«Полюби себя!»

комикс + задания



UP SHIFT

2023

Дорогие сверстники!

Мы рады представить вам брошюру «Полюби себя», созданную командой подростков Боровлянской средней школы №2 Минского района, Средней школы №14 г.Мозыря и Средней школы №125 г.Минска. Каждый из нас может стать жертвой буллинга, а кто-то уже столкнулся с его последствиями, одним из которых является заниженная самооценка.

Мы верим, что повысить свою самооценку может каждый подросток! Именно поэтому мы разработали брошюру «Полюби себя!», в которой вы увидите:

- три яркие, реалистичные истории про буллинг, с которыми встречается большинство школьников. Возможно, кто-то узнает в комиксе и свою ситуацию буллинга. Поделитесь своими эмоциями после прочтения каждой истории и отразите их на специальных страницах.
- ряд упражнений, которые помогут вам актуализировать ваши интересы и найти позитивные ресурсы вашей личности.

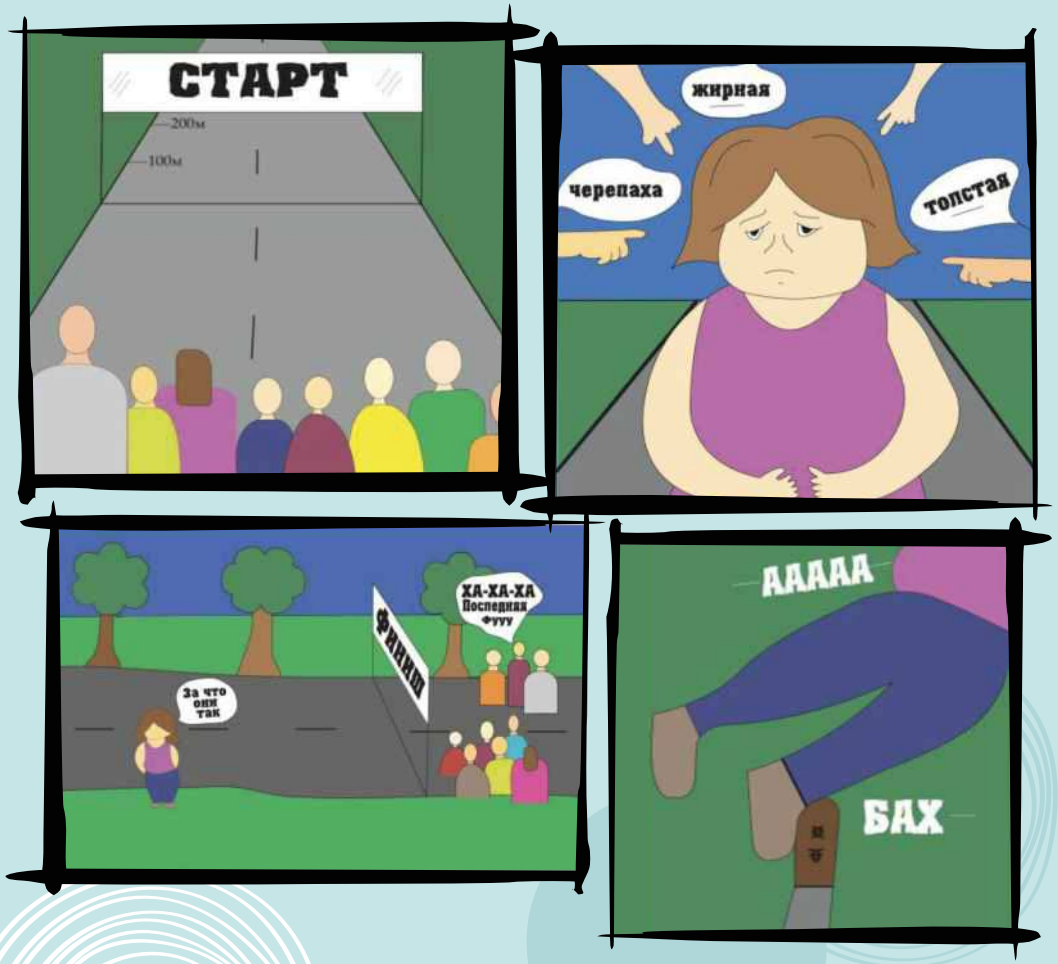
Также вы можете сами стать авторами собственного комикса и поделиться им с нами.

Брошюра «Полюби себя!» разработана в рамках реализации проекта АПШИФТ при поддержке ЮНИСЕФ в Беларуси и в сотрудничестве с Институтом психологии Белорусского государственного педагогического университета имени М.Танка.

Комиксы



«Урок физкультуры»






На следующий день
Классный час
Здраствуйте, меня зовут Андрей Русланович, я ваш школьный психолог
какие последствия могут быть , если к человеку будет постоянно применяться психологическое насилие?
Классный час
Человеку будет некрасиво
он может замкнуться в себе
Может Развиться РПП
БЕССОННИЦА


Может,кто-то хочет поделиться своей историей?
В детском саду меня часто обзывали
я не знаю,почему меня постоянно унижают одноклассники
Классный час
Жалко её
Надо Извиниться ...
Стыдно
Зачем мы так с ней?
Классный час
Извини!
Прости нас
Нам очень стыдно

Какие эмоции ты испытывал_а при прочтении комикса?

Как можно решить данную ситуацию?

