

ОГЛАВЛЕНИЕ



1. ЕСЛИ У ТЕБЯ ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА8

2. ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ, ИЛИ УМЕНИЕ
НАХОДИТЬ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ В ЛЮБОЙ СИТУАЦИИ10



КАК НАУЧИТЬСЯ ПЛАНИРОВАТЬ СВОЕ ВРЕМЯ12

4.

КАК СОБРАТЬСЯ В ДОРОГУ И НИЧЕГО НЕ ЗАБЫТЬ14

5.

КАК НЕ ПОПАСТЬ В НЕЛОВКУЮ СИТУАЦИЮ16



ПОЧЕМУ ЗРЕНИЕ УХУДШАЕТСЯ,
И КАК ЕГО МОЖНО УЛУЧШИТЬ18

7.

ЕСЛИ ТЕБЕ НЕ НРАВИТСЯ ТВОЯ ВНЕШНОСТЬ20

8.

ЧТО ПОМОГАЕТ ЛЮДЯМ ДОБИТЬСЯ УСПЕХА22

9.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ХОЧЕТСЯ СТАТЬ ЗНАМЕНЫТЫМ26

10.

КАК БЫТЬ, КОГДА НУЖНО ЧТО-ТО ДЕЛАТЬ,
А ТЕБЕ НЕ ХОЧЕТСЯ28

11. КАК БЫТЬ, ЕСЛИ ТЕБЕ СТРАШНО32

12.

ПОЧЕМУ ЛЮДИ УМИРАЮТ36

13. ПОЧЕМУ ЛЮДИ ВРУТ, И КАК ПОЯВЛЯЮТСЯ СКЕЛЕТЫ В ШКАФУ40

14. ПОЧЕМУ БЛИЗКИЕ ЛЮДИ ССОРЯТСЯ, И ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ТЫ ОКАЗАЛСЯ В ЦЕНТРЕ КОНФЛИКТА42

15. ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РОДИТЕЛИ РАЗВОДЯТСЯ44

16. КАК СКАЗАТЬ «НЕТ»46

17. КАК ПРИВЛЕЧЬ К СЕБЕ ВНИМАНИЕ ТОГО, КТО ТЕБЕ ПРАВИТСЯ48

18. КАК ВЕСТИ СЕБЯ С ПАРНЕМ / ДЕВУШКОЙ50

19. ЕСЛИ ТЫ ПЕРЕШЕЛ В НОВУЮ ШКОЛУ ИЛИ КЛАСС52

20. ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ТЕБЯ ИЛИ ТВОЕГО ДРУГА ТРОЛЛЯТ54

21. ВОЗМОЖНОСТИ И СЛОЖНОСТИ В ИНТЕРНЕТ-ПРОСТРАНСТВЕ56

22. ПРАВИЛА ЭТИКЕТА ОНЛАЙН-ОБЩЕНИЯ60

23. ЕСЛИ ТЫ ЧУВСТВУЕШЬ ОБИДУ64

24. ЗАЧЕМ НАМ «ВНУТРЕННИЙ ГОЛОС»66

25. КАК СОХРАНИТЬ МИР ВО ВСЕМ МИРЕ68



ЕСЛИ У ТЕБЯ ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА

В ЖИЗНИ ЧАСТО СЛУЧАЮТСЯ ТРУДНОСТИ, ВОЗНИКАЮТ ПРОБЛЕМЫ, СЛОЖНОСТИ. СТОЛКНУВШИСЬ С НИМИ, НЕ ОТЧАИВАЙСЯ. ТЫ МОЖЕШЬ ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ ИЛИ ПОПЫТАТЬСЯ РАЗОБРАТЬСЯ САМ. ПО ЭТОЙ СХЕМЕ ТЫ МОЖЕШЬ РАЗБИРАТЬ КАЖДУЮ СВОЮ ПРОБЛЕМУ.

Ты переживаешь. Для тебя это важно.

