

Быть подростком — это здорово. Перед тобой открыто столько дорог и столько всего нужно сделать и узнать. Но как быть, если ты оказался в ловушке собственных представлений? Если даже самая незначительная проблема кажется тебе трагедией? О том, как мыслить позитивно и примерах негативного мышления читай в наших карточках

Примеры
негативного
мышления

**ПРЕУВЕЛИЧЕНИЕ
ТРУДНОСТИ СИТУАЦИИ**

Иногда говорят, "раздул из мухи слона". И это в точности описывает ситуацию, когда вы представляете, что всё хуже, чем есть на самом деле.

Такая привычка может создавать ощущение, что вы точно не справитесь с тем, что случилось

Примеры
позитивного
мышления

**НАСТРАИВАЕМСЯ НА
ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ
РЕЗУЛЬТАТ**

Если вы беретесь за сложное дело, то нарисуйте в голове картинку, что вы уже добились успеха и преодолели все трудности.

Заряд позитивных эмоций даст вам силы сделать всё именно так, как вы запланировали

Примеры
позитивного
мышления

НАСТРАИВАЕМСЯ НА ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Если вы беретесь за сложное дело, то нарисуйте в голове картинку, что вы уже добились успеха и преодолели все трудности. Заряд позитивных эмоций даст вам силы сделать всё именно так, как вы запланировали

Примеры
негативного
мышления

ПРИВЫЧКА ОБВИНЯТЬ СЕБЯ В НЕУДАЧАХ

Если что-то у вас не получилось, и вы сразу же принимаетесь корить за это себя, значит вы необъективно смотрите на вещи. Конечно, нужно уметь делать выводы из ошибок, но иногда стоит вспомнить и про обстоятельства, которые тоже влияют на результат

Плохое настроение, грустные мысли 😞

Как помочь себе почувствовать себя увереннее и счастливее? Об этом ты можешь прочитать в наших карточках.

Все советы основаны на принципах позитивной психологии. Их можно и нужно использовать в те моменты, когда тебе важно поддержать себя 🤝

Позитивная
психология

КАРТА ДРУЖБЫ



Нарисуй карту тех мест, где ты бываешь и отметь, как ты проводишь там время. Запиши имена друзей, с кем ты общаешься в каждом из этих мест. Вспомни друзей из социальных сетей и тех, кто живёт по соседству

Ты не один в этом мире. Рядом с тобой есть много людей, которые тебя поддерживают

Позитивная
психология

ВНИМАНИЕ К МЕЛОЧАМ



За большим количеством дел мы не всегда успеваем заметить такие важные мелочи, как улыбка друга, объятия родителей, красота природы. Постарайся замедлиться и насладиться каждым моментом

Осознанно уделяй больше времени мелочам. Это приносит счастье

Позитивная
психология

СПИСОК ЖЕЛАНИЙ



Размышлять о том, чего мы хотим в жизни – замечательный способ представить позитивное будущее. Запиши свои желания и , выбери пункт из списка и подумай, каким может быть твой первый шаг на пути к их реализации

Мечтай и создавай своё будущее уже сегодня

Позитивная
психология

РАСКРАСЬ СВОЙ МИР



Возьми лист бумаги и цветные фломастеры. Выбери цвет, который лучше всего отражает твои и нарисуй их. Не старайся рисовать аккуратно, пусть рука сама ведёт тебя.

Рисование помогает сбросить напряжение и успокаивает. Используй это

Создайте свой позитивный взгляд на жизнь. Ведь радоваться каждому дню - это так здорово. А помогут вам в этом наши позитивные цитаты. Пусть они вдохновляют и поддерживают вас. Особенно в те минуты, когда вы грустите, или расстроены

**ЖИЗНЬ ИЗМЕРЯЕТСЯ НЕ
КОЛИЧЕСТВОМ ВДОХОВ, КОТОРЫЕ
МЫ ДЕЛАЕМ, А МОМЕНТАМИ, ОТ
КОТОРЫХ ЗАХВАТЫВАЕТ ДУХ**



**ЖИЗНЬ ПОДОБНА ЕЗДЕ НА
ВЕЛОСИПЕДЕ. ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ
БАЛАНС, НАДО ПРОДОЛЖАТЬ
ДВИГАТЬСЯ**



**ПРОЖИТЬ ЖИЗНЬ МОЖНО ДВУМЯ СПОСОБАМИ.
ОДИН СПОСОБ - ДУМАТЬ, ЧТО ЧУДЕС НЕ
БЫВАЕТ. ВТОРОЙ - ДУМАТЬ, ЧТО ВСЁ
ПРОИСХОДЯЩЕЕ И ЕСТЬ ЧУДО**

