



**Сегодня отличный день,  
чтобы изменить жизнь к  
лучшему**



# Правила общения

1. Когда кто-то говорит, то мы его внимательно слушаем и не перебиваем, давая возможность высказаться.
2. Можно задавать вопросы ведущему, поднимая руку, не выкрикивая с места.
3. Никого не сравниваем, не оцениваем, не критикуем.
4. Вместо «Ты - высказывания» используем «Я – высказывание», то есть говорим от первого лица.



**«Я – высказывание»** – это способ сообщить другим людям о своих чувствах, не прибегая при этом к обвинениям или негативным высказываниям.

Я чувствую \_\_\_\_\_, когда \_\_\_\_\_, потому что \_\_\_\_\_. Мне хотелось бы \_\_\_\_\_.

### Примеры

**«Ты – высказывание»:** «Замолчи! Ты не слушаешь меня!»

**«Я - высказывание»:** «Мне неприятно, когда меня перебивают. Мне тогда кажется, что меня не уважают. Мне будет приятно, если ты выслушаешь меня до конца».

**«Ты - высказывание»:** «Ты меня бесишь!»

**«Я – высказывание»:** «Я злюсь, когда на меня повышают голос, потому что я пугаюсь и стараюсь защититься. В следующий раз, пожалуйста, давай говорить спокойно и не переходить на крик».



**Кто я в этом мире?**

**Какова моя роль?**

**Что я могу, хочу?**

**Какие у меня возможности?**

**Каково мое предназначение?**

# Мои сильные и слабые стороны



# Мои ресурсы

## ДРУЗЬЯ...

- Я ценю их за ...
- Я доверяю им, потому что ...

Я – ...

Мои позитивные  
качества...

## СЕМЬЯ / ДРУГИЕ ВЗРОСЛЫЕ

1. Я ценю их за ...
2. Я доверяю им, потому что ...

**ЕСЛИ  
ТРУДНО -  
ПРОСТО  
ПОЗВОНИ!**



**8-800-2000-122**





Зачем нам нужны  
отрицательные  
ЭМОЦИИ





**Грусть —  
соединиться с теми,  
кого любим**





**Гнев предупреждает о том, что «что-то» требует от нас особого внимания.**



**Злость мотивирует на победу или поиск справедливости, если нас обманули, поступили с нами непорядочно.**

**Страх** — позволяет уберечься от опасности,  
усиливает внимание и быстроту реакции.





# Как ты реагируешь на свое беспокойство?

## ▶ Психологические:

Трудности с концентрацией внимания.

Повторяющиеся негативные мысли.

Навязчивые представления худшего варианта развития ситуации.

## ▶ Физические:

Трудности усидеть на месте.

Учащенное сердцебиение.

Неприятные ощущения в животе.

Дрожь в руках или теле.

Головокружение,  
бессонница, влажные ладони, напряжение в мышцах.

# « Управление отрицательными ЭМОЦИЯМИ »





# Что помогает тебе справляться с беспокойством, тревогой, страхом, отчаянием лучше всего?

- ▶ Разговор с другом или близкими людьми, кому доверяю.
- ▶ Прогулка.
- ▶ Рисование.
- ▶ Уединение и молчание.
- ▶ Физические упражнения.
- ▶ Глубокое дыхание.
- ▶ Пение или крик.
- ▶ Отвлечься на музыку или интересный фильм.
- ▶ Разговор с самим собой. Полезные мысли. **Пожелание самому себе.**

# ФОРМУЛЫ ПОЗИТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ

- ▶ « Вторая сторона медали »
- ▶ « Проблема как друг »
- ▶ « Незамеченный ресурс »
- ▶ « Маленькие кирпичики большой стены »



« Вторая сторона медали »



« Проблема как друг »



## « Незамеченный ресурс »



Ольга Скороходова, советский учёный, педагог, литератор, кандидат педагогических наук, единственный в мире слепоглухой научный сотрудник.

## « Незамеченный ресурс »



Мурыгин Григорий, до травмы вообще не занимался спортом. В 16 лет Григорий попал под поезд. Молодой парень остался без ног, но не отчаялся. Он стал героем домашней Паралимпиады-2014.