ЧЕГО ТЫ ХОЧЕШЬ?

Хочу ныть, обижаться и злиться

Это не решит твою проблему, но поможет отреагировать на нее эмоционально, успокоится.

Хочу решить проблему

Для начала нужно определить, какого размера твоя проблема.



Найди подходящее место, чтобы тебе никто не мешал.

Плакать, когда тебе трудно или страшно, — это нормально. Слезы помогают выплеснуть накопившиеся эмоции.



МАЛЕНЬКАЯ:

Хорошая новость! Маленькие проблемы быстро решаются.

Ты точно знаешь, как ее решить. Подумай, сосредоточься! Иногда волнение мешает увидеть хорошее решение.

Если ты найдешь два или больше способа решения своей проблемы, ты **Super star!**



СРЕДНЯЯ:

Решается так же, как и маленькая, но немного дольше. Или так же, как большая, но быстрее.

Возможно, тебе потребуется помощь со стороны.

Взрослые живут
в этом мире
гораздо дольше,
и уж точно у них
или их друзей
были похожие
ситуации.

БОЛЬШАЯ:

Тоже решается, но на нее нужно
гораздо больше времени и усилий.

Решение не приходит быстро,
потому что в тебе слишком много
волнений и неприятных переживаний.

К сожалению, не всегда все зависит от тебя.

Для ее решения, скорее всего, тебе
понадобится помощь взрослого.

⇒ РЕЦЕПТ, ⇒ КОТОРЫЙ ПОМОЖЕТ НА 100 %

Тебе понадобится:

- 2 стакана спокойствия,
щепотка рассудительности,
столовая ложка воображения,
сто пудов уверенности,
желание решить проблему.

Шаг 1

Представь, что это случилось
не с тобой, а:

- с твоим другом;
- с мамой или папой в детстве;
- с братом или сестрой;
- твоим любимым героем.

Шаг 2

Теперь подумай, как бы он или она
поступили в этой ситуации.

Шаг 3

Что из этого ты можешь взять для
решения своей проблемы?

Решилась твоя проблема или нет,
но она точно тебя чему-то научила.
Подумай, чему именно:

1. Я стал сильнее.
2. Я знаю, что делать в следующий раз, чтобы этого не произошло.
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ,

ИЛИ УМЕНИЕ НАХОДИТЬ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ В ЛЮБОЙ СИТУАЦИИ

ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ
ПОМОЖЕТ ТЕБЕ
В ЛЮБОЙ СИТУАЦИИ

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ НАСТРОЙ —
70% УСПЕХА

НЕ СЛОЖНЫЕ СИТУАЦИИ
РАЗБИВАЮТ НАС, А ТО, КАК МЫ НА
НИХ РЕАГИРУЕМ

В ЛЮБОЙ НЕПРИЯТНОЙ СИТУАЦИИ
ЕСТЬ ЧТО-ТО ХОРОШЕЕ:



Преодолевая трудную
ситуацию, ты становишься
сильнее, мудрее, опытнее,
решительнее, лучше.



Все всегда проходит,
и трудности тоже.



Ты жив — и это
самое главное.



Радуйся тому, что у тебя есть,
и старайся это улучшить.
В мире очень много людей,
которым живется труднее.

НУУУ, ВОООТ,
ОПЯТЬ ДОЖДЬ!

У РА!
ДОЖДЬ!



ЧЕМ ПЕРЕЖИВАТЬ, ЛУЧШЕ
ИЗВЛЕЧЬ УРОК, КАК НЕ ПОПАСТЬ
В ТАКУЮ СИТУАЦИЮ СНОВА.

СЕКРЕТЫ ПОЗИТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ



СЕКРЕТ №1

ПОЗИТИВНОМУ МЫШЛЕНИЮ МОЖНО НАУЧИТЬСЯ.