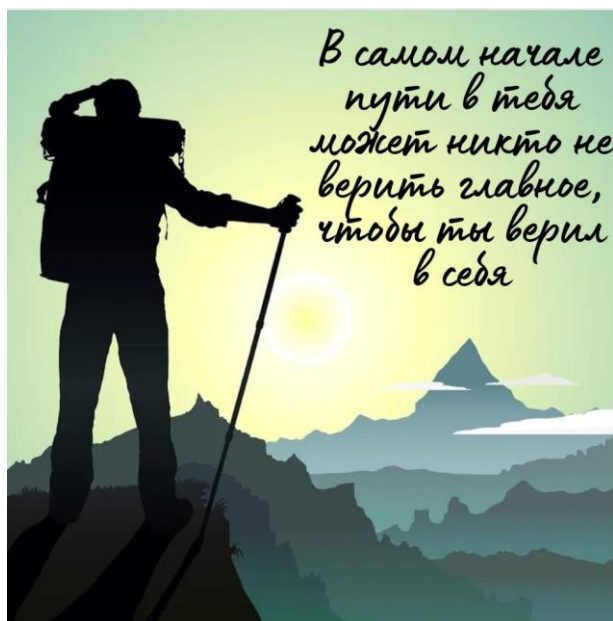


**ЕСЛИ СЧАСТЬЕ ДО СИХ ПОР НЕ ПРИШЛО К
ВАМ, ЗНАЧИТ ОНО БОЛЬШОЕ И ИДЁТ К
ВАМ МАЛЕНЬКИМИ ШАГАМИ**

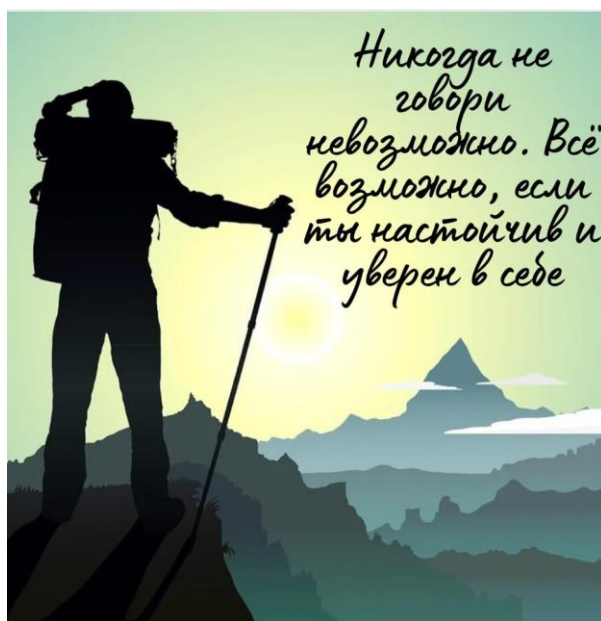


Если ты строишь планы, мечтаешь и хочешь многого достичь, значит наши мотивирующие цитаты созданы специально для тебя.

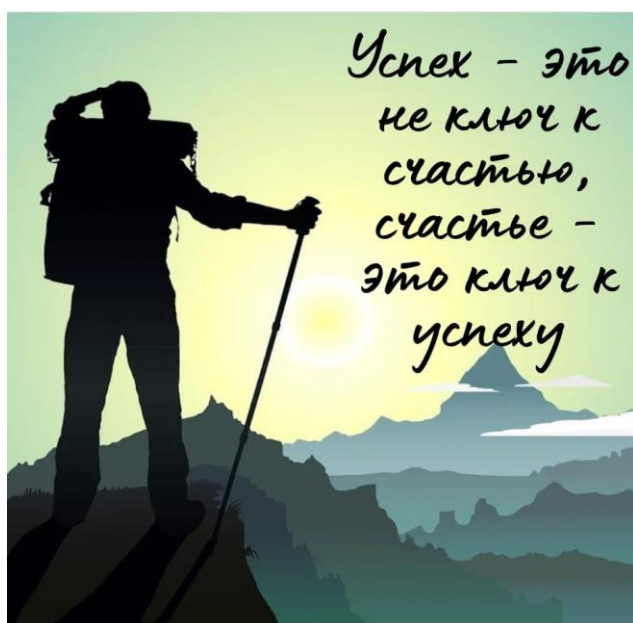
Читай, вдохновляйся и помни, у тебя все обязательно получится



