорить.







Ты не уверен,  
что тебя правильно  
поймут и ответят  
на твою искренность.  
Когда ты смущаешь-  
ся, твои глаза сами  
прячутся от других  
людей и сложно уви-  
деть, смеются ли  
над тобой или улыба-  
ются тебе. От этого  
смущение возрастает.  
И ты чувствуешь себя

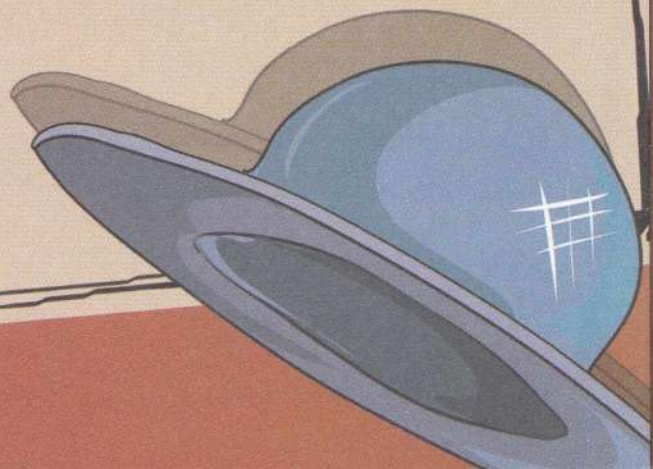
ОЧЕНЬ МАЛЕНЬКИМ  
СУЩЕСТВОМ,  
совсем как поросёнок Пятачок.



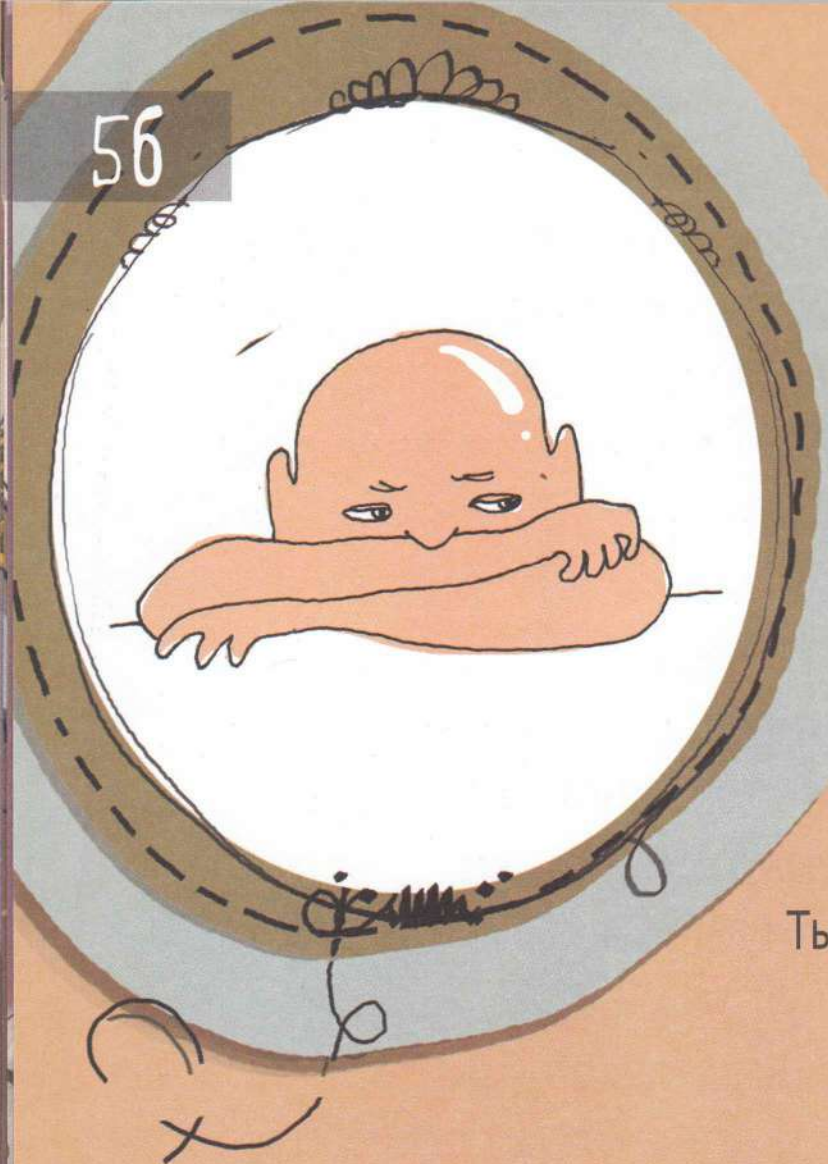
Смущение пройдёт, когда ты определишься, стоит ли рискнуть и высказаться или лучше промолчать и затаиться. Некоторым людям проще преодолеть смущение, когда на них не обращают внимания, а некоторым — когда их поддерживают приветливыми словами. Лучше всего, когда окружающие проявляют терпение и позволяют смущённому человеку взять паузу, чтобы смущение обернулось доверием.

Смущённый человек выглядит трогательно — ведь он хочет тебе доверить свои настоящие чувства и мысли.

Эмоции отражают не только твоё самочувствие, но и твои отношения с окружающими.







# Обида

Плачут Тотоша с Кокошей:  
— Папочка, ты нехороший:  
Даже для глупой Овцы  
Есть у тебя леденцы.  
Мы же тебе не чужие,  
Мы твои дети родные,  
Так отчего, отчего  
Ты нам не привёз ничего?

К. Чуковский

Обида хорошо знакома многим людям: и взрослым и детям. Это чувство похоже на болото, в котором можно надолго увязнуть, чувство смешанное и запутанное.

Обида показывает, что тебе не нравится происходящее, но сейчас ты ничего не можешь с этим поделать, потому что обстоятельства сильнее тебя.

Разные вещи вызывают обиду: и когда над тобой смеются, и когда тебе в чём-то отказывают или обманывают, и просто когда что-то происходит не по-твоему. От обиды внутри жжёт и скребёт на душе и в носу. Хочется



объяснить, что человек был неправ, и попросить его больше так не делать. Или хотя бы наказать его за это. Но в то же время обида говорит, что твой обидчик тебе дорог: ты хочешь, чтобы он тебя любил, уважал и заботился о тебе. Поэтому ты не ссорись и не злишься, а только обижаешься.

Маленькая обида говорит: я хочу с вами дружить, я хороший, а вы меня не замечаете... Но с каждым разом она становится всё больше и сильнее, и любви в ней становится всё меньше, а враждебности все больше. И вот уже большая старая обида твердит тебе: «Все вокруг гадкие, злые, плохие — только я хороший, бедный и несчастный!»

Обида помогает тебе запомнить, как плохо с тобой обошлись: заставили что-то сделать, не послушали тебя, не уступили — и предупреждает: «Это неподходящие люди, держись от них подальше!» И оттягивает тебя от компании или от какого-то занятия. Ещё обида частенько предлагает отомстить нехорошим людям: «Пусть им тоже будет плохо!»

Если обиду вовремя не остановить, она станет враждебностью: это когда тебе кажется, что все против тебя и ты против всех!

Когда ты обижен, ты сам себе кажешься хорошим и несправедливо пострадавшим, такой бедной крошкой-сироткой. Обида мешает тебе увидеть твою собственную силу. А ещё не позволяет подумать, что ты тоже мог быть в чём-то неправ.





У обиды есть другая сторона: обиравшись на всех, так сладко себя жалеть и думать, какие все плохие, а ты такой бедный и хороший. И незаметно ты подыскиваешь подходящий повод, чтобы снова обидеться. Вместо того чтобы выяснить настоящие отношения с реальным человеком, ты возвращаешь свою обиду, которая день ото дня становится всё тяжелее и всё крепче затягивает тебя в свою трясицу.

Чтобы не попасть в ловушку обиды, помни: когда ты обижаешься, ты сердишься на человека и хочешь с ним поругаться, но этот же человек тебе важен. Может быть, ты любишь его и хочешь, чтобы он хорошо к тебе относился. Мы часто обижаемся на близких людей и на тех,



с кем неудобно ругаться. Но если копить в себе обиду, не получится ни помириться с человеком, ни выяснить отношения как следует. Лучше попробовать договориться с человеком, сказать, чего ты хочешь от него, не дожидаясь, пока все сами догадаются от твоих желаний. Если человек сможет пойти навстречу, то тебе не на что будет обижаться. А если не может или не хочет удовлетворять твои желания — тебе придётся с этим согласиться. Но тогда ты сможешь не обижаться и не упрекать других своей обидой, а договариваться по-взрослому.



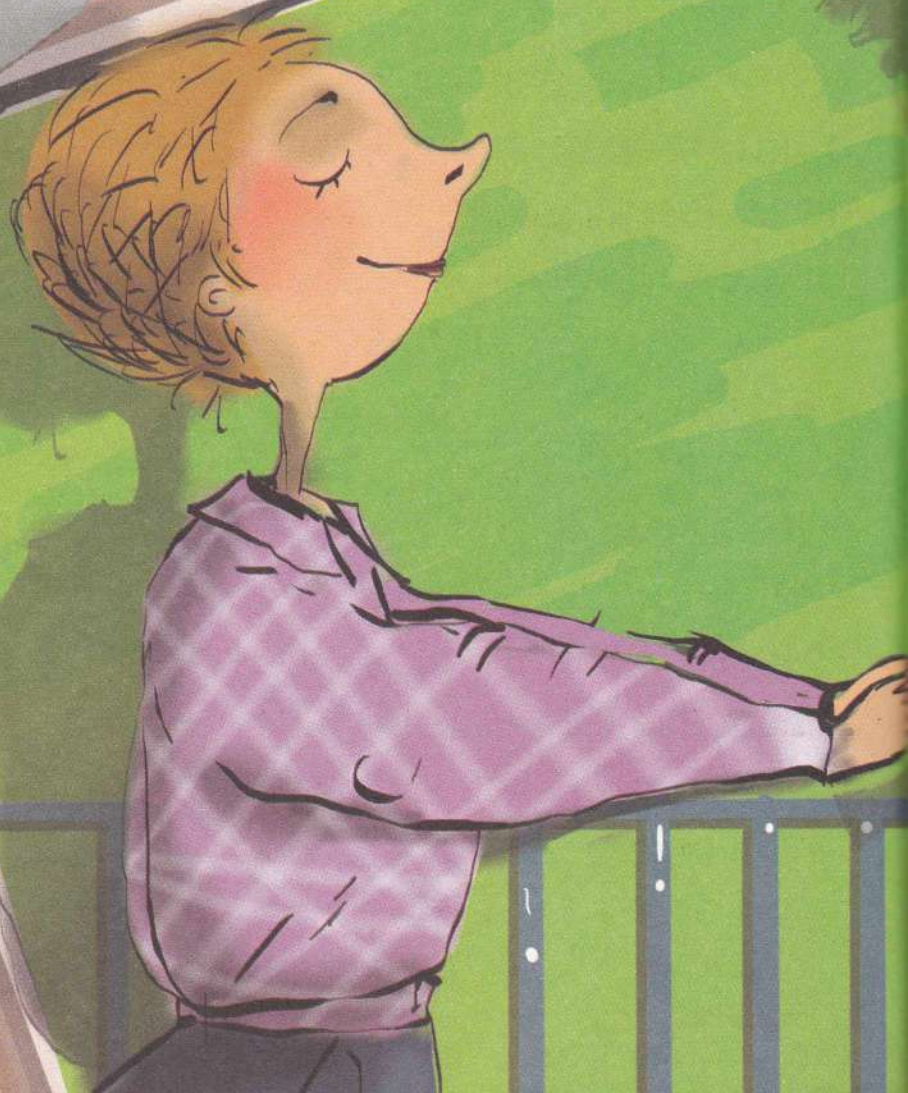


# УВАЖЕНИЕ

Ты добрее, чем телёнок,  
Веселее, чем козлёнок,  
Ты совсем ещё ребёнок,  
Но похож на человека!

*Ю. Мориз*

Это  
ценное  
чувство,  
которое  
показывает,  
как люди  
относятся  
друг к другу.