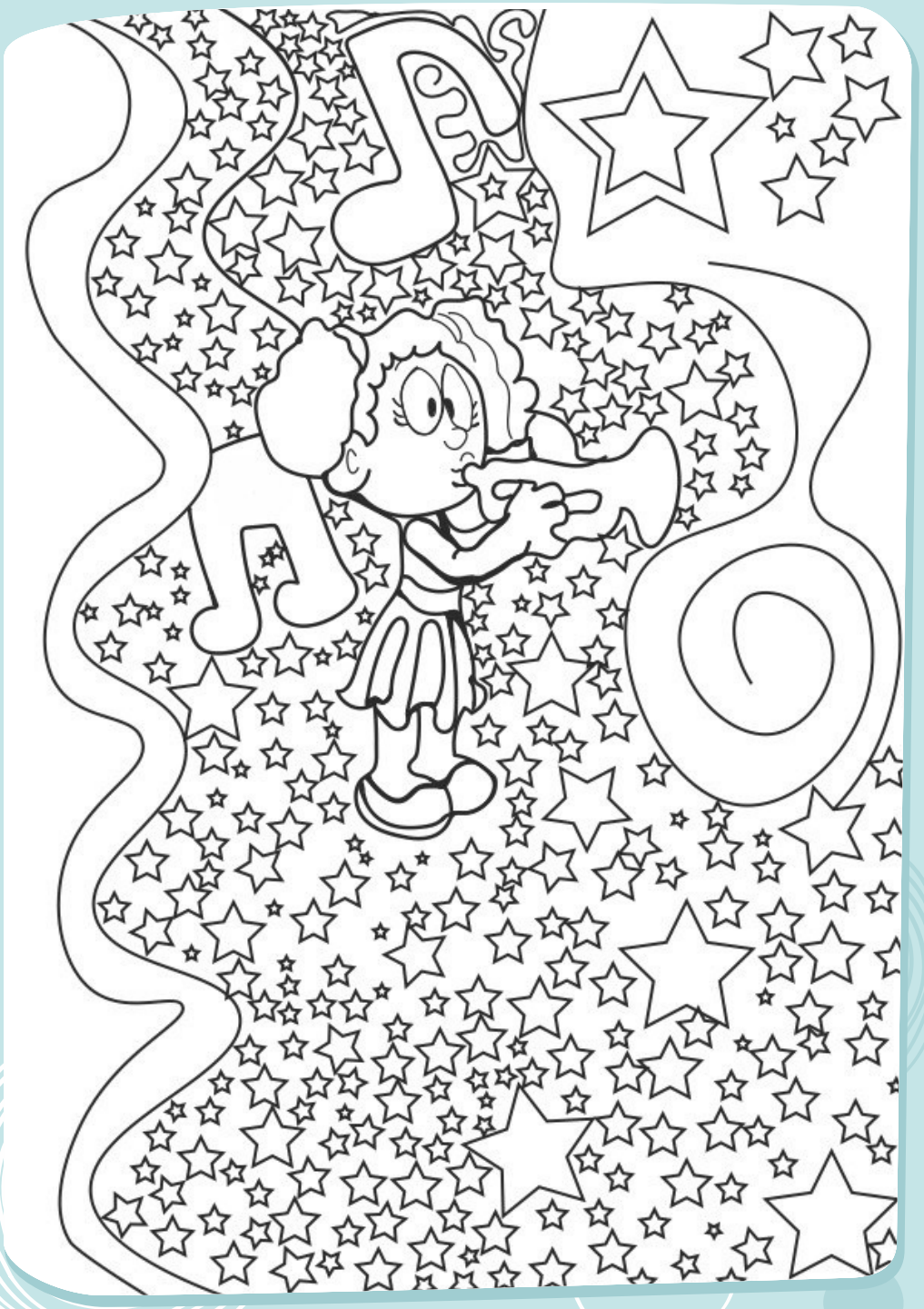
Каковы последствия буллинга в данной истории?




У меня отлично получается!
Думаю, что в дальнейшем я стану крутым музыкантом!
мне нравится музыка!
ХРЫЩ! ХРЫЩ! ХРЫЩ!


ТЫ НЕ УМЕЕШЬ ИГРАТЬ!ТЫ НЕ СТАНЕШЬ КРУТЫМ МУЗЫКАНТОМ!ТЫ ЖАЛОК!!!!!
ХА-ХА-ХА
ХА-ХА-ХА
ХА-ХА-ХА
Видимо, он прав... У меня ничего не выйдет...


ПСИХОЛОГ
Думаю, мне стоит спросить у психолога, как бороться с моей проблемой?
Я знаю как помочь тебе!
1. Занимайся тем, что нравится тебе!
2. Не зацикливайся на негативном мнении, делай так как считаешь нужным!
3.Не бойся показывать и развивать свои таланты!
4. Будь собой!
Спасибо огромное за помощь! Я всё понял!
Всегда пожалуйста, парень, обращайся!
Конец!




АЙ!
плачь
не надо
?
А?


почему он это делает?
эй! зачем ты так?

