

Въведение

КАКВО СА ТРЕВОГИТЕ?

Тревога. Повтори думата бързо 10 пъти и ще ти се стори някак далечна, но тревогите са съвсем истински. Дори са в състояние да превземат напълно живота ти, ако им позволиш. Но какво представляват? И има ли начин да превърнеш тревогите в безгрижие?

Да се тревожиш означава да мислиш за проблемите – не само за настоящите, които те безпокоят в момента, но и за онези, които биха могли да се появят в бъдеще. Да ги анализираш отново и отново, и отново. Усещането за тревога може да се сравни с рояк пчели, които жужат непрестанно около главата ти и не те оставят да мислиш за нищо друго.

Защо се тревожим?

Твоят мозък винаги е нащрек за възможна опасност, трудност или проблем – това е неговият начин да те пази. Може да се каже, че тревогата е резултат от стремежа на мозъка да те защити. Всъщност се случва точно обратното – тревогите не само не ти помагат, но и те карат да се чувстваш по-зле.



Дай си сметка, че ако се тревожиш за лошите неща, които е ВЪЗМОЖНО да ти се случат, няма да промениш бъдещето, само ще се почувстваш зле. Всъщност да се тревожиш е безполезно! Така хабаш енергия и време, а на практика не постигаш нищо. Осъзнаеш ли това, значи си направил първата стъпка към справянето с тревожността. Има ефективни начини да контролираш това чувство, за да си щастлив и позитивен.



На тях е посветена тази книга! Порастването може да се окаже истинско предизвикателство. То е трудно пътешествие, тъй като се налага да се справиш с много фактори – променящо се тяло, развиващ се мозък, нови изживявания и непознати емоции.



Заради всичко, което ти предстои или ти се случва в момента, няма как да не те обземе тревога. Но целта на тази книга е да ти помогне. В нея ще откриеш информация за всички теми, които те безпокоят – от тормоза от връстниците и социалните мрежи до досадните домашни, секса и семейните отношения.

А СЕГА... ДИШАЙ: ОСЪЗНАТОСТ

Какво е осъзнатост и как може да ти помогне?

Порастването е С-Т-Р-Е-С-И-Р-А-Щ-О! Не се ли чувстваш понякога като затворник в собствената си глава с всички тези мисли за училището, приятелите, влюбването и промените в тялото ти? Уфффф!



Живей сега!

Научи се да се концентрираш върху сегашния момент. Това ще ти помогне да се справиш със стреса и да живееш пълноценно. При това не е трудно! Достатъчно е да тренираш ума си да се съсредоточава върху това, което става около теб в момента... като мислиш за звуците, чувствата и вкусовете, с които си се срещнал през деня, вместо да се притесняваш за онова, което се е случило вчера или може да се случи утре.



Кое е най-хубавото? Можеш да го правиш навсякъде. Не ти е нужна специална екипировка – пробвай да го практикуваш в стаята ти, навън или в автобуса!

ОПИТАЙ ВЕДНАГА!

Всеки ден вдишваш хиляди пъти, но на колко от тях обръщаш внимание? Вероятно на нито едно, нали?

- 1 Първата стъпка към осъзнатостта е да се концентрираш върху дишането си.
- 2 Фокусирай цялото си внимание върху движението на въздуха навътре и навън от тялото. Не е нужно да дишаш много дълбоко, просто следи движението на белите си дробове, когато вдишваш и издишваш.
- 3 Когато мислите - добри или лоши - преминават през ума ти, не ги игнорирай. Но и не задълбавай в тях. Усмхни се и ги остави да отминат.
- 4 Не се притеснявай, ако изведнъж осъзнаеш, че си се разсеял и се чудиш какво ще има за вечеря. Опитай да се концентрираш отново върху вдишването и издишването.

Това е! Няколко минути на ден от упражнението ще ти помогнат да контролираш стреса.

СПРИ,
ДИШАЙ И
ПРОСТО
БЪДИ!



ЗНАЕШ ЛИ, ЧЕ...

Изследвания показват, че осъзнатостта помага на човек да се справя по-лесно с мислите и емоциите си, да прочисти ума си и да се отпусне! Доказано е, че тя води и до подобряване на концентрацията, което ще ти е полезно, когато дойде време за контролни.

Училище

ПФФФ! ПОСТЪПВАНЕ В ГИМНАЗИЯ

Всяко ново начало е страшно, но да смениш училището е особено плашещо, защото това е място, където ще прекараш **МНОГО** време. Новите неща обаче може и да са вълнуващи, затова **вдишай дълбоко** и нека поговорим.

ВЪПРОС: Много харесвах старите си учители. Ами ако новите са прекалено строги?

ОТГОВОР: Трудно е да се разделиш с учителите, които познаваш, но дай си малко време. Съвсем скоро новите учители също ще станат част от живота ти, както онези в предишното училище.

ВЪПРОС: В новия ми клас ще има много непознати. Ами ако не успея да се сприятеля с никого?

ОТГОВОР: Главното е да имаш търпение. Вероятно няма да се сдобиеш с отбор най-добри приятели още на първия ден, но това е нормално. Всички са в същото положение, всички постъпват в ново училище. Създаването на приятелство изисква време, затова бъди себе си, дръж се приятелски и задавай въпроси, за да се заговориш с новите си съученици.

ВЪПРОС: Ами ако уроците са много трудни и си разваля успеха?

