ФОКСИ-ДЗЕН
или Искусство жить счастливо



12+

О НАС, О ВОРКБУКЕ И О БУЛЛИНГЕ

КАК ПОМОЧЬ УЧАСТНИКАМ БУЛЛИНГА?
ПОМОЩЬ, ВОПРЕКИ ОБЩЕМУ МНЕНИЮ, НУЖНА НЕ ТОЛЬКО ЖЕРТВАМ ТРАВЛИ.
ТРАВМАТИЧНЫЙ ОПЫТ ПОЛУЧАЮТ ВСЕ, КОГО КАСАЕТСЯ ЭТОТ ПРОЦЕСС.
И ЖЕРТВЕ БУЛЛИНГА, И АГРЕССОРУ, И СВИДЕТЕЛЯМ ВАЖНА ПОДДЕРЖКА БЛИЗКИХ, КОТОРЫМ МОЖНО РАССКАЗАТЬ О ПРОИЗОШЕДШЕМ И БЫТЬ УВЕРЕННЫМИ В ТОМ, ЧТО ВАШИ БЛИЗКИЕ ВАМ ПОМОГУТ ЛИБО ПРЕДЛОЖАТ ПОМОЩЬ ПСИХОЛОГА.
К СОЖАЛЕНИЮ, В СИЛУ РАЗНЫХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВ, НЕ ВСЕ МАЛЬЧИКИ И ДЕВОЧКИ МОГУТ ПРИНЯТЬ РЕШЕНИЕ ОБРАТИТЬСЯ ЗА ТАКОЙ ПОМОЩЬЮ.

МЫ, КОМАНДА ПОДРОСТКОВ ИЗ 3 ШКОЛ,
РАЗРАБОТАЛИ ЭТОТ ВОРКБУК КАК ТЕТРАДЬ САМОПОМОЩИ.
ПРЕДЛОЖЕННЫЕ В НЕМ УПРАЖНЕНИЯ И ЗАДАНИЯ МОГУТ СТАТЬ ОТПРАВНОЙ ТОЧКОЙ ДЛЯ САМОПОЗНАНИЯ, ПОВЫСИТЬ УРОВЕНЬ САМОЦЕННОСТИ, РАЗВИТЬ ЭМПАТИЮ И СОПЕРЕЖИВАНИЕ, ПОПРАКТИКОВАТЬ УМЕНИЕ ЭКОЛОГИЧНО ВЫРАЖАТЬ СВОИ ЭМОЦИИ, ВЫСТРАИВАТЬ ДРУЖЕСТВЕННЫЕ ОТНОШЕНИЯ С ОКРУЖАЮЩИМИ И НАПРАВЛЯТЬ СВОЮ ЭНЕРГИЮ В ПРОДУКТИВНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.

ЭТИ УПРАЖНЕНИЯ ПОМОГУТ ТЕБЕ:
- УВИДЕТЬ ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ ТВОЯ ЖИЗНЬ;
- ПОНЯТЬ, ЧТО ДЛЯ ТЕБЯ СЕЙЧАС ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ВАЖНО;
-ОПРЕДЕЛИТЬ НАПРАВЛЕНИЯ
ДЛЯ ИЗМЕНЕНИЙ И САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ.



Проводником и помощником в прохождении всех упражнений и заданий воркбука будет кот Фокси.

Фокси - это виртуальный аватар всей нашей команды: Лизы, Екатерины, Лизы и Ксении.

Воркбук создан 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

РАЗДЕЛ 1

ДЗЕН И ЖИЗНЕННЫЙ БАЛАНС

ПРИВЕТ!
КАК ДЕЛА? ВСЕ ЛИ В ТВОЕЙ ЖИЗНИ ИДЕТ, КАК ЗАДУМАНО? ЕСТЬ ЛИ УСПЕХИ? РЕАЛИЗУЮТСЯ ЛИ ТВОИ ПЛАНЫ? А ЕСТЬ ЛИ ОНИ У ТЕБЯ? ТЫ ЧЕТКО ЗНАЕШЬ СЕГОДНЯ, ЧТО БУДЕШЬ ДЕЛАТЬ ЧЕРЕЗ МЕСЯЦ, ГОД, ПЯТЬ ЛЕТ?

ИНОГДА МЫ ПОНИМАЕМ, ЧТО В НАШЕЙ ЖИЗНИ ИДЕТ ЧТО-ТО НЕ ТАК, ЧТО МЫ ДВИЖЕМСЯ НЕ В ТОМ НАПРАВЛЕНИИ. И КАК РЕЗУЛЬТАТ — ОПУСКАЕМ РУКИ И НЕ ХОТИМ РАЗБИРАТЬСЯ, В ЧЕМ ПРИЧИНА.

И ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ ВЗЯТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ ПОД КОНТРОЛЬ, ПРЕДЛАГАЕМ НАЧАТЬ ИЗУЧАТЬ СЕБЯ, СВОИ СЛАБЫЕ И СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ, СВОИ ПРЕДПОЧТЕНИЯ С ТЕМ, ЧТОБЫ ОСУЩЕСТВИТЬ ИЗМЕНЕНИЯ УЖЕ СЕЙЧАС.

Для нашего воркбука мы выбрали следующие секторы (аспекты) твоей жизни



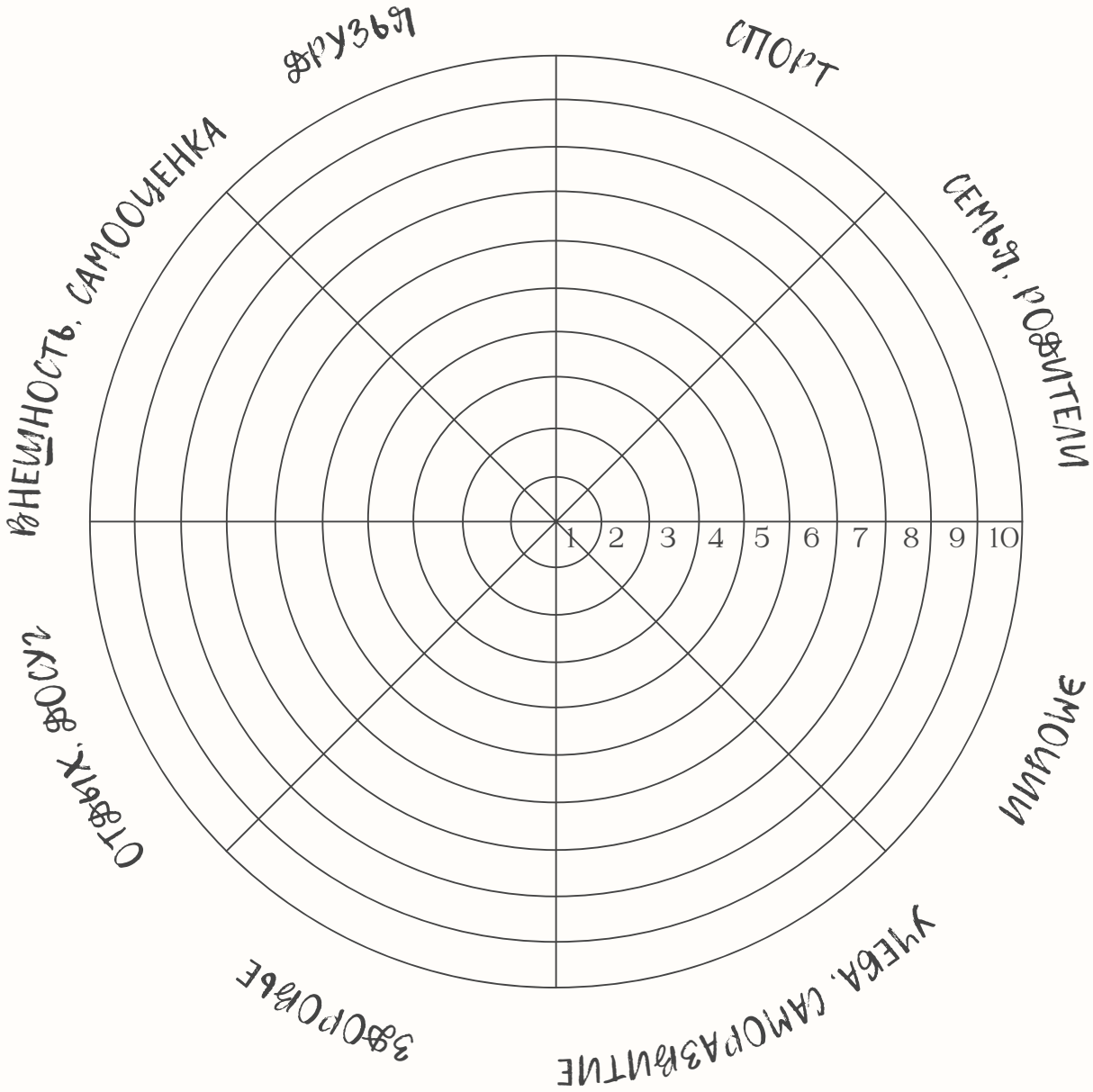
«КОЛЕСО ЖИЗНИ» УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ АНАЛИЗА ЖИЗНЕННОГО БАЛАНСА

Вообще, колесо жизни — это психологический тест, который позволяет провести анализ собственной жизни на данный момент и составить план ее изменения/улучшения.
Колесо жизни представляет собой круг с секторами (аспектами) жизни, над которыми можно работать, чтобы быть в гармонии и чувствовать себя счастливым.