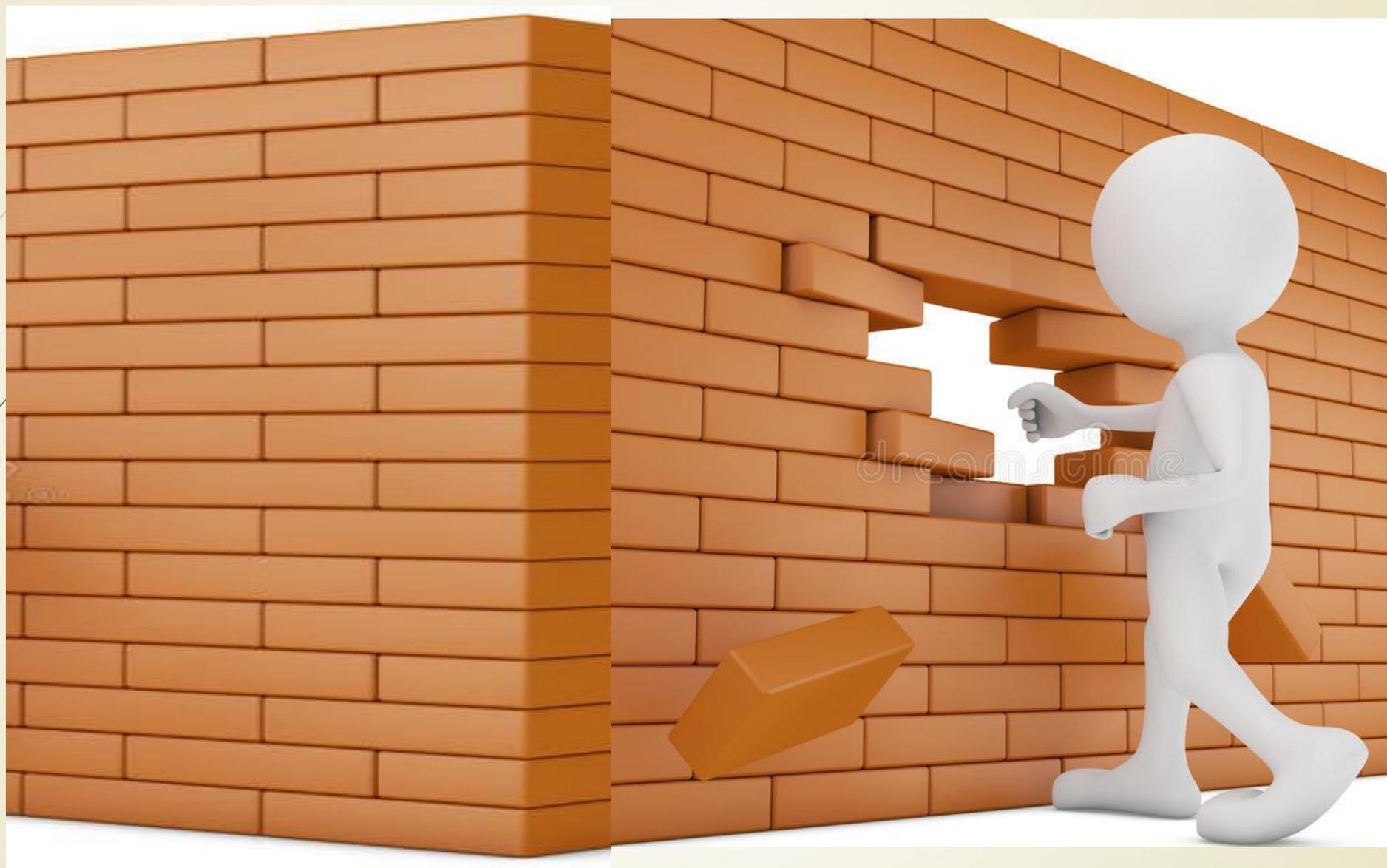


Алексей Бугаев, один из молодых спортсменов, входящих в топ "Самые знаменитые паралимпийцы России". Признание парень получил на играх в Сочи, где выиграл золото в слаломе и супер-комбинации (горные лыжи).

