

Анна Просветова

**16**  
**SUPER**  
**СКІЛІВ**  
для підлітків  
#forteenagers



*Видання для дітей  
середнього і старшого  
шкільного віку*

Київ



2025

УДК 159.922.7-053.6=161.2

П82

**Просветова, Анна**

П82 16 суперскілів для підлітків / Анна Просветова. – К.: «Агенція «ІРІО», 2025. – 144 с : іл.

ISBN 978-617-7754-81-6

Практичний посібник з розвитку необхідних для життя ключових м'яких навичок (soft skills) у підлітків. Шкільна програма зазвичай фокусується на академічних знаннях, залишаючи поза увагою життєво важливі навички, які допомагають ефективно взаємодіяти з оточенням, керувати своїм часом, досягати поставлених цілей. Книга покликана заповнити цю прогалину, озброївши підлітків необхідним інструментарієм для саморозвитку і самореалізації: тайм-менеджмент, комунікація, постановка цілей, критичне мислення, креативність, стресостійкість, уміння працювати в команді тощо. Кожна навичка розглядається детально, з практичними прикладами та вправами.

Для дітей середнього і старшого шкільного віку.

УДК 159.922.7-053.6=161.2

Всі права захищено. Жодна частина цього видання не може бути відтворена у будь-якій формі без письмового дозволу власників авторських прав.

ISBN 978-617-7754-81-6

© Видавництво «Агенція «ІРІО»



# ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>5</b>
<b>СУПЕРСКІЛ ПЕРШИЙ. Емоційний інтелект.....</b>	<b>7</b>
Як стати архітектором власного настрою	
<b>СУПЕРСКІЛ ДРУГИЙ. Критичне мислення.....</b>	<b>14</b>
Як стати господарем своїх рішень	
<b>СУПЕРСКІЛ ТРЕТІЙ. Комунікативні навички.....</b>	<b>23</b>
Як стати майстром слів і не губитися в розмові	
<b>СУПЕРСКІЛ ЧЕТВЕРТИЙ. Прийняття рішень.....</b>	<b>36</b>
Як бути впевненим у своєму виборі	
<b>СУПЕРСКІЛ П'ЯТИЙ. Уміння досягати цілей.....</b>	<b>44</b>
Як завжди отримувати бажаний результат	
<b>СУПЕРСКІЛ ШОСТИЙ. Гнучкість і адаптивність.....</b>	<b>52</b>
Як бути успішним у світі стрімких змін	
<b>СУПЕРСКІЛ СЬОМИЙ. Керування часом.....</b>	<b>58</b>
Тайм-менеджмент. Як не програти у грі з часом	
<b>СУПЕРСКІЛ ВОСЬМИЙ. Командна робота.....</b>	<b>65</b>
Як надавати та отримувати найкращу підтримку	

<b>СУПЕРСКІЛ ДЕВ'ЯТИЙ. Лідерство.....</b>	<b>75</b>
Як бути не злим босом, а найкращим капітаном	
<b>СУПЕРСКІЛ ДЕСЯТИЙ. Навички навчання</b>	
<b>й саморозвитку.....</b>	<b>81</b>
Як вчитися легко та з задоволенням	
<b>СУПЕРСКІЛ ОДИНАДЦЯТИЙ. Побудова власних</b>	
<b>здорових кордонів.....</b>	<b>91</b>
Як не перетворитися на краба-відлюдника	
<b>СУПЕРСКІЛ ДВАНADЦЯТИЙ. Фінансова освіченість.....</b>	<b>100</b>
Як подружитися з грошима	
<b>СУПЕРСКІЛ ТРИНАДЦЯТИЙ. Самодостатність.....</b>	<b>106</b>
Як не загубитися у натовпі	
<b>СУПЕРСКІЛ ЧОТИРНАДЦЯТИЙ. Формування</b>	
<b>оточення.....</b>	<b>112</b>
Як стати своїм серед своїх	
<b>СУПЕРСКІЛ П'ЯТНАДЦЯТИЙ. Побудова романтичних</b>	
<b>стосунків.....</b>	<b>120</b>
Як бути (з) тим, кого любиш	
<b>СУПЕРСКІЛ ШІСТНАДЦЯТИЙ. Вибір майбутнього.....</b>	<b>133</b>
Як зробити такий вибір, щоб жити своє щасливе життя	



