

Знай

Человеческие возможности ограничены — никто из нас не умеет делать всё без исключения. Такова жизнь, поэтому людям приходится взаимодействовать и помогать друг другу. Умение при необходимости попросить помощи и поддержки — мощный инструмент, который позволяет добиваться поставленных целей и поддерживать здоровую самооценку.

Попробуй это

Иногда может показаться, что нам никому довериться и никто нам не поможет, даже если попросить. Бывает, что знакомых много, а настоящих друзей не хватает. Но, как правило, у каждого есть хотя бы один человек, который в нас верит и поможет, который с радостью будет рядом, если к нему обратиться.

Напиши имя этого человека

Подумай, кто еще в тебя верит. К кому можно было бы обратиться, если бы тебе потребовалась помощь? Кто вступится за тебя, если тебя обидели? Кто захочет поддержать, когда тебе больно? В каждой категории напиши имена помощников, которые уже есть в твоей жизни и которые у тебя могут появиться.

.....

.....

.....

Члены моей семьи:

Остальные родственники:

Друг:

Школьный психолог:

Учитель:

Домашнее животное:

Другие люди:

.....

.....

Доброта в кармане

(Упражнение для всей семьи. Повышает самооценку)

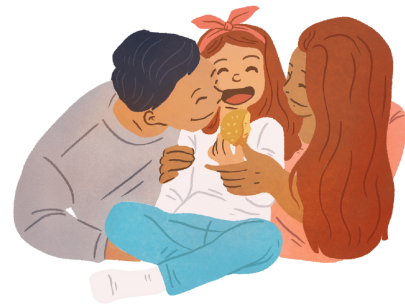
Сегодня утром — никакой спешки. Завтракаем все вместе! А теперь каждый берёт ручку и столько листов бумаги, сколько человек у вас в семье. На каждом листке нарисуй что-нибудь для каждого из родных: листик для мамы, листик для папы... Можно не рисовать, а написать для каждого слово или фразу.

Сложи листок и отдай тому, кому он предназначен. Обязательно смотри при этом в глаза.

Что ты почувствовал, когда нарисовал или написал своё доброе письмо?

А теперь твоя очередь! Протяни руки и получи приятные слова и рисунки от своей семьи! Что ты ощущаешь?

Спрячь свои листки в карман. Пусть они всегда будут рядом. Когда станет грустно или скучно, достань их и улыбнись!



Памятка для подростков

Ключ к себе. Повышаем самооценку.



Что такое здоровая самооценка

Обладать здоровой самооценкой — значит ценить себя таким, какой ты есть, позитивно воспринимать свою личность, иметь реалистичные ожидания от себя и своими действиями проявлять уважение к себе и верность своим ценностям.

Определи исходную самооценку

Самооценка может меняться в течение жизни; и на то, как ты воспринимаешь собственную ценность, будут влиять различные события.

На линии ниже отметь, где, по твоим ощущениям, находится в данный момент твоя самооценка.



- Почему ты считаешь, что у тебя именно такая самооценка?
- Какие ощущения у тебя возникают, когда ты смотришь на место своей самооценки на линии?

Отслеживай негативный внутренний диалог

Один из лучших инструментов формирования самооценки, борьбы с подавленностью и тревожностью — научиться обращать внимание на свой внутренний диалог, то есть непрерывный поток мыслей.

Проблема в том, что у большинства людей он преимущественно негативный и наполнен самокритикой и тревогой. Чтобы почувствовать себя лучше, нужно научиться его контролировать и постараться, чтобы в нем было больше бодрости и оптимизма.

Журнал пересмотра мыслей

Скорее всего, негативный внутренний диалог с тобой уже давно, поэтому справиться с ним может быть не так просто, как кажется. Чтобы изменить плохую привычку, нужны усилия.

К счастью, научные исследования показывают, что нейрохимия нашего мозга можно изменить, если регулярно думать по-новому.

Для этого надо сделать следующие шаги:

- обратить внимание, какие эмоции ты испытываешь;
- заметив сильную эмоцию, остановиться и подумать, какие мысли влияют на твоё самочувствие;
- записать эти мысли в виде предложений;
- выявить все негативные, искажённые и иррациональные мысли;
- сформулировать их более нейтрально, рационально и ободряюще.

Отслеживай свой негативный внутренний диалог в таблице ниже

Эмоция	Мысль	Новая мысль
Огорчение	Я неудачник	У всех бывают ошибки

Образы для остановки мыслей

Некоторым людям помогает визуальный подход: они представляют, что физически останавливают замеченные негативные мысли. Например, поймав себя на самокритике, представь большой красный знак «СТОП» или захлопывающуюся дверь. А можешь придумать свой собственный образ!

Нарисуй здесь визуальную подсказку, которую будешь использовать

Не пренебрегай заботой о себе

Забота о себе — это все, что мы делаем для того, чтобы нам было хорошо. Здесь есть и базовые вещи, например правильное питание и отдых, а также все то, что мы делаем ради удовольствия и расслабления.

Неспособность как следует о себе позаботиться часто вытекает из негативного мышления и неправильных убеждений.

Осознанность

Повышение осознанности — важный элемент заботы о себе, и в этой области есть много приемов, которые можно использовать в качестве инструментов преодоления.

Одним из лучших способов быть более осознанным и присутствующим — это задействовать все свои 5 чувств.

5 вещей, которые я вижу

4 вещи, которые я слышу

3 вещи, которые я могу почувствовать (прикоснуться)

2 вещи, запах которых я могу почувствовать

1 вещь, которую я могу попробовать

Остановившись и осознав свои чувства в данный момент, ты можешь прервать бесконечный внутренний диалог и достичь ощущения гармонии.