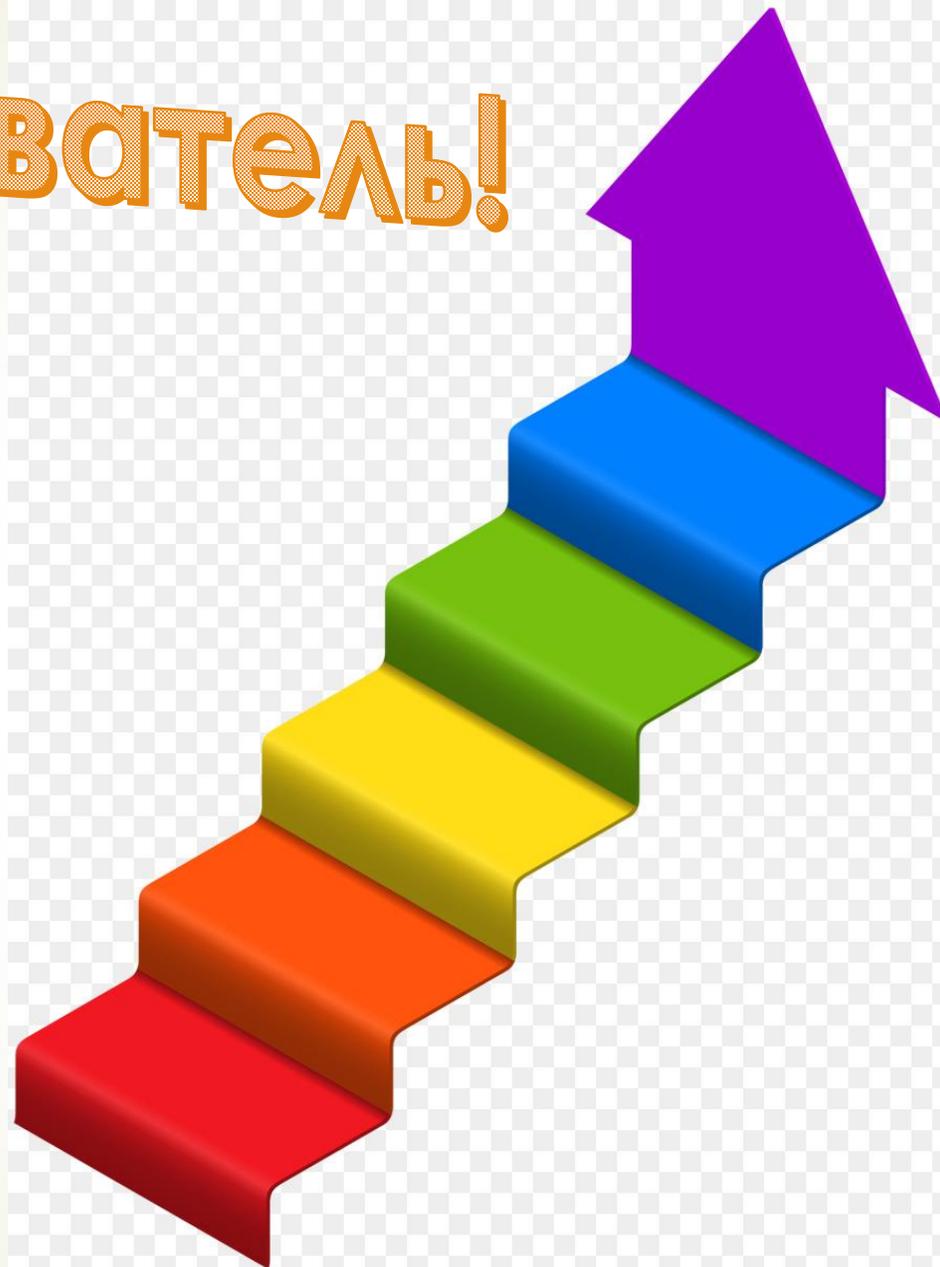


**Это ярчайший пример  
того, что в жизни  
возможно все!**

