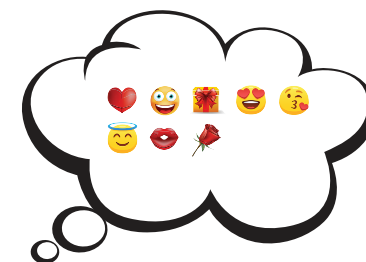


**ОТВЕТЫ
НА ВОПРОСЫ
ОБ ЭТОМ**



**Мои первые чувства.
Истории из жизни**

Мои первые чувства. Истории из жизни

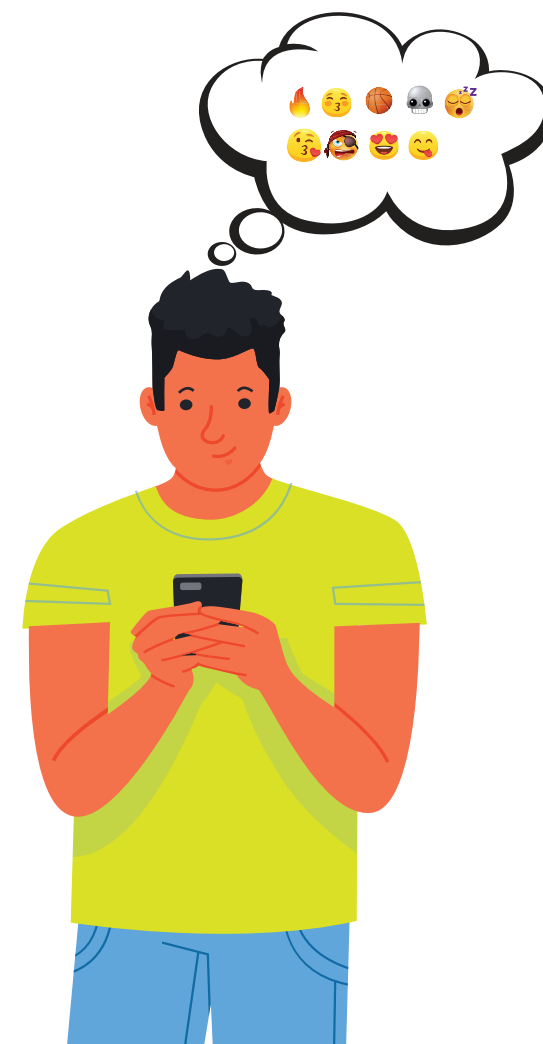


Дорогой Друг !

В руках ты держишь брошюру «Мои первые чувства. Истории из жизни», в которой мы постарались разместить важную для тебя информацию про взаимоотношения с собой и окружающими, про эмоции и чувства, любовь и дружбу, про первые отношения, близость и доверие. Брошюра специально создана для вас, современных тинэйджеров, которые не очень любят (насколько мы знаем!) читать большие тексты, но быстро ориентируются в информации из Инстаграм-страниц.

Мы подумали, что красочная брошюра с дизайном любимой страницы будет не только привлекательна, хорошо узнаваема, но и достаточно информативна. Истории, предложенные в брошюре, имеют собирательный характер, и если ты узнаешь в этих историях себя или своих друзей, это вовсе не будет значить, что мы делимся со всеми твоими личными историями; это будет означать, что они актуальны и важны для обсуждения. В конце каждой истории ты сможешь оставить свой комментарий, а также получить совет специалиста.

Приятного прочтения!



Зачем тебе эта брошюра



- 1) Чувства и эмоции
- 2) Взаимоотношения
- 3) Твое тело меняется
- 4) Личные границы
- 5) Дружба, равенство, уважение
- 6) Первые отношения
- 7) Влюбленность, первая любовь
- 8) Близость и доверие
- 9) Репродуктивное здоровье
- 10) Ранняя беременность
- 11) Как побороть страхи
- 12) Как пережить разочарование
- 13) Приходи в Молодежный центр здоровья

Чувства и эмоции. Какими они бывают?

Приходилось ли тебе когда-нибудь задумываться, что такое чувства и эмоции, какими они бывают, в чем их разница и как они влияют на нашу жизнь? Эмоции и чувства присущи каждому человеку, они помогают воспринимать этот мир более красочно, с ними интереснее жить.

Эмоции – это древняя форма отношения человека к окружающему миру. Они характерны для животных и людей. Чувства же испытывают только люди. Эмоция – это всегда непосредственная реакция на ситуацию или событие из жизни. Например, встреча с приятным человеком вызывает у нас радость, а расставание – грусть. Эмоции могут быть позитивными (восхищение, восторг, радость, благодарность), негативными (отвращение, ярость, гнев, разочарование, грусть) и нейтральными (любопытство, интерес). Чувства, в отличие от

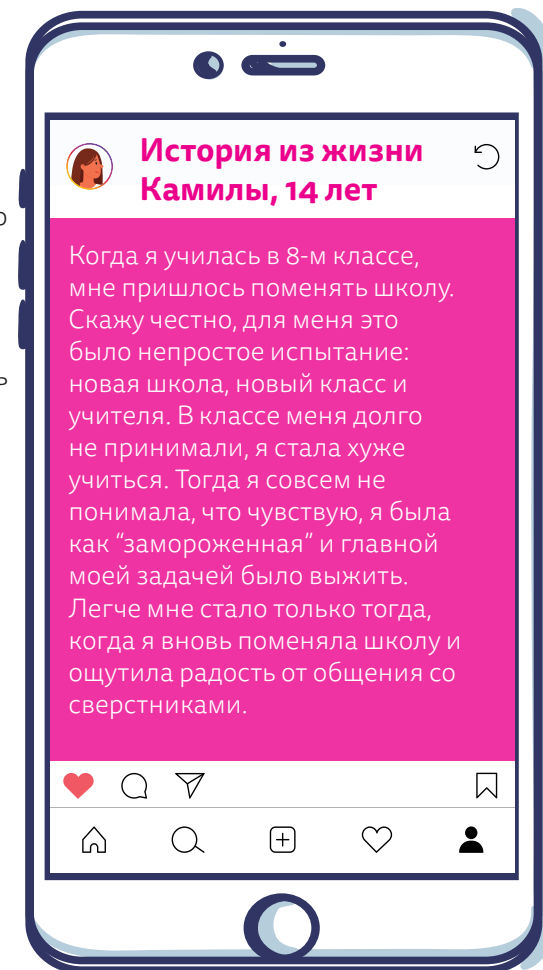
эмоций, обладают относительной устойчивостью и постоянством. Они связаны с определенными знаниями и с пониманием объекта, включают в себя память, процессы мышления и воли. Чувство – устойчивое эмоционально окрашенное отношение к какому-либо объекту. Например, любовь к девушке, ненависть к врагу.