Упражнение для анализа жизненного баланса «КОЛЕСО ЖИЗНИ»

ШАГ 1
НАРИСУЙ КРУГ, РАЗДЕЛИ ЕГО НА СЕКТОРЫ И ОБОЗНАЧЬ ИХ.
(ДЛЯ ТВОЕГО ПЕРВОГО ТЕСТА МЫ НАРИСОВАЛИ КРУГ САМИ)



ШАГ 2
ОЦЕНИ УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ В КАЖДОЙ ИЗ СФЕР.

Ты видишь, что каждый сектор имеет разметку от 0 до 10,
где 0 - это 0, а 10 - это идеальный для тебя вариант.

Проставь оценки удовлетворенности положением дел
в той или иной области, используя предложенную шкалу. Где:

1-3 – критические значения, т.е. ты совсем не удовлетворен/а, все очень плохо.
4-7 – нормальное положение дел.
8-9 – удовлетворенность.
10 – характеризует достижение полного удовлетворения на сегодняшний день, в настоящий момент жизни.

Чтобы оценить свое положение в той или иной сфере и поставить адекватную оценку, можно использовать следующие вопросы в разных секторах:

Семья, родители
Насколько хороши мои отношения с родителями? Понимаю ли я своих родителей, а они - меня? Часто мы проводим время вместе? Есть ли у нас семейные традиции?

Друзья
Много ли у меня друзей? Каковы мои отношения с одноклассниками?

Спорт
Есть ли спорт в моей жизни? Активен/на ли я? Насколько я бодр/а и энергичен/на в течение дня?

Внешность, самооценка
Люблю ли я себя? Какова моя самооценка? Верю ли я в себя, свои силы и возможности? Есть ли чувство ответственности за свою жизнь?

Отдых, досуг, хобби
Каков мой отдых? Как я восстанавливаю силы? Как часто я это делаю? Хорошо ли я высыпаюсь? В моей жизни больше ярких красок или серых будней?

Учеба, саморазвитие
Достигаю ли я своих целей? Насколько глубоко я могу концентрироваться на своих целях? Умею ли я планировать на день/неделю/месяц/год? Как часто я пробую что-то новое, нахожусь в зоне комфорта?

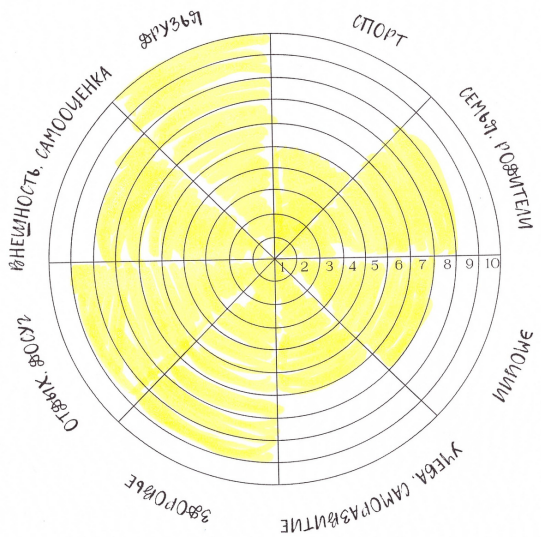
Здоровье
Насколько крепко и стабильно мое здоровье? Как часто я болею/посещаю врачей? Придерживаюсь ли я принципов здорового питания? Как много я пью воды в течение суток?

Эмоции
Справляюсь ли я со своими эмоциями? Какие эмоции я испытываю чаще? Понимаю ли я причины своих эмоций? Могу ли я справляться с раздражением и агрессией?

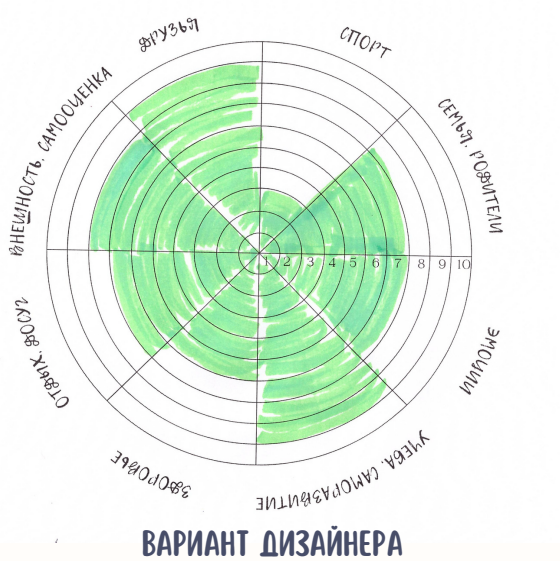
Когда ты сделаешь оценку всех секторов и определишься с положением дел в настоящий момент в каждой сфере, перенеси эти данные на свое колесо - для этого вернись на предыдущую страницу и отметь точки на каждом секторе каждой шкалы.

ШАГ 3
СОЕДИНИ ВСЕ ТОЧКИ И ЗАКРАСЬ.

Соединив свои точки, ты получишь свой вариант “колеса жизненного баланса” в настоящий момент.
"Колесо" уникально и всегда выглядит по-разному. У тебя будет своя версия. Наши выглядят следующим образом.



ВАРИАНТ ФОКСИ



ВАРИАНТ ДИЗАЙНЕРА ВОРКБУКА

ШАГ 4
ПОСМОТРИ ВНИМАТЕЛЬНО, КАКИЕ ОБЛАСТИ ТРЕБУЮТ ИЗМЕНЕНИЙ.

Твое "колесо" в идеале должно стремиться к балансу, т.е. стать круглым.
Посмотри внимательно, какие области требуют изменений, что ты можешь сделать в ближайший месяц для смещения этой точки на 1 пункт шкалы выше.
Для этого предлагаем тебе заполнить
свою карту возможностей и желаний
(она находиться на следующей странице)

У нас, например, в секторе “Семья, родители” получилось так:

Сектор	Что именно для тебя было бы десяткой в этом секторе?	Что бы ты хотел/а изменить сейчас (добавить или привнести)?	Что бы ты хотел/а изменить сейчас (избавиться или изменить)?
Семья, родители	*«Проводить выходные вместе, каждое лето ходить в походы, почаще обниматься и говорить друг другу добрые слова»*	*«Предложу родителям раз в неделю устраивать совместные просмотр кино или вечер настольных игр»*	*«Постараюсь не бурчать в ответ на просьбы родителей что-то сделать по дому»*

Карта возможностей и желаний

Сектор	Что именно для тебя было бы десяткой в этом секторе?	Что бы ты хотел/а изменить сейчас (добавить или привнести)?	Что бы ты хотел/а изменить сейчас (избавиться или изменить)?
Семья, родители			
Друзья			
Спорт			
Внешность, самооценка			

Сектор	Что именно для тебя было бы десяткой в этом секторе?	Что бы ты хотел/а изменить сейчас (добавить или привнести)?	Что бы ты хотел/а изменить сейчас (избавиться или изменить)?
Отдых, досуг, хобби			
Учеба, саморазвитие			
Здоровье			
Эмоции			



УЛЫБНИСЬ!
У ТЕБЯ ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ!

ШАГ 5
ПРОВЕРЯЕМ ЭКОЛОГИЧНОСТЬ ПРЕДСТОЯЩИХ ИЗМЕНЕНИЙ.

Не нужно пытаться объять необъятное. Выбери один сектор, который ты хочешь улучшить. Как изменения в нем повлияют на другие области твоей жизни? Например, ты хочешь больше уделять внимание своему Здоровью. Как это отразится на твоих Отношениях, Учебе, Хобби? Если изменения ведут к положительному результату, выбираем это направление. Получается, что улучшая одну сферу своей жизни, ты одновременно улучшаешь и другие.

Но хотим предостеречь тебя от разочарований.

Не стремись к тому, чтобы твое колесо было идеально круглым.
Это невозможно да и не нужно.
Во-первых, потому что идеала в реальности не существует.

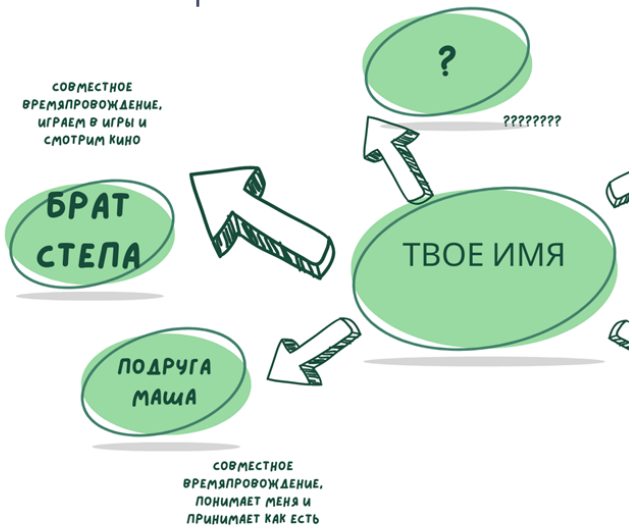
А во-вторых, у каждого человека есть свои предпочтения в жизни: для кого-то важна Учеба, а для кого-то Общение. И это нормально!

Главное, чтобы это было твое индивидуальное колесо, с помощью которого ты будешь достигать именно свои цели, а не те, которые тебе навязывают социальные сети, незнакомые люди или даже друзья из "лучших" побуждений.

ШАГ 6
ТЫ ХОЧЕШЬ ИЗМЕНЕНИЙ. КТО ТЕБЕ МОЖЕТ В ЭТОМ ПОМОЧЬ?