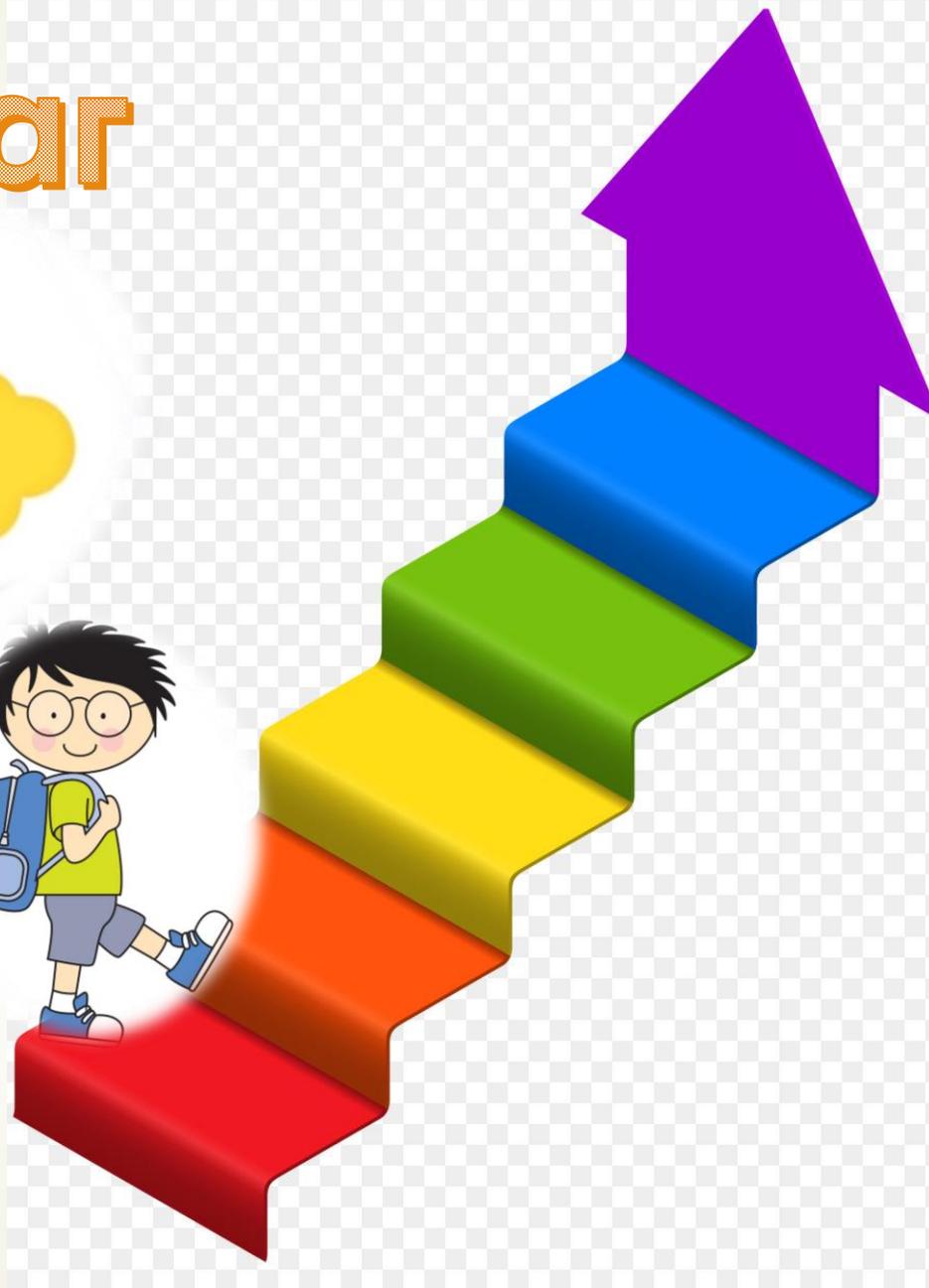
## « Маленькие кирпичики большой стены »



Я – исследователь!