Способность человека распознавать свои и чужие эмоции, умение управлять ими – важный жизненный навык, который формирует эмоциональный интеллект человека и помогает ему быть более успешным. Человек с высоким эмоциональным интеллектом не только осознает свои эмоции и потребности, но и контролирует свои переживания и поведение, а также хорошо чувствует других людей и понимает их реакции.



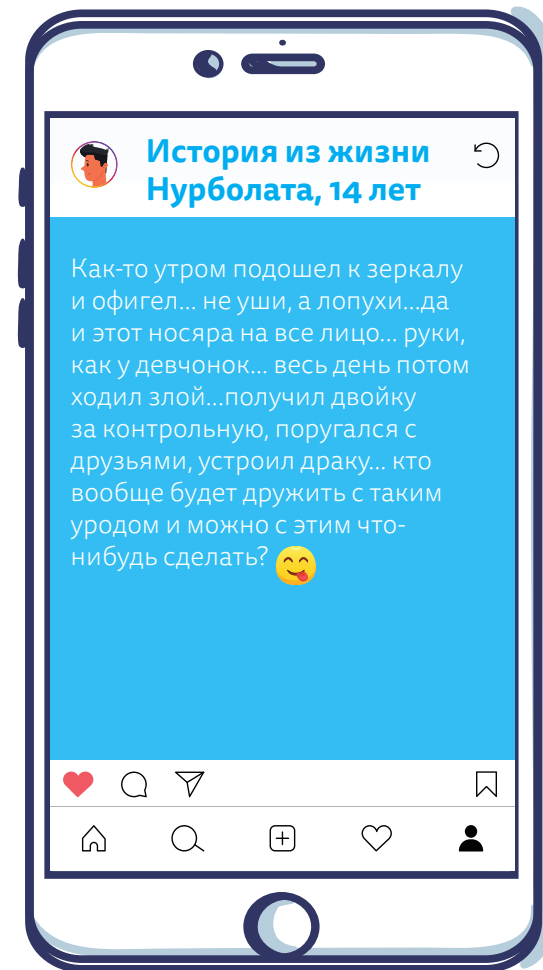
Совет специалиста:

Девушка потеряла привычную обстановку (школу, друзей, учителей) и вынуждена была жить в новых условиях. Она говорит о себе, что “заморозилась”, возможно, чтобы не встречаться с неприятными чувствами: неопределенностью, страхом, неуверенностью в себе. Когда человек находится в новой или трудной для себя ситуации, то он не всегда сразу может понять, как себя вести, как «подстроиться» к новым условиям. В этом случае важно не растеряться, а попробовать встретиться с переживаниями и поделиться ими с близким человеком или личным дневником. Осознавая свои чувства, человек может научиться не только управлять ими, но и понять, что теперь делать и как себя вести.



Взаимоотношения с собой и окружающими сверстниками

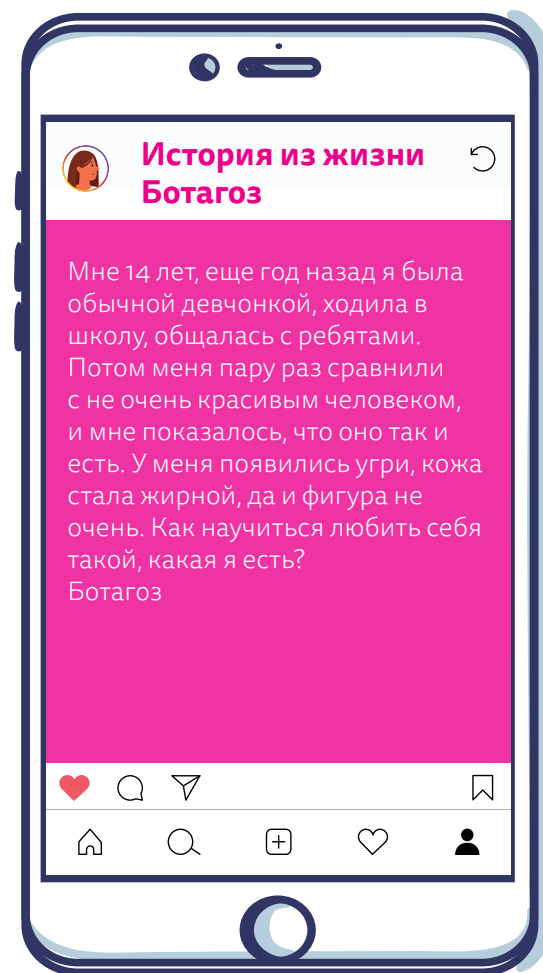
Знаешь ли ты, что взаимоотношения с окружающими людьми напрямую зависят от взаимоотношений с самими собой? И если ты себя не любишь, не ценишь, находишься в конфликте с собой, то и другие тебя будут воспринимать не так, как хотелось бы. Каждый человек воспринимает окружающий мир прежде всего через себя. Вот почему, если мне что-то не нравится в себе, то это же я не принимаю в другом. А если я себя за что-то уважаю, то и в другом человеке для меня это будет ценно.



Совет специалиста:

Из истории видно, как конфликт с самим собой может повлиять на отношения с окружающими, учебу и настроение. Все, что происходит с человеком, во многом зависит от него самого, от его мыслей, настроения и действий. Парню не понравилось его отражение в зеркале, у него появились плохие мысли о себе, испортилось настроение. А плохое настроение повлекло за собой другие неприятности. Умейте вовремя говорить себе: "Стоп!" и не допускайте плохих мыслей. Помните, что дождь не может быть вечно, а после ночи всегда наступает день!