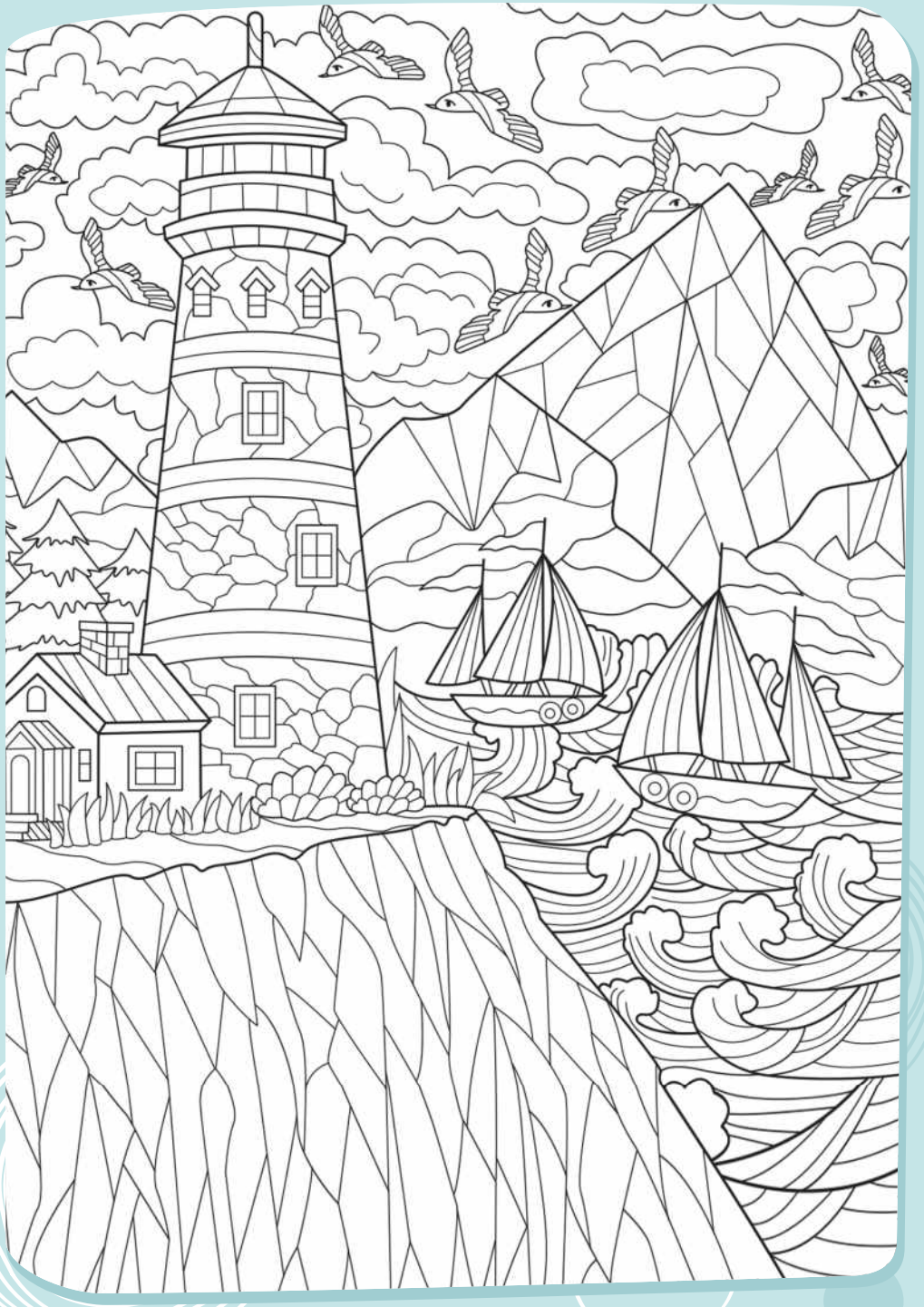

не твоё дело
я могу тебе помочь
сам себе помоги
приходи после уроков


РАЗГОВАРИВАЮТ
теперь мне намного лучше
спасибо, что поговорил со мной
я бы хотел извинится за то, что разбрасывал его вещи
порой хорошо кому-нибудь выговориться,
а не держать всё в себе

Какие эмоции ты испытывал_а при прочтении комикса?

Как можно решить данную ситуацию?

Каковы последствия буллинга в данной истории?



Задания



Введение

Часто у подростков вследствие буллинга возникают проблемы с самооценкой.
Мы подобрали специальные упражнения, которые помогут вам лучше понять себя, повысить свою самооценку.

Приятного выполнения!

УПРАЖНЕНИЕ «КОЛЕСО ЖИЗНЕННОГО БАЛАНСА»

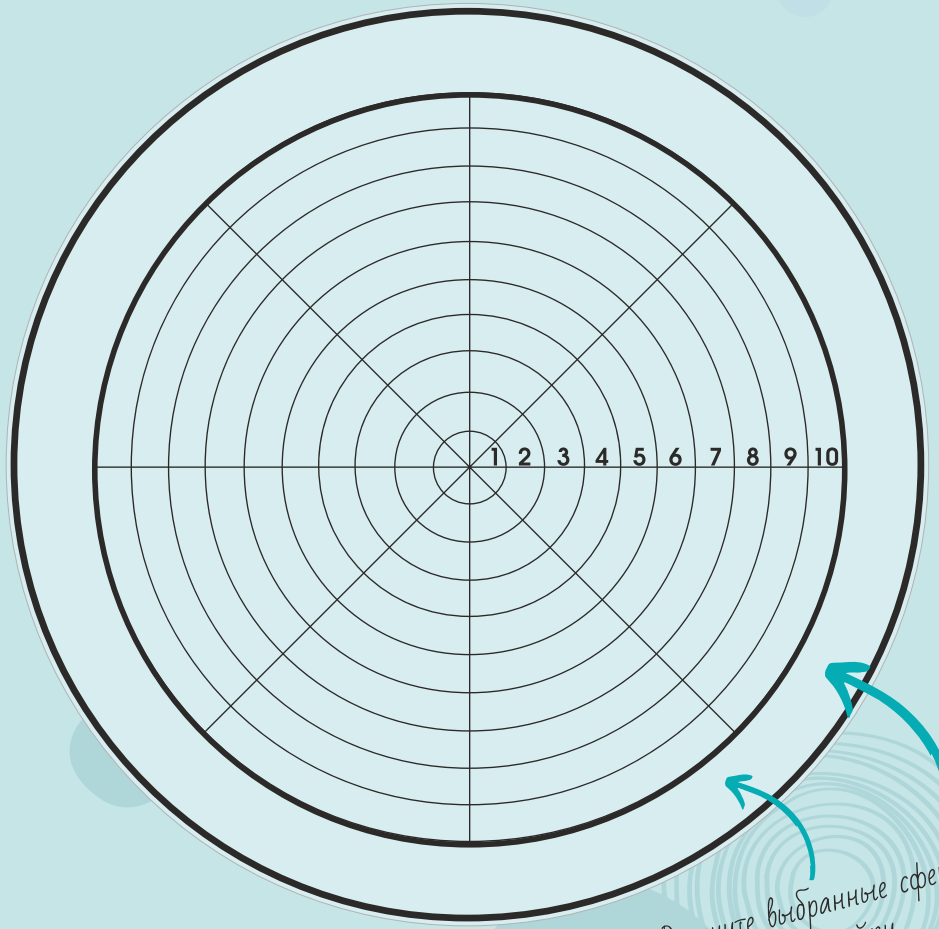
Простое и наглядное задание, которое поможет увидеть насколько ваша жизнь сбалансирована в данный момент. В каких областях все хорошо, а где хотелось бы лучше.

