

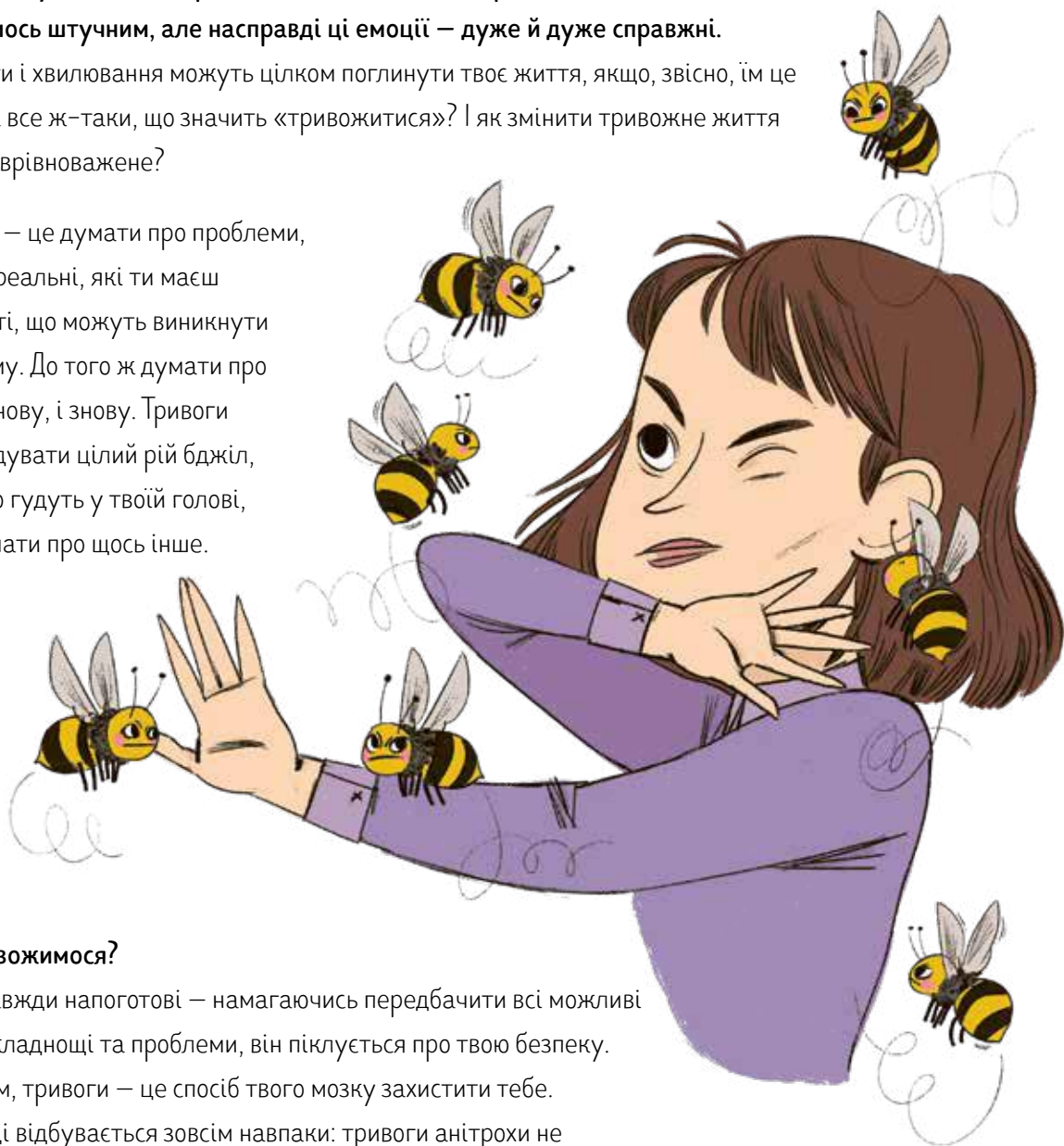
# ВСТУП

## ЩО ТАКЕ ТРИВОГИ ТА ХВИЛЮВАННЯ?

**Тривоги.** Якщо дуже швидко проказати це слово десять разів поспіль, воно може здатися якимось штучним, але насправді ці емоції – дуже й дуже справжні.

Часом тривоги і хвилювання можуть цілком поглинути твоє життя, якщо, звісно, їм це дозволити. Та все ж–таки, що значить «тривожитися»? І як змінити тривожне життя на спокійне і врівноважене?

Тривожитися – це думати про проблеми, але не лише реальні, які ти маєш сьогодні, а й ті, що можуть виникнути в майбутньому. До того ж думати про них знову, і знову, і знову. Тривоги можуть нагадувати цілий рій бджіл, що безупинно гудуть у твоїй голові, не даючи думати про щось інше.