В самом начале
пути в тебя
может никто не
верить главное,
чтобы ты верил
в себя



Никогда не
говори
невозможно. Всё
возможно, если
ты настойчив и
уверен в себе



Успех - это
не ключ к
счастью,
счастье -
это ключ к
успеху



Сделай свою
мечту
реальностью и
преврати её в
свою жизнь

Зачем человеку чувство юмора? Наверное для того, чтобы в самой непростой ситуации суметь посмеяться над собой 😊. А еще - чтобы произвести на других неизгладимое впечатление. Ведь вовремя использованная шутка точно даст сто очков к твоей карме. Ну, или двести. Тут как получится. Читай наши рекомендации, как

развить в себе чувство юмора. И почаще смотри на мир
ПОЗИТИВНО

Смотри разные комедии

Расширяй свой юмористический кругозор и смотри разные комедии, от фильмов с Чаплином до советских комедий. Ищи то, что понравится именно тебе. Запоминай, как именно шутят актёры, обращай внимание на их мимику и жесты



Ищи юмор в повседневных вещах

Комичные ситуации происходят постоянно, нужно только научиться их замечать. Наблюдая за людьми в транспорте, или на улице, можно поймать их смешные оразы, действия и истории. Для этого, правда, придётся оторваться от смартфона, но оно того стоит



Используй метафоры и ассоциации

Уместно использование в разговоре метафоры и ассоциации – беспроигрышный вид шуток. Тренируйся сравнивать явления между собой и пытайся подобрать ассоциации даже в повседневных ситуациях