СЕКРЕТ №2

ПОЗИТИВНЫЕ УТВЕРЖДЕНИЯ ХОРОШО НАСТРАИВАЮТ РАБОТУ НАШЕГО МОЗГА НА ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ.

Обрати внимание на фразы, которые ты используешь в своей речи.



Старайся не говорить:

- *Никогда не смогу*
- *У меня это не получится*
- *Ничего не выйдет*
- *Я неудачник*
- *Я некрасивый*



Лучше говори себе:

- *Отлично*
- *У меня все получится*
- *А я попробую*
- *Я молодец*
- *Я справлюсь*



СЕКРЕТ №3

МЕТОД ВИЗУАЛИЗАЦИИ.

Используй свое воображение. Представь: то, что ты задумал, уже случилось. Прокрути это у себя в голове как видеоролик. Сложно поверить, но этот способ работает, его используют многие люди. Метод визуализации помогает человеку задействовать его скрытые ресурсы.



СЕКРЕТ №4

ИСПОЛЬЗУЙ СВОИ ДОСТИЖЕНИЯ И УСПЕХИ.

Запиши свои лучшие качества:

1. _____
2. _____
3. _____

100 % с тобой уже происходило то, чем ты можешь гордиться или за что тебя хвалили другие люди. Вспомни эти моменты, почувствуй свою силу. Это поможет тебе на пути к успеху.

- *Я заброшен судьбой на мрачный необитаемый остров и не имею никакой надежды на избавление.*
- + *Но я жив, я не утонул, подобно всем моим товарищам.*
- *Я как бы выделен и отрезан от всего мира и обречен на горе.*
- + *Но зато я выделен из всего нашего экипажа; смерть пощадила одного меня.*
- *У меня мало одежды и скоро мне будет нечем прикрыть свое тело.*
- + *Но я живу в жарком климате, где можно обойтись и без одежды.*

Из списка Робинзона Крузо

СЕКРЕТ №5

УМЕНИЕ НАХОДИТЬ ПОЗИТИВ.

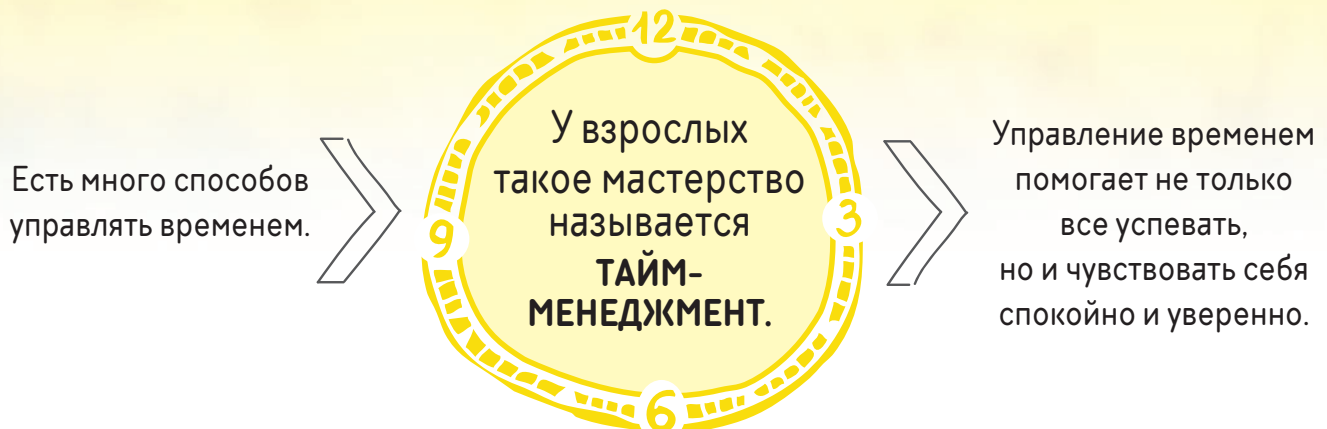
Вспомни сложные ситуации, которые когда-либо случались с тобой или с кем-то из твоих друзей, и найди в них что-то хорошее. Чтобы лучше натренировать этот навык, ты можешь поиграть с друзьями в игру «Найди позитивчик!». Один из игроков придумывает сложную ситуацию. Задача остальных – найти в ней что-то позитивное.



