

Говори **НЕТ!**

Люди, которые уважают себя, свои цели, ценности и свое время, умеют говорить "Нет". Умеют отказывать, отклоняют то, что им не нужно.

Если ты подумал и решил сказать "Нет", это должно звучать у вас внутри твердо и спокойно, без возмущения.

"У нас новые привлекательные тарифы!" - Спасибо, не интересно. "Ну поешь еще немного!" - Спасибо, мама, ты очень заботливая! "Пойдем выпьем!" - не пью!



Три базовых права личности:

1. Право делать то, что для тебя лучше.
2. Право самому выбирать.
3. Право переменить решение.

Пять техник конструктивного сопротивления:

(Техники даются по мере усиления давления).

1. немедленно встань на свою позицию, не увливай и не придумывай "уважительных" причин;
2. повторяй свое "нет" вновь и вновь без объяснения причин и без оправданий;
3. поменяйся местами и начни сам давить на противника: "Почему ты на меня давишь?";
4. откажись продолжать разговор: "Я не хочу об этом больше говорить";
5. предложи компромисс или альтернативный вариант.

Мы предлагаем некоторые полезные практические советы:

Спасибо, **нет**. Я хочу отдавать себе отчет в том, что я делаю.

Спасибо, **нет**. Мне предстоит ехать на велосипеде, вести мотоцикл.

Спасибо, **нет**. Я не хочу конфликтов с родителями, учителями.

Спасибо, **нет**. Мне это не нравится.

Спасибо, **нет**. Я не пью (не курю и т.д.).

Спасибо, **нет**. Это не в моем стиле.

Спасибо, **нет**. Мне еще предстоит учиться либо рано вставать и т.д.

Спасибо, **нет**. Я тренируюсь.

Спасибо, **нет**.



Куда можно обратиться за помощью?

- ✓ 8-800-200-01-22 - Единый Всероссийский телефон доверия
- ✓ 261-20-79 - Телефон Доверия (Центр педагогической диагностики и консультирования детей и подростков)
- ✓ 298-52-60 - Телефон доверия «Линия жизни» (Наркологический диспансер)
- ✓ 253-54-63 - Телефон Доверия (Центр Анти ВИЧ/СПИД)
- ✓ 269-69-53 - Телефон Доверия (Управление внутренних дел Центрального района)
- ✓ 264-88-87 - отдел по делам несовершеннолетних (центральный район)
- ✓ 264-70-64 - управление по образованию и науке администрации г.Сочи
- ✓ 261-76-52 - управление по вопросам семьи и детства
- ✓ 261-55-54 - кризисная психологическая служба



ТЕБЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОМОГУТ!

Муниципальное бюджетное учреждение
Центр педагогической диагностики и
консультирования детей и подростков
г. Сочи

Отдел социальной педагогики



Твоя жизнь всегда движется в сторону твоей самой сильной мысли.

Дорогой друг!

В своей жизни ты иногда сталкиваешься с неприятными, трудными для себя ситуациями и не всегда находишь ответы и поддержку. Из-за нависающих проблем ухудшается настроение, пропадает интерес к обычным вещам, ничего не хочется делать или ты сталкиваешься с негативным воздействием других лиц. Все это способствует появлению стресса и неблагоприятных последствий.

Стресс — это ответная реакция организма человека на перенапряжение, отрицательные эмоции.



КАК МОЖНО ПОМОЧЬ САМОМУ СЕБЕ:

Саморегуляция — это самостоятельное приведение собственной психики в оптимальное, адекватное состояние.

ПРИВОДИМ ЭМОЦИИ В ПОРЯДОК

Упражнение «воздушный шар»

Выполняется стоя, с закрытыми глазами.

Руки подняты вверх. Вдох.

«Представь, что ты — большой воздушный шар, наполненный воздухом. Постой в такой позе 1–2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представь себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинай выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомни ощущения в состоянии расслабления.»

Упражнение «лимон»

«Сядь удобно: руки свободно положи на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представь себе, что у тебя в правой руке лежит лимон. Начиная медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуешь, что «выжал» весь сок. Расслабься. Запомни свои ощущения. Теперь представь себе, что лимон находится в левой руке. Повтори упражнение. Вновь расслабься и запомни свои ощущения. Выполни упражнение одновременно двумя руками. Расслабься.»

Упражнения выполняются до достижения опти-



мального психоэмоционального состояния.

УПРАВЛЯЕМ ТОНУСОМ МЫШЦ

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет быстро восстановить силы. Как правило, добиться полноценного расслабления сразу всех мышц не удастся, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.

Сядь удобно, если есть возможность, закрой глаза.

1. Дыши глубоко и медленно.

2. Пройди внутренним взором по всему своему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найди места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот).

3. Постарайся еще сильнее напрячь места зажи-



мов (до дрожания мышц), делай это на вдохе.

4. Почувствуй это напряжение.

5. Резко сбрось напряжение — делай это на выдохе.

Сделай так несколько раз.

В хорошо расслабленной мышце ты почувствуешь появление тепла и приятной тяжести.

Если зажим снять не удастся, особенно на лице, попробуй разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (гримасничай).

ДЫШИМ ЛЕГКО И СВОБОДНО

Сидя или стоя постарайся по возможности расслабить мышцы тела и сосредоточить внимание на дыхании.

1. На счет 1-2-3-4 делай медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а

грудная клетка неподвижна).

2. На следующие четыре счета задержи дыхание.

3. Затем сделай плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6.

Снова задержи дыхание перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4.

Уже через 3-5 минут такого дыхания ты заметишь, что твоё состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

Справившись со стрессом, тебе необходимо оценить ситуацию в которой ты оказался. Если ситуация требует вмешательства взрослых людей, смело обращайся!

Позитивное мышление — тип мышления, где при решении жизненных задач человек видит преимущественно достоинства, удачи, успехи и жизненные уроки, цели и задачи, возможности, свои желания и ресурсы.

Такое мышление можно развить при помощи не сложных способов:

Метод «Кааак здорово...»

Метод заключается в том, чтобы каждая твоя реакция на неожиданное событие (плохое или хорошее), начиналась с фразы «Как здорово!». И не важно, что все не очень и окружающие сначала не поймут. Такая реакция окружения даже лучше — мозг в панике начнет придумывать, почему же это здорово. Можно еще усилить метод — сразу говорить «Это же так здорово, потому что...». Главное, не думая ни секунды, сказать вступительную фразу, а уж за причинами дело не встанет.

Метод «Спасибо»

Еще один замечательный метод, который имеет побочное действие — ты начнешь ценить то, что имеешь. Просто, каждый раз утром или вечером (а лучше и тогда, и тогда) мысленно говори спасибо за все, что у тебя есть. Только больше конкретики. «Спасибо за все» и «Спасибо за замечательного котенка, за учебу, за то, что я делаю гадости, а мне все прощают, за хорошую погоду вот уже третий день, за мелкие радости в виде улыбки друга и мыльных пузырей...» кардинально отличаются. Чем больше поводов сказать «спасибо» — тем лучше!