Когда ты уважаешь себя, ты чувствуешь себя сильным и свободным: тебе приятно сознавать, что ты — это ты.

В присутствии другого человека ты остаёшься спокойным и уверенным. Если ты его уважаешь, то в нём ты видишь личность, равную тебе и обладающую такими же правами.

Уважение со стороны окружающих заметно влияет на твоё физическое самочувствие: тебе легко держать правильную осанку, легко дышать, твои руки движутся свободно.





Ты чувствуешь, что с тобой считаются, к тебе внимательны, твои намерения принимают в расчёт. Хочешь пройти — тебе дают дорогу; просишь о чём-то — к твоей просьбе прислушиваются; говоришь: «Это моё» — и твой рюкзак или шарф не трогают.

Уважать собеседника — значит внимательно слушать его, вникая в его слова. Уважать любого человека — значит учитывать его интересы и права.

К сожалению, часто уважение путают со страхом и подчинением. Есть даже поговорка: «Бояться — значит, уважают». Но на самом деле страх и уважение — разные эмоции, указывающие на разные виды отношений между людьми.

Люди уважают друг друга по-настоящему, когда они признают и ценят друг друга. Уважать можно и тех, кто старше тебя, и тех, кто младше; и друзей, и врагов.

Чтобы проявить уважение, достаточно использовать «волшебные слова»: «здравствуйте», «до свидания», «пожалуйста», «спасибо» и, в случае необходимости, «извините».

Все эти слова означают: «Я человек, и ты человек; я замечаю тебя и хочу, чтобы ты заметил меня. Для меня есть место, и для тебя есть место. Я уважаю и себя, и тебя». Так, в «Книге джунглей» звери при встрече говорили друг другу: «Мы одной крови, ты и я».



# Стыд

Старайтесь  
сохранить  
тепло стыда.

Все, что вы в мире  
любите и чтите,  
Нуждается всегда в его защите  
Или исчезнуть может без следа.

*С. Маршак*

Стыд — очень важная эмо-  
ция, но при этом одна из самых  
неприятных: стыдиться никому не  
нравится.

Стыд означает, что ты достаточно  
взрослый и можешь посмотреть на  
себя со стороны. Ещё он означает,  
что ты иногда ошибаешься,





но хочешь стать лучше; что ты ценишь людей вокруг и их мнение много для тебя значит.

От стыда возникает очень характерное ощущение: от него разливается жар по всему телу, особенно в голове. Одновременно хочется сжаться в маленький комочек и совсем исчезнуть.

Когда ты стыдишься, очень трудно смотреть на людей и особенно встречаться с ними взглядом. Кажется, что все тобой недовольны, видят все твои ошибки и недостатки и никто не хочет тебе помочь.





Ты чувствуешь себя не на своём месте. Как будто ты оказался посреди улицы без штанов и все видят твою голую попу.

Стыд говорит тебе: ты не такой, каким тебя хотят видеть окружающие, ты не соответствуешь их ожиданиям и не будешь, как ни старайся. Ты не можешь решить задачу, с которой все справились, не знаешь сериал, который все смотрят, не понимаешь шутки, над которой все смеются, отстаёшь, когда все бегут дистанцию. Ты и сам себе не нравишься, и кажется, что другим тоже не нравишься, и уже ничего нельзя исправить — разве только провалиться сквозь землю или убежать от всех подальше и спрятаться.

Случается, никто тебя не видит, но ты всё равно чувствуешь стыд, если вдруг, посмотрев на себя со стороны, понимаешь, что ты не такой замечательный, как тебе казалось: ты не соответствуешь собственным ожиданиям.

Несильный стыд — это чувство неловкости. Ты понимаешь, что вышла досадная ошибка, окружающие показывают, что они не перестанут с тобой общаться из-за этой ошибки, а ты понимаешь, что постарайся избегать подобного в будущем.





Сильный стыд захватывает целиком и мешает тебе разобраться в ситуации. Есть опасность, что ты так рассердишься на себя и других, что больше не захочешь ни с кем общаться, перестанешь делиться мыслями и переживаниями и вообще скроешься с глаз.

Из-за стыда становится плохо и неудобно. Трудно утешиться или найти в себе что-то положительное, когда уверен, что сам неправ. Но есть способ справиться со стыдом: немного самому посмеяться над собой.

Тебе может стать стыдно не только за себя, но и за близких людей, когда ты вдруг видишь их со стороны и замечаешь их неловкость или несуразность. И тогда хочется одновременно отделиться, отказаться от этого человека (это не мои родители, не мой друг, не мой младший брат) и защитить его.

Если стыд вовремя не узнать, он доведёт тебя до одиночества, из которого потом очень трудно выбраться обратно к людям. Или он заставит тебя подражать другим, чтобы не выделяться из толпы, и приведёт к поступкам, которые ты сам не одобряешь.



Когда человек стыдится, он словно старается занимать меньше места, ему трудно смотреть в глаза другим.

Если человек провинился, но ему и так стыдно за плохой поступок, не стоит его ругать: ничего нового он не узнает, ведь он и сам себе сейчас не нравится. Лучше поддержи пристыженного товарища и скажи ему что-нибудь хорошее: каждый может ошибиться и большинство ошибок исправимо. Такая реакция на стыд принесёт пользу вам обоим.







# Зависть

Скоро десять лет  
Серёже,  
Диме нет ещё  
шести,—  
Дима все  
никак не может  
До Серёжи дорасти.

Бедный Дима,  
Он моложе!  
Он завидует  
Серёже!

*А. Барто*

Зависть ощущается как жжение, неприятное чувство где-то под ложечкой (в животе) или в груди. Это чувство — источник и силы, и слабости.

Ты видишь что-то ценное, чем обладает другой человек. Тебе это нравится, тебе хочется того же, но у тебя этого нет, поэтому ты сердишься на себя и на другого человека.

Зависть притягивает тебя к этому человеку; он кажется почти идеальным. Но при этом он не позволяет тебе обладать чем-то, что у него есть, поэтому ты



испытываешь по отношению к нему злость и раздражение.

Зависть говорит, что твоё желание осуществилось почему-то не у тебя, а у другого человека.

Маленькая зависть похожа на укол в груди: «Посмотри, вот оно, твоё сокровище — рядом, но не у тебя». Зависть помогает понять, чего тебе очень хочется. И подсказывает самый короткий (но не лучший) путь к цели: «Отбери! Займи его место!»

Если её послушаться, то увидишь, как зависть начинает расти и становиться всё сильнее, всё

настойчивей: «И это забери! Сделай то же, что и он!» И отныне всё, что делает этот человек, вызывает у тебя желание





сделать так же, сделать лучше... Ты не можешь отвлечься, всё следишь за ним: вдруг он ещё что-то сделает или добудет! В итоге ты преследуешь его цели и желания, а о своих уже и не вспоминаешь. Если помнишь, именно так жила царица из сказки про Белоснежку.

А укол в груди никак не проходит и причиняет боль. И конечно, кажется, что боль причиняет тот, у кого всё есть, ведь зависть колет тебя каждый раз, когда ты видишь этого счастливчика. И тогда хочется ему навредить, чтобы отомстить за эту боль.

Чтобы избавиться от зависти, надо осознать, что тебе просто самому хочется иметь такую сумку, или такие наушники, или таких родителей, или такое же уважение и влияние на других.

И самое главное, пойми, что тебе придётся или самому добиваться желаемого, или обходиться без этого. Тогда завистьйдёт и превратится в решимость что-то сделать для достижения заветной цели или в сожаление — всё зависит от тебя.





# Ревность

71

Пожирающий огонь —  
мой конь.

Он копытами не бьёт,  
не ржет.

Где мой коньдохнул —  
родник не бьёт,

Где мой конь  
махнул —  
трава не растёт.

Ох, огонь мой  
конь — несытый  
едок!

Ох, огонь  
на нём — несытый  
ездок!

С красной гривой  
свились волоса...  
Огневая полоса —  
в небеса!

*М. Цветаева*







Ревность — запутанное чувство, потому что в нём участвуют сразу трое: тот, кто ревнует, тот, кого ревнуют, и тот, к кому ревнуют. Можно сказать, что ревность — это смесь зависти, обиды и страха, поэтому это сильное и неприятное чувство.

Ревность очень мучительна, её трудно укротить. Она одновременно и притягивает тебя к дорогому человеку, и отталкивает от него. От этого появляется ощущение, будто тебя разрывает на кусочки.

Ревность заставляет тебя быть настороже, бдительно присматриваться и прислушиваться к другому человеку, как будто он твой враг и готовится причинить тебе сильную боль. Она заставляет те-



бя быть как можно ближе к нему, как будто жить без этого человека никак невозможно, и одновременно опасаться его и обижаться.

Ревность часто начинается с незамеченной обиды, которую причиняет тебе дорогой человек. Вот мама радуется не тебе, а другому ребёнку — а ведь должна радоваться тебе и только тебе! Или папа зовёт в поход своего друга или приносит подарок маме — а ты так ждёшь, что он заметит, что это ты — самый лучший его друг! Или человек, которому ты недавно доверил свой самый секретный секрет, теперь секретничает с кем-то другим!





И ты обижаешься и начинаешь бояться, что про тебя забудут, тебя не заметят, разлюбят.

Ревность заставляет тебя злиться и на человека, к которому ты привязан, и на другого, которому достаётся внимание — как будто он отнимает у тебя твоё сокровище!

Обида и страх просыпаются и кусают тебя каждый раз, когда дорогой человек обращается к кому-то другому. Он смотрит на другого, а тебе больно: почему не смотрит на тебя? Улыбается кому-то — снова больно: почему не тебе, как же так...

Если не замечать этих маленьких уколов в сердце, ревность разрастётся до огромных размеров и займёт собой все твои мысли. Уже никто ни на кого не смотрит, никто никому не улыбается, а ты всё равно знаешь, что кто-то другой дороже и милее тебя, а тебя никто, совсем никто не любит.

Это переживание так мучительно для человека, что может перерасти в злобу, ярость и даже ненависть: трудно любить человека, из-за которого приходится переживать так много боли! И тогда уже никому не хорошо. Все злятся, ненавидят, подозревают других и боятся друг друга потерять. Кошмар!

Ревность говорит тебе, что ты хочешь быть любимым, важным и непременно единственным. Что тебе трудно поверить в то, что человек способен любить, уважать, поддерживать не только одно существо, а гораздо больше. Мама может любить и двоих, и троих, и даже десятерых детей. Учитель может



уважать не одного ученика, а целый класс, человек 25–30. А тебе так хочется быть уникальным, единственным, самым-самым!.. И навсегда!

Ещё ревность показывает, что в другом человеке или в его поведении есть что-то очень важное для тебя, что ты не прочь был бы сделать только своим и всегда иметь при себе. Не всегда понятно, что же это такое: тепло, нежность, надёжность, — но потерять страшно.

Очень неудобно, если ревнуешь не ты, а ревнуют тебя. Почему ты рассказал это бабушке, а не маме? Почему пошёл гулять с Петей, а не с Мишей? Почему громче смеёшься над Аниной, а не над Катиной шуткой?

Ты чувствуешь, что важен для другого человека, и он или она сердится, мучается. Ты чувствуешь себя и виноватым, и невиновным, и важным, и лишним, и от всего этого очень неловко.

Хотя есть люди, которым нравится вызывать у других ревность ради удовольствия. Такой человек чувствует себя важным и любимым, только когда его ревнуют. А если ему просто радуются, то это как будто и не на самом деле, не по-настоящему.







# Симпатия

Слыхали вы про кисоньку —  
про милую мою  
Не любит мама кисоньку,  
а я ее люблю!  
Она такая чёрная,  
а лапки — точно снег,  
Ну, всех она наряднее,  
и веселее всех!

*Л. Квитко*

Симпатия — приятное чувство, притягивающее тебя к человеку. И совсем не обязательно, что тебе хочется с ним что-то делать или что-то от него получить. Просто тебе приятно, когда человек рядом, от его присутствия тебе становится теплее и светлее, ты расслабляешься, и тебе



хочется улыбаться. Симпатия помогает тебе заметить, что рядом появился человек, которому можно доверять, с которым быть приятно. Но при этом симпатия мешает тебе увидеть конкретные свойства человека: он просто милый, всё и так вроде понятно.

