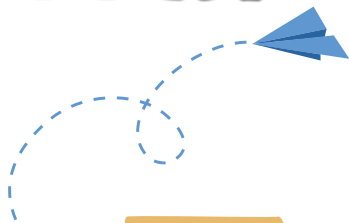


О. Гаврилова, Е. Иванова



ДАВАЙ РАЗБЕРЕМСЯ В СЕБЕ




Аванта






Здравствуйте, друзья!

В этой книге мы собрали для вас рассказы о девчонках и мальчишках, о папах и мамах, о бабушках и дедушках. Главные герои, конечно, подростки. Какой же это интересный и непростой возраст! Так важно в это время понять, **что ты за человек**. Следует многому научиться: заводить друзей, находить выход из сложных ситуаций, улаживать разногласия, договариваться с родственниками и при этом делать то, что важно именно для вас. Книга, которую вы держите в руках, об этом: **как найти себя в мире других людей**. Для кого эта книга? Для тех же подростков, для пап и мам, для бабушек и дедушек — вообще для всех :)



Здорово, если получится почитать и обсудить ее вместе: взрослым и детям. Это точно полезно для понимания не только себя, но и друг друга.

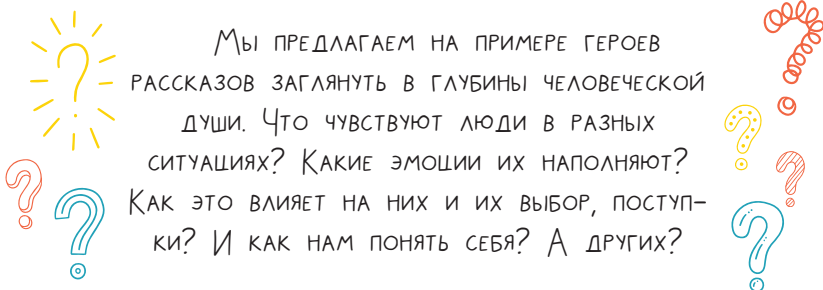


Мы предлагаем вам при-
смотреться к тому, как герои
рассказов проживают разные
события, как строят отношения



со сверстниками и взрослыми, как обретают уверенность в себе, как добиваются того, чего хотят.

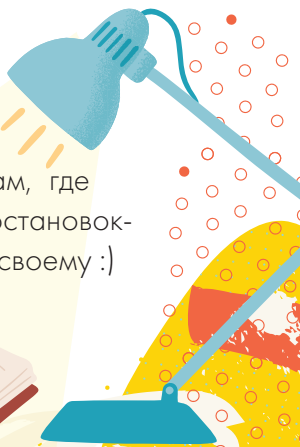
Жизнь человека протекает одновременно вовне и внутри. В контакте с другими — в том, что и как мы делаем и говорим, а внутри — в многообразии переживаний. Например, мы договариваемся с друзьями о прогулке: обсуждаем место и время встречи, решаем, что будет делать, куда пойдем — таковы внешние события. А в душе в это же время фантазируем, радуемся поддержке друзей, огорчаемся, если нас не слышат, удивляемся чужим идеям, злимся, когда что-то идет не так.




Мы предлагаем на примере героев рассказов заглянуть в глубины человеческой души. Что чувствуют люди в разных ситуациях? Какие эмоции их наполняют? Как это влияет на них и их выбор, поступки? И как нам понять себя? А других?