КАК НАУЧИТЬСЯ ПЛАНИРОВАТЬ СВОЕ ВРЕМЯ

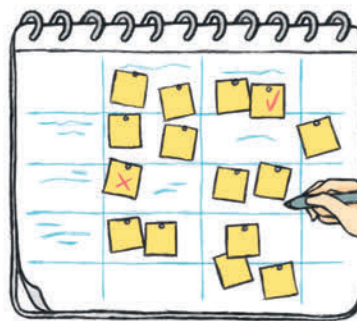
ЗАЧЕМ НУЖНО ПЛАНИРОВАТЬ ВРЕМЯ?

ВРЕМЯ НЕ СТОИТ НА МЕСТЕ, ОНО ИМЕЕТ СВОЙСТВО ЗАКАНЧИВАТЬСЯ.
ЧЕМ ЛУЧШЕ ТЫ СПЛАНИРУЕШЬ ДЕНЬ, ТЕМ БОЛЬШЕ УСПЕЕШЬ СДЕЛАТЬ.



КАК ПРАВИЛЬНО СОСТАВИТЬ ПЛАН?

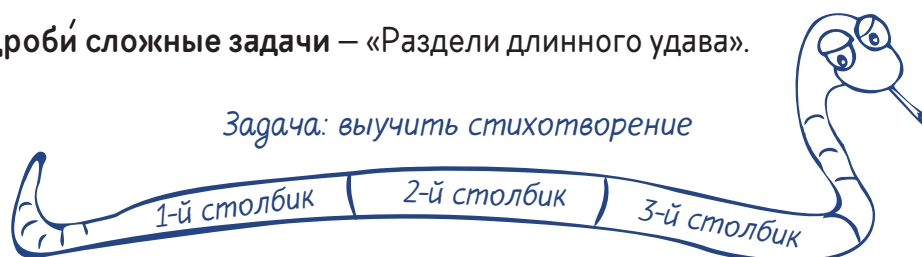
1. Планируй свой день с вечера, причем в письменном виде. Заведи блокнот-ежедневник или используй доску напоминаний над рабочим столом. Напиши список дел, которые тебе нужно сделать завтра, послезавтра, через три дня.



2. В тайм-менеджменте есть понятие «лягушка». Это дела, которые не хочется делать. Говорят, «лягушек» лучше есть по утрам, тогда они лучше перевариваются. После них другие дела делать гораздо проще.

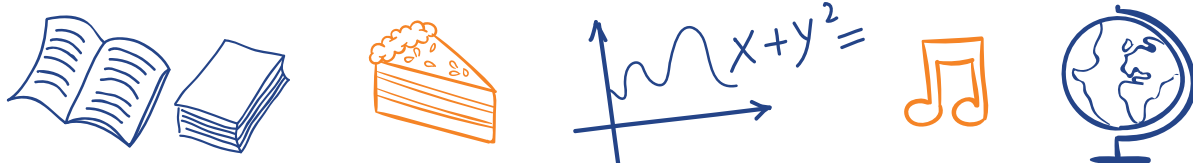


3. Дробí сложные задачи – «Раздели длинного удава».



4.

Чередуя трудные дела с приятными или с отдыхом. Не планируй дела одно за другим, чтобы была возможность внести изменения.



5.

Если есть возможность, **сделай что-то заранее**, тогда в другой день у тебя будет больше свободного времени.

Понедельник	Вторник	Среда
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6.

Составляй **план занятий на неделю**. Это поможет тебе самому ориентироваться в своей неделе, ничего не пропустить и знать, что будет завтра.