Симпатию можно испытывать и к родному человеку, и к незнакомцу, если тебе нравятся его поведение и манера держаться. Если ты проявишь к нему интерес и познакомишься поближе, то узнаешь, что именно в этом человеке вызвало симпатию: возможно, он остроумный, приветливый, или отзывчивый, смелый, или опрятный. Если человек очень понравится при ближайшем знакомстве, к симпатии присоединятся уважение или восхищение.

Или, узнав его лучше, ты обнаружишь, что этот милый человек не очень надёжен, не так уж прекрасен, каким показался, и тогда рискуешь пережить разочарование и даже обиду.

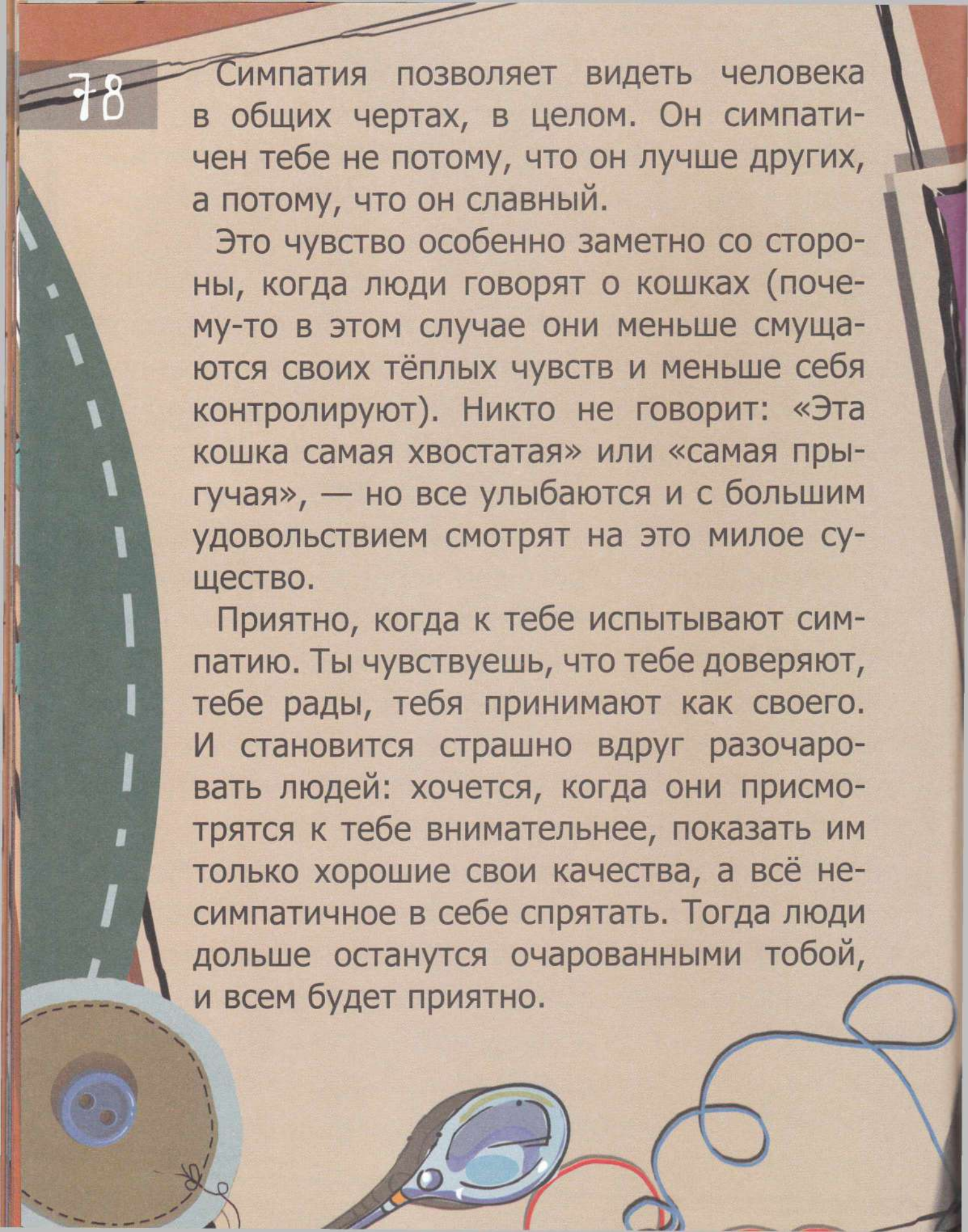
Бывает, что ты догадываешься об этом и тебе не хочется всматриваться в симпатичного человека, чтобы не обнаружить случайно какой-то изъян. Ты по доброй воле остаёшься очарованным, потому что симпатия и очарование — более приятные чувства, чем разочарование и обида. Так что симпатия к человеку порой приглушают интерес и любопытство.



Симпатия позволяет видеть человека в общих чертах, в целом. Он симпатичен тебе не потому, что он лучше других, а потому, что он славный.

Это чувство особенно заметно со стороны, когда люди говорят о кошках (почему-то в этом случае они меньше смущаются своих тёплых чувств и меньше себя контролируют). Никто не говорит: «Эта кошка самая хвостатая» или «самая прыгучая», — но все улыбаются и с большим удовольствием смотрят на это милое существо.

Приятно, когда к тебе испытывают симпатию. Ты чувствуешь, что тебе доверяют, тебе рады, тебя принимают как своего. И становится страшно вдруг разочаровать людей: хочется, когда они присмотрятся к тебе внимательнее, показать им только хорошие свои качества, а всё не-симпатичное в себе спрятать. Тогда люди дольше останутся очарованными тобой, и всем будет приятно.





Но тут кроется подвох: мы не можем точно сказать, что именно вызывает симпатию, и можно по ошибке спрятать самые милые свои качества, а выставить правильные, но несимпатичные стороны.







# Восхищение

Орёл летел все выше  
и вперёд  
К Престолу Сил сквозь  
звёздные преддверья,  
И был прекрасен  
царственный полёт,  
И лоснились  
коричневые перья.

*Н. Гумилёв*

Восхищение возникает от встречи с чем-то прекрасным.

От восхищения перехватывает дыхание, как будто ты хочешь сказать: «А-ах!» Ты делаешь вдох и замираешь,

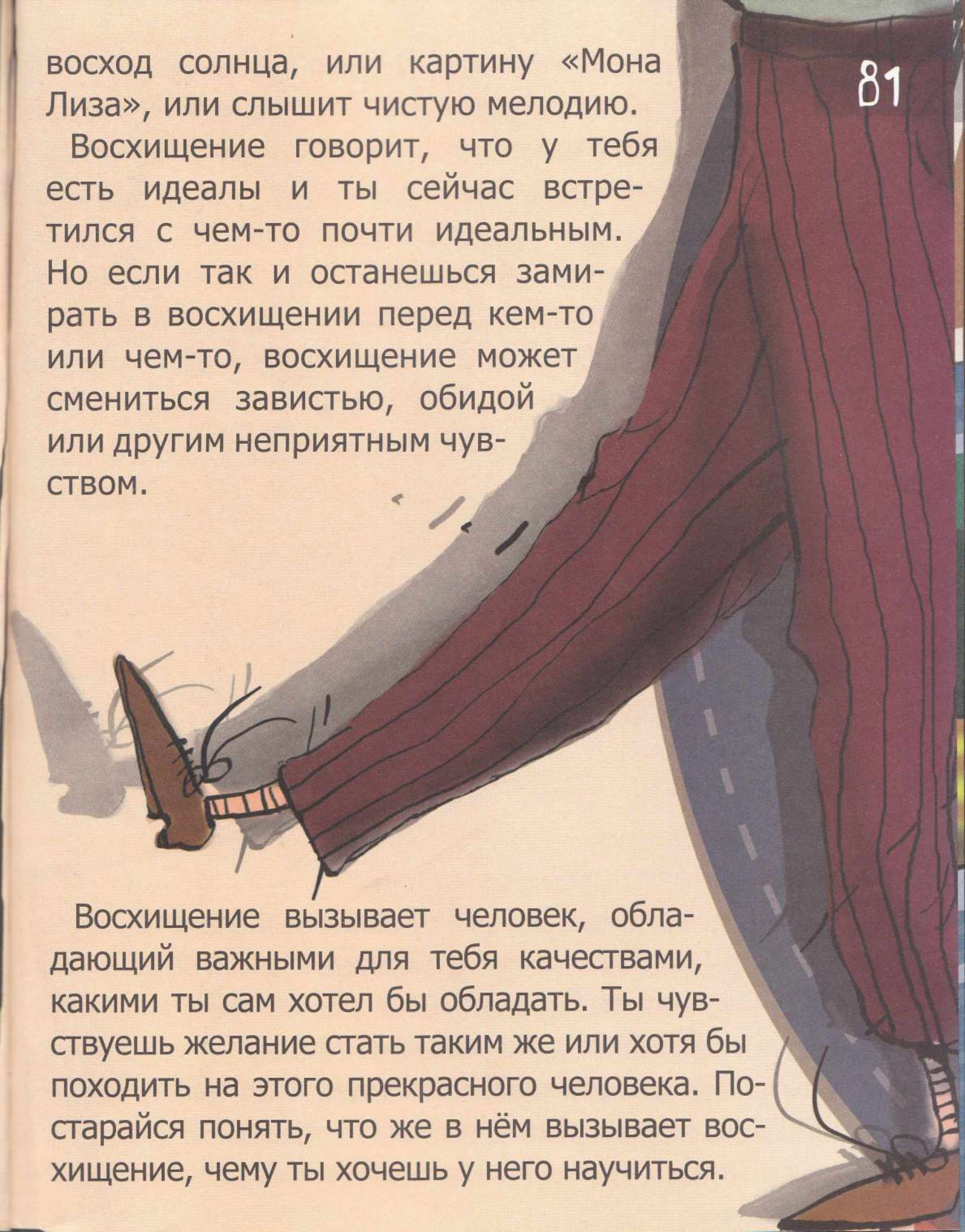


согреваешься этим чувством и понимаешь, что невозможно приблизиться к прекрасному и что-то с ним сделать. Так бывает, когда человек видит



восход солнца, или картину «Мона Лиза», или слышит чистую мелодию.

Восхищение говорит, что у тебя есть идеалы и ты сейчас встретился с чем-то почти идеальным. Но если так и останешься замирать в восхищении перед кем-то или чем-то, восхищение может смениться завистью, обидой или другим неприятным чувством.



Восхищение вызывает человек, обладающий важными для тебя качествами, какими ты сам хотел бы обладать. Ты чувствуешь желание стать таким же или хотя бы походить на этого прекрасного человека. Постарайся понять, что же в нём вызывает восхищение, чему ты хочешь у него научиться.



Например, Маугли восхищался смелостью Багиры, терпением Балу и умом Каа, и учился у них. Даже бандерлогами, глупыми и трусливыми обезьянами, он мог бы восхититься за их ловкость и перенять у них это полезное качество.



Но будь осторожен: восхищение способно заставить тебя безоглядно подражать понравившемуся человеку или начать с ним соперничество, а иногда доходит до стремления унижить, уничтожить его.

Ещё одна опасность восхищения состоит в том, что под его влиянием человек видит собственные недостатки и думает, что сам он не так идеален, что он нехорош и недостойн

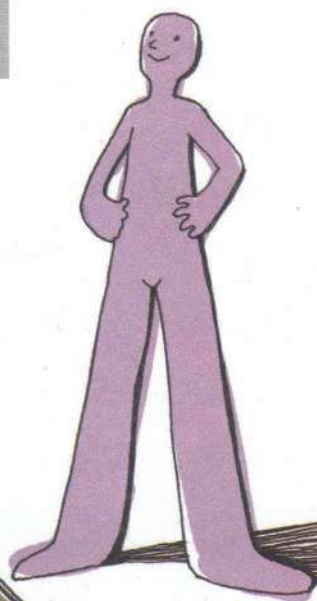




восхищения. Задача такого чувства — подтолкнуть тебя к работе над собой, чтобы ты всё-таки достиг своего идеала. Но можно полениться и пойти простым путём — начать вытворять разные нелепые вещи, только чтобы вызвать чужое восхищение: громко вопить или петь, вычурно и дорого одеваться, всячески себя выпячивать, в надежде что окружающие начнут тобой восхищаться.