Мы откроем вам некоторые **секреты устройства психики человека**, его эмоциональной жизни. И вы сможете сделать важный шаг к тому, чтобы **стать настоящими Мастерами общения!**

На страницах рядом с текстами рассказов разместились комментарии, подсказки, вопросы и задания, которые помогут в исследовании чувств персонажей и своих собственных. И здесь много свободы для читателя останавливаться там, где интереснее, самому регулировать время этих остановок-исследований. Так что каждый прочитает книгу по-своему :)


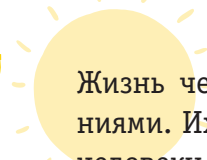





Пока мы, авторы, придумывали эту книгу, нам было очень интересно. Мы открывали для себя много новых тонких эмоциональных моментов, казалось бы, в знакомых и давно любимых рассказах! В очередной раз поражались точности авторов в описании чувств. Действительно, писатели — знатоки человеческих душ! Надеемся, вам тоже придется по вкусу это путешествие, а подход к вдумчивому чтению с пользой для себя станет привычным и продвигающим на пути к себе настоящему!



4



Жизнь человека наполнена разными переживаниями. Их называют **эмоциями**. Эмоции позволяют человеку ориентироваться в окружающем мире и в мире людей, понимать, что для него полезно, что вредно, что ценно, что опасно.

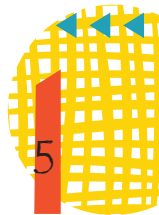


Иногда человек осознает, почему то или иное событие вызывает у него определенную эмоцию, иногда — нет. Но все чувства — важные **сигналы**: радость, интерес, удивление, страх, гнев, отвращение... Давайте познакомимся с ними поближе!

Все **эмоции** проявляются с разной силой и, подобно цветам, **имеют множество оттенков**. Спектр красного, например, представлен и бордовым, и алым, и розовым. Какими же чувствами представлены спектры основных эмоций? Рассмотрим таблицу:



РАДОСТЬ	ПЕЧАЛЬ	ГНЕВ	СТРАХ	СТЫД	ИНТЕРЕС
· счастье	· грусть	· ярость	· ужас	· раскаяние	· любопытство
· восторг	· отчаяние	· ненависть	· отчаяние	· презрение	· удивление
· надежда	· тоска	· злость	· испуг	· вина	· изумление
· удовольствие	· безнадежность	· раздражение	· тревога	· нерешительность	· азарт
· нежность	· разочарование	· презрение	· беспокойство	· дурашливость	
· принятие	· сожаление	· негодование	· опасение	· унижение	
· веселье	· одиночество	· возмущение	· надменность	· стеснение	
· наслаждение	· скука	· зависть	· волнение	· смущение	
· доверие	· огорчение	· отвращение	· паника	· растерянность	
· благодарность	· боль	· бешенство	· подозрительность	· позор	
· теплота	· жалость к себе	· равнодушие	· нерешительность	· сожаление	
· сочувствие	· апатия	· равнодушие	· робость		
· безопасность		· недовольство	· застенчивость		
· симпатия		· пренебрежение	· скованность		
· гордость					
· восхищение					
· уважение					
· влюбленность					
· вдохновение					



Если мы способны испытывать весь спектр эмоций, то мы можем жить полноценной жизнью и наслаждаться ею.

Душевная жизнь человека наполнена множеством переживаний, такими как радость, грусть, стыд, тревога и т. д. Чувства и эмоции: в чем разница? Часто думают, что это одно и то же, но это не так. **Эмоции — личные реакции каждого человека на события жизни.** Человек может одновременно испытывать несколько разных эмоций. Эмо-



ция — это мгновенный внутренний отклик на какое-то событие. Они автоматически возникают помимо воли человека в ответ на конкретную ситуацию. А чувство — это длительное отношение. **Чувство — это эмоции + отношение человека к людям или событиям.** Мама любит вас и будет любить всегда. Но, любя, она может и умиляться, и восхищаться, и жалеть, и злиться.


Есть **основные (простые) эмоции**: радость, печаль, гнев, удивление, интерес, страх. А есть сложные. Они состоят из простых, как набор лего. Например, тревожность может сочетать в себе страх, гнев и интерес.





Часть эмоций и чувств — **положительные**, часть — **отрицательные**.


Но, на самом деле, все они — наши верные помощники, потому что любая эмоция подобна компасу.