Предлагаем тебе подумать о своем окружении и зарисовать сеть своей поддержки. Ты - это кружок в центре, можешь его подписать. Остальные фигуры - это другие люди, которые тебя окружают, и отношения с которыми тебя вдохновляют и поддерживают. Это могут быть твои близкие, друзья, одноклассники, значимые взрослые.





Подпиши все фигуры, и, если их недостаточно - нарисуй новые. Мы специально оставили место на этой странице. Напиши рядом - «в чем именно выражается их поддержка тебя». Это может быть: помощь в делах, активное слушание, обмен опытом, совместное времяпровождение, советы, обнимашки, похвала и благодарность, признание тебя и твоих талантов, другое.

МЕСТО ДЛЯ ТВОЕГО РИСУНКА "МОЯ СЕТЬ ПОДДЕРЖКИ"

ШАГ 7
КТО ТЕБЕ ЕЩЕ МОЖЕТ В ЭТОМ ПОМОЧЬ?

Посмотри на свою сеть поддержки. Если тебе будет трудно или что-то случится – есть много людей, которые тебя всегда поддержат.

КАК ТЕБЕ ЭТА МЫСЛЬ?

КАКОЙ ПОДДЕРЖКИ ТЕБЕ ЕЩЕ НЕ ХВАТАЕТ?

ГДЕ ТЫ ЕЕ МОЖЕШЬ ПОЛУЧИТЬ? У КОГО ЕЕ МОЖНО ПОПРОСИТЬ?

РАЗДЕЛ 2

НАЧИНАЕМ РАБОТАТЬ С ИЗМЕНЕНИЯМИ В СВОЕЙ ЖИЗНИ

КАК НАЧАТЬ РАБОТАТЬ С ИЗМЕНЕНИЯМИ В СВОЕЙ ЖИЗНИ? ЗАДАНИЯ В ЭТОМ РАЗДЕЛЕ ВОРКБУКА СФОРМИРОВАНЫ ПО РАЗНЫМ СФЕРАМ КОЛЕСА ТВОЕГО БАЛАНСА.
ЗА ЛЮБОЙ РАЗДЕЛ МОЖНО БРАТЬСЯ НЕ ЗАДУМЫВАЯСЬ.

ГЛАВНОЕ НАЧАТЬ И СДЕЛАТЬ ПЕРВЫЙ ШАГ. МОЖНО, НАПРИМЕР, ЗАПЛАНИРОВАТЬ ИЗУЧЕНИЕ И ЗАПОЛНЕНИЕ НОВОГО РАЗДЕЛА КАЖДУЮ НЕДЕЛЮ ИЛИ КАЖДЫЙ МЕСЯЦ!

ВАЖНО ИЗБЕГАТЬ ПРОКРАСТИНАЦИИ И ЛЕНИ!!!
ДАЙ СЕБЕ ОБЕЩАНИЕ, ЧТО КАЖДЫЙ ВТОРНИК/СРЕДУ ИЛИ СУББОТУ ТЫ БУДЕШЬ ОТКРЫВАТЬ НОВЫЙ РАЗДЕЛ И В ТЕЧЕНИЕ НЕДЕЛИ СТАРАТЬСЯ ВЫПОЛНИТЬ ВСЕ УПРАЖНЕНИЯ И ЗАДАНИЯ, НАПИСАННЫЕ В НЕМ.



Я ОБЕЩАЮ СЕБЕ, ЧТО БУДУ КАЖДУЮ(ЫЙ)

_____

(УКАЖИ ДЕНЬ НЕДЕЛИ, КОГДА ТЕБЕ УДОБНО)
ЧИТАТЬ НОВЫЙ РАЗДЕЛ И ДЕЛАТЬ ЗАДАНИЯ ИЗ ВОРКБУКА.

Я ПЛАНИРУЮ ЗАВЕРШИТЬ ВСЕ УПРАЖНЕНИЯ И ЗАДАНИЯ:

_____

(ЗАПЛАНИРУЙ ДАТУ, КОГДА ТЫ ПЛАНИРУЕШЬ ДОСТИЧЬ ЦЕЛИ)



СЕМЬЯ, РОДИТЕЛИ

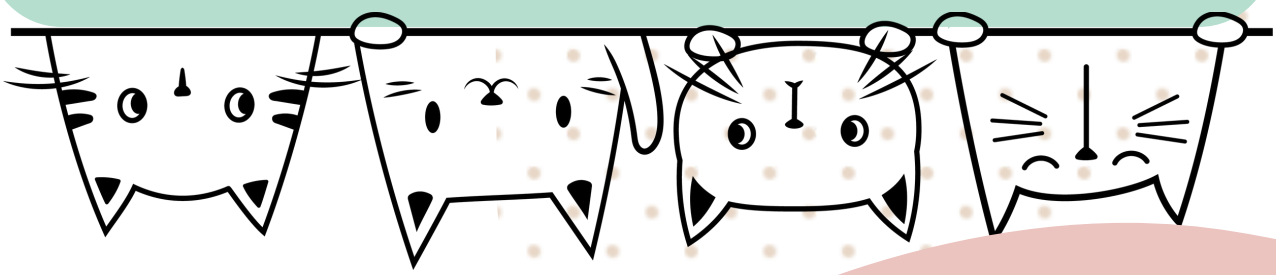
ПРИВЕТ, МОЙ ДРУГ!
СЕМЬЯ - ВАЖНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЖИЗНИ КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА, И ТЫ - НЕ ИСКЛЮЧЕНИЕ. ВАЖНО, ЧТОБЫ В СЕМЬЕ ЦАРИЛА ГАРМОНИЯ И ВЗАИМОПОНИМАНИЕ. ЕСЛИ ТЫ ЧУВСТВУЕШЬ, ЧТО У ВАС ДЕЛА ИДУТ НЕЛАДНО, ТО ТЫ ВСЕГДА МОЖЕШЬ СПРОСИТЬ У СВОЕЙ СЕМЬИ - В ЧЕМ ПРОБЛЕМА, МОЖЕТ ЧТО-ТО СЛУЧИЛОСЬ? НУ, А ЧТОБЫ ПОМОЧЬ ВАМ НЕМНОГО СБЛИЗИТЬСЯ, МЫ ПРЕДЛАГАЕМ ТЕБЕ ВЗЯТЬ ИНТЕРВЬЮ У МАМЫ/ ПАПЫ/БАБУШКИ/ДЕДУШКИ ИЛИ У ЛЮБОГО ДРУГОГО ВАЖНОГО ДЛЯ ТЕБЯ ЧЛЕНА СЕМЬИ.

ЗАЧЕМ? ВЕДЬ ТВОИ РОДНЫЕ ТОЖЕ БЫЛИ В ТАКОМ ВОЗРАСТЕ, ЧТО И ТЫ. ДАВАЙ УЗНАЕМ С ТОБОЙ, О ЧЕМ ОНИ МЕЧТАЛИ И ЧЕГО ХОТЕЛИ? ДАВАЙ НАПОМНИМ ИМ ОБ ИХ ДЕТСТВЕ?
САМОЕ ВАЖНОЕ МОЖЕШЬ ЗАПИСАТЬ ПОСЛЕ ИНТЕРВЬЮ В ДНЕВНИК ЖУРНАЛИСТА.
(ВОПРОСЫ К ИНТЕРВЬЮ НА СЛЕДУЮЩЕЙ СТРАНИЦЕ)



ДРУЗЬЯ

ПРИВЕТ! ДРУЗЬЯ - ТАКАЯ ЖЕ ВАЖНАЯ ЧАСТЬ ТВОЕЙ ЖИЗНИ, КАК И СЕМЬЯ. НЕВАЖНО, МНОГО У ТЕБЯ ИХ ИЛИ ОН ВСЕГО ОДИН. ДРУЗЬЯ ПОМОГАЮТ НАМ В СОЦИАЛИЗАЦИИ И ФОРМИРОВАНИИ МИРОВОЗЗРЕНИЯ. С ДРУЗЬЯМИ МОЖНО ВМЕСТЕ ВЕСЕЛО ПРОВОДИТЬ ВРЕМЯ, ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТИВНЫМИ ИГРАМИ И ХОДИТЬ НА ПРОГУЛКИ. МЫ ХОТИМ, ЧТОБЫ ТЫ ЧАЩЕ ВИДЕЛСЯ/ВИДЕЛАСЬ СО СВОИМИ ДРУЗЬЯМИ, ПОЭТОМУ СОСТАВИЛИ СПИСОК ВОЗМОЖНОГО ВРЕМЯПРЕПРОВОЖДЕНИЯ.



Дневник моей семьи

Вопросы для интервью	Ответы
Какое у тебя в детстве было хобби? Что ты коллекционировал/а в детстве?	
Как ласково тебя называли родители?	
Расскажи о своей мечте из детства, сбылась она или нет?	
В какие игры ты играл/а со своими друзьями? Научишь меня?	
Ты мечтал/а о домашнем питомце? Появился ли он у тебя? Если нет, то почему?	
Кем ты мечтал/а стать в детстве? Сбылась твоя мечта?	
Ты был/а популярен/на в школе? Какие у тебя были отношения с одноклассниками?	

Список приключений



Сходите в городской парк, внимательно его изучите и зарисуйте его схематично, составив карту. Придумайте свои особенные зоны. Исследуйте эти зоны, внесите пометки на вашу карту. А потом составьте рассказ о вашем исследовании.