Мое тело меняется. Можно ли любить себя?



13



Совет специалиста:

Любовь к себе формируется не из мнений окружающих (ведь мнения меняются и могут быть ошибочными), а от понимания собственной значимости, ценности себя как личности, человека, девушки или парня. Любовь к себе – умение принимать себя такими, какими мы есть на самом деле! Это знание своих сильных сторон и ресурсов, на которые можно опереться в любой ситуации, и понимание своих слабых сторон, над которыми нужно поработать. Попробуй проанализировать себя, свой характер и свою жизнь, постарайся найти хорошее и не обесценивай свои достижения, качества и ресурсы.

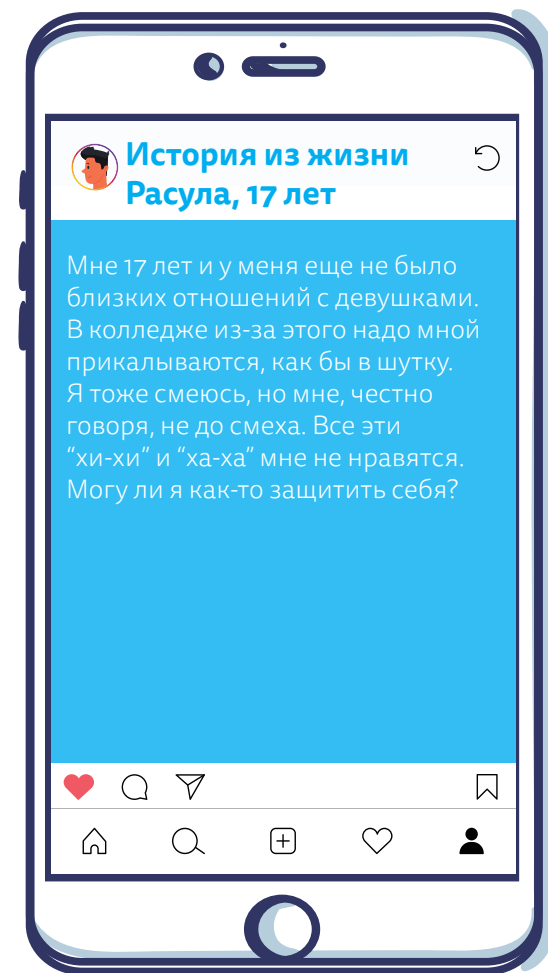
Как научиться чувствовать себя. Что такое личные границы?

Чтобы научиться чувствовать себя, важно кое-что о себе знать. Каждый человек – это уникальная личность, с неповторимым телом, психикой, характером, индивидуальными особенностями, талантами. Любой человек имеет личные границы – это то, что отделяет его от других людей, от мира вообще. У каждого человека есть физические границы (кожа, тело) и психологические (психика). Помнишь, как в детстве мама учила тебя разукрашивать раскраски и просила не выходить за край контура рисунка? Так вот, уже тогда тебя учили понимать границы: границы рисунка, предмета, собственные границы. Иногда, чтобы почувствовать свои границы, достаточно провести руками по своему лицу, рукам, ногам, осознавая при этом, что это – ты, и это – твоё тело.



Совет специалиста:

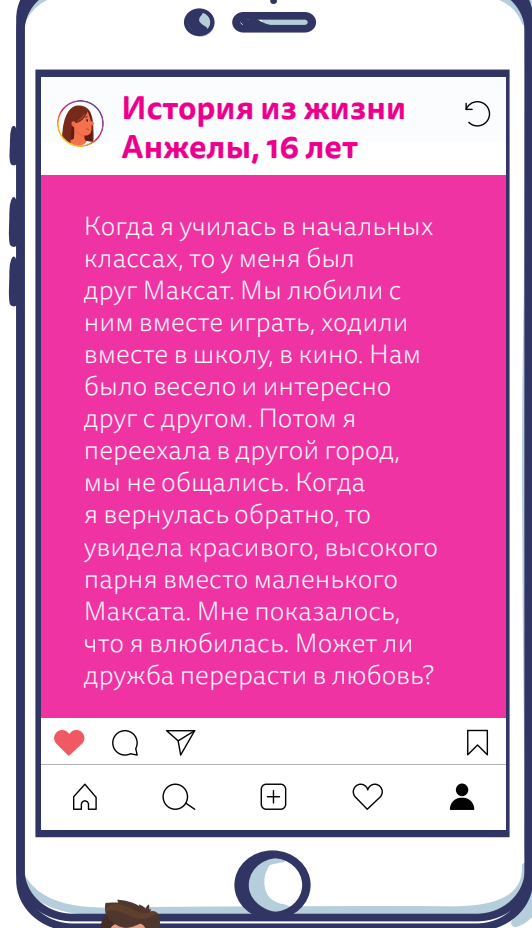
Юноша столкнулся с нарушением личных границ. Любые смешки, подстрекательства, даже в шутку – это нарушение психологических границ. Возможно, юноша не знает, что для него приемлемо, а что нет, он позволяет смеяться над собой и сам смеется, хотя в душе ему это не нравится. Чтобы защитить себя, нужно прежде всего осознать, что «приколы» сокурсников не приносят удовольствие, что от них становится неприятно и горько на душе. Признав свои чувства, важно проговорить об этом вслух. Можно сказать: «Не нужно надо мной так шутить! Мне это неприятно!» Только так можно защитить себя и дать знать другим людям о существовании личных границ.



Мальчишки и девчонки. Дружба, равенство, уважение

Все мы живем в обществе и с самого раннего детства учимся вступать в отношения и поддерживать их. Поговорим о дружбе, равенстве и уважении!

Дружба – крепкие, бескорыстные взаимоотношения между людьми, в основе которых лежит симпатия, общность интересов, духовная близость, привязанность, взаимное уважение, взаимопонимание и взаимопомощь.