Это подсказка, которая направляет дальнейшие мысли, помогает сориентироваться в мире, принять нужные решения и действовать по ситуации.


 **Радость** дарит нам удовольствие и является наградой за наши усилия. Она дает силы действовать, преодолевать трудности и делать свою жизнь лучше.


 **Удивление** позволяет обратить внимание на что-то новое и может переходить в интерес, помогает сориентироваться.

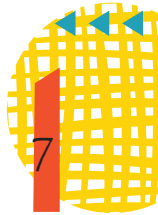
 **Интерес** способствует развитию навыков и умений, приобретению знаний, дает энергию исследовать мир

 **Грусть** показывает, что мы потеряли что-то приносящее удовольствие и так дает шанс вернуть нам радость в свою жизнь.

 **Гнев** разрушает препятствия на пути к достижению цели.

 **Отвращение** защищает нас от ненужного и вредного, от возможной боли или утраты.

 **Страх** помогает избежать опасности, защищает нас.



О чем предупреждают вас ваши эмоции и эмоции окружающих? Что подсказывают? Как они могут помочь чувствовать себя счастливее? Ответы на эти вопросы поищем вместе в этой книге.



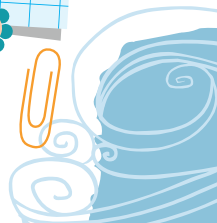
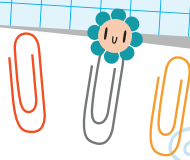
Навигатор

В книге 3 раздела, в каждом из них по три рассказа. В каждом разделе мы ищем ответы на вопросы:

1. Почему бывает скучно и что с этим делать?
2. Как преодолеть неуверенность в себе?
3. Что наполняет нашу жизнь радостью?

1. Можно ли любить и ненавидеть одновременно?
2. Как улучшить отношения с дорогими людьми?
3. Так ли плохо завидовать? Что хорошего в зависти?

1. Когда злиться полезно?
2. В чем сила страха?
3. Зачем нам «плохие» эмоции?



В каждом разделе вы встретите пояснения и задания.

- Научные сведения выделены **красным**.
- Задания — **желтым**. Они будут помогать разбираться в эмоциях и чувствах героев, учиться понимать свои переживания и использовать эти знания в жизни.
- На **зеленых** полях размышления, которые помогут обратить внимание на что-то важное, сравнить ситуацию героя со своей жизнью.
- Трудные слова разъясняются на **голубых** полях.

Увлекательного чтения!
Встретимся в первом разделе.



I раздел Юрий Яковлев

СОБИРАЮЩИЙ ОБЛАКА.

1

«Это еще можно пережить», — говорит герой рассказа. Как ты понимаешь, что «это»? Что ему приходится переживать?

1 Если твоя фамилия Малявкин и товарищи зовут тебя Малявкой, **это еще можно пережить**. Тем более, что зовут тебя так не со зла, а просто фамилия у тебя неудачная.

2 С такой фамилией самого лучшего человека на свете будут звать Малявкой. И отца твоего тоже в детстве величали этим потешным и немного обидным именем. Говорят, что даже дедушку в незапамятные времена звали Малявкой. Но и что из этого!

2

Рассказчик как будто спорит, убеждает. А кого? Что мог бы возразить ему его собеседник?

3 Вот если тебя к тому же считают **конченным человеком** и если рядом с твоей неудачной фамилией поставили большой жирный минус, тогда плохи твои дела.

3

«Конченный человек» — человек, ни на что не способный, от которого уже ничего нельзя ждать в будущем.



4 ...Когда он приносил домой четверку, отец пожимал плечами и говорил:

— Это тебе повезло.