**Привіт, мене звати Анна Просветова, і я написала цю книжку. Скажу кілька слів, перш ніж ти почнеш її читати.**

**Перше.** Ця книжка — абсолютно чесна. В ній немає прихованих поштовхів для тебе, не поставлено за мету через якісь опосередковані балачки змусити тебе просто «боротися за кращі оцінки» чи старанніше прибирати у своїй кімнаті. Чесно кажучи, мені по барабану твої оцінки та пил під твоїм диваном. А втім, як і під моїм власним. До чого мені є діло — це до того, щоб у тебе була можливість отримати правдиву інформацію про те, як ти можеш жити та розвиватися і які інструменти для цього використовувати. Або не використовувати. Моя справа — показати тобі ресурси, твоя справа — брати їх або ні. **Твій вибір, твоє право, твоє рішення.**

**Друге.** В цій книжці я спеціально не спрощую мову і не спілкуюся з тобою, як із дитиною. Мені здається, що в сюсюканні немає сенсу. Пропоную інший варіант: якщо тобі траплятимуться слова, значення яких ти поки не знаєш, випиши їх і погугли, що вони означають. Це розширить твій словниковий запас і твій світогляд.

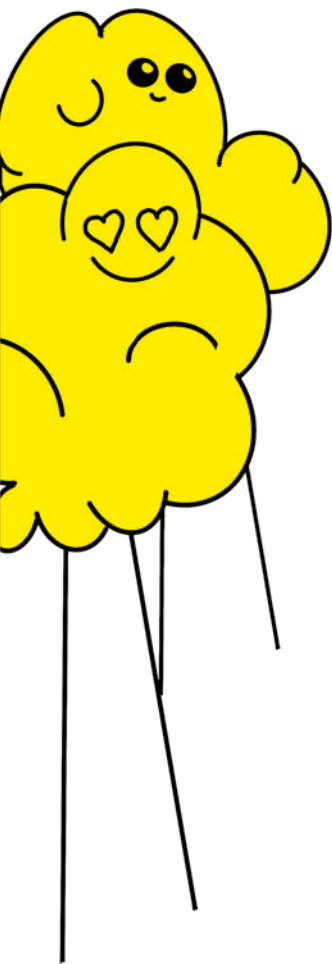
**І третє.** Я спеціально не вставляла в цю книжку розділ про те, як підвищувати самооцінку, розвивати впевненість у собі й так далі. Бо качати все це просто якимись афірмаціями — безглуздо. Але якщо ти опануєш бодай частину з тих навичок, скілів, яким вчить ця книга, твоя самооцінка, самоповага та впевненість у собі й так злетять до небес.

**Це все, їдьмо!**

**СУПЕРСКІА  
ПЕРШІЙ**

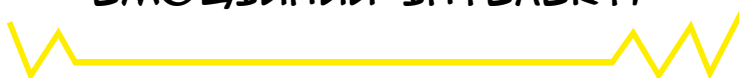
# ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ

ЯК СТАТИ АРХІТЕКОРОМ  
ВЛАСНОГО НАСТРОЮ



*Привіт! Сьогодні ми поговоримо про твою нову супернавичку. Це не вміння літати чи проходити крізь стіни (шкода, чи не так?), однак від цього твоє життя може стати набагато цікавішим і легшим. Ми говоримо про емоційний інтелект (EI), своєрідний внутрішній GPS для переміщення у світі емоцій. Завдяки емоційному інтелекту ти зможеш розуміти не тільки свої почуття, а й почуття інших і, головне, навчишся ними керувати. Погодься, це круто!*