Совет специалиста:

Уважение друга, человека, личности – это основа крепких отношений. Без уважения не может быть настоящей дружбы и любви. Друзья всегда с пониманием относятся друг к другу, знают, где и как поддержать, помочь, какие слова сказать. Уважение – это способность принимать человека таким, каков он есть, со всеми достоинствами и недостатками, с пониманием, что в человеке есть как сильные, так и слабые стороны. Уважать – значит признавать, относиться на равных!

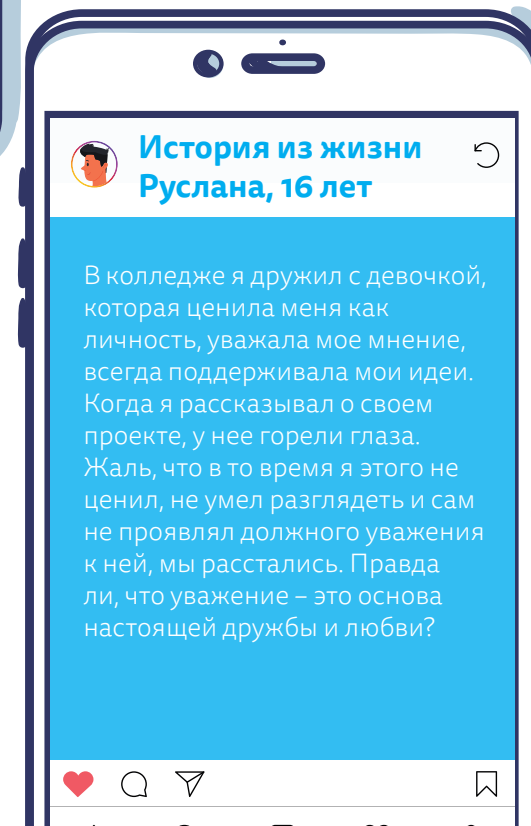
17



Совет специалиста:

Дружба между мальчиком и девочкой может иногда перерасти в во влюбленность и любовь, но, чтобы лучше понять свои чувства, нужно время.

Равенство – равноправие девочек и мальчиков, девушек и юношей, мужчин и женщин в правовых отношениях. И если мы говорим про взаимоотношения между мальчишками и девчонками, то без соблюдения равенства в отношениях не может быть доверия и близости, уважения и любви.

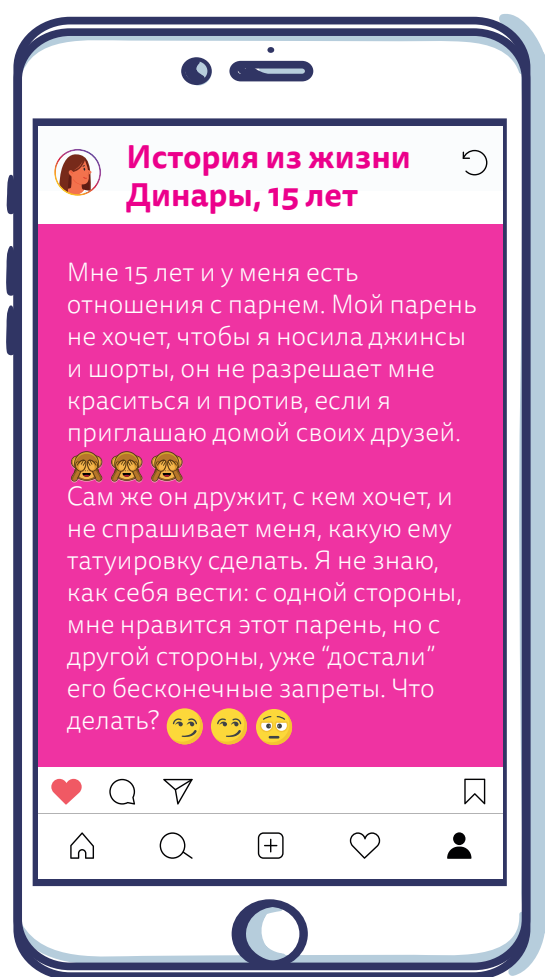




Совет специалиста:

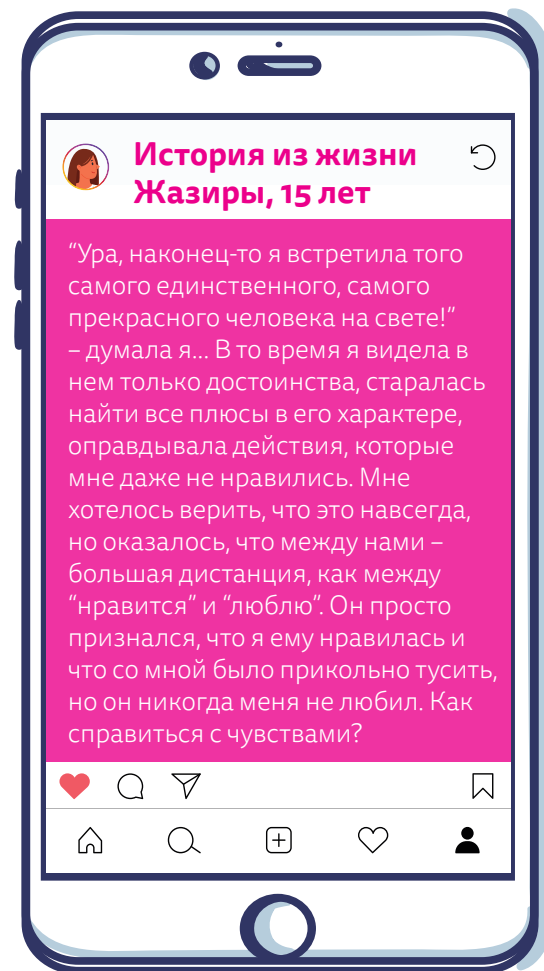
В данной паре есть нарушение равенства, нарушение прав человека. Девушка подвергается психологическому давлению, ей не разрешается быть самой собой: проявляться, носить любимую одежду, дружить с другими людьми. Для того чтобы прекратить «прессинг» со стороны парня, ей необходимо сказать: «Нет. Со мной так нельзя! Я сама знаю, что мне носить, как выглядеть и кого приглашать в гости». Хорошо если парень услышит девушку. В ином случае из таких отношений не выйдет ничего хорошего.