А когда в дневнике появлялось замечание, отец усмехался:

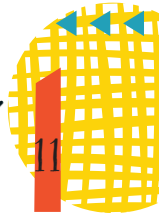
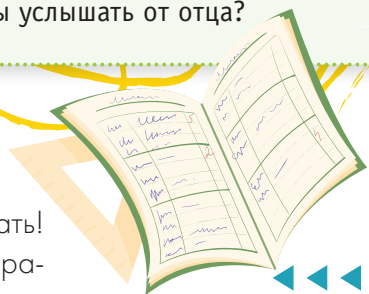
— Очень приятно! Чего еще от тебя ожидать!

— Так я не виноват... — пробовал было возразить Малявкин сын.

— Ты всегда не виноват! — обрубал Малявкин-отец.

5 Он не желал выслушивать никаких объяснений. Он даже не ругал сына — что попусту тратить слова. Поворачивался и уходил. От **обиды*** лицо мальчика покрывалось красными пятнами, а к горлу подступал комок. Ему казалось, что он провалился в прорубь, хочет выкарабкаться на льдинку, но руки скользят... И никто не желает помочь ему...

Как ты думаешь, что Малявкину хотелось бы услышать от отца?



5

«Комок подступил к горлу» — опиши, какое чувство описывается этим выражением? Злость? Страх? Обида?



***Обида** — чувство несправедливости. Признаться в том, что тебе причинили боль, почему-то трудно, из-за этого выразить прямо злость тоже непросто. И тогда боль и злость сплетаются в обиду — форму мести в виде молчания, нахмуренного лица, недоброжелательной интонации.

Иногда молчание выразительнее слов. Как ты думаешь, какие чувства и переживания автор не стал описывать, но только подсказал нам многоточиями? Стыд? Разочарование? **Бессилие***? Страх? Одиночество?



***Бессилие** — тяжелое чувство, состояние пустоты, апатии, отчаяния, отсутствия сил, крайней слабости, беспомощности. Проявляется в неспособности контролировать события и изменять их. Мысли: «я никогда не справлюсь», «это бесполезно».



6 Этот минус появился еще в прошлом году. Класс был большой, а у Зои Назаровны не хватало времени толком разобраться во всех своих учениках. Она пригляделась, поразмыслила и в уме поставила перед каждым из них плюс или минус. Малявкину достался минус.

Она поставила этот минус в уме, **для служебного пользования**, но мальчик постоянно чувствовал его, словно минус был выведен в журнале против его фамилии. И его нельзя было ни стереть, ни исправить.

6 «Для служебного пользования» — выражение официально-делового стиля. Какое отношение к ученикам подчеркивает использование слов, которые предназначены для деловых бумаг?

7 Она называла его фамилию при каждом случае, даже если он в этот момент сидел, **набрав в рот воды**. Она считала, что Малявкин все делает ей назло. А Малявкин просто не мог сидеть спокойно на месте. Где-то внутри у него была тайная пружинка, которая беспрестанно поворачивала его голову, заставляла ерзать, приводила

Когда в классе поднимался шум, Зоя Назаровна, не поворачиваясь от доски, говорила через плечо:

— Малявкин и компания, тише!



в движение руки. У этой пружинки никогда не кончался завод. Иногда мальчик спохватывался и старался изо всех сил удержать ее. Но стоило только забыть-ся, как пружинка незаметно выскальзывала и снова приводила в движение голову, руки, язык.

Иногда, очень редко, Зоя Назаровна беседовала с Малявкин-ным.

— Ничем ты не интересуешь-ся, — говорила она, и кончики ее губ презрительно опускались, будто кто-то тянул их за ниточ-ки. — Ребята марки собирают, делают гербарии... Ты бы хоть спичечные коробки коллекци-онировал!

8 Малявкин переминался с ноги на ногу и усиленно крутил концы галстука. Он не решался сказать Зое Назаровне, что белые облака нельзя засушить, как кленовые листья, и нельзя на-клеить в альбом, как почтовые марки. А Малявкин **интересовал-ся облаками**.