Раздели страницу блокнота на 7 дней. Запиши дела, которые у тебя по расписанию: уроки, занятия, тренировки. Ты увидишь, сколько у тебя остается свободного времени. Самые важные для тебя события отмечай яркими наклейками — это весело.

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
8.00 > Ш 13.00 > Ш 15.00 > Ш 17.00 Д/з	8.00 > Ш 13.00 > Ш 15.00 English 17.00 Д/з	8.00 > Ш 13.00 > Ш 15.00 > Ш 17.00 Д/з	8.00 > Ш 13.00 > Ш 15.00 > Ш 17.00 Д/з	8.00 > Ш 13.00 > Ш 15.00 > Ш 17.00 Д/з	10.00 > Д/з 13.00 > Д/з	☀️ 13.00 - 🚲

7.

Не откладывай дела, которые можно сделать быстро и забыть о них.

8.

Делая одно дело, не отвлекайся на другое.

ГЛАВНОЕ — не начинай вводить в жизнь сразу все эти правила. Пробуй по одному правилу в неделю, так тебе будет проще привыкнуть.

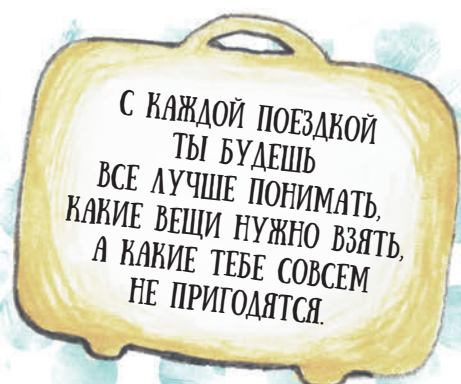
Социальные сети забирают очень много времени.

Не отвлекайся на переписку с друзьями

и просмотр ленты новостей.

КАК СОБРАТЬСЯ В ДОРОГУ И НИЧЕГО НЕ ЗАБЫТЬ

НАКАНУНЕ ЛЮБОЙ ПОЕЗДКИ ВСЕГДА МНОГО РАЗНЫХ ПЕРЕЖИВАНИЙ,
ВЕДЬ ТЕБЯ ЖДУТ НОВЫЕ МЕСТА, ВПЕЧАТЛЕНИЯ, ЗНАКОМСТВА.
НО, СОБИРАЯСЬ В ПУТЬ, ВАЖНО ПОМНИТЬ, ЧТО ТЫ БУДЕШЬ ДАЛЕКО
ОТ ДОМА И ПОД РУКОЙ МОЖЕТ НЕ ОКАЗАТЬСЯ САМОГО НЕОБХОДИМОГО.
ПОЭТОМУ ЧЕМ ЛУЧШЕ ТЫ ПРОДУМАЕШЬ СПИСОК ТОГО, ЧТО НУЖНО
ВЗЯТЬ С СОБОЙ, ТЕМ ПРИЯТНЕЕ ПРОЙДЕТ ТВОЙ ОТДЫХ ИЛИ ПУТЕШЕСТВИЕ.



Возьми бумагу, ручку и записывай то,
что необходимо взять с собой.

Лучше начать составлять список
за 2–3 дня до поездки, тогда
у тебя будет возможность

докупить то,
чего не хватает,

постирать одежду
или привести в порядок
какие-то вещи.

Положи список
на видное место
и дописывай всякий раз,
когда что-то вспомнишь.



СЕКРЕТ

Чтобы не брать
лишних вещей,
узнай заранее, какая
погода ожидается
в той местности,
куда ты отправляешься.