Вы можете сделать "Карту Сокровищ" по уже составленной карте парка. Каждый может спрятать свое сокровище, и вы будете искать их вместе.

Сделайте свой собственный мини-квест. Оставьте по знакомым вам местам записочки, куда идти дальше. В конце пути (важно, чтобы это было безопасное место) спрячьте собственную коробочку воспоминаний. Туда можно положить что угодно, что будет ассоциироваться с вашей дружбой.

Попросите своих родителей отвести и оплатить вам батутный центр/ веревочный городок/ квест. Или попробуйте накопить сами и сходить вместе с ними.

Спросите у своих родителей - в какие игры они играли в детстве - и попробуйте поиграть с друзьями. Потом можете рассказать своим родителям о том, что вам понравилось, а что нет.

Добавь свою идею совместного приключения с друзьями:

СПОРТ

ПРИВЕТ, ДОРОГОЙ ДРУГ. ТЫ И САМ ПРЕКРАСНО ЗНАЕШЬ, ЧТО ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ - ЭТО ОЧЕНЬ ВАЖНО. СВОЕ ТЕЛО НАДО ПОДДЕРЖИВАТЬ В ФОРМЕ, ЧТОБЫ ОНО СТАНОВИЛОСЬ БОЛЕЕ ВЫНОСЛИВЫМ И КРЕПКИМ. КАК МИНИМУМ - ЭТО РАЗНООБРАЗНОЕ ПИТАНИЕ С ДОСТАТОЧНЫМ КОЛИЧЕСТВОМ КАЛОРИЙ. ТВОЙ РАЦИОН ДОЛЖЕН СОДЕРЖАТЬ ЖИРЫ, БЕЛКИ И УГЛЕВОДЫ. НО ПОМИМО ЭТОГО БЫЛО БЫ ЗДОРОВО, ЕСЛИ БЫ ТЫ ДЕЛАЛ ЗАРЯДКУ ПО УТРАМ. ЭТО ПОМОЖЕТ ТЕБЕ ПРОСЫПАТЬСЯ И ЗАРЯЖАТЬСЯ СИЛАМИ НА ВЕСЬ ДЕНЬ.



Фокси и мы предлагаем тебе попробовать утренний комплекс упражнений йоги «Приветствие солнцу». Если практиковать эти упражнения регулярно, ты почувствуешь заряд энергии и хорошего настроения.

Выполнять эти упражнения могут все люди, в любом возрасте, в хорошей спортивной форме и не очень, и те, кто даже ничего не слышал о понятии «йога».

ЧТО ТАКОЕ ПРИВЕТСТВИЕ СОЛНЦУ?

Это последовательное выполнение 12-ти позиций по аналогии с 12-ю часами солнца. Их выполнение должно быть непрерывным, перетекающим из одного положения в другое, как хореография с определенным размеренным ритмом дыхания.

Эти упражнения, по порядку, нужно повторить дважды. Каждое раскрытие тела должно сопровождаться вдохом, а каждое закрытие выдохом. Дыхание должно быть носовым, с закрытым ртом: вдыхать через нос и выдыхать через нос. Вдох надо делать во время прогиба назад, когда грудная клетка максимально раскрыта. Выдох осуществляется при наклоне вперед, при этом грудина и брюшная полость сжимаются.

СОВЕТЫ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ.

Надень удобную одежду, если ты выполняешь упражнения в парке, встань лицом к солнцу. Так как это приветствие состоит из нескольких позиций, первое время выполняй каждое движение в отдельности до тех пор, пока не выучишь их хорошо.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ

1 **Позиция «Молитва»**. Это первое упражнение из цикла. Надо встать ровно, поставить ноги рядом, колени свести вместе, руки сложить перед собой, ладонями друг к другу. Каждый мускул лица и тела расслаблен. Делаем глубокий вдох и выдох, задерживаемся в положении полминуты.

2 **Позиция «Поза с поднятыми руками»**. Она, естественно, выполняется из предыдущей позиции. Нужно поднять руки к небу, сделать глубокий вдох и отклониться максимально назад. Шея расслаблена, руки прижаты к голове, колени прямые. Прогиб осуществляется в пояснице.

3 **Позиция «Наездник».** Находясь еще в предыдущей позиции, надо сделать вдох и, не отрывая рук от поверхности пола, отвести одну ногу назад и параллельно присесть. Стараемся прогнуться в поясничном отделе, глаза смотрят вверх.

4 **Позиция «Гора»**. Меняя положение, надо сделать выдох. Ногу, которая использовалась в качестве опорной в предыдущем упражнении, надо отвести назад. Ступни и ладони упираются в пол, таз поднят максимально вверх, голова находится между рук. Тело напоминает перевернутую букву V.

5 **Позиция «8 частей тела».** Суть в том, чтобы коснуться поверхности пола 8 раз. Из позы «гора» надо стать на колени, выдохнуть и задержать дыхание. Затем втягиваем живот и прогибаем поясницу, после чего касаемся пола подбородком, грудью, ладонями, коленями и пальцами ног.

6 **Позиция «Кобра».** Необходимо продолжить движение телом вперед, для этого нужно сделать упор на ладони и приподнять верхнюю часть тела. Таз и ноги прижаты к поверхности, руки прямые, спина прогибается, взгляд направлен вперед.

Далее следует повторение всех позиций в обратном порядке, т.е. сначала «гора», затем «наездник», «наклон вперед», «поза с поднятыми руками» и «молитва».

Второй круг из 12 упражнений надо повторить без перерыва, но в упражнении 4 и 9 надо использовать в качестве опорной другую ногу.



"35 дней спорта"

ВЫБИРАЙ КАЖДЫЙ ДЕНЬ КАКУЮ-ТО СПОРТИВНУЮ АКТИВНОСТЬ И ЗАКРАШИВАЙ КОТИКА, ЕСЛИ ТЕБЕ УДАЛОСЬ ЕЕ ВЫПОЛНИТЬ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ

Психологи утверждают, что заниженная самооценка наблюдается у большинства подростков. Это, в свою очередь, может повлиять на все сферы жизни.

Из низкой самооценки вырастает ролевая позиция жертвы. Человек, принявший на себя подобную роль, всю жизнь будет искать поддержки и опоры в других. Люди-«жертвы» постоянно перекладывают ответственность на других, не взрослеют, живут в страхе, который со временем становится даже комфортным.

В этом разделе мы дадим несколько полезных советов для профилактики комплексов, а также для того, чтобы научиться быть добрее к себе и раскрыть свой потенциал.



ВНЕШНОСТЬ, САМООЦЕНКА.

ПРИВЕТ, ДОРОГОЙ ДРУГ! ИМЕННО В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ, ДОВОЛЬНО КОРОТКОМ ПЕРИОДЕ СВОЕЙ ЖИЗНИ, ВСЕ МЫ ОСТРО ЗАВИСИМ ОТ ВНЕШНЕЙ ОЦЕНКИ. ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ — ЭТО ПЕРЕХОД ИЗ ДЕТСТВА ВО ВЗРОСЛУЮ ЖИЗНЬ. В ЭТОТ ПЕРИОД ПРОИСХОДЯТ ИНТЕНСИВНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ И В ФИЗИОЛОГИИ, И В ПСИХОЛОГИИ. У ПОДРОСТКОВ ПОЯВЛЯЕТСЯ ИНТЕРЕС К СВОЕЙ ВНЕШНОСТИ, А ВМЕСТЕ С ЭТИМ ПРИХОДЯТ КОМПЛЕКСЫ (((

Упражнение "Кто Я? Какой(какая) Я?"

ЭТАП 1.

Подумай и запиши ответы на **2** вопроса: "Кто Я? Какой/ая Я?". Это могут быть слова, фразы, предложения. Не оценивай их. Ответы запиши в столбик. Пиши то, что приходит в голову. Таких характеристик – ответов должно быть не менее **10**".

ЭТАП 2.

Прочти еще раз то, что ты написал/а о себе и выбери **5–6** наиболее важных характеристик. А может быть, некоторые твои характеристики можно объединить в одну общую? Запиши их.

ЭТАП 3

Для выполнения этого этапа тебе понадобится помощь нескольких друзей и кого-то из близких. Задай им эти вопросы: “Что тебе нравится во мне?”, “Какие сильные стороны и таланты есть у меня?”, “В чем моя уникальность?”.
Поблагодари их за ответы и запиши их.

“ЧТО ТЕБЕ НРАВИТСЯ ВО МНЕ?”

“КАКИЕ СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ И ТАЛАНТЫ ЕСТЬ У МЕНЯ?”

“В ЧЕМ МОЯ УНИКАЛЬНОСТЬ?”

ЭТАП 4

А теперь сядь поудобнее, расслабься, закрой глаза и представь, что наступила волшебная ночь. За эту ночь исчезли все препятствия на твоем пути. Все стало возможным и достижимым. Каким/ой ты видишь себя? Каким бы ты стал/а, если бы все было возможно?

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ,
чтобы научиться быть добрее к себе

Говори с собой уважительно.