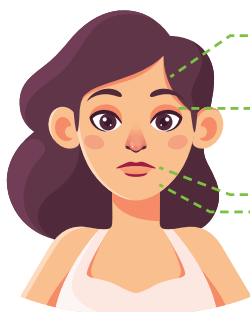
9 Он ложился животом на подо-конник, подпирал рукой подборо-док и долго-долго следил за облаками, которые обязательно на что-то похожи. На слона, на верблюда или на снежные горы. Конечно, облако не может долго быть верблюдом. На твоих глазах у верблюда пропадают горбы. Животное

7

Как это — «набрав в рот воды»?

Выбери, что ближе по смыслу:

- булькая
- развлекаясь
- молча
- не глотая



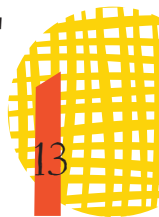
Приподнятые брови

Направленный на источник эмоции взгляд

Сжатые уголки рта

Слегка откиннутая голова

ПРЕЗРЕНИЕ



13

8

А ты любишь наблюдать за облаками?



поджимает передние ноги и так вытягивает шею, что она наконец обрывается. **И вот уже нет верблюда.** Он пропадает в небе, но остается в памяти. Как его наклеишь на бумажку и покажешь Зое Назаровне?



9

Облака — на что они похожи? Представь. На какое изображение ниже похожи облака в твоей фантазии? Прочитай, что это говорит о тебе.

1. Спокойное небо, перистые легкие облака



Ты не любишь конфликты и стараешься не ссориться до последнего. С тобой комфортно и спокойно, потому что ты добрый и внимательный к людям человек.

2. Небо с густыми кучерявыми облаками



Ты свободолюбивый человек, которому важно проявлять себя. Ты веришь в лучшее и умеешь вселить эту уверенность в других.

3. Ночное небо с молниями



Ты умеешь быть ярким, и тебе интересно пробовать новое. Нестандартный взгляд на вещи делает тебя очень интересным для других, и самому тебе с собой не скучно.

4. Высокие перистые облака, восход



Ты — энергичный, полный идей и задумок человек. И ты веришь в лучшее, что позволяет тебе отлично поддерживать окружающих тебя людей.

5. Облака необычной формы, закат



Ты искренний и чувствительный человек с богатым воображением. Принимаешь близко к сердцу то, что происходит вокруг тебя, тебя интересуют люди и все, что связано с их отношениями.

10 Если люди **махнули на тебя рукой** и не хотят разобраться в тебе, потому что кто-то поставил перед твоей фамилией минус, то у тебя есть два выхода: или самому махнуть на себя рукой, или любимыми усилиями зачеркнуть несправедливый минус.

10

«Махнуть на себя рукой» — что значит это выражение:

- обмахиваться от жары
- смириться с тем, что ты ничего не стоишь
- потерять надежду стать лучше
- отгонять мух



Отчаяние — отсутствие веры и надежды. Эмоция или состояние, связанное с ощущением безысходности, отсутствием перспективы, переживанием жизненного краха. Включает тоску, беспомощность, страх, ужас, гнев, ярость, ощущение бессмысленности существования.

11 В глубине души он не очень-то рассчитывал, что с помощью учебников и тетрадей ему удастся избавиться от минуса. Он надеялся на другое средство. И когда однажды старшая вожатая объявила, что после уроков все пионеры отправляются собирать бумажную макулатуру, Малявкин почувствовал — судьба посылает ему случай доказать, что он не такой уж пропащий человек.

— Стране нужна бумага! — сказала старшая вожатая.

«Очень хорошо, что стране нужна бумага. Прекрасно, что стране нужна бумага! Тем более, что ты можешь найти сколько угодно сырья для нужной стране бумаги». Так думал Малявкин, не переставая крутить кончики галстука.

Он свернул их сначала в трубочку, потом превратил в спирали, а когда наконец оставил в покое, они повисли, как две красные сосульки. Он

15