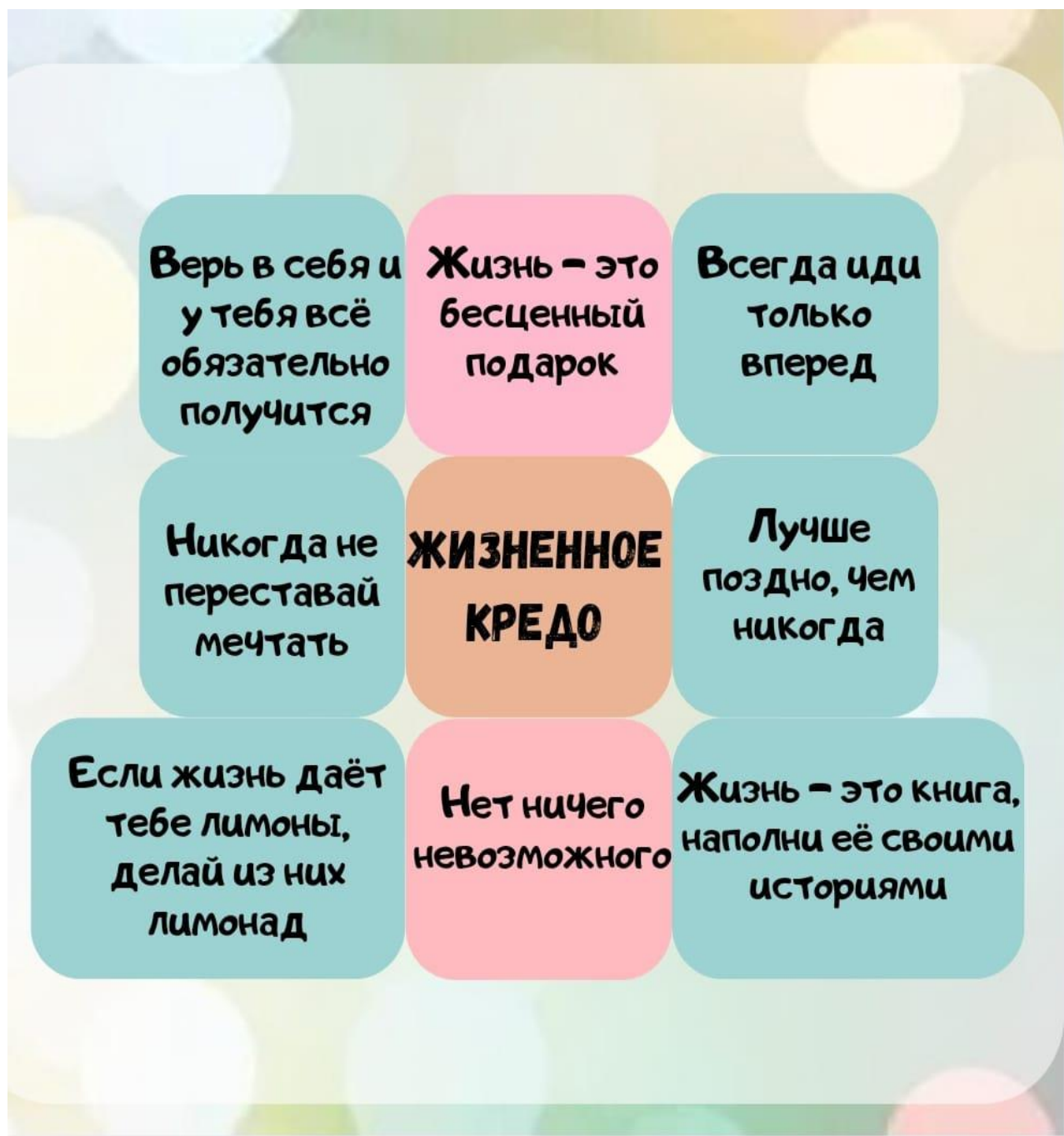


Научись выбирать время для шутки

Даже самая смешная шутка, озвученная в неподходящий момент может не вызвать ожидаемой реакции, или вовсе усугубить её. После высказанной шутки спрашивай себя: "А что было бы, если бы я сказал это раньше или позже?"



У каждого человека должно быть собственное жизненное кредо, которое отражает его взгляд на жизнь. Кстати, не только отражает, но еще и мотивирует, и помогает справляться с трудностями. А у вас есть ваш личный девиз? Если еще не успели подобрать, смело читайте нашу карточку. И выбирайте то, что вам по душе

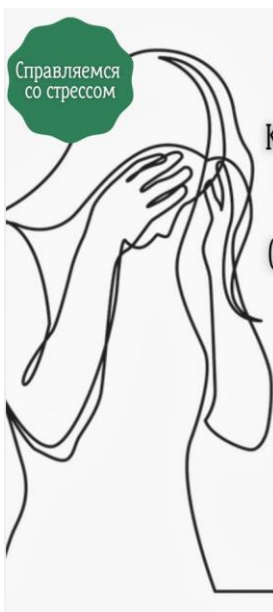


Стресс — это естественная часть жизни любого человека.

Как взрослого, так и подростка. Любые серьёзные изменения в жизни с точки зрения самого человека могут вызывать стрессовую реакцию.

Каждый человек имеет свой набор способов совладания со стрессом. Иногда его бывает достаточно, а иногда нет.

Мы предлагаем вам универсальные рекомендации, которые помогут вам справиться со стрессом



Справляемся со стрессом

ВЕРА И УБЕЖДЕНИЯ

Когда человеку трудно и он в смятении, то ему может помочь вера в собственные силы (я смогу с этим справиться)

вера в будущее (все обязательно будет хорошо)

вера в опыт поколений (в жизни моих родителей были трудный период, но они с ним справились)



Справляемся со стрессом

ЭМОЦИИ

Почему-то принято считать, что плакать – значит проявлять слабость. Но именно такой способ проявления чувств помогает освободиться от тяжести переживаний и снять напряжение.

Не менее важно и говорить про то, что вы чувствуете, делиться этим с близкими людьми и получать поддержку



Справляемся со стрессом

СОЦИУМ

Часто в стрессовой ситуации человек чувствует себя одиноким. Ему кажется что ему не с кем разделить страх, боль, тревогу. Не оставайтесь со своими чувствами один на один. Позвоните, или встретитесь с друзьями, идите на прогулку, где вы можете оказаться среди людей. Иногда разговор даже с незнакомым человеком может помочь снять напряжение



Справляемся со стрессом

ВООБРАЖЕНИЕ И ТВОРЧЕСТВО

Представьте, какой станет ваша жизнь, когда стрессовая ситуация останется позади. Можно не только представить это в воображении, но и нарисовать рисунок, или сочинить историю.

Или отвлечься от трудностей и забот посмотрев фильм, где герой преодолевает все невзгоды и получает то, о чем мечтал. Иногда это даёт толчок к внутренним изменениям

Никто не застрахован от неудач и непростых ситуаций. Есть то, что мы можем изменить, а есть то, что от нас не зависит.

Но абсолютно точно каждый из нас в такие моменты может найти для себя слова поддержки и ободрения. Мы составили список самых базовых и простых фраз, которые можно говорить

себе, когда нелегко, когда кажется, что опускаются руки и сил больше не осталось.