ИНОГДА МЫ СТАНОВИМСЯ ДЛЯ СЕБЯ САМЫМИ БЕСПОЩАДНЫМИ КРИТИКАМИ. НУЖНО УЧИТЬСЯ ГОВОРИТЬ С СОБОЙ КАК С ЧЕЛОВЕКОМ, КОТОРОГО УВАЖАЕШЬ. ПРИ ПОЯВЛЕНИИ НЕГАТИВНЫХ УТВЕРЖДЕНИЙ ЗАМЕНЯТЬ ИХ НА ПОЗИТИВНЫЕ. «МОЯ СЕМЬЯ ЛЮБИТ МЕНЯ», «Я ЗАБИЛ ГОЛ НА ПРОШЛОЙ НЕДЕЛЕ, И ВСЯ КОМАНДА МНОЙ ВОСХИЩАЛАСЬ», «Я ВЕРЮ В СЕБЯ», «Я ЗАСЛУЖИВАЮ УВАЖЕНИЯ». ПОЗИТИВНЫЕ МЫСЛИ ПРИДАДУТ СИЛ И НАПОЛНЯТ ОПТИМИЗМОМ.

Проводи время с теми, кто тебя любит.

ПОСТЕПЕННО ДЛЯ БОЛЬШИНСТВА ПОДРОСТКОВ ДРУЗЬЯ СТАНОВЯТСЯ ИНТЕРЕСНЕЕ, ЧЕМ СЕМЬЯ. НО РОДНЫЕ ДАЮТ ТО, ЧЕГО НЕ МОГУТ ДАТЬ ДРУГИЕ ЛЮДИ - БЕЗУСЛОВНУЮ ЛЮБОВЬ И ПРИНЯТИЕ. ТАКОЕ ОТНОШЕНИЕ ОТЛИЧНО УКРЕПЛЯЕТ САМООЦЕНКУ.

Избавляйся от постороннего шума.

МЫ ВСЕГДА СЛЫШИМ ТЕХ, КТО ДАЕТ НАМ СОВЕТЫ. ЭТО МОГУТ БЫТЬ ДРУЗЬЯ И СОПЕРНИКИ, ЧЛЕНЫ СЕМЬИ И ПОСТОРОННИЕ ЛЮДИ, СОЦСЕТИ И ДАЖЕ НАШ ВНУТРЕННИЙ ГОЛОС. В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ КРИТИКА МОЖЕТ БЫТЬ ТРАВМАТИЧНОЙ, ПОЭТОМУ ВАЖНО ОТЛИЧАТЬ "ШУМ" ОТ ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ. НЕ БОЯТЬСЯ ОПРОВЕРГАТЬ ТО, ЧТО ГОВОРЯТ ОКРУЖАЮЩИЕ ИЛИ ВОВСЕ НЕ ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЯ.

Веди список достижений

ВСЕГДА ВАЖНО ПОМНИТЬ О СВОИХ СИЛЬНЫХ СТОРОНАХ. СПИСОК ДОСТИЖЕНИЙ ДАЕТ ПОВОД КАЖДЫЙ ДЕНЬ ОЩУЩАТЬ СОБСТВЕННОЕ ДОСТОИНСТВО. МОЖНО ЗАПИСЫВАТЬ НЕ ТОЛЬКО ВЫДАЮЩИЕСЯ ДОСТИЖЕНИЯ, НО И СЛУЧАИ, КОГДА ПРОСТО УДАЛОСЬ ПРЕВЗОЙТИ СВОИ ОЖИДАНИЯ.

Делай добро.

КОГДА ПОМОГАЕШЬ КОМУ-ТО, ЧУВСТВУЕШЬ СЕБЯ ПОЛЕЗНЫМ, ЗНАЧИМЫМ, НУЖНЫМ. С ЧЕГО НАЧАТЬ? ОГЛЯНУТЬСЯ ВОКРУГ, ПОГОВОРИТЬ С ДРУЗЬЯМИ, СОСЕДЯМИ, РОДСТВЕННИКАМИ. СПРОСИТЬ СОВЕТА У РОДИТЕЛЕЙ ИЛИ УЧИТЕЛЕЙ, ЗАНЯТЬСЯ ВОЛОНТЕРСТВОМ.

ОТДЫХ, ДОСУГ, ХОББИ

ПРИВЕТ! ПРАКТИЧЕСКИ У КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА ЕСТЬ ХОББИ
У ОДНИХ ХОББИ - ЭТО РИСОВАНИЕ, ТАНЦЫ, ЛЕНИЕ. У ДРУГИХ ХОББИ - ЭТО КОЛЛЕКЦИОНИРОВАНИЕ ЧЕГО-ЛИБО, ПРОСЛУШИВАНИЕ МУЗЫКИ, ВЫРАЩИВАНИЕ ЦВЕТОВ И Т.Д.
ЗНАЕШЬ ЛИ ТЫ, ЧТО ДЛЯ МНОГИХ ХОББИ - ЭТО ОЧЕНЬ ВАЖНАЯ ЧАСТЬ ЖИЗНИ?

ОПИШИ СВОЕ ХОББИ, ПОЧЕМУ ТЫ ИМ ЗАНИМАЕШЬСЯ? ЧЕМ ОНО ТЕБЕ НРАВИТСЯ?

НАПИШИ СВОИ ДОСТИЖЕНИЯ В СВОЕМ УВЛЕЧЕНИИ



Не переживай, если у тебя пока нет хобби!
Давай сделаем так. Подумай, чем тебе нравится заниматься, и выделяй каждый день минимум полчаса на любое из этих занятий. А свои успехи отмечай в трекере "Хобби".

А ВОТ СПИСОК НАШИХ ХОББИ. ПОСМОТРИ, МОЖЕТ ТЕБЯ ЗАИНТЕРЕСУЕТ ОДНО ИЗ НИХ, И ТЫ НАЙДЕШЬ СЕБЕ ПОДХОДЯЩЕЕ УВЛЕЧЕНИЕ, ВДОХНОВЛЯЮЩЕЕ ТЕБЯ:

-ФОТОГРАФИЯ
-ЧТЕНИЕ КОМИКСОВ
-ИГРА НА УКУЛЕЛЕ
-КАТАНИЕ НА ЛОШАДЯХ
-РИСОВАНИЕ
-КУЛИНАРИЯ
-ВОЛЕЙБОЛ
-ЛЕНИЕ
-ТАНЦЫ
-ВЯЗАНИЕ

ХОББИ

Напиши список из 10 занятий, которыми тебе нравиться заниматься, но это пока сложно назвать хобби или серьезным увлечением. Выделяй каждый день минимум полчаса на любое из тех занятий. А свои успехи отмечай в трекере "Хобби".

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

ЕСЛИ ТЕБЕ УДАЛОСЬ ЗАКРАСИТЬ ВСЕ ЭТИ ЛАМПОЧКИ, ВЕРНИСЬ К ВОПРОСУ НА ПРЕДЫДУЩЕЙ СТРАНИЦЕ И НАПИШИ СВОИ ДОСТИЖЕНИЯ В СВОИХ УВЛЕЧЕНИЯХ

УЧЕБА, САМОРАЗВИТИЕ

И СНОВА ПРИВЕТ, ДОРОГОЙ ДРУГ! СЕЙЧАС САМАЯ ВАЖНАЯ ЗАДАЧА У ТЕБЯ - ЭТО УЧЕБА. НЕКОТОРЫЕ УРОКИ МОГУТ ТЕБЕ НЕ НРАВИТЬСЯ, И Я ТЕБЯ ПРЕКРАСНО ПОНИМАЮ. Я, ДОПУСТИМ, ЖУТКО НЕ ЛЮБИЛ ФИЗРУ, НО ВСЕ РАВНО ХОДИЛ НА НЕЕ, ТАК КАК ЭТО МОЯ ОБЯЗАННОСТЬ. ДАВАЙ ВМЕСТЕ ПОПРОБУЕМ НАЙТИ В УРОКАХ ЧТО-ТО ИНТЕРЕСНОЕ?



В каждом современном учебнике есть сноски с дополнительной информацией или интересными фактами. Ниже ты можешь написать по одной сноске из каждого учебника, а еще подумать и записать, как и где эта информация тебе может быть полезной.

УЧЕБНИК/ПРЕДМЕТ	СНОСКА	КАК И ГДЕ ЭТА ИНФОРМАЦИЯ ТЕБЕ МОЖЕТ БЫТЬ ПОЛЕЗНОЙ?

УЧЕБНИК/ПРЕДМЕТ	СНОСКА	КАК И ГДЕ ЭТА ИНФОРМАЦИЯ ТЕБЕ МОЖЕТ БЫТЬ ПОЛЕЗНОЙ?

И еще несколько советов и рекомендаций как улучшить это сектор твоего колеса жизненного баланса.

СТАВЬ ЦЕЛИ.

Если кратко, ставить цель – это значит видеть ориентир, понять чего ты хочешь достичь и что ты готов/а преодолеть на пути к желаемому. Подумай, каким ты хочешь видеть себя через **5** или **10** лет. Каким ты будешь, где будешь жить, а главное, чем заниматься. Скорее всего, это и будет твоей целью.
Не медли и прямо сейчас запиши свою цель на бумаге.

МЫСЛИ МАСШТАБНО.

Не бойся мечтать. Именно так достигаются великие цели. Попробуй сейчас. Запиши то, чего хочешь добиться, приобрести или испытать. Это может быть что угодно: собственная компания или катание на верблюде. Главное - не ограничивать себя и не бояться мыслить масштабно.

ПЛАНИРУЙ.

Если сможешь четко и правильно распределить свое время, то удивишься, насколько быстрее начнешь справляться с делами и обязанностями. Благодаря планированию у тебя станет больше свободного времени. Можешь лишний час поиграть в компьютер, ну или потратить его на изучение иностранного языка.
У каждого свой выбор.
Планы и цели на день исходят от планов и целей на неделю.
Планы и цели на неделю исходят от планов и целей на месяц.
А те, в свою очередь, от планов и целей на год.
Поэтому первое с чего нужно начинать – это планирование на год.