Уважение – признание достоинств личности. Уважение является одним из важнейших требований нравственности, это достойное и справедливое отношение к другому человеку. За что же можно уважать друга? Уважать можно за мнение, поведение и поступки, за личные качества, за интеллект, темперамент – за все то, что нравится в человеке и вызывает восхищение.



Первые отношения. Как это бывает?

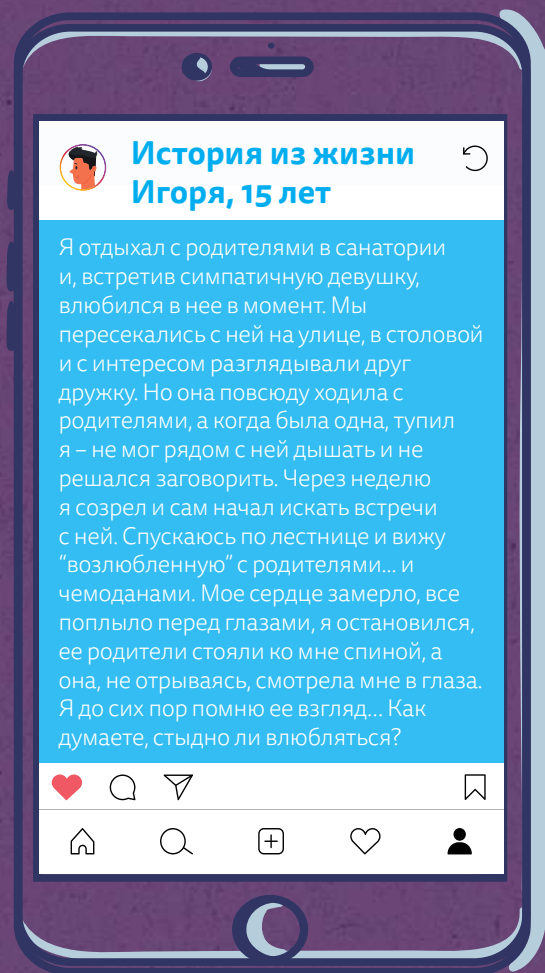
Поиски своей второй половинки, как и любой другой опыт – это пробы и ошибки, радость и грусть, очарования и разочарования. А еще это хорошая возможность лучше узнать себя, выяснить, что и кто мне подходит или не подходит, нравится или не нравится, осознать, что именно я ищу в человеке, которого хочу видеть рядом с собой. Это отличная возможность научиться выстраивать отношения, приносящие радость.



Совет специалиста:

Первые чувства, первые отношения бывают разными. В отношениях каждый по-своему понимает значение слов «нравится» и «люблю». Для кого-то нравится другому, проводить вместе время – это высшее счастье, а для кого-то услышать «люблю» недостаточно... И если кто-то не оправдал твоих ожиданий – это вовсе не значит, что он без чувств, просто он чувствует по-другому. Умей ценить те чувства, которые ты имеешь!

Влюбленность, первая любовь. Стыдно ли влюбляться?



Совет специалиста:

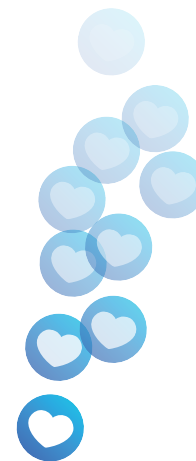
Когда мы влюблены, то сосредоточены больше на своих ощущениях, на своих эмоциях, на состоянии счастья. Нам не хочется спать, не хочется есть, мы не можем усидеть на месте. Молодой человек, смущаясь, задает вопрос: «Стыдно ли влюбляться?» Конечно же, влюбляться не стыдно! Влюбленность – красивое первое чувство, которое может перерасти во что-то более крепкое – дружбу и любовь.

Но, чтобы понять, как это происходит, давайте разберем, чем влюбленность отличается от любви.

Влюбленность, в отличие от любви, – это более эгоистичное чувство. Влюбленный готов принимать от партнера лишь нежные эмоции, получать удовольствие и радость.

Основные признаки

влюбленности: идеализация возлюбленного (кажется, что возлюбленный должен быть всегда в хорошем настроении, он не может сердиться и грустить, идеален во всех проявлениях); желание полного обладания (хочется, чтобы он был всегда рядом и никогда не был с другими людьми); “розовые очки” (иллюзия волшебства; когда иллюзия рассеивается, влюбленного могут ожидать «сюрпризы»).



О любви написано больше всего... поэты, писатели, художники, философы, ученые – никто не остался равнодушным к этому чувству. Все они едины в том, что любить и быть любимым – это самое главное, для чего мы живем. А первая любовь настолько сильна, что забыть ее невозможно!

Признаки любви:

Принятие неидеальности партнера. Объект любви – это человек со своими достоинствами и недостатками, которые не являются помехой для любви; в основе любви находится дружба, понимание и уважение, партнеры умеют радоваться достижениям друг друга; готовность отдавать – любящий человек готов безвозмездно отдавать своей второй половинке много времени и других ресурсов; любовь – чувство, которое все время находится в состоянии развития и с годами становится только сильнее.

Близость и доверие. Как научиться чувствовать границы другого человека?

Близость и доверие очень тесно связаны друг с другом. Доверие возникает там, где человек чувствует себя в безопасности, и точно знает, что ему не навредят, не сделают морально и физически больно. Доверять друг другу – значит знать, что вы оба делаете именно то, что говорите, без обмана. Доверие может возникнуть практически сразу, при знакомстве, а может родиться постепенно. Без доверия не может быть настоящих, крепких отношений, не может быть искренней близости.

