

## 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 Натана, 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 вызвала выбранная точка зрения.

1. ....  
.....

2. ....  
.....

3. ....  
.....

Если какая-либо точка зрения вызвала 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?

---

---