СОВЕТЫ
по саморазвитию

Изучай иностранные языки.

НА СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ В ИНТЕРНЕТЕ ЕСТЬ МНОЖЕСТВО ИСТОЧНИКОВ, БЛАГОДАРЯ КОТОРЫМ ЧЕЛОВЕК СПОКОЙНО МОЖЕТ ВЫУЧИТЬ ЛЮБОЙ ЯЗЫК.
А ЕЩЕ МОЖНО СМОТРЕТЬ СЕРИАЛЫ ИЛИ КИНО НА ДРУГОМ ЯЗЫКЕ.

Учись применять знания на практике.

ЕСЛИ ЗНАНИЯ НЕ ПРИКЛАДНЫЕ (ТО ЕСТЬ БЕЗ ПОСЛЕДУЮЩЕГО ПРИМЕНЕНИЯ), ИХ МОЖНО ОТНЕСТИ К БЕСПОЛЕЗНОМУ ХЛАМУ В ГОЛОВЕ. СТАРАЙСЯ ПРИМЕНЯТЬ И ИСПОЛЬЗОВАТЬ ВСЕ ТО, ЧТО ТЫ УЗНАЕШЬ НОВОГО В СВОЕЙ ОБЫЧНОЙ ЖИЗНИ.

Развивай финансовую грамотность.

ФИНАНСОВАЯ ГРАМОТНОСТЬ – ЭТО ОДИН ИЗ НАВЫКОВ, КОТОРЫЙ НУЖНО РАЗВИВАТЬ С ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА. ВСЕ ДЕЛО В ТОМ, ЧТО ВСТУПАЯ ВО ВЗРОСЛУЮ ЖИЗНЬ, ЧЕЛОВЕКУ НЕОБХОДИМО ПОНИМАТЬ, КАК РАБОТАЮТ ДЕНЬГИ, КАК ИХ ЗАРАБАТЫВАТЬ, И КАК ИМИ УПРАВЛЯТЬ.
ИМЕННО ПОЭТОМУ ВАЖНО, ЧТОБЫ ТЫ НАЧАЛ/А ОСВАИВАТЬ ЭТОТ НАВЫК ПРЯМО СЕЙЧАС.

Используй социальные сети с пользой.

ЕСЛИ ТЫ СЧИТАЕШЬ, ЧТО СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ И САМОРАЗВИТИЕ - ЭТО НЕСОВМЕСТИМЫЕ ВЕЩИ, ЗНАЧИТ, ТЫ ХОЧЕШЬ ТАК СЧИТАТЬ. МЫ ЖЕ УВЕРЕНЫ, ЧТО ВО ВКОНТАКТЕ, ФЕЙСБУКЕ, ТВИТЕРЕ И ДРУГИХ СОЦСЕТЯХ ИМЕЕТСЯ МНОЖЕСТВО ГРУПП, НАПРАВЛЕННЫХ НА РАЗВИТИЕ И ОБРАЗОВАНИЕ.

Вноси разнообразие в жизнь.

В УЧЕБНЫЙ ПЕРИОД ЖИЗНЬ ПОДРОСТКА СТАНОВИТСЯ ЧЕРЕСЧУР ОДНООБРАЗНОЙ: УЧЕБА – ДОМ – ДОМАШКА – СОН. ТАКОЙ ЗАМКНУТЫЙ КРУГ МОЖЕТ ЗАПРОСТО ПРИВЕСТИ К ДЕПРЕССИИ. ПО ЭТОЙ ПРИЧИНЕ ТЕБЕ НУЖНО РАЗНООБРАЗИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ.
ПОД СЛОВОМ «РАЗНООБРАЗИТЬ» МЫ ТОЧНО НЕ ПОДРАЗУМЕВАЕМ БРОСАТЬ ШКОЛУ ИЛИ СЪЕЗЖАТЬ ОТ РОДИТЕЛЕЙ. ПРЕДЛАГАЕМ ТЕБЕ ПОСТУПИТЬ НАМНОГО ПРОЩЕ – РАЗНООБРАЗИТЬ ЖИЗНЬ В МАЛЕНЬКИХ ВЕЩАХ.
К ПРИМЕРУ, МОЖНО ПОМЕНЯТЬ МАРШРУТ ДО УЧЕБЫ. НАЧАТЬ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ТОЛЬКО ЛЕВОЙ РУКОЙ (ИЛИ ПРАВОЙ, ЕСЛИ ТЫ ПРАВША). СМЕНИТЬ ПРИЧЕСКУ, ЗАНЯТЬСЯ ЙОГОЙ ИЛИ НАЧАТЬ РИСОВАТЬ И МНОЖЕСТВО ДРУГИХ ВЕЩЕЙ.

ЗДОРОВЬЕ

ПРИВЕТ, ДОРОГОЙ ДРУГ!
ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ - ЭТО КРАЙНЕ ВАЖНО.
КАК ТЫ, НАВЕРНОЕ, ЗНАЕШЬ, У ЛЮДЕЙ ОЧЕНЬ МНОГО РАЗЛИЧНЫХ ПРИВЫЧЕК. БЫВАЮТ КАК ПОЛЕЗНЫЕ, ТАК И ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ.

ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРИВЫЧКИ ТРЕБУЕТСЯ ОТ 18 ДО 254 ДНЕЙ. А ЧТОБЫ ПРИВЫЧКА СТАЛА АВТОМАТИЧЕСКОЙ, ТРЕБУЕТСЯ В СРЕДНЕМ 66 ДНЕЙ.

ПОЛУЧАЕТСЯ, ЧТО В СРЕДНЕМ ЧЕЛОВЕКУ НУЖНО БЫТЬ ТЕРПЕЛИВЫМ И ЦЕЛЕУСТРЕМЛЕННЫМ НЕ МЕНЬШЕ ТРЕХ МЕСЯЦЕВ.

ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ Я ТЕБЯ НЕ ОБУЧУ, ТАК КАК ИМИ НЕ ОБЛАДАЮ, НУ РАЗВЕ ЧТО МОЯ ЛЮБОВЬ К СЛАДКОМУ...
ТАК ЧТО, ПРОДОЛЖИМ ПРО ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ!



Большое влияние на твое здоровье оказывает пищевое поведение. Что и как ты ешь. Пищевое поведение — неосознанная вещь, но на него можно повлиять.

Знаешь ли ты, что стакан воды с утра натощак приводит к улучшению метаболизма и выводу токсинов из организма? Давай попробуем с тобой каждое утро пить стакан воды!

Если научиться отслеживать свои пищевые привычки, то можно перестать впадать в крайности, например, садиться на диеты или переедать. А в будущем избежать многих проблем со здоровьем, которые возникают из-за неправильного питания.

На следующей странице мы разместили карточки с описанием здоровых пищевых привычек из книги «Ты красивее, чем тебе кажется». Можешь их распечатать и практиковать в течение недели каждую привычку, постепенно добавляя новые и отмечать в трекере "полезных привычек" свои успехи.

ПОЛЕЗНЫЕ пищевые привычки

Регулярность.

ПОДРОСТКАМ НУЖНО МНОГО ЭНЕРГИИ, ПОСКОЛЬКУ ОНИ РАСТУТ И РАЗВИВАЮТСЯ. У ТЕХ, КТО ЗАНИМАЕТСЯ СПОРТОМ, ЭТА ПОТРЕБНОСТЬ ЕЩЕ ВЫШЕ: ЭНЕРГИИ ОНИ ТРАТЯТ ГОРАЗДО БОЛЬШЕ. РЕГУЛЯРНЫЙ ПРИЕМ ПИЩИ (КАЖДЫЕ ТРИ-ЧЕТЫРЕ ЧАСА) ОСОБЕННО ВАЖЕН ДЛЯ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ПЕРЕЕДАНИЯ. ОПТИМАЛЬНЫЙ ВАРИАНТ — ТРЕХРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ С ДВУМЯ-ТРЕМЯ ПЕРЕКУСАМИ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ.

Есть по обстоятельствам.

ВАЖНО НЕ ДЕМОНИЗИРОВАТЬ ОПРЕДЕЛЕННЫЕ ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ, А НАУЧИТЬСЯ ВЫБИРАТЬ ИХ С УЧЕТОМ СИТУАЦИИ. НАПРИМЕР, ШОКОЛАДНЫЕ ПИРОЖНЫЕ — ИДЕАЛЬНЫЙ ВЫБОР, КОГДА ТЕБЕ ХОЧЕТСЯ ПОЖЕВАТЬ ЧТО-ТО СЛАДКОЕ И ТЕПЛОЕ. НО ЕСЛИ В БЛИЖАЙШЕЕ ВРЕМЯ ТЕБЕ ПРЕДСТОИТ ФУТБОЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА, ЛУЧШЕ ВЫБРАТЬ ЧТО-ТО БОЛЕЕ СЫТНОЕ, СОДЕРЖАЩЕЕ НЕ ТОЛЬКО УГЛЕВОДЫ, НО И БЕЛКИ, НАПРИМЕР, СМУЗИ, ЙОГУРТ ИЛИ СМЕСЬ ОРЕХОВ И СУХОФРУКТОВ.

Не пропускать завтрак.