Что делать?

1. Расположитесь удобно, расслабьтесь, закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, и представьте жизнь своей мечты.
2.Прислушайтесь к себе.
3.Откройте глаза. Посмотрите внимательно на рисунок. Перед вами окружность («Колесо Жизненного Баланса»), разделенная на восемь частей. Каждая область символизирует одну из сфер жизни.
4. Определите сферы жизни, которые вы занесете в сектора колеса баланса - актуальные для вас именно сейчас (можно выбирать из рамки на следующей странице или добавить свои варианты).
5. Оцениваем состояние каждой сферы на данный момент по10-бальной шкале, где 1 - совершенно удовлетворен, а 10 - все великолепно.

Оценка каждой области происходит на основе личных ощущений на данный момент времени!
Выберите 3 области, где ваша оценка ниже остальных.
* В дальнейшем вы сами можете рисовать такие "колеса" и делить их на любое количество областей с различными названиями. Рекомендуется возвращаться к Колесу Жизненного Баланса каждые 3 месяца, чтобы сравнивать результаты.

КОЛЕСО БАЛАНСА



Впишите выбранные сферы в эти ячейки

- ВНЕШНИЙ ВИД
- УЧЁБА
- ОКРУЖЕНИЕ
- ХОББИ
- СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ
- САМОРАЗВИТИЕ
- СЕМЬЯ
- ЭНЕРГИЯ
- ЗДОРОВЬЕ
- ТВОРЧЕСТВО
- СМООЦЕНКА
- КОМФОРТ

Самооценка

Самооценка - это то, как вы оцениваете себя на нынешнем этапе. Самооценка связана с вашей самоценностью, компетенциями и неповторимыми, присущими только вам качествами.

Признаки характерные для людей с заниженной самооценкой:

1. Склонность замечать в себе только негативные качества и игнорировать сильные стороны.
2. Вера в то, что они не заслуживают любви, внимания, комплиментов.
3. Они не ждут ничего хорошего от окружающих.
4. Часто люди с заниженной самооценкой избегают внимания, чувствуют себя подавленными или одинокими, бывают раздражительны, агрессивны.

Заниженная самооценка мешает выстраивать отношения, к которым вы стремитесь. Из-за не е вы можете бояться рисковать, пробовать новое, выс казывать свое мнение или брать на себя роль лидера.

Заметили у себя вышеперечисленные признаки? Предлагаем пройти тест на определение самооценки!

Определите уровень своей самооценки

Вот упражнение, которое поможет вам определить уровень самооценки. Какие из этих утверждений для вас неверны, иногда верны и часто верны?

		никогда	иногда	часто
1	Я уважаю себя	☐	☐	☐
2	Я чувствую себя уверенно	☐	☐	☐
3	Я доволен/довольна собой	☐	☐	☐
4	Я верю, что я достаточно хорош/хороша	☐	☐	☐
5	Я горжусь собой	☐	☐	☐
6	Я верю, что ценен/ценна так же, как и другие люди	☐	☐	☐
7	Мне комфортно в разных условиях	☐	☐	☐
8	Я верю, что приношу пользу	☐	☐	☐
9	Я добиваюсь своих целей			
10	Я положительно оцениваю себя	☐	☐	☐
11	Я думаю, что так же хорош/хороша, как и мои друзья	☐	☐	☐
12	Я могу перечислить свои хорошие качества	☐	☐	☐

Если в большинстве случаев вы выбрали утверждение "никогда", возможно, у вас серьёзные проблемы с самооценкой.
Если вы выбрали "никогда" несколько раз и часто выбирали "иногда", то с самооценкой могут быть некоторые проблемы.

Получение обратной связи

Людям с заниженной самооценкой бывает свойственно «додумывать» за других. Они часто отвергают, осуждают, винят, стыдят себя, даже не поинтересовавшись, как на самом деле относится к ним тот или иной человек. Занижая свою ценность они уверены, что все воспринимают их примерно так же. Поэтому крайне важно для развития самооценки научиться не додумывать самому, а интересоваться у других!



Ступени решения проблемы

1) Сначала важно освоить обращение за поддержкой, за положительной обратной связью.

2) Следующей ступенью будет способность обсуждать критичные замечания.