ОТГОВОР: Колкото по-голям ставаш, толкова по-трудни предмети учиш в училище. Добрата новина е, че твоят мозък също се развива (виж стр. 41). Никой няма да те накара да прочетеш всичко от Шекспир за една нощ, нито ще ти дадат задачи, които са по силите само на математическите гении. Просто внимавай в час, пиши си домашните и ще се справиш. Ако изпитваш затруднения – кажи на учителите, те ще ти помогнат. Това им е работата все пак!

4 ГОТИНИ НЕЩА, КОИТО СТАВАТ В ГИМНАЗИЯТА

- 1 Ти порастваш!
- 2 Много нови предмети, следователно - много нови знания.
- 3 Нови приятели (да, можеш да запазиш старите, не се тревожи).
- 4 Възможност да се сдобиеш с нови готини неща за училище!



ААААА! ДОМАШНИ И КОНТРОЛНИ

Чувството ти е познато. Трудил си се усилено цял ден в училище, прибираш се вкъщи с надеждата да си починеш и БУМ, сеещаш се, че имаш да пишеш цял тон домашни и да се готвиш за контролно. Уфф!



ПОЛЕЗНИ СЪВЕТИ ЗА ДОМАШНИ И КЛАСНИ

- 1 Бъди организиран.** Предупреждение: няма как да се справиш с уроците, ако не знаеш какво имаш да правиш! Записвай всичките си задачи на едно място и проверявай редовно записките си.
- 2 Приоритизирай правилно.** Може да харесваш литературата много повече от математиката, но ако трябва да предадеш домашното по математика по-рано, логично е да се заемеш първо с него.
- 3 Намери подходяща работна среда.** Да лежиш на пода с пуснат телевизор сигурно е приятно, но така няма как да се концентрираш. Намери си тихо място, където да учиш. Още нещо: не дръж телефона си наблизо - той е много разсейващ!
- 4 Поглези се.** Знаеш ли какво помага с домашните? Награда. Когато свършиш със задачите, послушай музика, излез навън, погледай телевизия, пусни си филм - каквото ти харесва.



Нормално е да се чувстваш претоварен, но има начини да се справиш с тревогите за училище. Първо най-важното: свърши си домашните **ВЪЗМОЖНО НАЙ-БЪРЗО**. Лесно е да отложиш задачите, с които никак не ти се занимава. Със сигурност обаче приятните дейности, които ти се правят, ще са много по-забавни без мисълта за зарязаното домашно по физика.

Ами ако не разбираш домашното и се чудим дали не си обърнал нещо? Е, да грешим от време на време е нормално, така се учиш, затова ходиш на училище! Но ако наистина изпитваш трудности, не се мъчи сам. Попитай родител, брат, сестра, дори приятел, който може да ти обясни задачата, или говори с учителя след часовете. Няма нищо срамно в това да поискаш помощ!



ПРОВЕРЕНИ СЪВЕТИ ПРИ ПОДГОТОВКА ЗА КОНТРОЛНО

- 1 Направи си график за учене... и го спазвай!** Раздели материала по теми и реши кога какво ще преговаряш.
- 2 Концентрирай се.** Преди да се захванеш с учене, направи упражненията за дишане (виж стр. 7).
- 3 Постави си цели и си почивай редовно.** Мозъкът ти има нужда от редовни почивки, за да възприеме информацията. Опитай да редуваш учене (25-30 минути) с 10-минутни паузи.
- 4 Вярвай в себе си!** От ключово значение е да бъдеш позитивен. Ако си мислиш как ще се провалиш, много вероятно е това да се случи. Помни, че никога не е късно да започнеш да вярваш в силите си!

КАКВО СЛЕДВА? ОЩЕ УЧЕНЕ

Да планираш какво ще правиш, след като завършиш училище, е вълнуващо, но може да е и плашещо. Досега някой друг е вземал важните решения вместо теб... сега за пръв път можеш сам да избереш следващата си стъпка. Най-важното е да помниш, че няма „правилно“ или „грешно“ решение – трябва да направиш това, което смяташ, че е точно за теб и ще ти донесе щастие!

Възможности, възможности

Не е задължително да постъпиш в университет. Много хора избират да завършат курс за професионална квалификация или да започнат стаж.



Не е нужно да бързаш.

Имаш достатъчно време пред себе си, затова не бързай, а се постарай да научиш всичко, което ще ти помогне да вземеш подходящото за теб решение. Опитай различни предмети, научи повече за професиите, които харесваш, разпитай възрастните как са постъпили те. Колкото повече информация събереш, толкова по-добре.



ШАНАЯ: ВЛЯЗОХ В УНИВЕРСИТЕТ И МИ ХАРЕСА!

Историята беше любимият ми предмет в училище. Наистина обичах да чета за миналото. Баща ми искаше да уча природни науки, но след като поговорихме, се съгласи, че трябва да се занимавам с това, което най-много харесвам. Притеснявах се от това, че ще трябва да напусна дома си, но в университета се почувствах чудесно. Да срещнеш нови хора и да научиш нови неща е страхотно!



ДЖЕЙМИ: МИНАХ КУРС ЗА КВАЛИФИКАЦИЯ И БЕШЕ СУПЕР!

След като завършихме училище, повечето от приятелите ми отидоха в университета, но аз не смятах, че там е за мен. Вместо това се записах в професионален курс за водопроводчици – комбинация от учебни и практически часове. След като го изкарах, лесно си намерих работа. Убеден съм, че направих правилния избор!

ЗАБРАВИ ТРЕВОГИТЕ

Винаги можеш да промениш решението си! Животът е дълъг и много хора сменят предметите, които учат, или професиите си по няколко пъти. Няма нищо фатално. Ако това, с което се занимаваш, не те прави щастлив, промени го!