НАЧНИ ДЕНЬ СО СБАЛАНСИРОВАННОГО ЗАВТРАКА, СОДЕРЖАЩЕГО РАЗНООБРАЗНЫЕ ПРОДУКТЫ. ПОДРОСТКИ ЧАСТО ПРОПУСКАЮТ ЕГО. ОДНАКО УЖЕ ДОКАЗАНО, ЧТО ЕЖЕДНЕВНЫЙ ЗАВТРАК ПОВЫШАЕТ СПОСОБНОСТЬ УЧИТЬСЯ, СОСРЕДОТОЧЕННОСТЬ И УРОВЕНЬ ЭНЕРГИИ.

Не заедать эмоции.

ЕСЛИ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ ТОБОЙ РУКОВОДЯТ ЭМОЦИИ, А НЕ ГОЛОД, ТО, СКОРЕЕ ВСЕГО, ТЫ НЕ ОЩУТИШЬ УДОВЛЕТВОРЕНИЯ И ПОЙМЕШЬ, ЧТО ПЫТАЕШЬСЯ РЕШИТЬ ДРУГУЮ ПРОБЛЕМУ, НАПРИМЕР, СПРАВИТЬСЯ СО СКУКОЙ. И ЕСЛИ ТЕБЕ СКУЧНО, ЗАЙМИСЬ ЧЕМ-НИБУДЬ ИНТЕРЕСНЫМ. ИНАЧЕ ТЫ БУДЕШЬ БЕЗУСПЕШНО ПЫТАТЬСЯ «ЗАЕСТЬ» ЭМОЦИИ.

Включить полдник.

ЕСЛИ ТЫ ЗАНИМАЕШЬСЯ СПОРТОМ, ТО ПОЛДНИК ТАКЖЕ СТАНЕТ ПЕРЕКУСОМ ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ, КОТОРЫЙ ОБЕСПЕЧИТ ТЕБЯ ДОСТАТОЧНЫМ КОЛИЧЕСТВОМ ЭНЕРГИИ. НЕКОТОРЫЕ СПОРТСМЕНЫ ИДУТ НА ТРЕНИРОВКУ СРАЗУ ПОСЛЕ ШКОЛЫ, УПУСКАЯ ВОЗМОЖНОСТЬ ПОДКРЕПИТЬСЯ. ПЕРЕКУС ПОМОЖЕТ НЕ ТОЛЬКО НАБРАТЬСЯ СИЛ, НО И ЛУЧШЕ КОНТРОЛИРОВАТЬ СЕБЯ ЗА УЖИНОМ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ.

Разнообразие.

ДЛЯ ПОЛНОЦЕННОГО ПИТАНИЯ ВАЖНО РАЗНООБРАЗИЕ. НАПРИМЕР, ЕСЛИ ТЫ ВСЁ ВРЕМЯ ЕШЬ БАНАНЫ, НЕ ИСКЛЮЧЕН ДЕФИЦИТ ВИТАМИНА С, КОТОРЫМ БОГАТЫ АПЕЛЬСИНЫ. А ЕСЛИ ТЫ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ПОТРЕБЛЯЕШЬ КУРИЦУ, ТО ВОЗМОЖЕН ДЕФИЦИТ ЖЕЛЕЗА, КОТОРОГО МНОГО В КРАСНОМ МЯСЕ. КОГДА ТЫ ЕШЬ ОДНО И ТО ЖЕ ИЗО ДНЯ В ДЕНЬ И ОТКАЗЫВАЕШЬСЯ ОТ ЧАСТИ ЕДЫ, - МОЖЕШЬ СИЛЬНО ПРОГОЛОДАТЬСЯ К КОНЦУ УЧЕБНОГО ДНЯ. ЧТОБЫ ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ НЕ НАДОЕДАЛИ, ВАЖНО ИХ ЧЕРЕДОВАТЬ.

Трекер полезных привычек

КАЖДЫЙ ДЕНЬ ВЫБИРАЙ ОДИН ИЗ СОВЕТОВ, ПРЕДЛОЖЕННЫХ В "ПОЛЕЗНЫХ ПИЩЕВЫХ ПРИВЫЧКАХ" И ЗАКРАШИВАЙ СЕРДЕЧКО, ЕСЛИ ТЕБЕ УДАЛОСЬ ЕГО ВЫПОЛНИТЬ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ

ЭМОЦИИ

ПРИВЕТ! КАК ТВОИ ДЕЛА? КСТАТИ, ТЫ НЕ ЗАБЫЛ ЧЕМ МЫ С ТОБОЙ ЗАНИМАЕМСЯ? МЫ С ТОБОЙ ДВИЖЕМСЯ К ЖИЗНЕННОМУ БАЛАНСУ.
БЕЗ НАВЫКА УПРАВЛЕНИЯ ЭМОЦИЯМИ НАМ ТРУДНО БУДЕТ ПРОДВИГАТЬСЯ ВПЕРЕД. НУ ЧТО ЖЕ, ИДЕМ ДАЛЬШЕ ...
А ТЫ ЗНАЕШЬ, СКОЛЬКО ВСЕГО ЭМОЦИЙ МОЖЕТ ИСПЫТЫВАТЬ ЧЕЛОВЕК? БОЛЕЕ 300 ЭМОЦИЙ! ВОТ ТАКОЙ БОГАТЫЙ У НАС ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ МИР! И, КОНЕЧНО ЖЕ, С НИМ СТОИТ ПОЗНАКОМИТЬСЯ.
ДЛЯ ЧЕГО НАМ НУЖНЫ ЭМОЦИИ? ОНИ СОЗДАЮТ НАШ МОЗГ, ПОМОГАЮТ ДОСТИГАТЬ ЦЕЛИ, ДЕЛАЮТ НАШУ ЖИЗНЬ РАЗНООБРАЗНЕЕ И ЯРЧЕ. АБСОЛЮТНО ВСЕ ЭМОЦИИ НУЖНЫ И ВАЖНЫ: И РАДОСТЬ, И ПЕЧАЛЬ, И ГНЕВ, И СТРАХ, И ИЗУМЛЕНИЕ, И СКУКА ...

Слово "эмоция" (лат. **emovere**) состоит из двух частей: «е» (вне, вовне, от себя) и «**move**re» (двигать, колебать).

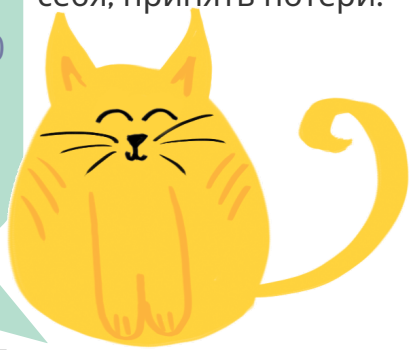
К нам из внешнего мира поступает информация. В ответ на это внутри нас возникает эмоция (энергия), которая показывает нам, как мы относимся к этой информации. Возникшая эмоция требует выхода в виде каких-то реакций и действий. Не бывает хороших или плохих эмоций. Они все нужны и важны.

Вопрос в том, как мы будем управлять этой эмоцией, насколько нам удастся эту эмоцию превратить в вектор, направленный на достижение цели (в нашем с тобой случае - это успех). Этим и занимается наш эмоциональный интеллект

Это он направляет энергию эмоции в нужное нам русло. А насколько успешно эмоциональный интеллект это делает - зависит от того, насколько он у нас развит.

Например, **РАДОСТЬ**. Она показывает нам, что мы чего-то добились, у нас что-то получилось, мы готовы делиться своей радостью с другими. Радость и доверие - это любовь.

А что же **ПЕЧАЛЬ?** Она помогает нам понять, что что-то не получилось, осознать это и сделать выводы. Печаль и грусть помогают нам лучше понять себя, принять потери.



СТРАХ. Эта эмоция может быть полезной, когда оберегает нас от опасности, когда мы стоим слишком близко к обрыву или рядом находятся подозрительные люди. Мы слушаем этот страх, подчиняемся ему и уходим. Но страх может быть и вредным, например, на экзамене. Мы готовились, учили, а все равно боимся. В этом случае мы понимаем, то этот страх нам нужно преодолеть и сдать экзамен.

ГНЕВ - это очень сильная эмоция. В ней много энергии. И когда нам нужно защитить себя или своих близких, гнев нам помогает. Гнев как ветер. Он может крутить ветряные мельницы и давать энергию, а может превратиться в ураган и все разрушить. Поэтому важно научиться управлять гневом.

И тут возникает интересный вопрос: эмоции управляют нами или мы управляем эмоциями? Если ты сейчас злишься, то это не значит, что ты злой человек. Или если ты чего-то испугался, то это не значит, что ты трус.

Важно понимать, что ты и твои эмоции - это не одно и то же. Попробуй представить, что твои эмоции находятся не в тебе, а снаружи. Ты можешь достать их и рассмотреть. На что они похожи? А можно поместить эмоции в пульт управления и выбирать - какой эмоцией ты сейчас хочешь воспользоваться, какая эмоция более подходит для этой конкретной ситуации.