3) Затем и оспаривать их, когда нужно – отстаивать свою точку зрения.

Спросите минимум у пяти знакомых мальчиков и девочек (парней и девушек), что им в вас нравится, какие качества они в вас ценят больше всего. (Если они будут интересоваться, для чего вам это – можно честно признаться, что делаете задание от психолога). Сравните мнение людей с вашими предположениями, и, как говорится, найдите 10 отличий.

Ваши предложения	Мнение людей

Чувствительность к себе

Здесь имеется в виду способность распознавать свои чувства, эмоции по поводу того или иного события, свои желания. У детей обычно с этим нет проблем – они легко говорят, чего им хочется, что им нравится, а что – нет. Однако с возрастом в нашей жизни становится всё больше деловых отношений, где свои чувства приходится «выносить за скобки». Мы привыкаем хорошо делать то, что «надо», и всё дальше отодвигаем, а потом и совсем перестаём ощущать свои «хочу».

Ступени решения проблемы

1) Важно научиться признаваться себе в своих желаниях. Регулярно радовать себя их выполнением.

2) Обсуждать свои желания с близкими.

3) Потом обращаться за помощью и к другим людям

Составьте список своих желаний. Всё, что вас радует, эмоционально возбуждает, чего вам на самом деле хочется! В список важно включить и большие долгосрочные, и совсем маленькие быстровыполнимые желания; и дорогие, и бесплатные – самые разные "хочушки". Список важно всегда иметь при себе, и обязательно выполнять что-нибудь из него хотя бы раз в неделю.

Долгосрочные:

Быстровыполнимые:

Дорогие:

Бесплатные:

Развивайте то, что работает

Чтобы вернуть веру в себя и повысить самооценку, не стоит пытаться воздействовать на те области, где вы наиболее уязвимы. Скажем, вам плохо даются выступления на публике, и вы записываетесь на курсы ораторского мастерства. Но если вы находитесь в подавленном состоянии, успехи других могут лишь усугубить его. Вместо этого сосредоточьтесь на совершенствовании тех навыков, которыми вы уже неплохо владеете.

Сознание собственного мастерства усиливает веру в себя за счет позитивных эмоций, которые вы испытываете (гордость, радость, легкость ума). Допустим, вы неплохо играете на гитаре. Вы можете освоить новые приемы или разучить новые произведения. Это придаст вам энергии для работы над собой и улучшит самооценку в целом.

Составьте список талантов или вещей, в которых вы хороши. Подумайте, как вы сможете их развивать. Когда вы поработаете над навыком, можете смело ставить галочку напротив пункта с вашим талантом.

Разговор с самим собой

По мнению психологов, самоподдержка играет такую же важную роль, как и контакты с другими людьми. Внутренний голос, конечно, тоже порой сомневается, паникует и бросается в крайности, но он точно лучше сонма «внешних» мнений знает, что нужно именно вам. Именно он поможет поднять самооценку, вынести урок и научиться на ошибках, выработать план, во главу угла которого поставлены вы – ваши интересы, цели, желания. Да, с этим могут помочь и окружающие, но будет ли это максимально полное погружение?

Однако у многих возникает вопрос, как поддерживать себя?
Ничего сложного. Нужно заботиться о себе, прислушиваться к своим желаниям, не игнорировать негативные эмоции… Но это и так всем известно.
Психологи также добавляют:
нужно с собой… говорить.

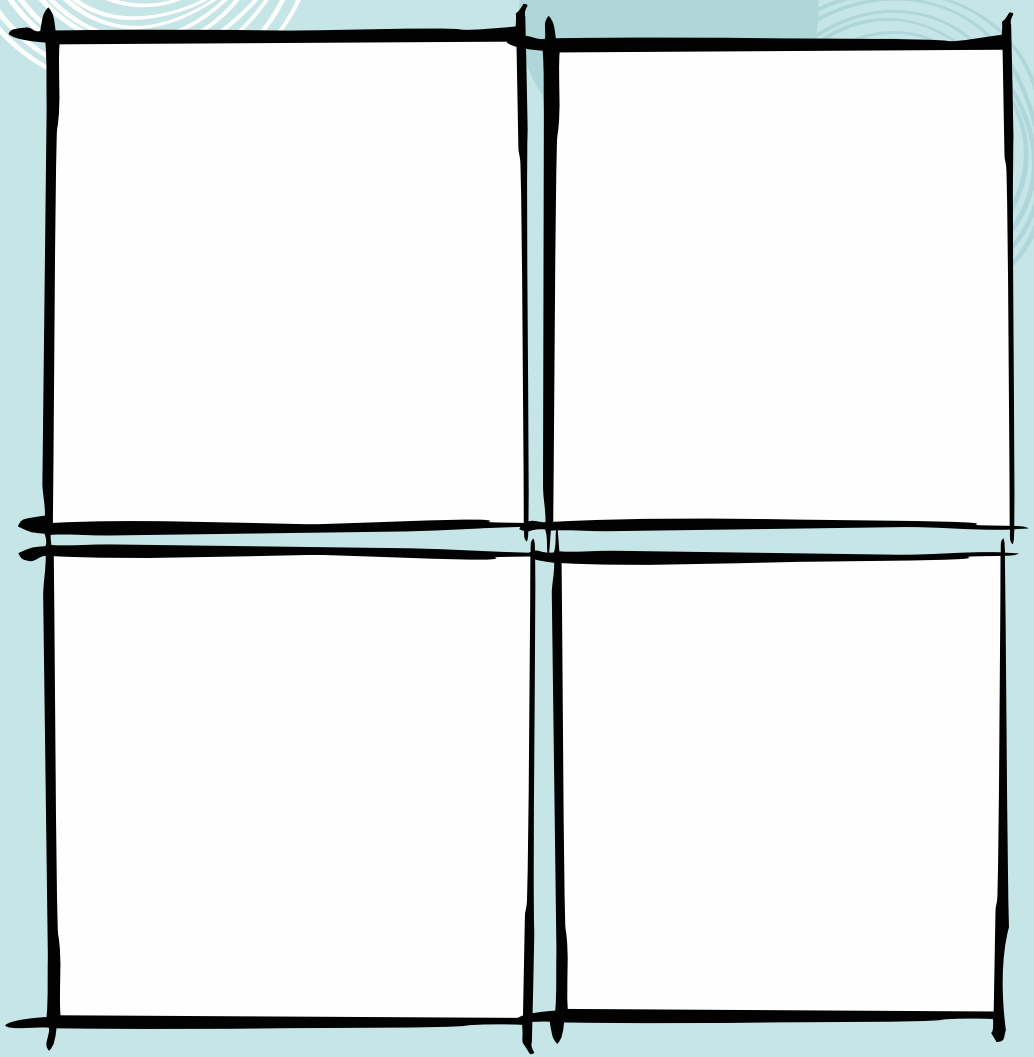
При выполнении упражнения необходимо смотреть на себя в зеркало и проговаривать примерно следующие по содержанию слова: «Я люблю тебя (нужно назвать свое имя) и буду всегда принимать таким какой ты есть, со всеми положительными и отрицательными чертами. Эта любовь даст мне возможность добиться всего того, что я хочу, достичь успехов и жизненных целей». Отнеситесь серьезно – скептицизм при выполнении только снизит самооценку.