# 1-ый шаг



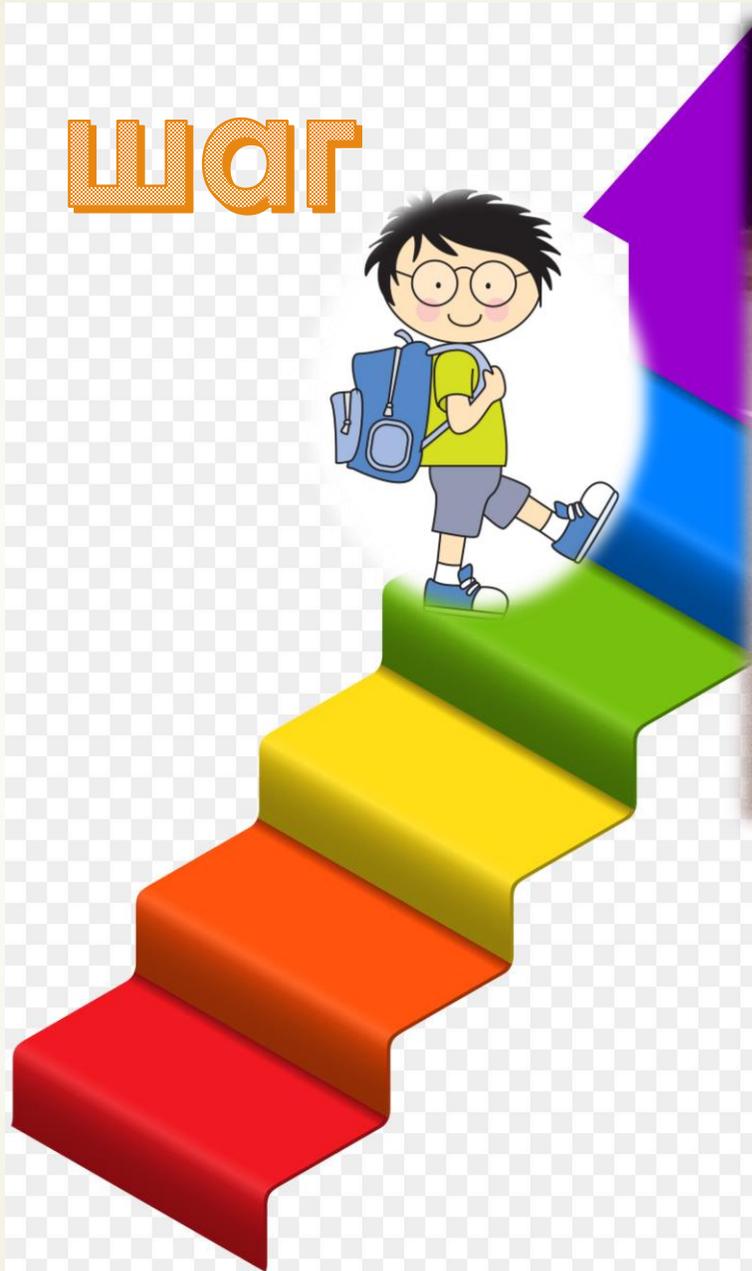
# 2-ой шаг



# 3-ий шаг



# 4-ый шаг



# 5-ый шаг





1. Общероссийский единый телефон доверия (круглосуточно)

Телефон: **8-800-2000-122**

2. Городской центр образования и здоровья «Магистр». Оказание консультативной психологической помощи детям, подросткам и их родителям.

Телефон: **304-71-24** (добавочный номер **610 #**)

3. Городская служба экстренной психологической помощи «Телефон Доверия» ежедневно с 14-00ч. до 8-00ч.

Телефон: **276-35-16; 204-90-95**

4. Городской центр психолого-педагогической поддержки молодёжи «Родник».

Телефон: **276-02-11**

1. Единый справочный центр ОНЛАЙН консультирования

Телефон: **206-38-84**



# Обратная связь (выводы/рефлексия)

- ▶ Ребята, что для вас сегодня было полезно и интересно?  
*(устно или письменно)*
- 