



Дорогой друг!

Я очень надеюсь, что эта книга поможет тебе:

- ✓ лучше разбираться в себе и хорошо к себе относиться,
- ✓ мотивировать и поддерживать себя, если что-то не получается,
- ✓ справляться с сильными эмоциями, когда они переполняют,
- ✓ развить позитивную самооценку,
- ✓ общаться легко и без страха, оставаясь собой,
- ✓ разрешать сложные ситуации и конфликты,
- ✓ установить здоровые отношения с гаджетами и миром Интернета,
- ✓ научиться грамотно распоряжаться деньгами, правильно их тратить и копить.

Если тебе будет что-то непонятно, пожалуйста, не стесняйся и попроси родителей объяснить тебе то, что вызывает вопросы. Уверена, вместе вы сделаете много открытий.



Возможно, ты уже знаком/а с первой частью этой книги — «Большой книгой для детей. О страхах, дружбе, школе, первой любви и вере в себя». Если нет, очень советую прочитать. В ней ты также найдешь немало интересного и полезного.

ДАВАЙ ЗНАКОМИТЬСЯ!



Меня зовут Ирина, и я автор этой книги.

У меня есть семья — муж Дмитрий и трое детей, Даша, Гриша и Ульяна.

По профессии я психолог. Я помогаю другим людям разобраться в том, что им кажется непонятным или сложным, лучше понимать себя и справляться с трудными жизненными ситуациями. Каждому из нас, и детям, и взрослым, нужна поддержка. И обращаться за ней при необходимости — очень правильно.

В создании этой книги участвовал еще один человек — замечательный художник Муся Кудрявцева. Она любит обниматься с мужем и сыновьями Левой и Довом, рисовать мультики, плавать в море и есть зефир.



Расскажи и ты о себе!



- ◉ Меня зовут
- ◉ Возраст
- ◉ День рождения
- ◉ Цвет волос
- ◉ Цвет глаз
- ◉ Знак зодиака
- ◉ Я родился/родилась в год (какого животного)
- ◉ Какие качества этого животного мне нравятся
- ◉ Суперсила, которой я хотел/а бы обладать
- ◉ Мой жизненный девиз (можешь придумать его позже или написать фразу, которая помогает тебе в жизни)
- ◉ Мое пожелание себе

КАК ЗДОРОВО, ЧТО ТЫ ЕСТЬ!

Давай начнём вот с чего: как же это прекрасно, что ты родился/родилась на свет, что ты живешь, что ты — это ты. Совершенно уникальный человек — с только тебе присущей внешностью, качествами, чертами. Все люди на свете — уникальные, и ты тоже!

Если мы оглянемся назад в историю, то увидим, что у каждого человека, у каждого из нас — есть родители, бабушки и дедушки, благодаря которым мы появились на свет. За каждым из нас стоит сила нашего рода.

Это, кстати, всегда очень увлекательная история — кем были наши предки. Они ведь жили — и во времена мушкетеров, и во времена викингов. Кто-то даже жарил мамонтов в пещерах. Наверняка среди твоих прапрабабушек и прапрадедушек были те, кто совершал подвиги, выращивал хлеб, помогал другим, изобретал что-то новое.

Интересно, задумывался/задумывалась ли ты когда-нибудь об этом? Есть ли у вашей семьи легенды и традиции, которые передаются из



поколения в поколение и которые важно сохранить и продолжить?

Ты можешь гордиться своими предками, а они — тобой.

Раньше жить было намного труднее, чем сейчас. Болезни, голод, войны, несчастные случаи могли прервать жизнь каждого в любой момент. Но твои предки выживали, чтобы чудесным образом продолжиться в детях. И так веками вплоть до тебя, представляешь?

Все это говорит нам, что жизнь — очень ценна. И прожить ее мы хотим хорошо, достойно. Так что давай уже сейчас возьмем курс на то, чтобы каждый твой день был интересным. Чтобы в нем было место для радости и открытий. И эта книга, я надеюсь, поможет тебе лучше понимать себя и других. Научит справляться с трудностями и расскажет, как даже в непростых ситуациях поддерживать себя и сохранять связь с теми, кто дорог.