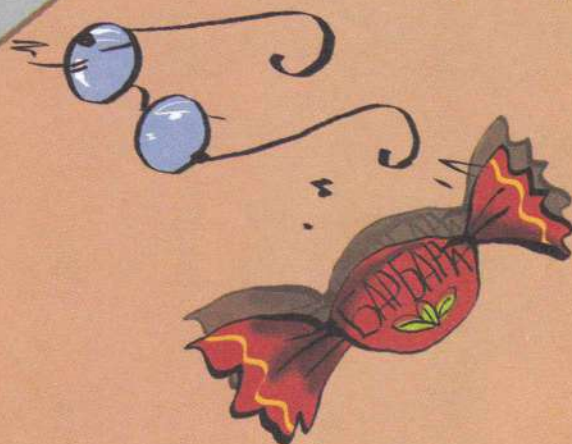




# Гордость

Я лететь могу  
как птица,  
Я с врагом могу  
сразиться,  
На болоте, на снегу,  
Я могу, могу, могу!

*Ю. Мориц*



Гордость — сильное чувство, которое наполняет тебя и заставляет ощущать себя крепким, важным, значимым для других людей; показывает, как много в тебе достоинств и способностей. Ты чувствуешь себя ценным членом общества, достойным уважения.

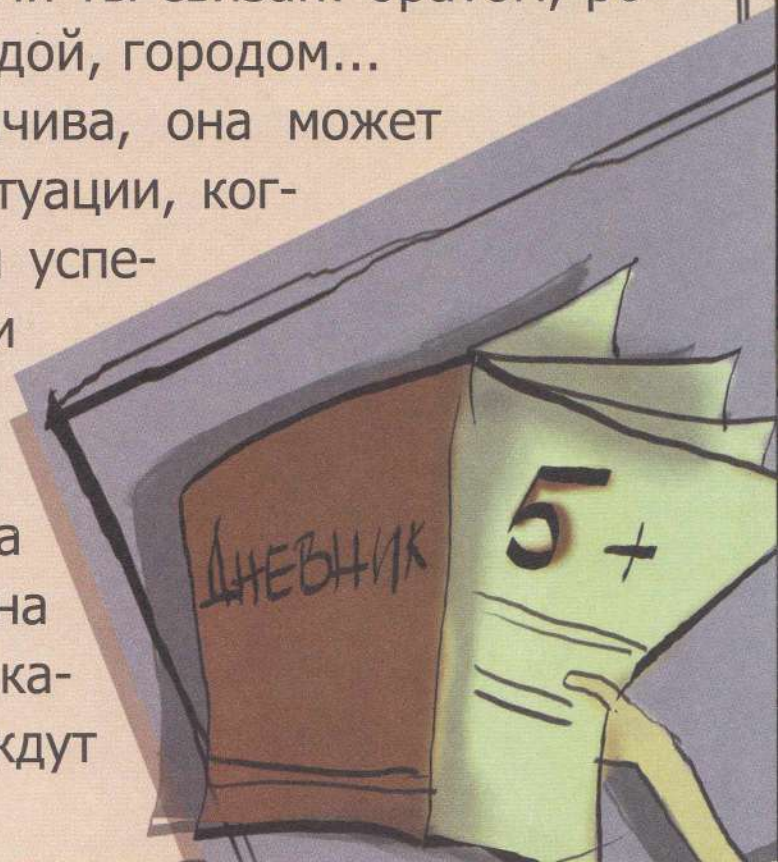
От гордости спина у тебя выпрямляется, а нос и подбородок приподнимаются, и ты можешь смотреть на всех сверху вниз, как орёл.



Гордость показывает, что тебе удалось сделать нечто высоко ценимое окружающими, и ты заслужил чужое уважение, а то и восхищение. Но даже если никто ничего не заметил, чувство гордости подтверждает, что ты совершил действительно важный поступок. Это особенно хорошо, если до того ты сомневался в себе, не был уверен, что справишься с задачей, что не струсил и не устанешь и доведёшь дело до конца, окажешься способен на сложное и самостоятельное действие. Гордость говорит, что тебе удалось совершить серьёзное дело, а значит, сил и способностей у тебя достаточно для других сложных дел.

Можно гордиться и другими людьми, особенно близкими тебе, с которыми ты связан: братом, родителями, детьми, командой, городом...

Гордость бывает обманчива, она может возникнуть в сложной ситуации, когда очень нужно добиться успеха, с чем-то справиться и ты не рассчитываешь на помощь и поддержку других людей. Всё сложно, а полагаться можно только на самого себя. Даже может казаться, что все только и ждут





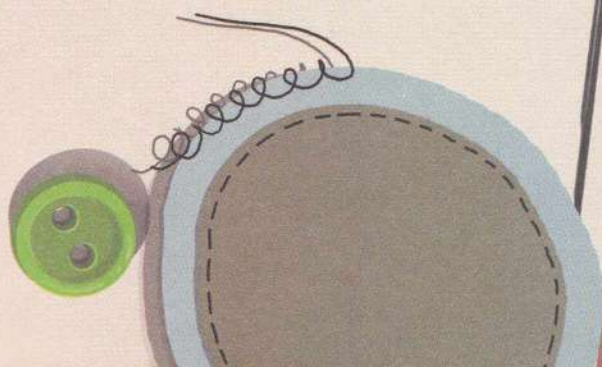
твоих ошибок и твоего проигрыша. И тогда гордость подсказывает тебе: «Собери все свои силы. Ты сильный, ты можешь. Тебе никто не нужен. Не проси ничьей помощи. Все сделай сам. Только не проиграй». Гордость может сделать тебя очень сильным, может помочь победить, но может и забрать все твои силы только на то, чтобы





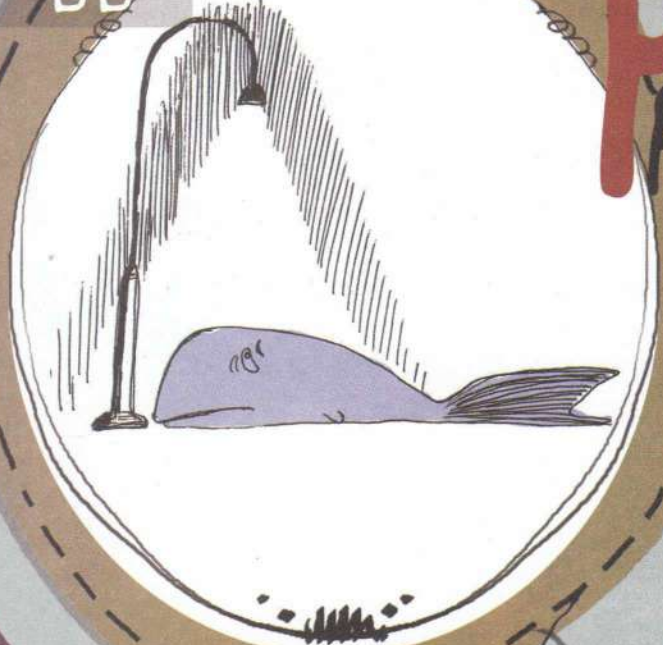
не просить помощи и не пользоваться чужой помощью. Иногда она даже может тебе помешать что-то делать: «Лучше лежи на диване, лучше не говори ни слова, только не проиграй». Тогда вся сила гордости уходит на то, чтобы тебя остановить, приковать к месту, сделать тяжёлым и неуязвимым. Таким тяжёлым, что и с места не сдвинуть. Это очень неудобно и утомительно.

Если вдруг ты сам оказываешься в таком положении, чтобы совсем не окаменеть, нужно посмеяться над собой или над всей ситуацией, посмеяться весело, от всей души. И это поможет тебе освободиться от оцепенения и не проиграть. Если же ты видишь, что другой человек оказался в плену у гордости, ты тоже можешь попробовать его рассмешить или развеселить, чтобы он заметил, что ему рады больше, чем его победам. Это не уменьшит гордости за достижения и успехи, но не даст окаменеть и застыть.





# РАЗОЧАРОВАНИЕ



Встретились

Бяка и Бука.

И никто не издал ни звука.

Никто не подал и знака.

Молчали Бука и Бяка.

И думал Бука со скукой:

«Ну что он так смотрит букой?»

А Бяка думал: «Однако,

Какой он ужасная бяка».

*Б. Заходер*

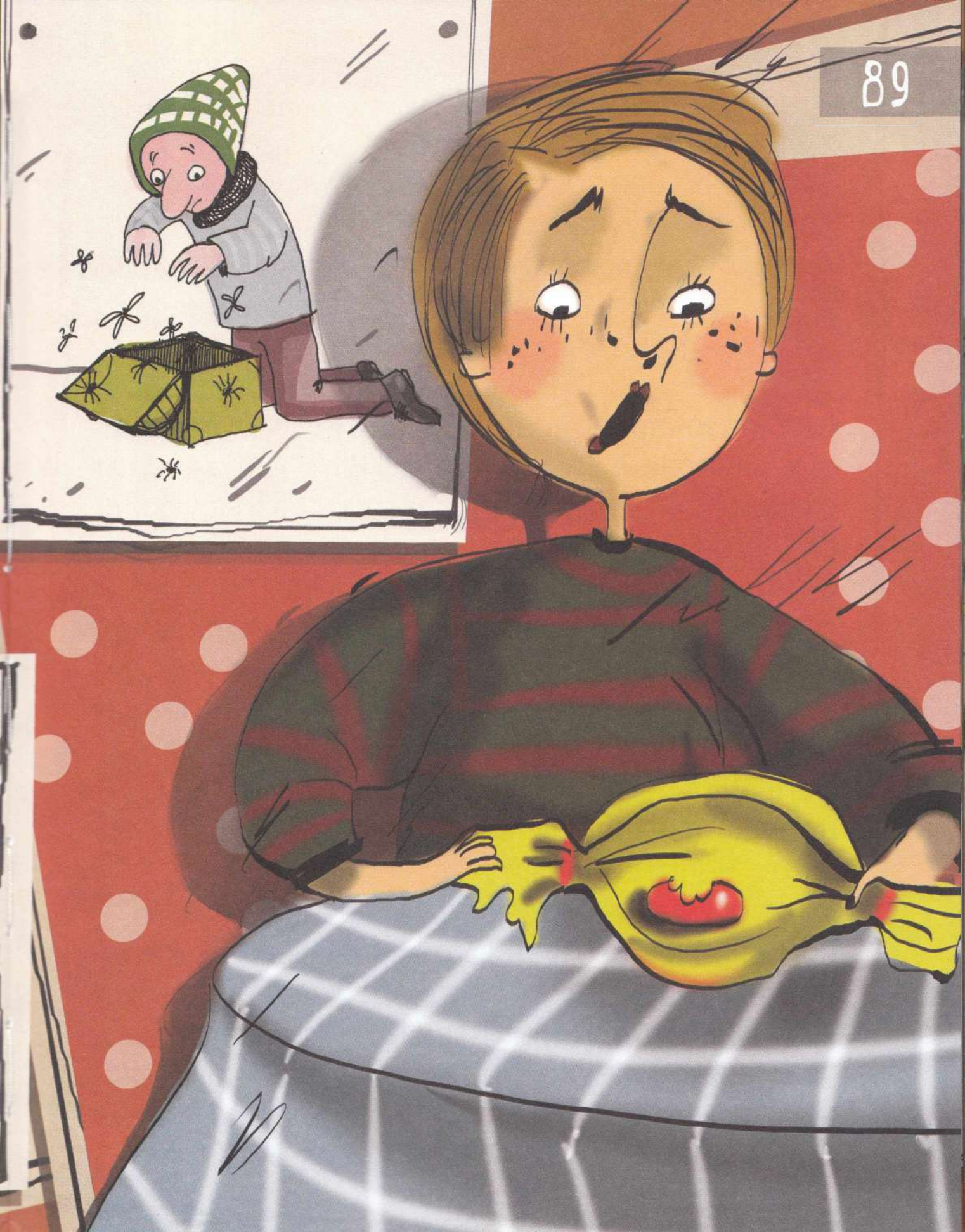
Разочарование — чувство, отбирающее у тебя силы. Из-за него ты чувствуешь себя слабым, огорчённым, неустойчивым. Разочарование мешает продвигаться вперёд, хочется отступить и сдаться.

