

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 ЗНАМЕНИТЫМ26

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.



Найди подходящее место, чтобы тебе никто не мешал.

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

Хочу решить проблему

Для начала нужно определить, какого размера твоя проблема.



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.

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

НУУУ ВОООТ,
ОПЯТЬ ДОЖДЬ!

У РА!
ДОЖДЬ!



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.

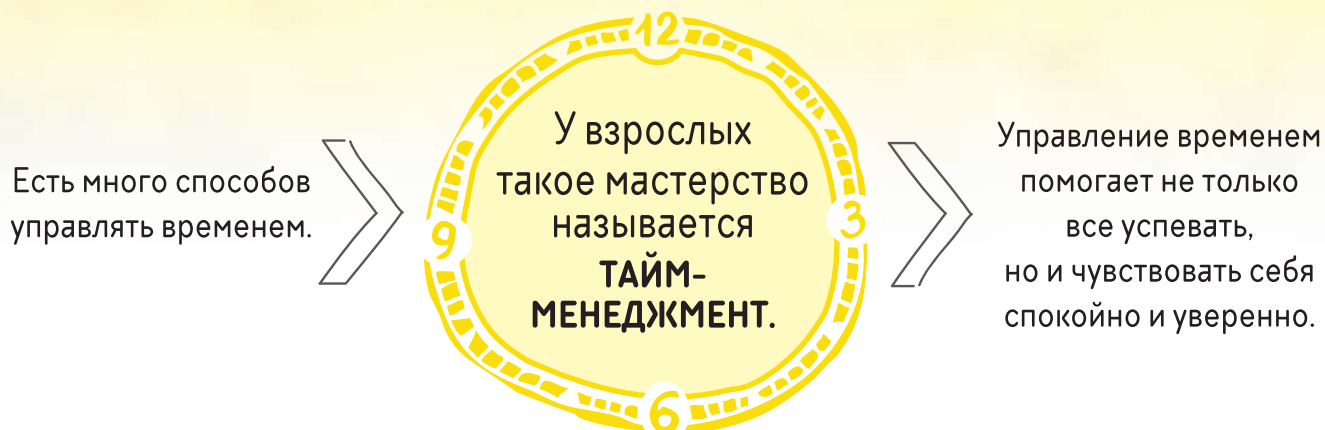
Вспомни сложные ситуации, которые когда-либо случались с тобой или с кем-то из твоих друзей, и найди в них что-то хорошее. Чтобы лучше натренировать этот навык, ты можешь поиграть с друзьями в игру «Найди позитивчик!». Один из игроков придумывает сложную ситуацию. Задача остальных — найти в ней что-то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

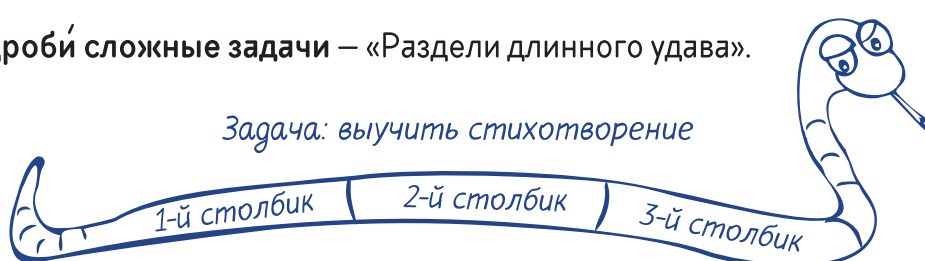
1. Планируй свой день с вечера, причем в письменном виде. Заведи блокнот-ежедневник или используй доску напоминаний над рабочим столом. Напиши список дел, которые тебе нужно сделать завтра, послезавтра, через три дня.



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».



КАК БЫТЬ, ЕСЛИ ТЕБЕ СТРАШНО

ПОМОГАТЬ

СТРАХИ МОГУТ

МЕШАТЬ

Они позволяют нам почувствовать опасность и реальную угрозу, сохранить наше здоровье и жизнь. К этим страхам нужно прислушиваться. Например, страх высоты, страх перед огнем или дикими животными.

Эти страхи мешают нашему развитию и не связаны с внешней угрозой. Например, страх выступать на сцене или страх что-то спрашивать, чтобы не казаться глупым.

Если однажды ты испытал сильный страх, то потом можешь бояться, что подобное повторится.

Например:

Однажды Тима напугала собака, и теперь он испытывает ужас при виде даже маленького чихуахуа.



Например:

Как-то раз Соня рассказывала стихотворение и ошиблась. Ребята засмеялись. Теперь ей страшно отвечать у доски, она боится допустить ошибку.



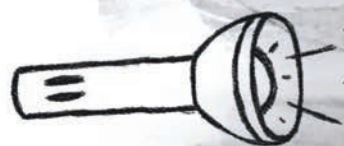
ВАЖНО ЗНАТЬ!

Причиной усиления твоих страхов и ночных кошмаров может быть просмотр роликов-страшилок, компьютерные игры, особенно стрелялки. Важно избегать этой активности в вечернее время, ведь именно такие персонажи могут пугать тебя во сне.

Страхи есть у каждого человека — и это совершенно нормально. Но бывает так, что страхи становятся очень сильными или частыми. В этом случае стоит обратиться к психологу — специалисту, который тебе поможет с ними справиться.

ЧТО ПОМОЖЕТ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НЕНУЖНЫХ СТРАХОВ?

Чтобы уменьшить страх, нужно внимательно его рассмотреть. Способов сделать это очень много. Ты можешь использовать любой, который тебе больше подходит.



СТРАХ ТЕМНОТЫ



При свете дня ты чувствуешь себя спокойно и уверенно, так как все видно. А когда темнеет, ты становишься настороженным, включается воображение.



Включи свет, посмотри вокруг, успокойся.



Сделай оберег для сна — что-то, что будет тебя успокаивать.



Можешь открыть дверь.



Ночник — отличный помощник, если со светом тебе спать спокойнее.

Положи на подушку любимую мягкую игрушку.



Попробуй **метод «от обратного»** — если пытаться держать глаза все время открытыми и смотреть в потолок, то скоро обязательно уснешь.