Прямо сейчас ты можешь подойти к зеркалу, улыбнуться себе, положить руку на сердце и сказать: «Я есть, я живу, как здорово, что я — это я».

КАКОЙ ТЫ ЧЕЛОВЕК?

Многие ребята твоего возраста (да и взрослые люди зачастую) чувствуют себя неуверенно и несмело. Как ты думаешь, почему? Потому что им не хватает веры в себя? Возможно. Но самый первый ответ на этот вопрос звучит так: люди ощущают себя неуверенно, потому что они себя не знают! Не понимают, в чем их личная сила и на что внутри себя можно опираться.

Чтобы твоя уверенность в себе укреплялась, тебе очень важно понимать черты своего характера, твои способности и умения, не считая при этом их чем-то плохим или стыдным. Давай составим твой психологический портрет. Как художник, который рисует образ на холсте, мы соединим в одно целое то, что тебе присуще. Только не в виде рисунка, а в виде описания. И в итоге получим цельную картинку того, какой ты человек.

Выбери то, что отражает тебя как личность.

.....

• Мне нравится общаться

.....

• Я легко знакоблюсь с людьми

Я стесняюсь незнакомых людей

Мне сложно заводить новые знакомства

Люблю уединение

Я все делаю быстро

Мне нравится никуда не торопиться

Люблю много двигаться

Люблю помечтать

Мне не скучно быть среди своих мыслей

Мне нравятся шум и суета

Мне тяжело долго быть среди шума и толпы

Мое настроение часто меняется

Я всегда выполняю обещания

Иногда я не знаю, чего хочу

Я часто ощущаю радость

Я люблю помогать другим

Мне сложно попросить о помощи

Мне нравится быть в центре внимания
и вести за собой

Если происходит что-то плохое,
я долго переживаю, не могу успокоиться

Я добиваюсь своего, если мне надо

Мне легче уступить, чем настаивать на своем

Мне тяжело долго удерживать внимание на чем-то

Я часто увлекаюсь чем-то новым

Мне нравится придумывать что-то интересное

- Мне сложно решиться на что-то новое
- Я часто ощущаю печаль
- Я свободно выражаю свои чувства
- Я сдерживаю эмоции, не проявляю их
- Трудности меня пугают, я боюсь, что не справлюсь
- На меня можно положиться
- Я часто сомневаюсь и не могу сделать выбор
- Я следую правилам
- Люблю, когда вещи лежат на своих местах
- Предпочитаю вокруг себя творческий беспорядок
- Если я что-то начинаю, то довожу это до конца
- Я часто делаю то, что первым придет в голову
- Мне важно, что обо мне думают другие
- Мне нравится решать головоломки
- Люблю экспериментировать
- Мне нравится что-то делать своими руками

Обращаю твое особое внимание, что здесь нет ни плохих, ни каких-то «неправильных» характеристик. Все они лишь отражают наши особенности. Их нужно иметь в виду, их просто нужно учитывать, чтобы делать свою жизнь комфортной и продуктивной. Когда мы видим и принимаем свои особенности, нам проще выбирать то, что нам подходит и помогать себе, когда трудно.

Ты можешь добавить что-то еще, что считаешь про себя важным

Также ты можешь попросить своих близких назвать три твоих самых ярких качества и записать их здесь:

.....

.....

.....

.....

♡ ТВОЕ ЛЮБИМОЕ ВСЁ ♡

Фильм

Книга

Музыка

Песня

Группа/исполнитель

Игра

Персонаж

(и почему он тебе нравится, чем бы ты хотел/а быть на него похож/а)

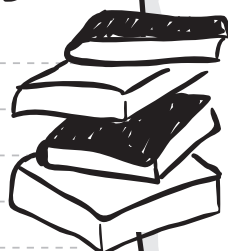
.....

.....

Цвет

Еда/блюдо

.....



Напиток _____

Праздник _____

Одежда _____

Аромат _____

Место _____

В КАЖДОЙ ТВОЕЙ ЛЮБИМОЙ ВЕЩИ ЕСТЬ НЕМНОГО ТЕБЯ.