Разочарование наступает, когда жизнь идёт совсем не так, как хотелось бы; когда ты надеялся, что всё получится хорошо, а выходит наоборот.

Ты думал, что погода будет ясной, компания — весёлой, кино — интересным, учителя — понимающими, а задача — лёгкой.

Но вдруг оказывается, что идёт бесконечный дождь, друзья поссорились, кино дурацкое, учителям не до







тебя, а задача не решается, и вообще мир не такой, каким ты себе его представлял. Словно ты собрался есть конфету и уже представил, какая она будет вкусная, прямо во рту почувствовал её сладость.

А потом ты разворачиваешь бумажку, кладёшь конфету в рот — а вкус у неё «неправильный», не такой, как ты воображал.

Когда Винни-Пух залез на дерево за мёдом, он с разочарованием обнаружил, что там живут «неправильные» пчёлы, которые не хотят отдавать ему свой мёд. А уж как разочаровался Тигра, попробовав съесть сперва жёлуди, а потом колючий чертополох!

Разочарование застилает собой весь мир, и если его не остановить вовремя, оно расплывается как туман и всё окрашивает в неправильный серый цвет: всё становится не так. Неправильная погода, неправильные друзья, неправильный компьютер, неправильная конфета, неправильный мёд.

Хотя на самом деле задача разочарования — помочь тебе быть внимательнее к тому, каков мир на самом деле, а не надеяться на то, что ты сам себе придумываешь. Если понять это, разочарование превратится в любопытство, интерес, возможность заново посмотреть на мир и узнать его таким, какой он есть.



# ЖАЛОСТЬ

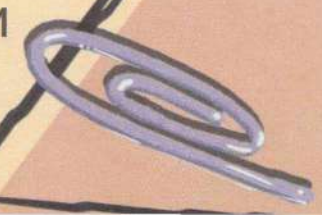
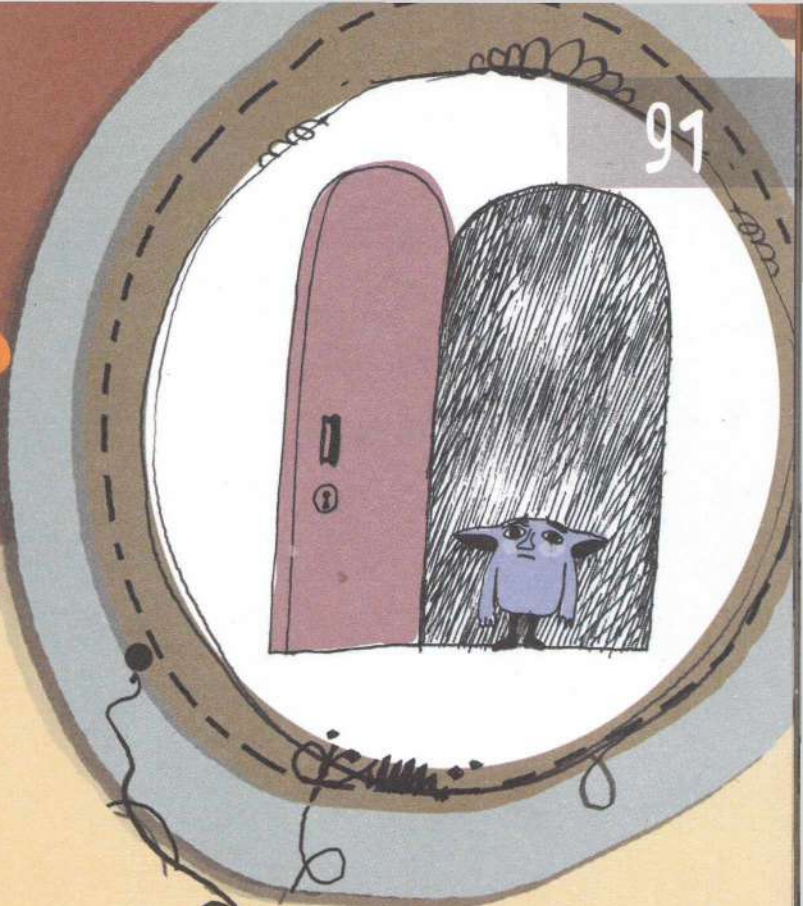
91

Уронили мишку на пол,  
Оторвали мишке лапу,  
Всё равно его не брошу,  
Потому что он хороший.

*А. Барто*

Жалость возникает где-то внутри: в груди, в сердце или в животе, — когда ты замечаешь, что другому человеку больно или плохо. И ты чувствуешь, словно и тебе в этот момент тоже плохо или больно. Другой человек прищемил палец, и хотя твой собственный палец не пострадал, он как будто ноет. Или другого человека постигла неудача: вроде и не твоя, а тебе тоже грустно.

Жалость нужна, чтобы люди видели чужую беду, чувствовали её как свою и помогали друг другу. Особенно важно помогать





маленьким и беззащитным: им помощь нужнее всего. Поэтому человек, которого тебе жалко, кажется маленьким и беспомощным — даже беспомощнее, чем на самом деле.

Многим не нравится, когда их видят беспомощными, поэтому они возмущаются и отнекиваются от жалости: «Я большой и сильный, и мне жалость не нужна. Жалость унижает!» А другому нравится всех жалеть, потому что он сам себе тогда кажется больше всех, сильнее и добрее.

Жалость заставляет заметить того, кто слабее и кому трудно, и поделиться своей силой, потратить её на другого человека. Иногда достаточно просто посочувствовать, а иногда надо помочь делом. Тогда слабый станет сильнее, и жалость обернётся радостью, или дружбой, или взаимным уважением.

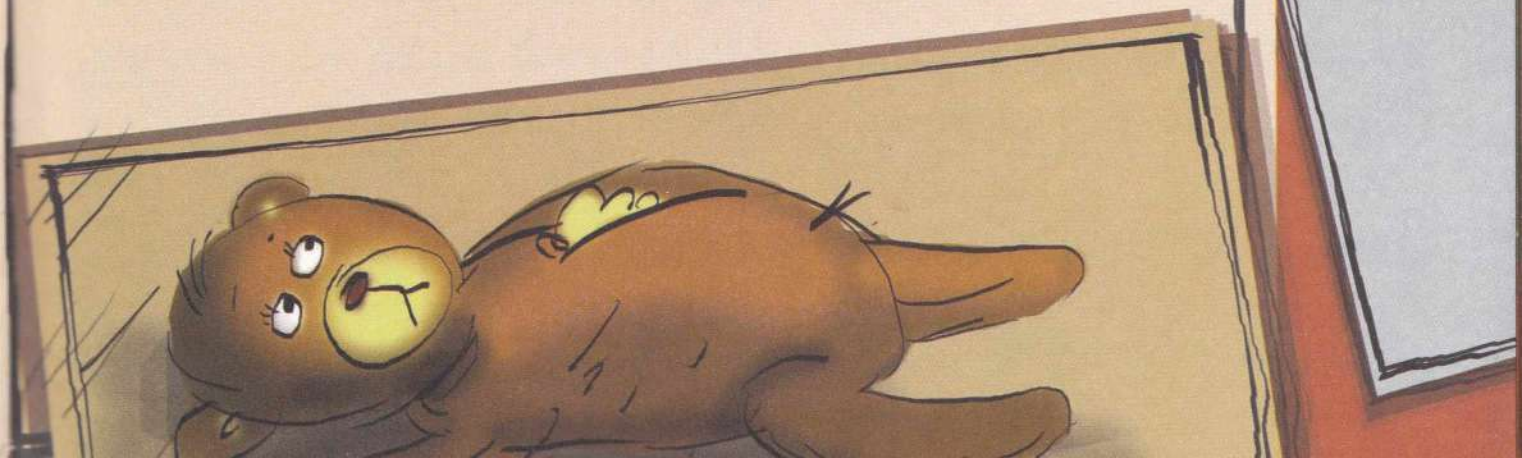
Бывает, что жалко самого себя. Это значит, что пришло время о себе позаботиться и попросить чьей-то помощи. Но здесь таится подвох: себя становится жалко, не только когда ты устал и сил больше нет, но и когда просто хочется, чтобы кто-то другой потратил свои силы за тебя: вынес мусор, написал сочинение, подрался за правду.

Случается, жизнь так поворачивается, что жалеть себя некогда: нельзя расслабляться



и останавли-  
ваться, надо  
дойти, доде-  
лать, донести,  
додумать. А по-  
том уже можно  
и гордиться,  
и жалеть себя!

Если на жалость  
к себе долго не  
обращать внимания,  
она может стать раз-  
дражением, злостью  
и ненавистью. Ты чув-  
ствуешь себя плохо,  
но не понимаешь из-за  
чего, и хочется избавиться  
от этого неудобства, убрать  
с глаз долой тех, кто раздра-  
жает, заставляя переносить  
это неудобство в одиночку.







# Вина

Воспоминание

безмолвно предо мной  
Свой длинный развивает свиток:  
И, с отвращением читая жизнь мою,  
Я трепещу, и проклиная,  
И горько жалуюсь, и горько слёзы лью,—  
Но строк печальных не смываю.

*А. Пушкин*

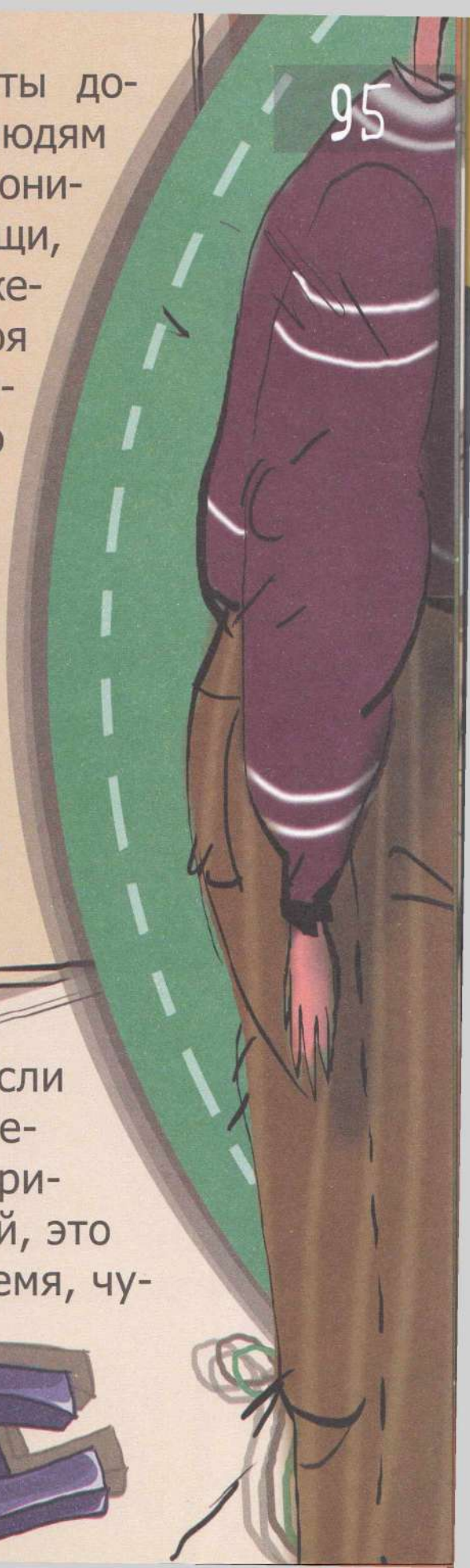
Чувствовать себя виноватым никому не хочется — это чувство очень неприятное и болезненное. Оно бывает острым, как будто колет в груди; бывает тяжёлым, тупым, как будто давит на голову и на грудь. Иногда оно так сильно, что переживание вины растягивается чуть ли не на всю жизнь: обидел кого-то в детском саду, а не можешь себя простить до самой старости.





