

## ЧТО НАДО ЗНАТЬ?

Некоторые ведут себя так, как будто любое жизненное событие имеет колоссальное значение для их счастья. С таким подходом легко упасть духом, ведь не всегда все получается именно так, как нам бы хотелось. Чтобы перенести разочарование и сохранить хорошее настроение, полезно смотреть на ситуацию шире.

---

С утра Дезири проснулась в хорошем настроении, но уже в школьном автобусе все пошло не так: место рядом с подругами оказалось занято, и ей пришлось сесть назад с каким-то незнакомым парнем. Все двадцать минут она смотрела, как подруги шутят и смеются, и дулась, что не может веселиться с ними. Ей не повезло, и это казалось ей несправедливым: почему вместо веселья ей приходится всю поездку скучать и ничего не делать? Из-за всех этих размышлений настроение у Дезири испортилось окончательно. Когда подруги захотели с ней поболтать, она не отреагировала: ее одолевали мысли, что с ней вечно происходит все самое плохое.

---

Проблема заключается в том, что Дезири восприняла одно событие — в автобусе пришлось сесть не там, где хотелось, — как критически важное для счастья. Она как будто посмотрела на эту мелкую неприятность под микроскопом со стократным увеличением, и та выросла у нее в голове в очень большую помеху.

Если бы Дезири взглянула на ситуацию по-другому, она могла бы сказать: «Да, мне хочется сидеть рядом с подругами, а места не оказалось. Но ничего страшного, ехать всего двадцать минут, пообщаться с ними в школе». Во время поездки можно было помечтать или поглядеть в окно, а с подругами поговорить на месте. Если бы она считала неудачную поездку мелочью, ее настроение бы не испортилось.

## ЧТО НАДО СДЕЛАТЬ?

В примерах ниже у ребят что-то пошло не так, как им хотелось. Посмотри на эти ситуации «под микроскопом» и опиши их так, будто это очень серьезные неприятности: расскажи, как герои чувствовали бы себя, если бы решили думать именно таким образом. После этого опиши те же ситуации как мелочи жизни и расскажи, какие чувства вызвал бы такой подход.

Сегодня все одноклассники собираются на вечеринку, а у Наташа, как назло, вскочил прыщ на лбу.

На школьном дворе Келли споткнулась и упала прямо у всех на виду.

## ЕЩЕ КОЕ-ЧТО!

Опиши три ситуации за последнюю неделю, когда что-то пошло не так, как ты надеялся, а также то, как ты их воспринимал. Расскажи, какие чувства у тебя вызывала выбранная точка зрения.

1. ....

.....

2. ....

.....

3. ....

.....

Если какая-либо точка зрения вызывала у тебя депрессивные переживания, придумай другое восприятие той же ситуации — такое, благодаря которому тебе было бы радостнее.

1. ....

.....

2. ....

.....

3. ....

.....

Как ты думаешь, какую точку зрения выбрать проще: ту, которая испортит тебе настроение, или ту, которая делает тебя счастливее?

.....

.....

Как ты думаешь, почему некоторым людям так трудно изменить свое восприятие?

.....

.....

Почему иногда стоит изменить свою точку зрения, даже если это нелегко?

.....

.....

Как ты думаешь, способствует ли выбранная точка зрения депрессивным переживаниям?

.....

.....