Позаботьтесь о себе. Найдите время, чтобы себя поддержать, если это необходимо

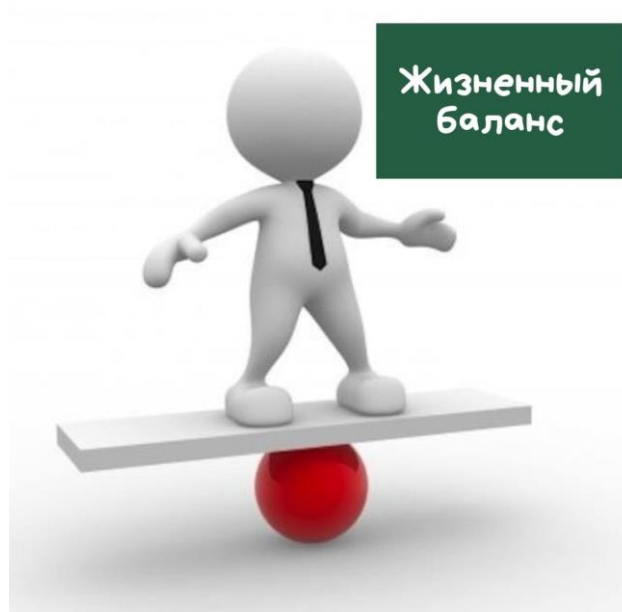
Фразы для самоподдержки

- ✓ Сейчас сложный период, но всё обязательно наладится
- ✓ Что бы ни случилось, я смогу со всем справиться
- ✓ Есть то, что я не могу изменить, но мне хватит сил это принять
- ✓ Эта ситуация многому меня научила
- ✓ Черная полоса всегда сменяется белой
- ✓ У меня всё получится



Иногда бывает полезным остановиться и подумать, а все ли меня устраивает в происходящем. Не настало ли время что-то поменять

В этой оценке тебе поможет техника «Жизненный баланс». Смотрите карточки, выполняйте предложенное задание и оценивай результат



Оцените от 1 до 10, сколько времени и сил вы тратите на сферы жизни, где 1 - очень мало, а 10 - очень много.

А теперь оцените, сколько вы бы хотели, чтобы это занимало у вас времени и сил.

Сравните полученные показатели по каждой сфере. И если вы видите существенное расхождение, значит, это повод задуматься о переменах. Помните, что всё в ваших руках

Случалось ли тебе ругать себя за какой-то промах? А находить слова поддержки, если что-то не получилось? Такой внутренний голос живет внутри каждого человека. И хорошо, если он чаще звучит позитивно, а если нет? Если он только и делает, что ругает и критикует? Вполне вероятно, что он хочет тебе добра, вот только способ для этого выбирает не самый приятный.

В карточках ты можешь прочитать, что делать, если внутренний критик слишком усердствует в своем желании помочь тебе.
Надеемся, что наши советы будут тебе полезны

**ПОДУМАЙТЕ, ЧЕЙ ГОЛОС
ЗВУЧИТ У ВАС В ГОЛОВЕ,
КОГДА ВЫ РУГАЕТЕ СЕБЯ**



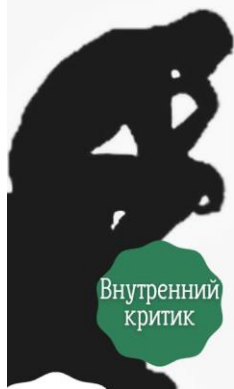
Может так говорил кто-то из родных, или школьный учитель. Обычно голос критика похож на голос важного для вас человека. Как только вы поймете кто это, вы сможете отделить голос этого человека от себя и перестать говорить с собой его словами

**СЛОВА ВНУТРЕННЕГО
КРИТИКА - ИСТИНА В
ПОСЛЕДНЕЙ ИНСТАНЦИИ?**



Разве его слова не подлежат сомнению? Разве всё, что он говорит следует принимать за истину? Отнеситесь критически к его замечаниям и постарайтесь не воспринимать его мнение, как безусловно верное. Найдите аргументы, которые могли бы опровергнуть его слова

**КРИТИК ГОВОРИТ ЧТО-ТО
ГРУБОЕ И
ОСКОРБИТЕЛЬНОЕ?**



Смело выключайте его микрофон. Представьте, что вы выключаете звук в своей голове, и внутренний критик только беззвучно шевелит губами. Ведь в таких неконструктивных замечаниях точно нет пользы, а значит их просто необходимо останавливать

**ЧТОБЫ ОТДЕЛИТЬСЯ ОТ
ГОЛОСА КРИТИКА ЧАЩЕ
ЗАНИМАЙТЕ ПОЗИЦИЮ
НАБЛЮДАТЕЛЯ**



Спрашивайте себя почаще, что вызвало эту мысль? К каким эмоциям эта мысль ведёт? Чем вам могут быть полезны такие замечания, а чем вредны? Смотрите на критика со стороны, вступайте с ним в диалог, останавливайте. Ваш внутренний критик - это не весь вы, это только какая-то часть вас