Чувство вины означает, что ты достаточно внимателен к другим людям и к себе, что ты порядочный. Ты понимаешь, что у людей есть личные вещи, своё тело, собственные планы и желания — вообще у людей есть своя жизнь, и они имеют право ей распоряжаться. И когда ты нарочно или нечаянно нарушаешь права других людей, чувство вины тебе об этом сообщает: «Смотри, ты наступил на чужую ногу, человеку больно! Ты взял чужую вещь — хозяин будет её искать и не найдёт, а она ему нужна. Ты рассказал чужой секрет, а у кого-то теперь будут неприятности!»

Если ты вовремя заметил неприятный укол вины: «Стой, это чужое пространство, чужое время, чужая жизнь!» — и смог остановиться, извиниться или помириться, то получается, что чувство вины заста-





вило тебя уважать права других людей и вести себя достойно. «Простите, сударь, я спешу», — сказал д'Артаньян, наскочив на Атоса и толкнув его, потому что уважал мушкетёра и почувствовал себя виноватым.

Если не получилось помириться с тем, кто пострадал от твоих действий, чувство вины остаётся внутри и становится тяжёлым и безнадёжным. Кажется, что оно никогда не пройдёт.

В такой ситуации человек чувствует, что раз он совершил плохой поступок, то он на самом деле очень плохой и не имеет права быть таким же уважаемым человеком, как остальные. Он больше не стремится настаивать на своей правоте, добиваться своей цели. Даже мечтать о чём-то хорошем трудно: кажется, что такой плохой человек, как он, этого недостоин. Вина может заставить человека быть особенно уступчивым и послушным, чтобы заслужить прощение. Ему хочется быть хорошим, чтобы на него больше не сердились.

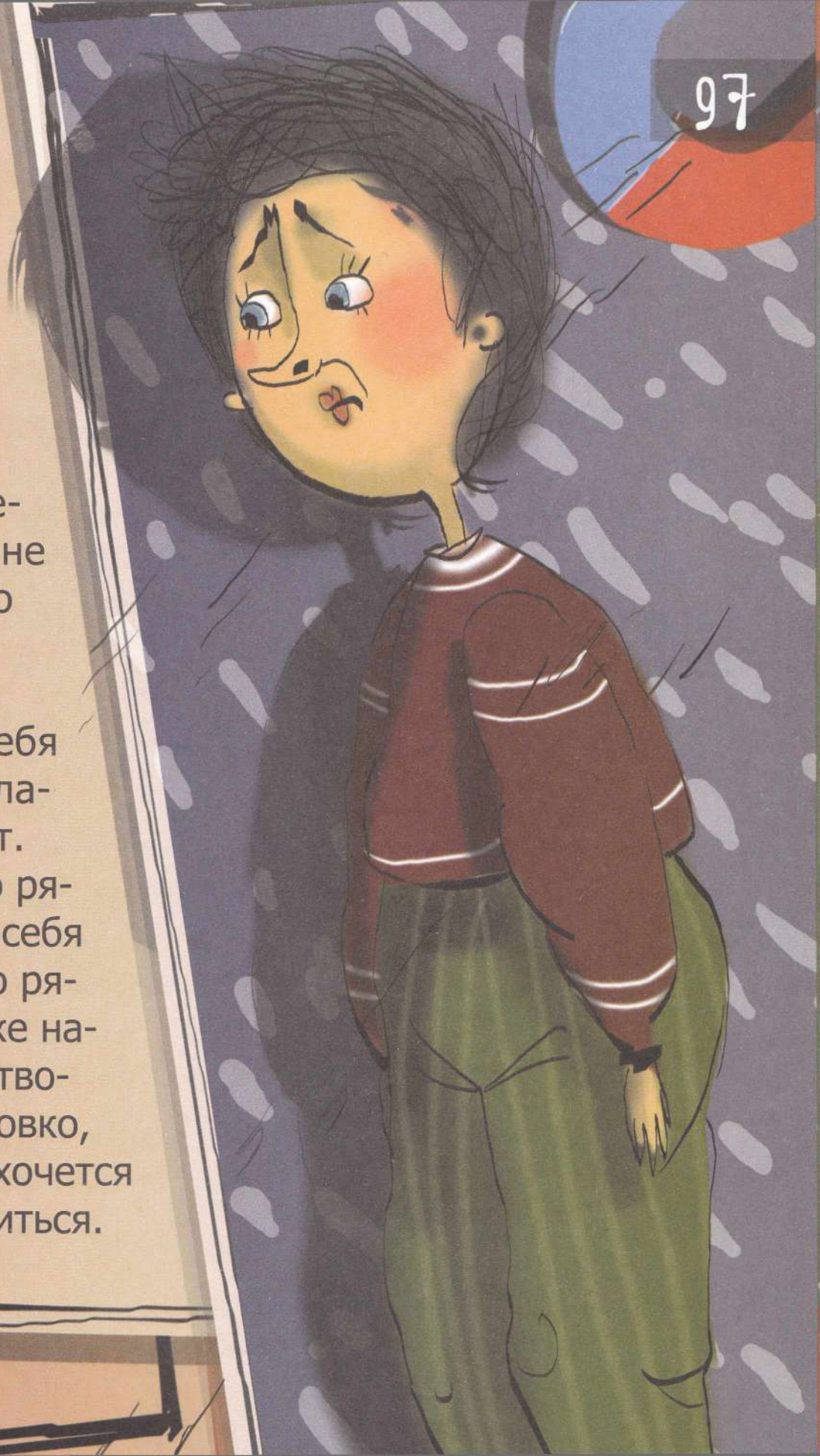
Некоторые люди стараются не замечать своей вины, не извиняться и всегда настаивают, что они правы,



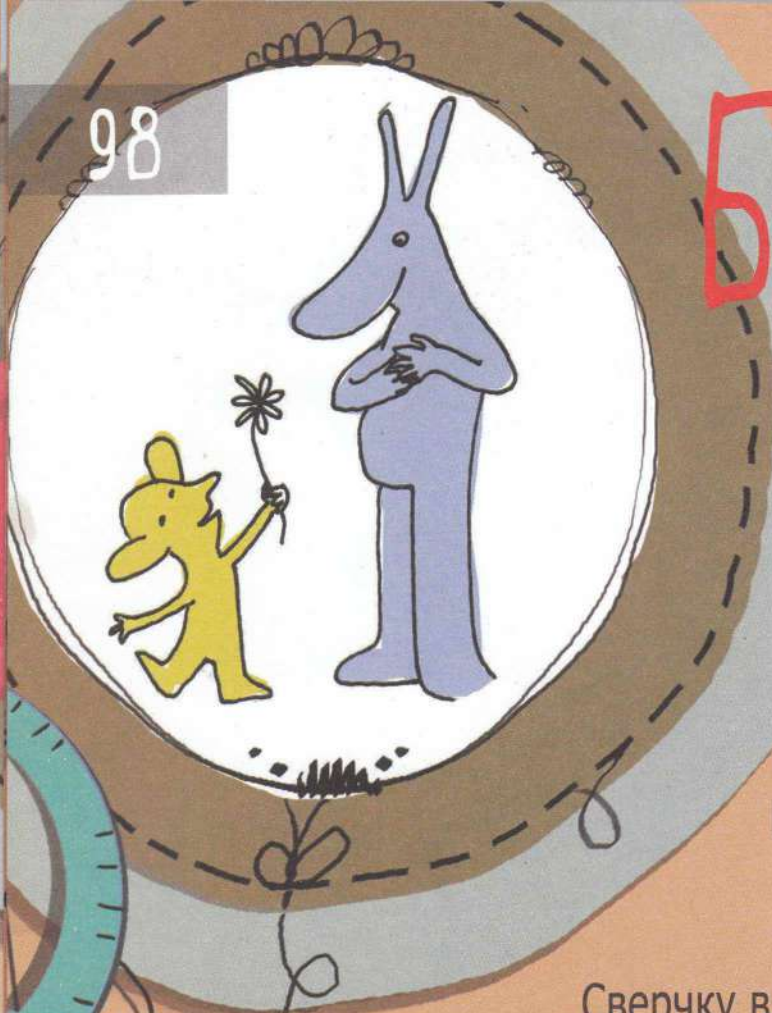


а во всех неприятностях виноваты другие. Но у таких людей чувство вины превратится в тревогу, страх, недоверие. Вроде и не считаешь, что в чём-то виноват, а всё ждёшь, что тебя сейчас разоблачат и накажут.

Когда кто-то рядом ощущает себя виноватым, то рядом с ним тоже начинаешь чувствовать себя неловко, напряжённо, хочется скорее помириться.







# БЛАГОДАРНОСТЬ!

В деревне  
благодарен дому  
И благодарен кровле,  
благодарен печке,  
Особенно когда  
деревья гнутся долу  
И ветер гасит звёзды,  
словно свечки.

Сверчку в деревне благодарен,  
И фитилю, и керосину.  
Особенно когда пурга ударит  
Во всю медвежью голосину.

Соседу благодарен и соседке,  
Сторожевой собаке.  
Особенно когда луна сквозь ветки  
Глядит во мраке.

И благодарен верному уму  
И доброму письму в деревне...  
Любви благодаренье и всему,  
Всему — благодаренье!



Благодарность — чувство, направленное на других людей. Она похожа на тепло, сытость, удовольствие — как будто тебе досталось что-то вкусное и полезное, и немного подрос, стал сильнее и лучше. То, что было чьим-то, стало твоим. И в ответ ты испытываешь к человеку приятное и тёплое чувство, и тоже хочется с ним чем-то поделиться: например, сказать спасибо!

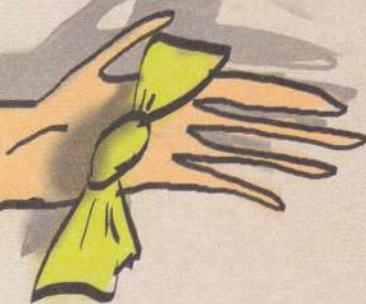
От благодарности ты и сам рад поделиться добром с другими. Например, ты спросил у прохожего, как пройти, он рассказал тебе, и теперь ты сам знаешь дорогу и можешь помочь другому заплутавшему путешественнику. А в ответ получишь спасибо. И всем хорошо.

Случается, что ты что-то получил, а благодарить не захотел, как будто так и должно всегда происходить. Или ты думаешь, что если тебе помогли или уступили в чём-то, то ты маленький и беспомощный — а ты вовсе не такой, а большой и самостоятельный.

Но когда ты упрямо не признаёшь, что другие заслужили от тебя благодарность,



тебе становится неудобно, несвободно. И люди, которые помогли тебе, начинают раздражать. Даже смотреть на тех, кто сделал тебе добро, теперь тяжело и неприятно, и надо доказывать себе и всему миру, что ты и сам можешь что-то сде-



лать, без их помощи — а это трудно. И так незамеченная благодарность выливается в раздражение, злость, одиночество.

Случается и так, что человек, который тебе однажды помог, становится таким ценным и важным, что уже непонятно, как без него обойтись. И кажется, что в нём так много всего хорошего и полезного, что, случись новое затруднение или неприятность, всегда можно снова к нему обращаться, и всё будет хорошо. Прямо-таки твой личный волшебник! Только ты сам при нём становишься маленьким и неуверенным и чувствуешь, что без чужой помощи тебе никак не прожить.