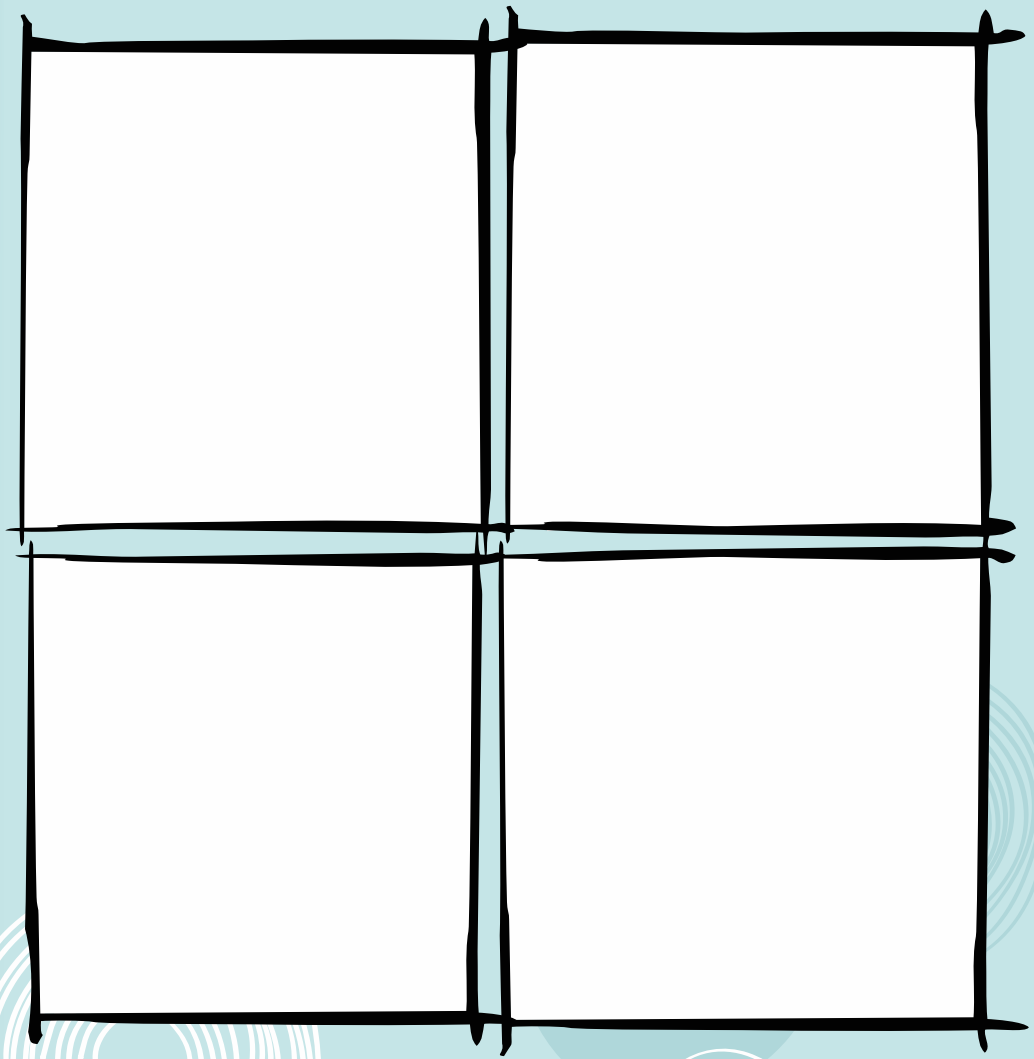
Опишите свои эмоции при выполнении задания