## ЩО ТАКЕ ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ?



По суті, EI — це здатність сприймати, розуміти, управляти власними емоціями та емоціями інших. Це ніби внутрішній пульта управління настроями: ти можеш «перемикати канали» й вибирати, як реагувати на різні життєві ситуації. Але не стану перебільшувати й обіцяти зайве: керувати своїми емоціями та емоціями інших людей — це не те саме, що у прямому сенсі кнопкою вмикати чи вимикати різні настрої. Ба більше, контролювати свої емоції в такому ж сенсі теж практично неможливо. Але тоді що взагалі ми можемо робити з нашими емоціями? Ми можемо їх усвідомлювати; розуміти, на що ми реагуємо певним чином, і контролювати зовнішній прояв цих емоцій.

**Тобто коли щось викликає у тебе злість і роздратування,** ти не можеш заборонити собі це відчувати, це твої природні реакції, і вимкнути їх за командою нереально. Але ти можеш не репетувати через це і в стані злості не ображати інших. А розібратися зі своєю реакцією та зменшити її прояв завдяки самовладанню. Це — більш реалістично.

**А як щодо впливу на емоції інших?** Це можливо, але теж відбувається не за наказом і не завдяки таємним методам гіпнозу. Все набагато простіше. Коли ти розумієш емоції своїх близьких, то можеш вплинути на їхній стан. Наприклад, коли твій друг засмучений, хоча й не говорить про це, ти можеш висловити йому співчуття, підтримати, підбадьорити його. І ось сталася магія — йому полегшало, він уже всміхається.

Або, потрапивши до компанії, де люди занудьгували, ти можеш «заразити» їх своїми веселощами. Відкрию тобі секрет: навіть звичайна усмішка, яку ти даруєш комусь, може викликати у людини покращення настрою. Адже, швидше за все, вона почне всміхатися тобі у відповідь. А ще один секрет полягає в тому, що наш мозок залежить від нашого відображення мімікою певних емоцій. Коли ми демонструємо їх, то вони реально проявляються в нашому мозку і в організмі. Тобто якщо ти почнеш усміхатися та сміятися без причини, то через це тобі реально стане весело. Якщо ж матимеш сумний і тужливий вигляд упродовж якогось часу, то, найімовірніше, ці почуття дійсно охоплять тебе.

## УПС, ДЕ МІЇ ЕІ?

Не хвилюйся, якщо часом тобі здається, що твій ЕІ спить. Зараз ти перебуваєш у підлітковому віці, а підліткам часто буває важко розібратися зі своїми емоціями. Ти можеш переживати безліч нових почуттів, ситуацій, на які ще не знаєш, як реагувати. Іноді твої настрої може нагадувати американські гірки, які злетіли з рейок: тебе то кидає в ейфорію, то штовхає в чорну прірву відчаю. І буває так, що ти навіть не можеш зрозуміти, що стало цьому причиною.

Але нічого, здатність розуміти й керувати своїми емоціями не приходить одразу — це скіл, який потрібно розвивати постійно. Ось кілька способів, як ти можеш це робити.

### ВПРАВИ НА РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

#### ЩОДЕННИК ЕМОЦІЙ 😊

Заведи зошит (або створи нову теку в нотатках смартфона, якщо тобі зручно) і щодня записуй, які емоції в тебе проявлялися впродовж дня та що їх викликало. В цій вправі головне — чесність із собою. Варто пам'ятати, що не буває поганих чи хороших

емоцій, тобі не треба ні перед ким намагатися бути кращим / кращою. Якщо щось тебе вибісило — так і зафіксуй. Якщо щось здавалося кумедним, хоча інші так не думали, запиши чесно, що було у твоїх почуттях. Це допоможе тобі краще розуміти себе.