Бывает, что ты помог кому-то: поделился советом, своим временем, своими ценно-

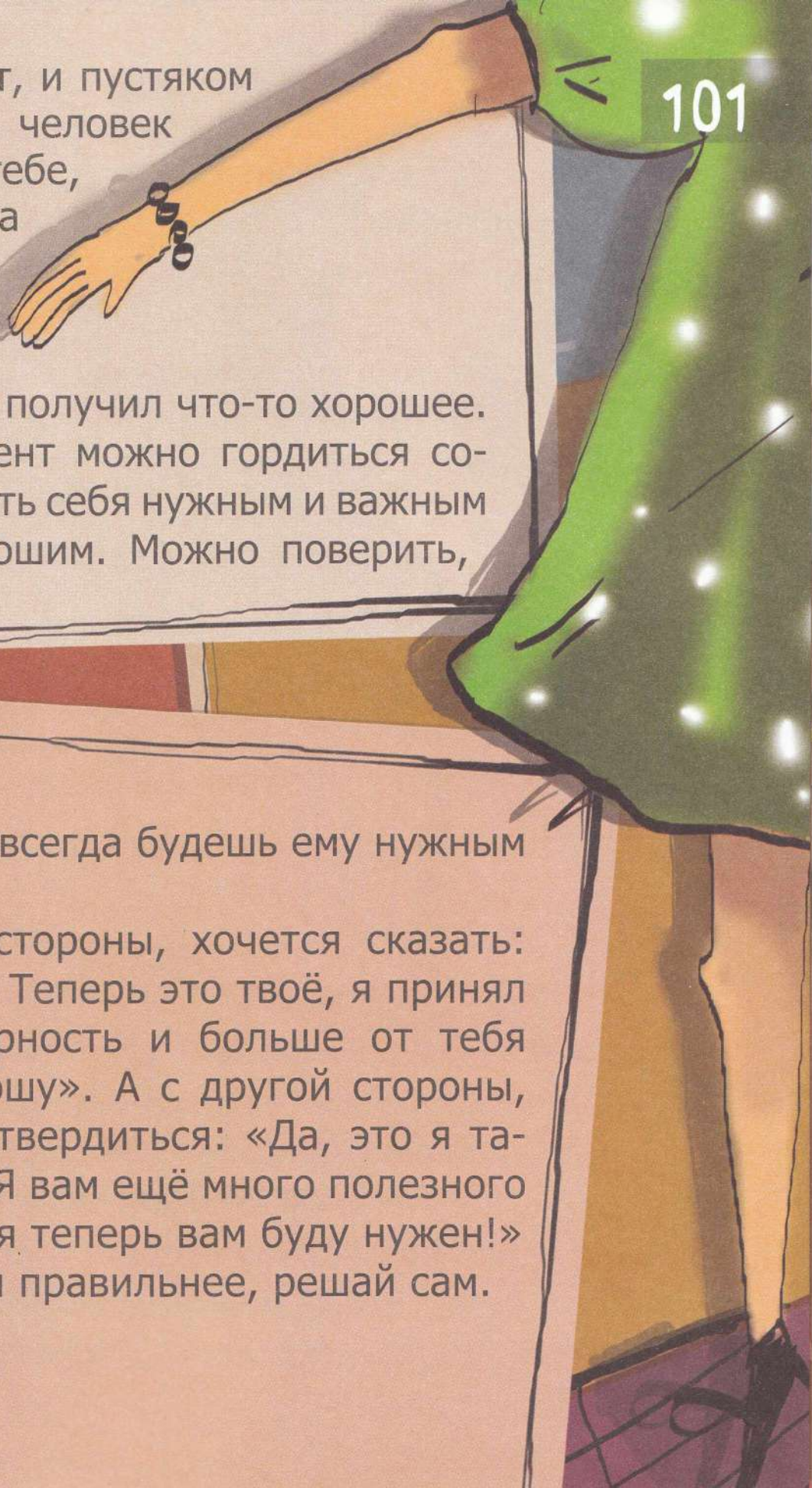


стями, а может, и пустяком каким-то. И человек благодарен тебе, он смотрит на тебя с теплом и уважением, показывая, что он от тебя получил что-то хорошее.

В такой момент можно гордиться собой, чувствовать себя нужным и важным и вообще хорошим. Можно поверить,

что ты теперь всегда будешь ему нужным и полезным.

И, с одной стороны, хочется сказать: «На здоровье! Теперь это твоё, я принял твою благодарность и больше от тебя ничего не прошу». А с другой стороны, хочется самоутвердиться: «Да, это я такой хороший! Я вам ещё много полезного сделать могу, я теперь вам буду нужен!» Как вести себя правильнее, решай сам.







# Отчаяние

В небесах  
торжественно  
и чудно!

Спит земля  
в сияньи голубом...

Что же мне так больно  
и так трудно?

Жду ль чего?  
Жалею ли о чём?

*М. Лермонтов*

Надеюсь, тебе не приходилось переживать настоящего отчаяния, потому что это одно из самых тяжёлых и неприятных чувств.

В отчаянии человек чувствует сильную эмоциональную боль, и всё вокруг становится мрачным и тёмным. Не видно ничего хорошего, доброго, надёжного. Сам себе человек кажется



слабым, лишь боль в нём — сильная. Хочется свернуться в клубок и закрыться от всего на свете. Отчаяние сводит всё время в одну точку в настоящем и прячет от человека будущее, так что кажется, будто нет ничего впереди. Это личный конец света.

Отчаяние показывает человеку, что он оказался в положении, из которого сложно выбраться. Оно говорит, что необходимо собрать все силы и отважиться на что-то, чтобы сила боли превратилась в силу жизни.

Но в то же самое время оно твердит, что всё закончено, будущего нет, надо смириться и ничего не делать, борьба бессмысленна — и тогда сила боли становится силой смерти.

Поэтому не позволяй отчаянию тебя обмануть. Не верь, что впереди ничего нет. Помнишь ослика Иа-Иа, который почти совсем отчаялся, когда друзья забыли про его день рождения? Он готов был поверить, что уже никогда ничего хорошего не будет. А потом о нём вспомнили, поздравили, и ему снова стало хорошо.

Когда ты видишь, что другой человек отчаялся, что он не хочет замечать ничьей помощи или участия и делает себе





всё хуже и хуже, это и пугает, и сердит: «Что же ты творишь! Тебе и так сложно, а ты вредишь сам себе!»

Такие слова порой помогают «разбудить» отчаявшегося человека и заставить его осмотреться по сторонам. А если он начнёт осматриваться, то увидит выход из своего отчаянного положения или заметит людей, готовых ему помочь.

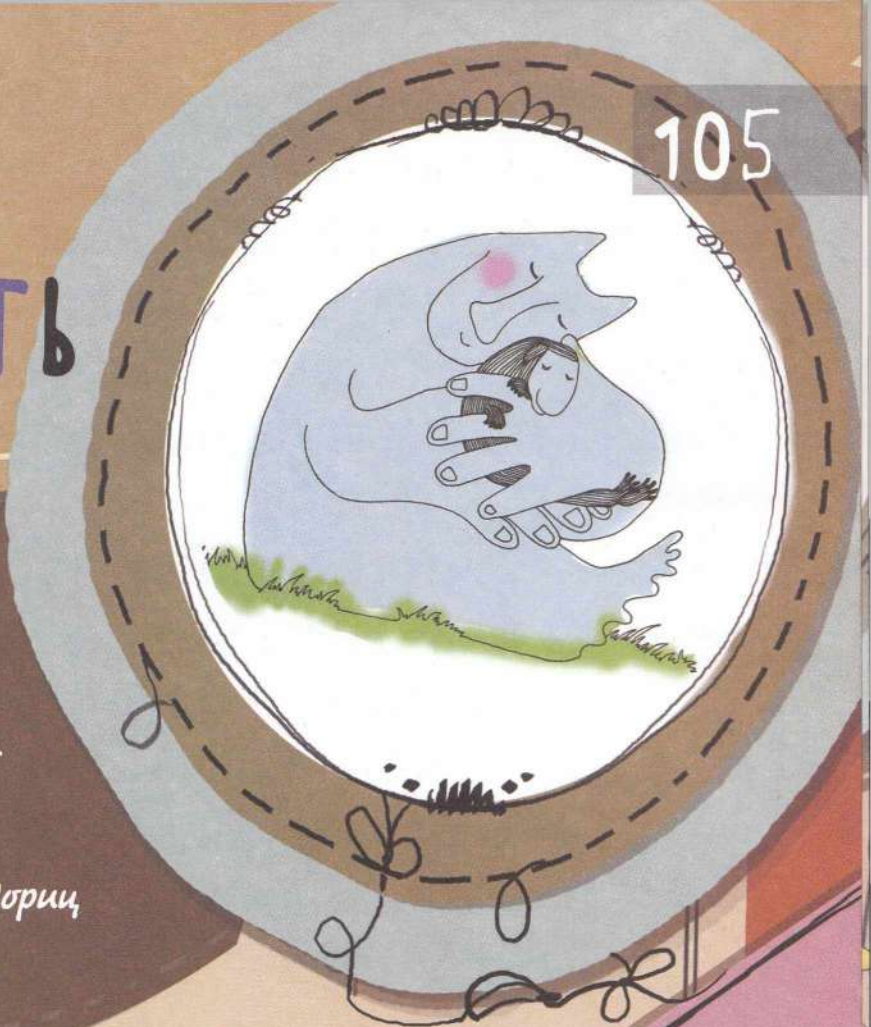




# Нежность

Обняла ромашка  
Белую ромашку,  
И стоят в обнимку —  
Сердце нараспашку.

*Ю. Мориц*



Нежность делает тебя мягким и лёгким, как лепесток или пёрышко. Ты можешь легко приблизиться и прикоснуться к человеку, не причинив ему беспокойства. Твой голос становится тёплым и тихим, и ты двигаешься плавно и красиво.

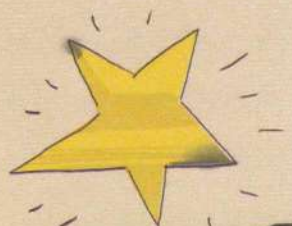
Нежность означает, что ты очень хорошо и бережно относишься к человеку или к вещи; ты хочешь быть близко к объекту нежности и готов о нём позаботиться, не порушить, не испортить.



Нежность делает тебя очень чутким к другому человеку и к себе самому. Поэтому её так трудно выразить: слово кажется резким, прикосновение — грубым. Если удаётся поделиться нежностью, то она станет радостью, а если не удаётся — печалью, одиночеством. Ведь нежность — это часть любви.

Бывает, что нежность твою не замечают, смущаются или насмеваются над тобой. Это ужасно обидно и больно, и хочется спрятать нежность за какой-нибудь грубостью, лихостью или равнодушием. Поэтому люди чаще показывают нежность к цветочкам, котяткам или мотоциклам, потому что никто из них в ответ не начнёт над тобой смеяться.

Принимать нежность тоже не просто, потому что ответить на неё можно только своей нежностью. Но если дать ей время, она проклюнется и прорастёт в твоей душе.





# НАДЕЖДА

107

Товарищ, верь: взойдёт она,  
Звезда пленительного счастья...

*А. Пушкин*

Когда у человека есть надежда, ему легко дышится, он свободно движется вперёд, к цели. Она как воздушный шар поднимает тебя вверх и помогает расти, делает смелее и сильнее. Надежда говорит о том, что впереди много простора, и тебя ждёт интересная, яркая жизнь, и стоит идти вперёд. Она открывает тебе будущее, как в волшебном зеркале.





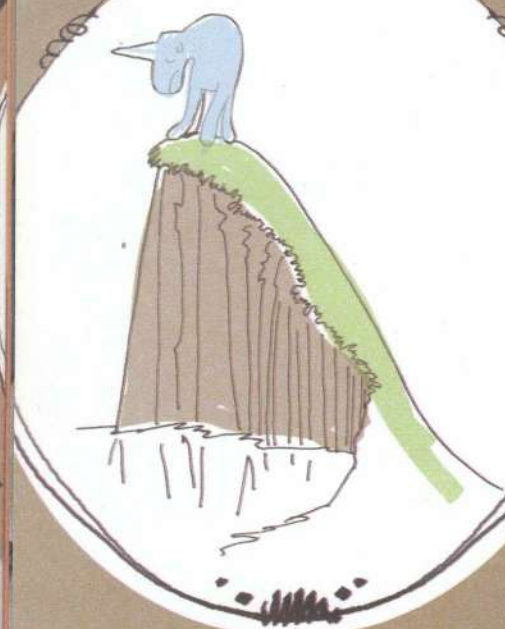


Надежда появляется, когда ты готов сделать новый шаг, попробовать что-то неизведанное, и помогает тебе решиться на это. Надежда придаёт тебе сил и отваги, ты растёшь!