### Чому ми тривожимося?

Наш мозок завжди наготові – намагаючись передбачити всі можливі небезпеки, складнощі та проблеми, він піклується про твою безпеку.

Певним чином, тривоги – це спосіб твого мозку захистити тебе.

Але насправді відбувається зовсім навпаки: тривоги анітрохи не допомагають тобі заспокоїтись – від них ти лише відчуваєшся зле.

Подумай: тривогами з приводу чогось поганого, що лише **МОЖЕ** статися, майбутнє не зміниш. Власне, тому **тривоги зовсім не мають сенсу!** Вони забирають твою енергію, час і нічогосінько не дають натомість. І усвідомлення цього — найперший крок у напрямку їх угамування. Існують практичні способи тримати тривоги під контролем і залишатися позитивним і щасливим.



Ось про що ця книжка! Рости — це не так вже й легко. Подорож у дорослий світ дуже непроста, бо тобі доводиться давати собі раду, стикаючись зі **змінами твого тіла**, з **розвитком мозку**, щоразу **новим досвідом** і деякими абсолютно **незнайомими емоціями**.



Коли відбувається стільки всього, майже неможливо не хвилюватися й не тривожитися!

Ця книжка покликана тобі допомогти. Вона розповідає про різні речі — тиск однолітків і соціальні мережі, домашні завдання та цькування у школі, секс і справи сімейні й багато чого іншого. У цій книжці ти неодмінно прочитаєш про щось із цього і знайдеш чимало відповідей на свої запитання.

## ДИХАЙ: УСВІДОМЛЕНІСТЬ

Що таке усвідомленість і чим вона може допомогти?

Дорослішання — це суцільний С-Т-Р-Е-С! Часом здається, ніби ти застряг у власній голові (Гр-р-р-р!) і не можеш дати ради хвилюванням — через школу, друзів, першу закоханість і зміни твого тіла.



### Будь тут і зараз

Вміння залишатися усвідомленим допоможе тобі подолати стрес і дихати на повні груди. Насправді це так просто, як із гори котитися! Усвідомленість — спосіб навчити свій мозок фокусуватися на поточному моменті й бути тут і зараз... більше думати про звуки, почуття та смаки, які ти відчуваєш упродовж дня, і менше перейматися тим, що сталося колись чи може статися завтра.



І знаєш, що в цьому найкраще? Усвідомленим ти можеш бути будь-де. Для цього тобі не потрібно ніякого обладнання — можеш практикуватись у себе в кімнаті, на вулиці й навіть в автобусі!

## СПРОБУЙ САМЕ ЗАРАЗ!

За день ти тисячі разів вдихаєш повітря, але скільки із цих вдихів помічаєш? Мабуть, ніскільки, чи не так?

- 1 Найперший крок до усвідомленості — навчитися концентруватися на власному диханні.
- 2 Сфокусуй усю свою увагу на тому, як повітря наповнює твоє тіло. Не треба робити суперглибоких вдихів, просто зауваж, як рухається твоя грудна клітка, коли ти вдихаєш і видихаєш.
- 3 Коли у твоїй голові пропливають думки — хороші чи погані, — не ігноруй їх, але й не намагайся затримати, не починай аналізувати. Подумки посміхнись до них і відпусти.
- 4 Не панікуй, якщо раптом ти зрозумієш, що твої думки збили тебе із правильного настрою, і замість того, щоб зосередитись на своєму диханні, ти розмірковуєш, що сьогодні на вечерю, — просто знову сфокусуй увагу на тому, як ти вдихаєш і видихаєш.

Ось і все! Кілька хвилин на день такого тренування допоможе подолати стрес.

**ЗУПИНИСЬ,  
ДИХАЙ  
І ПРОСТО  
БУДЬ!**



### А ЧИ ЗНАЄШ ТИ?

Дослідження показали, що усвідомленість може надовго покращувати твій настрій і дарувати відчуття щастя! Доведено, що така техніка допомагає розвивати здатність концентруватися. А це дуже знадобиться під час складання іспитів.

# ШКОЛА

## А-А-А-А! ПЕРЕХІД ДО СЕРЕДНЬОЇ ШКОЛИ

Розпочинати щось нове завжди страшно, але перехід до середньої школи особливо непростий, бо там ти проведитимеш **КУПУ** часу. Але нове – водночас і цікаве, тож зроби кілька **глибоких усвідомлених вдихів** і поговорімо.

**Питання:** Мені подобаються мої вчителі. А що як у середній школі я не зможу звикнути до нових педагогів?

**Відповідь:** Прощатися з учителями, до яких ти звик і які знають тебе, завжди важко. Але мине трохи часу, і нові наставники стануть такою ж важливою частиною твого життя, як і педагоги початкової школи.