КАК МЫ УСТРОЕНЫ?

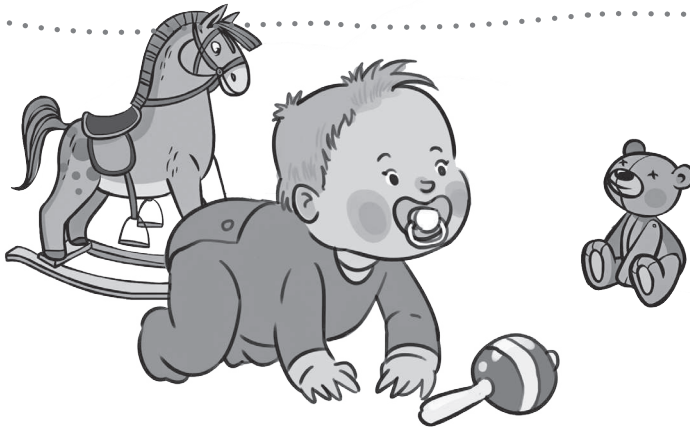
Природа создала нас очень разными (и в этом ее мудрость). Кто-то все делает быстро, кто-то — не спеша. Кто-то мгновенно избавляется от неприятных эмоций, а кто-то долго переживает и не может успокоиться. Кто-то открыт миру и рвется общаться, кто-то обращен внутрь себя и любит уединение. Кто-то точно знает, что ему надо, а кто-то постоянно сомневается и не может сделать выбор.

И при этом у всех нас есть много общего. Мы хотим, чтобы нас любили, и боимся быть отвергнутыми. Нам приятно ощущать себя хорошими и достойными.

И неприятно слышать в свой адрес негативные оценки и обидные слова. Наши представления о себе, наши внутренние миры уникальны и различаются между собой. Однако в них можно увидеть и схожие черты. Давай заглянем в твой внутренний мир и посмотрим, какие.

Представь. Вот рождается малыш. Он совсем крохотный и беззащитный. И он ничего не знает — ни о себе, ни о мире вокруг. Он может лишь извещать криком о том, что в чем-то нуждается — покормите меня, успокойте меня, поиграйте со мной. И когда мама или другой заботливый взрослый подходят к нему, берут на ручки, успокаивают, кормят, именно в эти минуты малыш, сначала смутно, а затем все более отчетливо, начинает ощущать — о! я есть! меня любят!

ПОЛИСТАЙТЕ ВМЕСТЕ С РОДИТЕЛЯМИ СЕМЕЙНЫЙ АЛЬБОМ ИЛИ ПОСМОТРИТЕ ТВОИ МЛАДЕНЧЕСКИЕ ВИДЕО, ЧТОБЫ ТЫ МОГ/ЛА ВООЧИЮ УВИДЕТЬ: ЭТО ПРОИСХОДИЛО С ТОБОЙ В САМОМ НАЧАЛЕ ТВОЕЙ ЖИЗНИ.



Мы не можем выжить без еды и воды. Но есть и нечто невидимое, огромное (до неба!), без чего мы не чувствуем себя собой, не ощущаем себя нужными и не можем радостно жить.

Знаешь, что это? Это — любовь!

Когда на нас смотрят любящие глаза, мы напитаемся этой любовью. Она наполняет нас уверенностью и внутренней силой. И наоборот, когда нам кажется, что нас не любят, что мы никому не нужны и неинтересны, нам становится очень плохо, одиноко, безнадежно.

Как мы понимаем и чувствуем, что нас любят, что мы ценны и к нам хорошо относятся? Мы ощущаем любовь...

- Когда нас обнимают и говорят добрые слова...

Если бы я могла выбрать любого ребенка на планете, я бы выбрала именно тебя!

Мы так рады, что ты у нас есть!



• Когда с нами проводят время, играют, дурачатся, шутят...



Мне это не нравится!



• Когда мы можем свободно сказать, что с чем-то не согласны...

Я верю, что у тебя все получится! Если нужно, я помогу тебе!

• Когда в нас верят...