Со стороны человек, который надеется на хорошее, покажется кому-то наивным и глупым, поэтому над ним могут начать подтрунивать. Другие видят лишь человека, у которого горят глаза, который смотрит вперёд и созерцает что-то, что скрыто от глаз остальных. Он как моряк на мачте, который видит вдали землю и берега, незаметные с палубы.

Слишком сильная надежда может помешать тебе разглядеть какие-то опасности. Можно понадеяться, что все люди хорошие, что все советы — правильные, что все конфеты — вкусные, а потом раз — и обмануться. В такую минуту легко разозлиться на надежду и больше её не слушать, ничего не пробовать и не начинать. Но если пережить обиду и разочарование, то надежда поможет тебе расти и становиться мудрее.





# Тоска

И скучно и грустно,  
и некому руку подать  
В минуту душевной  
невзгоды...

Желанья!.. Что пользы напрасно

и вечно желать?..

А годы проходят — все лучшие годы!

*М. Лермонтов*

Чувство тоски похоже на сильное чувство голода: словно изнутри тебя грызёт и гложет голодный зверёк, которого надо накормить, а еды для него нет.



Тоска, если стараться её не замечать, становится всё сильнее, злее и пожирает все остальные переживания. И вот уже всё вокруг кажется унылым и бессмысленным, пустым и серым. Потому что тоска говорит тебе: «В мире нет того, чего тебе хочется».

Но при всём при том тоска — полезный зверёк, если уметь с ней обращаться. Она напоминает: «Пусть нет того, чего тебе хочется, — но ты можешь сам что-то создать. У тебя есть силы и таланты; ты умеешь любить, творить, радовать, раскрывать тайны. Только ты ещё не угадал свой главный талант, и он томится в тебе». Тоска тормозит тебя, заставляет искать твой талант, твою сильную сторону, что-то придумывать и делать.

Конечно, неприятно, когда тебя постоянно теребят, не оставляют в покое. Многие люди стараются тоску просто заглушить, задвинуть куда-нибудь, чтобы не мешала — у них, мол, есть важные дела... И тогда и талант, и тоска становятся унынием. Уныние заполняет всю жизнь, и унылые люди распространяют это чувство на всех вокруг.





Поэтому если человек не откроет благодаря тоске свои способности, вся его жизнь станет серой, всё превратится в тоску.

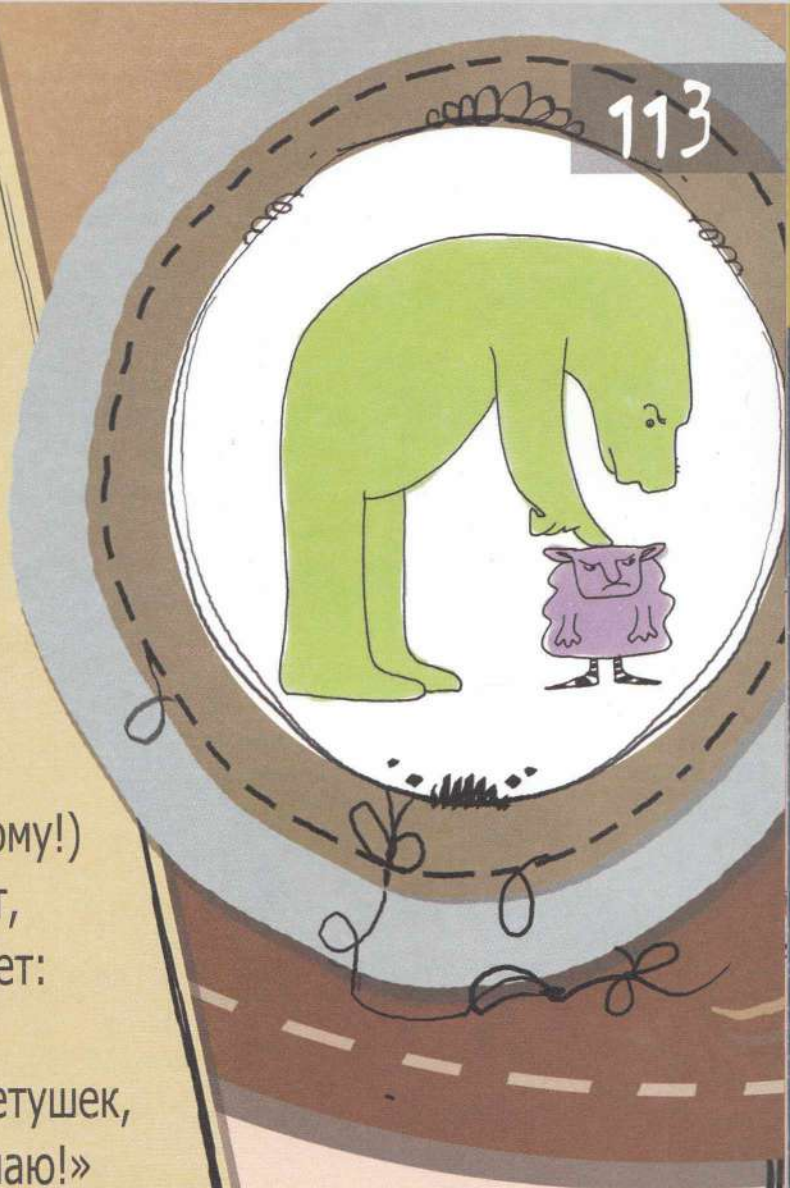
Случается, что люди тоскуют, казалось бы, по нереальному, недостижимому. Но когда они это понимают, то сами создают чудеса. Сперва мечтают, а потом делают: любят, придумывают, летают, рисуют.





А он между ними похаживает,  
Золочёное брюхо поглаживает:  
«Принесите-ка мне, звери,  
ваших детушек,  
Я сегодня их за ужином скушаю!»

К. Чуковский



Есть чувства, которые говорят не только о твоём состоянии или отношениях с другим человеком, но и об отношениях с группой людей. Это гордость, унижение, чувство справедливости. Они связаны с тем, какое место тебе отводится в группе — почётное или нет.



Когда ты чувствуешь унижение, то тебя словно сжимают и заставляют стать меньше ростом, встать на нижнюю ступеньку, когда все остальные стоят на верхних. И ты чувствуешь, с одной стороны, как ноги подгибаются и голова наклоняется вниз, а с другой — как спина старается оставаться прямой и пятками хочется упереться в землю, чтобы не уступить давлению, что спихивает тебя с твоего места.

Унижение говорит тебе, что ты чувствуешь, что ты проиграл сражение, у тебя отнимают твои права, дают меньше места, чем тебе нужно и чем есть у остальных, к тебе меньше прислушиваются, чем ко всем остальным, тебя меньше уважают и признают. «Акела промахнулся! — кричали шакалы и бандерлоги в джунглях. — Нам больше не надо его бояться, мы сможем кидать в него грязь и смеяться над ним!».

У сильного духом человека унижение переходит в протест, в желание выпрямиться и показать всем, что он не согласен с таким положением дел. А может обернуться яростью и сильным желанием отомстить, чтобы вернуть самоуважение и уважение других.

У слабого чувство унижения порой выражается угодливостью и льстивостью: он старается всем сделать удобно, приятно, чтобы только не обидели и не унизили ещё больше. Так, шакал Табаки из







сказки про Маугли никак не мог стать уважаемым обитателем джунглей. Он казался послушным и хилым, но внутри был злобным и мстительным и рад был унижениям других.

Унижение надолго остаётся в памяти и легко возвращается снова и снова.

Иногда человек чувствует себя униженным, даже если его никто не хотел задеть: например, если он оказался среди старших, взрослых, более умелых людей.

Когда все вокруг умеют читать, а ты нет, или если у тебя нет денег, а у остальных они есть, это ещё не значит, что к тебе отнесутся плохо. Просто возможностей у тебя меньше, чем у остальных. В одних компаниях к тебе всё равно будут относиться уважительно, как к равному, а в других и правда станут презирать и насмешничать.

Даже если унижают не тебя, а ты только наблюдаешь за тем, как унижают другого, и не вмешиваешься, ты всё равно участвуешь в этом плохом и недостойном поступке. Унижая другого, ты сам становишься хуже.





# С П Р А В Е Д Л И В О С Т Ъ

Чувство справедливости присуще зрелым, независимым людям. Оно похоже на чувство равновесия: ты стоишь ровно, не склоняясь ни в одну, ни в другую сторону.

Справедливость порождает уверенность и спокойствие. Оно подтверждает, что сколько ты взял, столько и отдал; не слишком много, не слишком мало. Сделал пять шагов — на пять шагов приблизился к цели. Сделал десять — приблизился на десять. Затратил силы — получил ре-



зультат. Всё честно, без обмана. Другой человек поделился с тобой — надо ему тоже что-то дать, а то становится неудобно. Иногда достаточно просто выказать ему свою благодарность, сказав спасибо, иногда стоит предложить ответную услугу или что-то ещё.

Справедливость помогает тебе держаться верного курса так, как внутреннее чувство равновесия помогает тебе не упасть, даёт опору.

Справедливость видит и то, как складываются отношения у других людей. Ты чувствуешь, справедливо ли люди обходятся друг с другом.

Справедливость говорит тебе, что ты чувствуешь себя хорошо, когда есть равновесие в жизни.

Хорошо было бы, если бы весь мир был справедлив. Увы, на самом деле он сложно устроен, и равновесие в нём постоянно смещается. Но в твоих силах делать его чуточку лучше.



Вот мы и подошли к концу нашей азбуки. Теперь ты знаешь «буквы», которыми написаны истории твоего внутреннего мира и внутреннего мира любого другого человека.

Сами по отдельности чувства говорят не так много. Но, собирая эти «буквы» в «слова», ты сумеешь лучше понимать и себя, и тех, кто рядом с тобой.





Понимание  
того, что чувству-  
ешь ты и что — другие,  
поможет тебе делать выбор  
в сложных жизненных ситуаци-  
ях и принимать важные решения.

А ещё оно сделает тебя свободным и научит ува-  
жать личность и в окружающих людях, и в себе.

Я заканчиваю эту книгу с Благодарностью ко всем,  
кто помогал и поддерживал эту затею, кто читал  
и находил ошибки, кто рисовал картинки и нахо-  
дил эпиграфы. Это моя первая книжка для молодых  
читателей, мне хочется, чтобы она понравилась  
и оказалась полезной, я со Смущением предлагаю её  
вам. Мне немного Грустно, что книжка закончилась  
и дальше будет жить своей жизнью. И я Наде-  
юсь, что вам было интересно её читать и вы  
смогли найти для себя что-то интересное  
и смогли Удивиться.

Наталия Кедрова





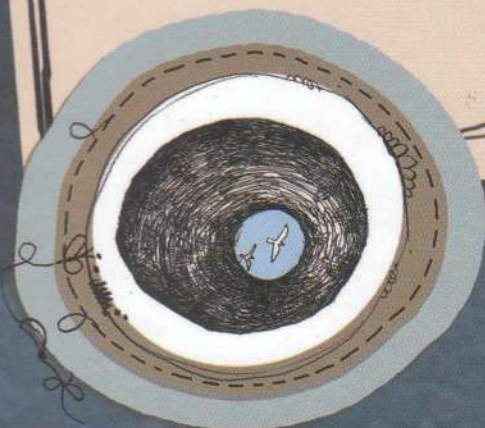




## Об авторе



Кедрова Наталия – детский психолог, гештальт-терапевт, член профессионального совета МГИ Общества Практикующих Психологов (Гештальт Подход), член Европейской Ассоциации Гештальт Терапии, доцент кафедры детской и семейной психотерапии МГППУ, мама пяти детей, бабушка шести внуков, и вообще, друг детей и родителей.



ISBN 978-5-222-23693-2



9 785222 236932

 ЕНИКС