Близость – это всегда обоюдный процесс. Когда два человека становятся по-настоящему близки друг с другом, наступает момент, когда им хочется делиться своими самыми тайными и важными мыслями, переживаниями. При этом каждый полностью открыт для другого и нет необходимости лукавить, приукрашать, выдумывать. Близость может быть психологической и физической, это искреннее, открытое взаимодействие с другим значимым для тебя человеком.

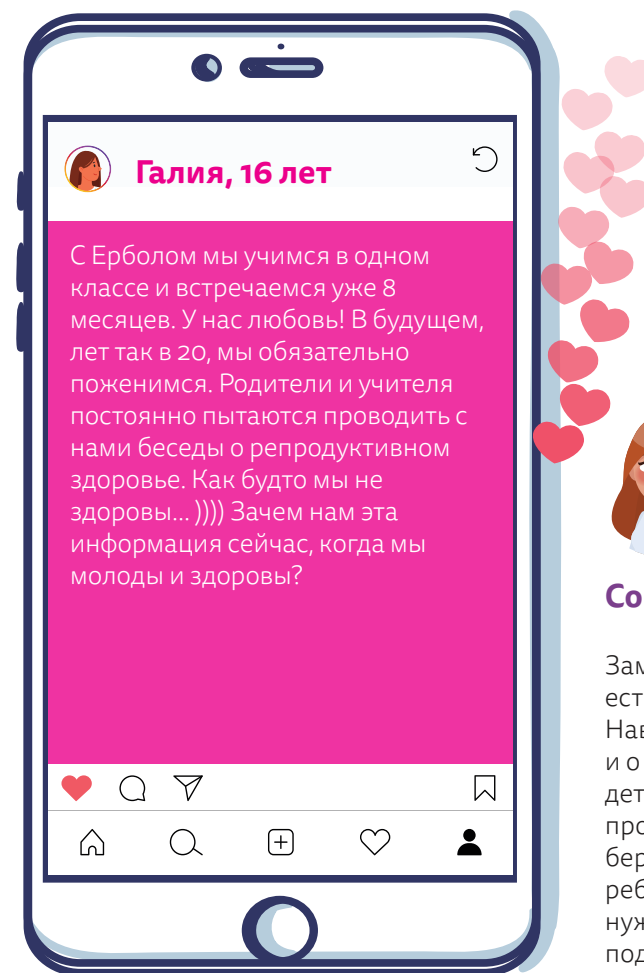


Совет специалиста:

Когда ты хочешь построить близкие отношения с девушкой, которая тебе нравится, то важно понимать, что отношения не возникают сразу, они могут развиваться постепенно. Не стоит спешить и с первого дня знакомства быть очень настойчивым, не нужно стремиться как можно больше узнать об объекте влюбленности – это может только отпугнуть. Крайне важно знать о своих личных границах и чувствовать границы другого. Границы нужны для того, чтобы мы ясно могли ощущать – где я, а где не я; где мои собственные желания, эмоции, поступки, убеждения и мысли, а где чужие. Поэтому если ты хочешь предпринять какие-то действия (взять девушку за руку, обнять или поцеловать), то лучше тактично спросить разрешения.

Почему молодежи необходимо знать, что такое репродуктивное здоровье и как его сохранить?

По определению Всемирной организации здравоохранения, репродуктивное здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия во всех сферах, касающихся репродуктивной системы, ее функций и процессов.



Совет специалиста:

Замечательно, что у вас есть планы на будущее! Наверняка вы думаете и о том, что у вас будут дети. Чтобы не было проблем с наступлением беременности и рождением ребенка, уже сейчас нужно знать, как к этому подготовиться.

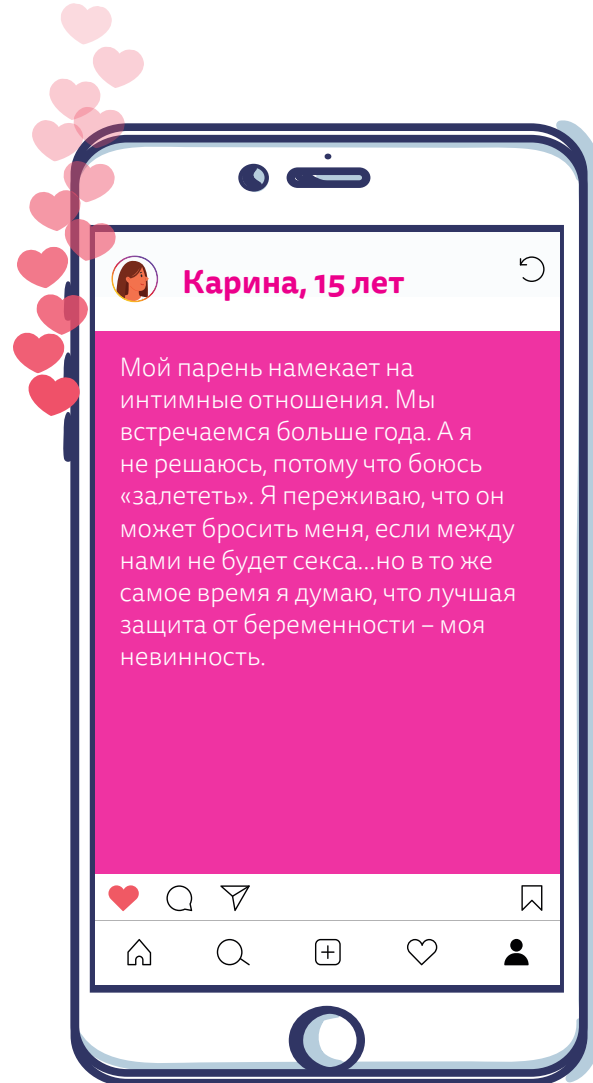
Почему об этом так часто

говорят? Основы репродуктивного здоровья закладываются в детском и юношеском возрасте. Подростковый возраст – период проб и ошибок. Период, когда формируются и закладываются различные привычки, образ жизни, принципы питания и т.д. Состояние репродуктивного здоровья во многом определяется ответственным отношением к половой жизни. Формируя с юности навыки здорового образа жизни и безопасного сексуального поведения, ты сможешь защититься от заражения инфекциями, передаваемыми половым путем, включая ВИЧ, а также от наступления незапланированной беременности. Это очень важно, потому что невылеченные ИППП и возможные осложнения после аборта могут привести к бесплодию в будущем, что, в свою очередь, может повлиять и на стабильность будущих семейных отношений.