***І повсякчас нагадуй собі, що всі твої почуття — природні й нормальні, ти не мусиш через них відчувати сором чи провину. Ти завжди маєш право на власні емоції.***

## ЕМОЦІЙНИЙ ДЕТЕКТИВ

Стань детективом власних емоцій. Якщо ти раптом відчуваєш у собі злість чи смуток, але не розумієш причин цього стану, спробуй їх з'ясувати. Яка ситуація або думка породила цю емоцію? Хто або що викликало таку реакцію? Відтепер, коли це почуття вилітає в тебе, почни ніби розмотувати клубок ниток, крок за кроком відступаючи і пригадуючи, які події стали причиною твого стану. Пригадай ситуації, які з тобою сталися, розмови, що звучали, людей, які тебе оточували. Можливо, твої емоції викликані не тими подіями, що вже сталися, а очікуванням того, що тільки має відбутися? Або це залишки поганого сну? Чи тебе охопили неприємні спогади? Це теж можливо. Подумай про це!

## ПРАКТИКА ЕМПАТІЇ

Передусім з'ясуймо, що то — емпатія. Бо часто люди плутають її з банальним прагненням когось пожаліти. «Ой, біднесенький, так шкода його» — це НЕ емпатія. І навіть вираження здорового співчуття — це теж НЕ емпатія. Емпатія — це здатність подумки стати на місце іншої людини і зрозуміти, що вона відчуває, що може нею рухати.

Отже, якось спробуй поставити себе на місце іншої людини. Це можуть бути твої друзі та однокласники в реальній ситуації, і це — найпростіше для початку. Наприклад, ти бачиш, що двоє твоїх однокласників сваряться між собою. Спробуй спершу подивитися на ситуацію з позиції одного, а потім — з позиції іншого. Або ж, коли вчителька демонструє невдоволення і починає закипати, спробуй поставити себе на її місце. Подумай: які в неї на це причини, що вона відчуває, чому так реагує? Ну а найцікавіше — це грати в таку гру, коли ти дивишся прикольне кіно і ставиш себе на місце його героїв або, читаючи книжку, задумуєшся: а якими були б твої дії та емоції, якби ця історія була про тебе?

Єдине, чого слід уникати в таких вправах, — це ставити СЕБЕ на місце інших людей і дивитися на ситуацію ніби з їхнього боку, але повністю спираючись на свій досвід, переконання та звички. **Головний сенс таких експериментів — подумати, як та людина ставиться до чогось, як її виховували, в яких умовах вона перебувала. І дивитись на ситуацію крізь фільтр саме її обставин.**

Це не просто допоможе тобі краще розуміти емоції інших. Це — реальний суперскіл: розуміти наміри та мотивацію інших людей, бачити їхні почуття та розуміти, чим вони зумовлені.

## «ПЕРЕМИКАЧ» ЕМОЦІЙ

Уяви, що твої емоції — це телеканали. Якщо якийсь із них тобі не подобається, ти можеш перейти на інший. Наприклад, якщо ти засмучений / засмучена, спробуй зробити щось таке, що зазвичай тебе тішить.

Тут іще раз нагадаємо собі: керувати своїми емоціями у прямому сенсі неможливо. Бо вони є природною реакцією на якісь події. А от свідомо обирати, як їх проявляти та допомагати собі переключити увагу, щоб покращити настрій, — це ми можемо! І ти можеш.

Тож спробуй підійти до цього так: який настрій мати та як реагувати на певну подію — це тільки моє власне рішення! Це я обираю, з яким настроєм провести сьогоднішній день!

**Насамкінець...**

***Пам'ятай, немає чогось на штиб «запізно» або «заскладно», коли йдеться про розвиток емоційного інтелекту. Кожен крок, навіть найменший, дає результат та веде до змін у твоєму житті. Сподіваюсь, наша невеличка розповідь про світ емоційних навичок прокладе шлях до твого внутрішнього світу і допоможе покращити твоє самопочуття.***