**Питання:** Навколо мене буде чимало нових людей. А що як я ні з ким не зможу подружитися?

**Відповідь:** Ключовий момент – мати терпіння. Найімовірніше, ти не знайдеш ватагу найкращих друзів у перший же день, але це не проблема. Усі в одному човні – всі починають навчальний рік у середній школі. Щоб подружитися, потрібен час: залишайся самим собою, будь приязним і не бійся розпочати розмову.



## ЧОТИРИ КРУТІ ШТУКИ У СЕРЕДНІЙ ШКОЛІ

- 1 Ти ростеш!
- 2 Можна дізнатися купу всього цікавого і нового — завантаж свій мозок знаннями.
- 3 Нові друзі (але не хвилюйся, ти можеш спілкуватися й зі старими друзями).
- 4 Це шанс накупити силу-силенну нового класного приладдя.

**Питання:** А раптом нові предмети будуть надто важкими, складними для мене?

**Відповідь:** З кожним роком заняття у школі дійсно стають дедалі складнішими, але хороша новина полягає у тому, що твій мозок теж розвивається (див. с. 41). Не думай, що твої вчителі ні сіло ні впало зададуть тобі прочитати за ніч усі твори Шекспіра чи розв'язати рівняння, які під силу лише геніям, — цього не буде, обіцяємо! Будь уважним у класі й виконуй домашні завдання, і ти з усім упорасешся.

А якщо десь буксуєш, скажи вчителям — вони допоможуть. Адже це їхня робота!



## ГР-Р-Р-Р! ДОМАШНІ ЗАВДАННЯ Й ЕКЗАМЕНИ

Ти знаєш, як це буває. Ти цілісінький день наполегливо працюєш у школі, ідеш додому, щоб нарешті відпочити, і раптом – **БУМ** – згадуєш, що у тебе тонна домашніх завдань або тест, до якого треба підготуватися. Гр-р-р!



### КОРИСНІ ПІДКАЗКИ ПРО ДОМАШНІ ЗАВДАННЯ

- 1 **Будь організованим.** Спойлер: ти не зможеш вчасно виконувати всю домашню роботу, якщо не знатимеш, що саме треба зробити! Записуй усі завдання в певному місці й регулярно переглядай записи.
- 2 **Розстав пріоритети залежно від дати здачі роботи.** Може, англійська мова тобі й подобається набагато більше за математику, але якщо роботу з математики треба здавати раніше, варто почати саме з неї.
- 3 **Знайди відповідне місце та атмосферу.** Валятися на підлозі з увімкненим телевізором, певно, і весело, але ти не зможеш зосередитися. Знайти собі тихе місце для навчання. І не клади поруч телефон – бо відволікатимешся!
- 4 **Потіш себе.** Знаєш, що допомагає з тими домашніми завданнями? Нагорода. Увімкни собі музику, пограйся з м'ячем, подивись улюблену передачу, почитай книжку – зроби щось, що приносить тобі насолоду.



Час від часу відчувати себе перевантаженим — цілком нормально, але водночас є способи тримати усі шкільні тривоги під контролем. Передусім зроби найважливіше: якнайшвидше покінчи з усіма справами. Якщо постійно відкладати виконання домашніх завдань, дуже легко потрапити у пастку, Але приємні справи принесуть тобі набагато більше насолоди, якщо над тобою не висітимуть нерозв'язані задачі з фізики.

А якщо ти не розумієш, із чого почати, або ж тобі здається, що ти геть усе робиш неправильно? Ну, вагатися і помилятися — це теж спосіб учитися: саме тому ми й ходимо до школи! Але якщо ти відчуваєш, що справді загруз, не борсайся самостійно. Звернися до батьків, брата, сестри — навіть двоюрідної, попроси пояснити, поговори із учителькою після уроків. Просити допомоги не соромно!



## ДОРЕЧНІ ПОРАДИ ЩОДО ПІДГОТОВКИ ДО ЕКЗАМЕНІВ

- 1 **Склади для себе графік навчання... і дотримуйся його!** Розділи предмети на теми і виріши, що ти вивчатимеш кожного дня.
- 2 **Залишайся усвідомленим.** Щоразу розпочинай роботу над домашнім завданням із кількох хвилин усвідомленого дихання (див. с. 7).
- 3 **Став перед собою цілі та влаштовуй регулярні перерви.** Щоб поглинути та засвоїти інформацію, твоєму мозку потрібні регулярні перерви, тому спробуй працювати по 25–35 хвилин, а потім влаштовуй десятихвилинний перепочинок.
- 4 **Вір у себе!** Важливо залишатися позитивним. Якщо постійно повторюватимеш собі, що не впораєшся із завданням, швидше за все, так і станеться. Пам'ятай: головне — почати!