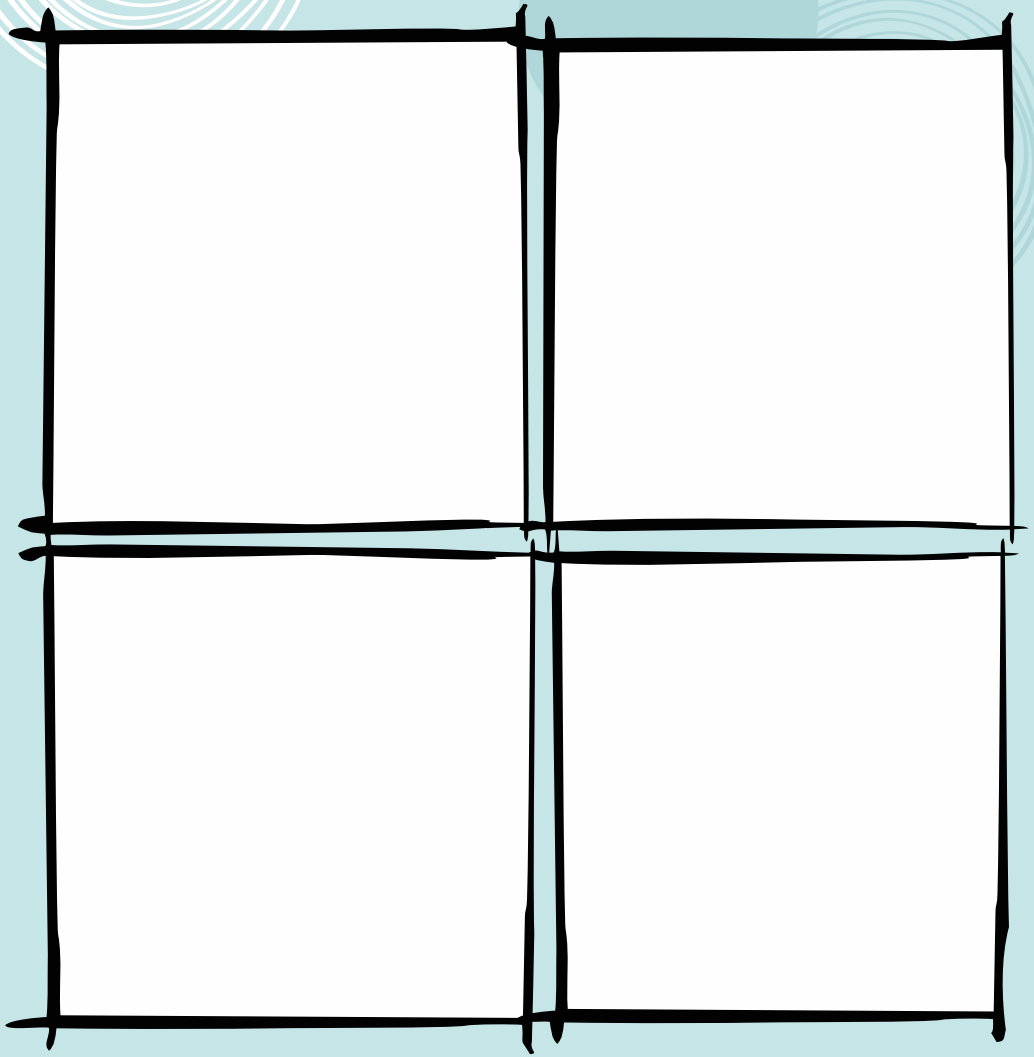
У каждого из вас есть возможность нарисовать свою историю.

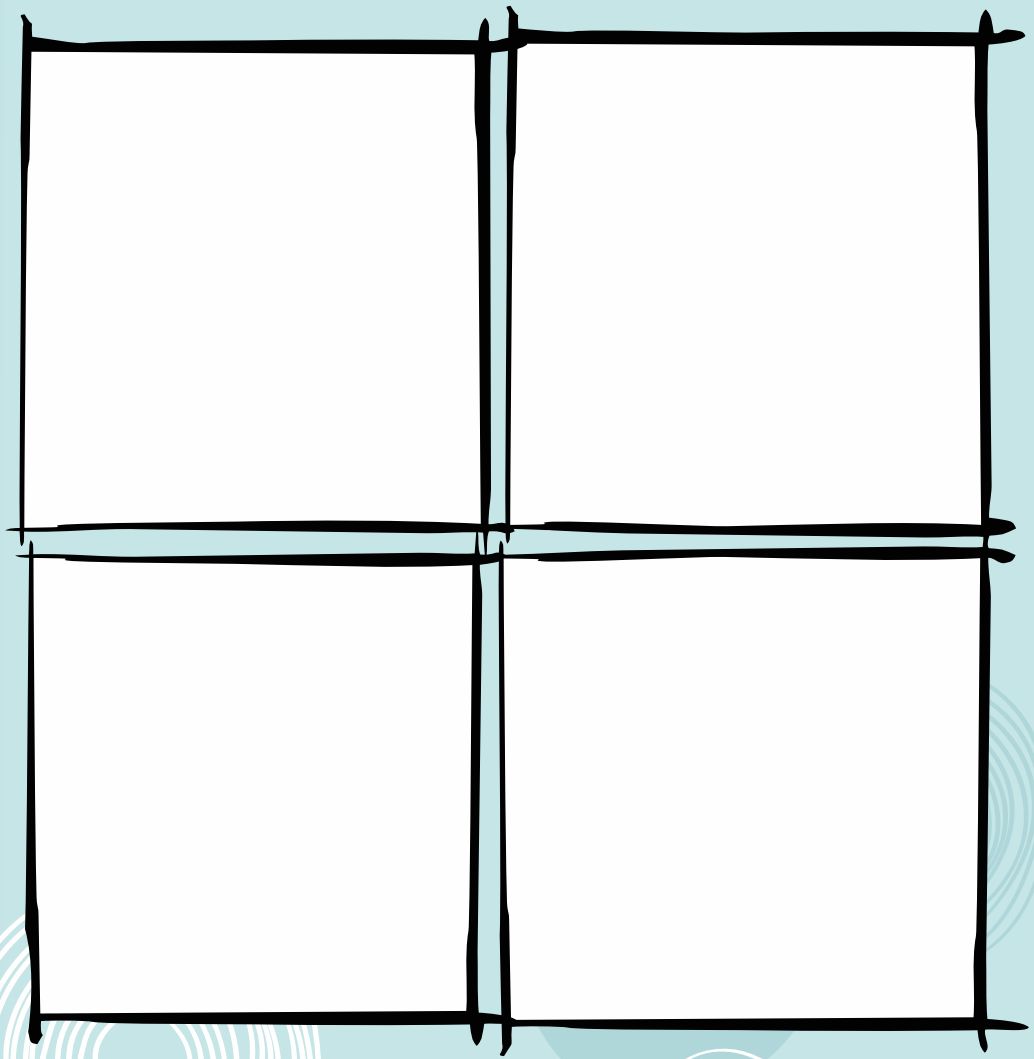
Готовые истории можно отправить на электронную почту:
fse.borossh@gmail.com