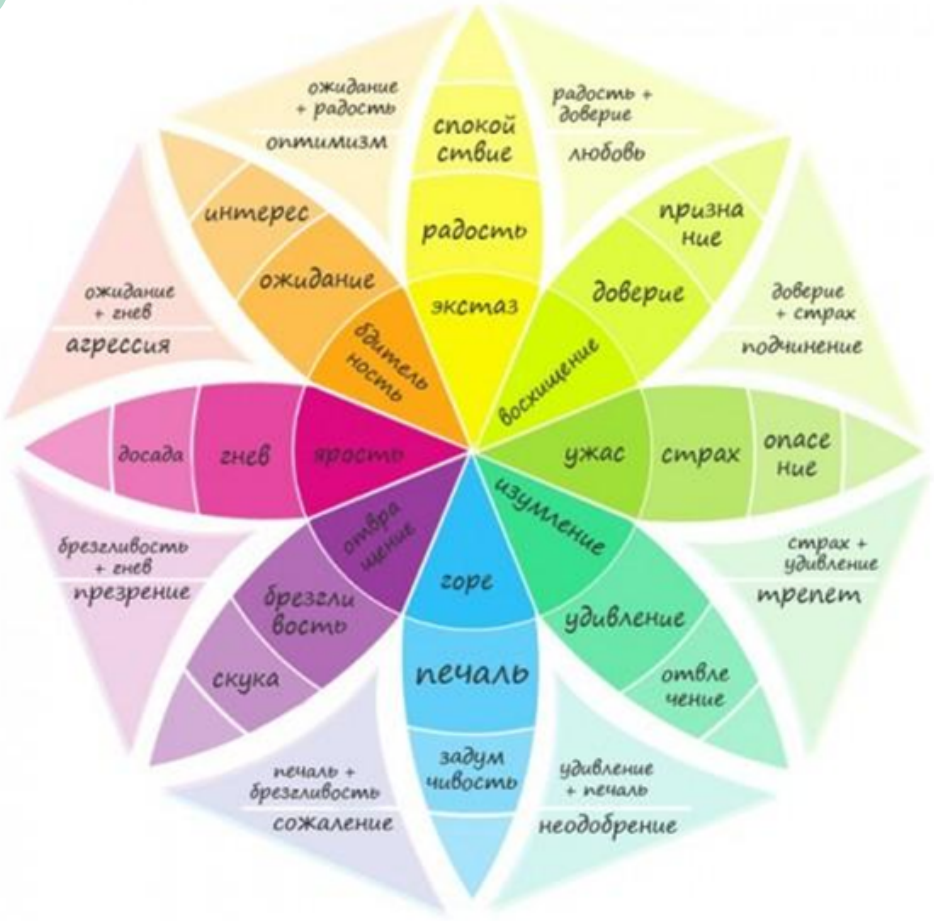
ОБДУМЫВАЙ РЕШЕНИЕ, А НЕ ПРОБЛЕМУ

Негативная реакция на сложную ситуацию — одна из самых распространенных проблем, связанных с эмоциями.

Чувство грусти или злости как реакция на изменившиеся обстоятельства — это нормально, но нерационально.

"ПУЛЬТ УПРАВЛЕНИЯ ЭМОЦИЯМИ" - АЛГОРИТМ УПРАВЛЕНИЯ ЭМОЦИЯМИ.

1. Осознать и понять свою эмоцию.
2. Осознать и понять эмоцию другого человека.
3. Определить цель, учитывающую и собственные интересы, и интересы другого человека.
4. Продумать, каким должно быть эмоциональное состояние у тебя и у другого человека, которое поможет вам обоим взаимодействовать более эффективно.
5. Предпринять действия, чтобы самому оказаться в нужном эмоциональном состоянии.
6. Предпринять действия, чтобы помочь другому оказаться в нужном эмоциональном состоянии.



Как контролировать свои эмоции в разных ситуациях?

Остановись, чтобы задуматься.

Чувствуешь, что «закипаешь»? Это опасное состояние, и нужно как можно скорее привести себя в порядок. Вместо того, чтобы реагировать на ситуацию немедленно, подумай о том, какие решения можно использовать. Остынь и поразмысли над случившимся, вернув самому себе способность анализировать. Скоропалительные решения чаще всего приносят горькое чувство сожаления.

Практикуй глубокое дыхание.

Реакция тела на эмоциональные перегрузки напрямую касается всего организма. Вы испытываете напряжение, после которого обязательно почувствуешь себя разбитым. Чтобы избежать подобных скачков, практикуй глубокое дыхание. Оно насытит ваш мозг кислородом и поможет расслабиться. Техника очень простая: прекрати заниматься чем бы то ни было, закрой глаза и очень медленно вдыхай через нос, отсчитывая пять секунд. Задержи дыхание ещё на две секунды, а затем столь же медленно выдыхай через рот, снова считая до пяти. Повтори по крайней мере 10 раз.

Избегай эмоциональных перегрузок.

Эмоциональная перегрузка — это ситуация, в которой некое чувство полностью захватывает тебя. Такое состояние сопровождается физическими симптомами, такими как: учащение сердцебиения, дыхания, дрожь в коленях, потливость и тошнота. Ощущаешь что-то подобное? Это явный признак того, что ты эмоционально перегружен/а.

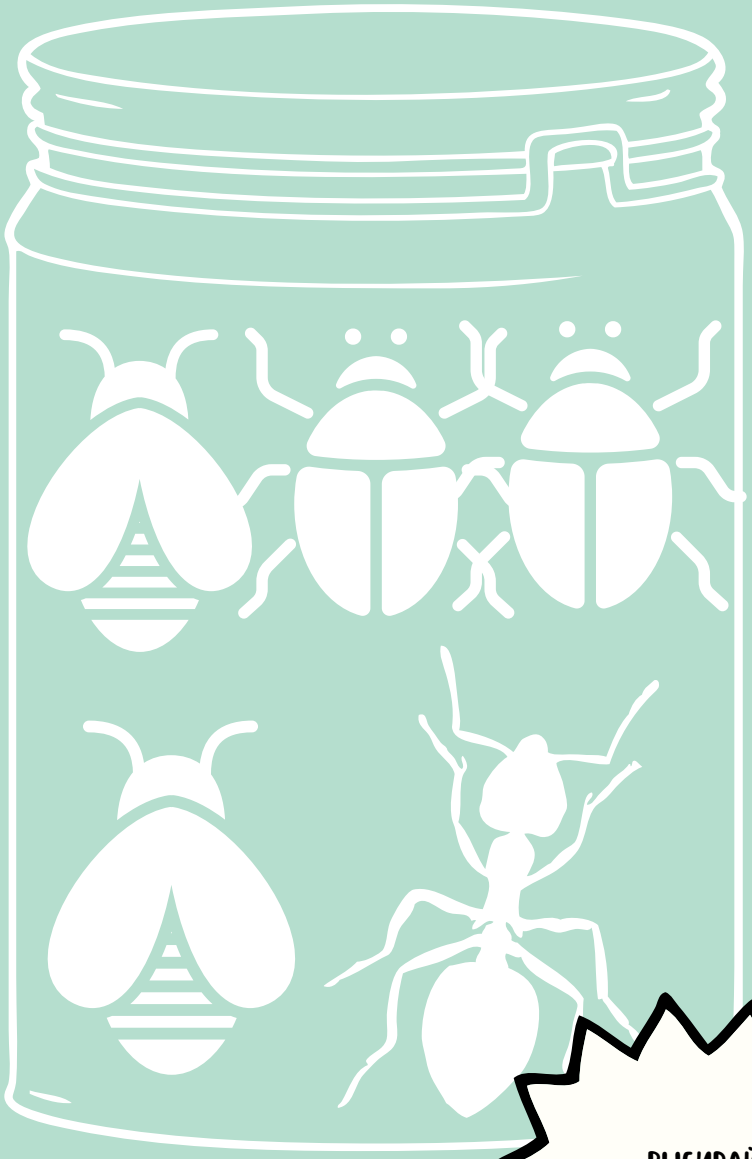
Избегай негативных компаний.

Известно, что люди легко передают свои эмоции другим. Именно поэтому стоит избегать тех, кто видит во всём только негатив: ты позаимствуешь такую же точку зрения, даже не заметив. То же самое касается и излишне эмоциональных персон. Если ты хочешь контролировать свои чувства и находиться в гармонии, тебе стоит дистанцироваться от тех, кого можно назвать Drama Queen.

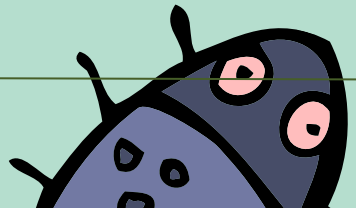
Не «раскачивай» себя.

Регулируй градус своих эмоций как температуру в комнате. Не слишком жарко, не слишком холодно — в самый раз, чтобы чувствовать себя хорошо. Это касается и хороших, и плохих эмоций.

Трекер управления эмоциями"



ВЫБИРАЙ ОДИН ИЗ СОВЕТОВ, ПРЕДЛОЖЕННЫХ В "УПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИЯМИ" И ЗАКРАШИВАЙ БУКАШКУ, ЕСЛИ ТЕБЕ УДАЛОСЬ ЕГО ВЫПОЛНИТЬ.



Мы вдохновлялись материалами:

- Познай себя. Колесо жизненного баланса. Письма семейного психолога подростку. Маргарита Ваелма.
- Как контролировать свои эмоции в любой ситуации. Анастасия Середа.
- Подросток и самооценка: **12** советов, которые помогут поверить в себя. Елена Исупова.
- **15** здоровых пищевых привычек для подростка. Лиана Хазиахметова.

Полезные ссылки:

Республиканский центр психологической помощи

Брошюры Детского Фонда ООН (ЮНИСЕФ) о воспитании детей и подростков "Безоблачное детство"

Детский Фонд ООН (ЮНИСЕФ) в Беларуси "Кибербуллинг: что это такое и как это прекратить"



Воркбук "Фокс-дзен или Искусств жить счастливо"
создан 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