Ранняя беременность

Охрана репродуктивного здоровья включает в себя и планирование семьи. Это позволяет людям иметь желаемое количество детей и определять интервалы между их рождением. Нежеланная беременность – это случайная, незапланированная беременность. Самый надежный метод защиты от этого – воздержание от половой жизни. Однако, если вы начали половую жизнь, но пока не планируете иметь ребенка, то следует использовать методы контрацепции, то есть защиты от нежеланной беременности. Один из самых подходящих методов контрацепции для молодых людей –

использование презерватива. Это – единственное средство, которое позволяет предотвратить как нежеланную беременность, так и заражение инфекциями, передающимися половым путем, включая ВИЧ. Наверняка у вас есть планы на будущее: получить образование, добиться успеха в карьере, путешествовать... но нежданная беременность в раннем возрасте может все изменить. А беременность, наступившая в возрасте до 18 лет, может привести к серьезным осложнениям здоровья будущей мамы и малыша.



Совет специалиста:

Карина, ты абсолютно права. Если ты не хочешь близких отношений, то не торопи события. К этому нужно быть готовой не только физически, но и психологически. Не стоит таким образом доказывать свою любовь. Парень, который дорожит отношениями с девушкой, не будет настаивать на этом. У первого секса нет обязательного возраста! Это должно произойти только тогда, когда ты к этому готова. Ранняя беременность может повлечь за собой много последствий, а ее прерывание – то есть

аборт – это серьезная медицинская процедура, которая может вызвать определенные осложнения репродуктивного здоровья.

Если твой парень по-настоящему любит тебя, то он никогда не будет торопить события! Он должен понимать, что интимные отношения не могут происходить под давлением, иначе это будет расцениваться как сексуальное насилие.

Но если позже вы все-таки решите начать ваши сексуальные отношения, то обязательно помни, что только презерватив защищает от незапланированной беременности, а также от инфекций, передаваемых половым путем, включая ВИЧ.

Как побороть страхи, если у меня никогда не было отношений?

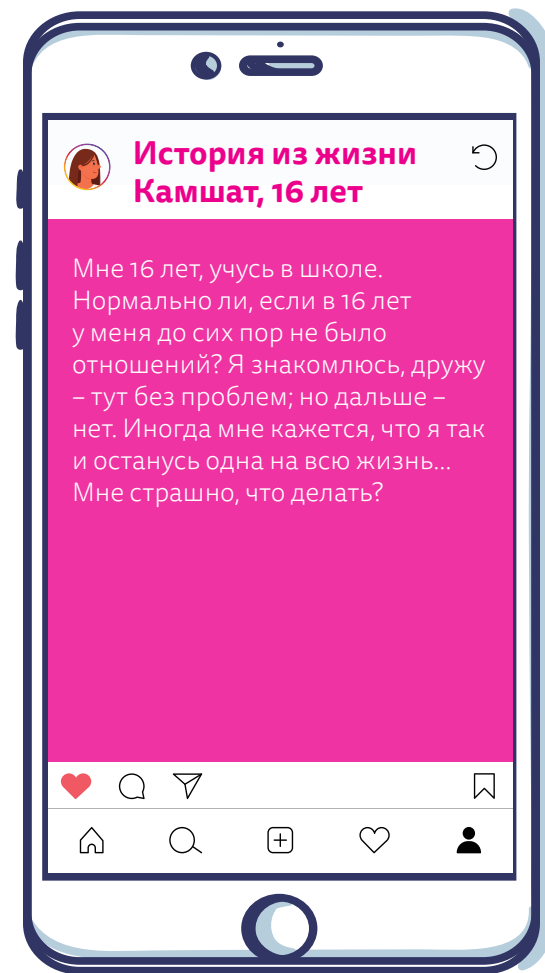
Люди любого возраста могут испытывать эмоции, связанные с отношениями, и это нормально. Эти эмоции могут быть абсолютно разными: эйфория, радость, грусть. Иногда люди боятся вступать в отношения. Причины страхов могут быть разными: недавняя утрата отношений, неудачный первый опыт, разочарование в людях, семейные истории, неуверенность в себе.

Страх – внутреннее состояние, обусловленное грозящим реальным или предполагаемым бедствием, считается отрицательно окрашенным эмоциональным процессом. Страх может иметь защитный характер, который основан на инстинкте самосохранения.



Совет специалиста:

Желая любви и стремясь к ней, молодые люди могут испытывать страхи. Бывает страшно открываться, идти навстречу другому. Причины страхов связаны не с полом или возрастом, а с личной историей каждого человека. И, чтобы что-то изменить, не нужно бороться со страхом, важно просто осознать его природу, принять его, посмотреть на него со стороны. Попробуй поговорить со своим страхом. Задай ему вопрос: «Зачем ты мне? Чему хочешь научить? От чего предостерегаешь?» В этой беседе ты сможешь многое узнать о себе, о своих комплексах. Если тебе трудно преодолеть страхи – обратись к психологу за помощью.