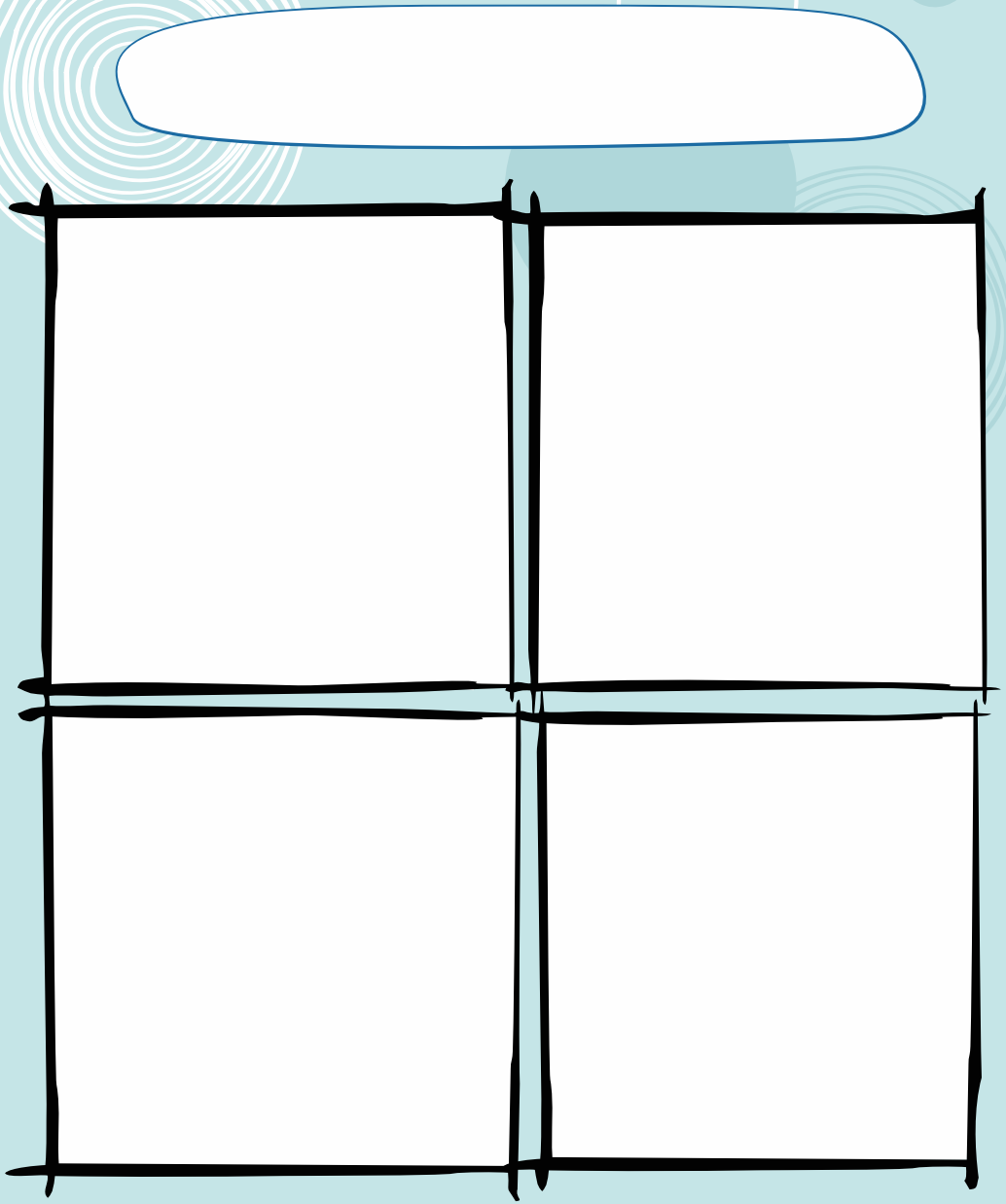












Сайты с полезной информацией

Платформа
о психологическом
здоровье
подростков
www.talk2ok.by

Тематические
материалы
по профилактике
буллинга
www.u-platform.by

Буллинг? Не в моей школе!

Брошюра создана командой подростков в рамках мини-проекта UpShift, реализуемого при поддержке ЮНИСЕФ в Беларуси в сотрудничестве с Институтом психологии Белорусского государственного педагогического университета имени М.Танка