СПИСОК ВЕЩЕЙ

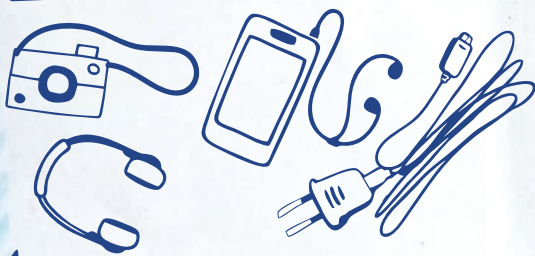
Средства личной гигиены:



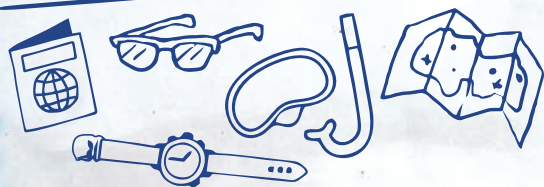
Одежда, обувь, головные уборы:



Техника:



★ Другие очень важные вещи:



ЧТО РАЗВЛЕЧЕТ ТЕБЯ В ДОРОГЕ:

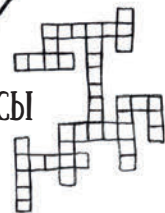
СКАЧАЙ ЛЮБИМУЮ МУЗЫКУ



ВОЗЬМИ ИНТЕРЕСНУЮ КНИГУ



ГОЛОВОЛОМКИ, КРОССВОРДЫ, РЕБУСЫ



КАРТОЧНЫЕ ИГРЫ



РИСОВАЛКИ



ВКУСНЯШКИ



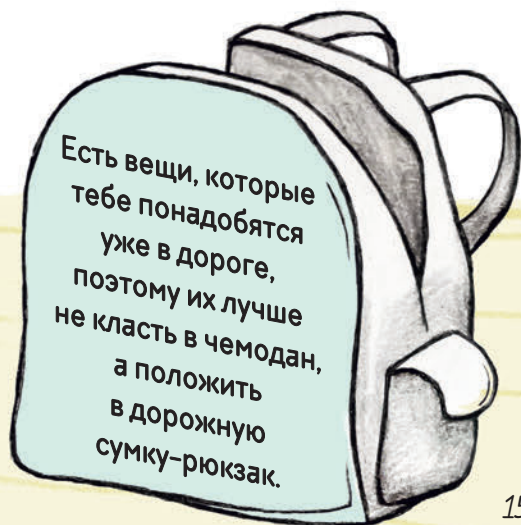
ПЛЕД И ПОДУШКУ
ДЛЯ КОМФОРТНОГО СНА



ПЕРЕХОДИ К СБОРАМ

Собирай вещи по списку.
Отмечай то, что ты уже положил.

Чтобы точно ничего не забыть,
по окончании сборов можно
просмотреть список еще раз.



КАК НЕ ПОПАСТЬ В НЕЛОВКУЮ СИТУАЦИЮ

ЕСЛИ ЧЕСТНО, ВСЕ ЛЮДИ ПОПАДАЮТ
В НЕЛОВКИЕ СИТУАЦИИ. ПОЧЕМУ?

- из-за растерянности;
- из-за увлеченности чем-то;
- просто потому, что так случилось.



ВАЖНО ЗНАТЬ:

чем меньше
ты будешь бояться
попасть в неловкую
ситуацию, тем проще
тебе будет с ней
справиться.



Самое неприятное в неловкой ситуации —
те эмоции, которые ты испытываешь
в момент, когда это происходит:



Стыд



Неудобство

Желание
убежать



Стеснение



Земля уходит из-под ног



Неконтролируемый
смех

Смущение



Волнение

Головокружение



НИКОМУ НЕ НРАВИТСЯ ЭТО ПЕРЕЖИВАТЬ

ЕСЛИ ТЫ БОИШЬСЯ, ЧТО НАД ТОБОЙ ПОСМЕЮТСЯ, ВСПОМНИ ОБ ЭТОМ:



- Хорошие люди смеяться не будут и всегда готовы прийти к тебе на помощь.
- Смеются, как правило, те, кто хочет воспользоваться твоей неудачей, или просто невоспитанные люди. На мнение такого человека не стоит обращать внимания.