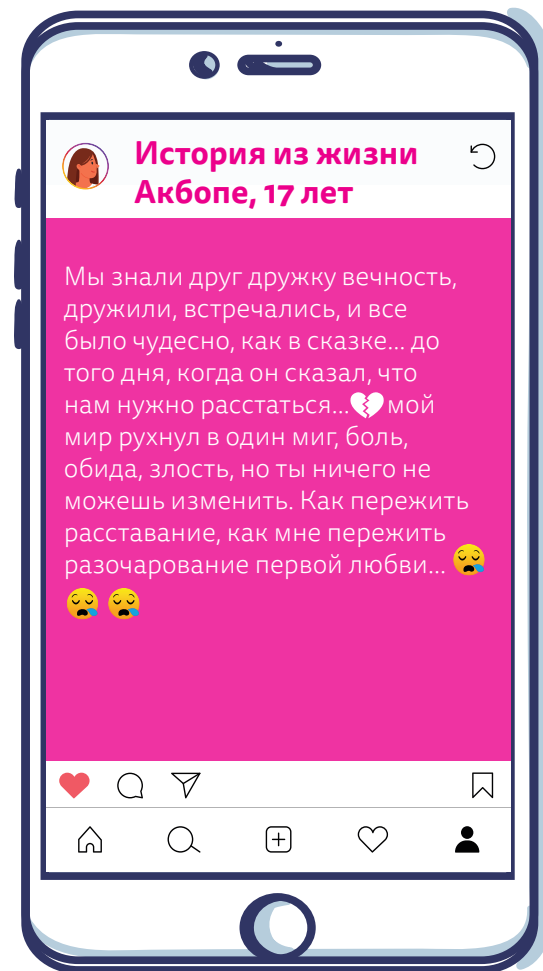
Как пережить разочарование неразделённой первой любви

Неразделенная любовь – ситуация, при которой один человек испытывает романтические чувства по отношению к другому человеку, который ему не отвечает тем же. Неразделенная любовь может приводить к разочарованию – это и есть процесс снятия «розовых очков», отпускание очарования, встреча с реальностью.



Совет специалиста:

Утрата любви может стать тяжелым жизненным испытанием. Как же с этим справиться? Постарайся понять, что ты чувствуешь по отношению к ситуации и человеку, которого все еще любишь. Испытывать негативные, напряженные чувства – это нормально. Найди доступный для тебя способ выразить свои чувства и мысли. Можно начать рисовать или писать, в том числе вести дневник. Для того, чтобы не вспоминать об утраченных отношениях, убери подальше предметы, напоминающие о бывшей любви. Переключи свое внимание на что-то другое: хобби, увлечения, учебу, общение с друзьями, путешествия. Если тебе трудно справиться с чувствами, обращайся за поддержкой к значимым для тебя людям, поделись своими переживаниями с близким человеком или с психологом.



Если у тебя остались вопросы, приходи в Молодежный центр здоровья!

#МЦЗтебепоможет

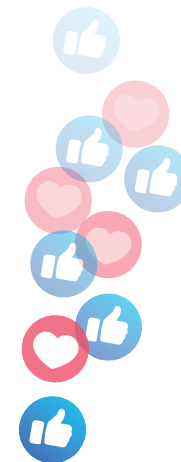
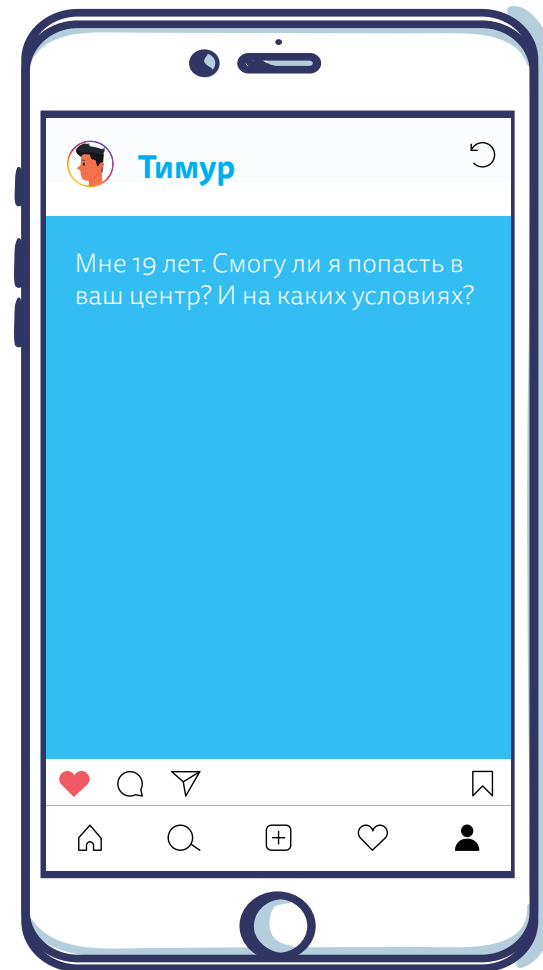
В Молодежном центре здоровья ты сможешь получить комплексную помощь (не только медицинскую, но и психологическую, и социальную) по вопросам репродуктивного здоровья и психологического благополучия.



Совет специалиста:

Твой возраст (19 лет) позволяет тебе обратиться в МЦЗ, ведь помощь оказывается только подросткам и молодежи (от 10 до 24 лет). Ты сможешь задать любые вопросы специалистам без стеснения и страха осуждения. Адреса МЦЗ в твоём городе ты можешь найти на сайте МЦЗ, где также можно задать дополнительные вопросы: www.shyn.kz или в телеграм-боте Молодёжного центра здоровья.

Молодежный центр здоровья – место, где тебя ждут!





МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ
КАЗАХСТАН

ПОЛЕЗНЫЕ РЕСУРСЫ

Ресурсы ЮНФПА в Казахстане, где можно скачать другие брошюры для молодежи о СРЗ

www.kazakhstan.unfpa.org

 **unfpalnKakhstan**

 **UNFPAKAZ**

 **unfpakaz**

www.hls.kz

Сайт Национального центра общественного здравоохранения МЗ РК, где много информации для молодежи и их родителей, а также адрес МЦЗ по всему Казахстану.

www.shyn.kz

сайт для молодёжи, подростков, их родителей по вопросам сексуального и репродуктивного здоровья. Здесь ты можешь задать вопрос специалисту на конфиденциальной основе.

А также:

Shynbot чатбот в телеграм-канале

Shyn мобильное приложение

www.y-peer.kz

Сайт молодёжной волонтерской организации, где ты можешь обрести друзей и стать социально активным.

Разработано ЮНФПА по заказу Министерства здравоохранения Республики Казахстан в рамках Соглашения о технической помощи SHIP-2.1/CS-06 от 13 января 2020 года.