



Рабочая тетрадь для подростков
Расправь крылья!

Александр Паламарчук
2020

БУКЛЕТ «ВСЕ ОБО МНЕ»

Сложи лист чистой белой бумаги на 3 части. Пронумеруй части листа, как показано на схеме ниже. В первом разделе напиши свое имя. Затем нарисуй картинку или напиши слова, которые символизируют то, кем ты являешься. Это может быть твое любимое занятие или твоя семья. В разделе 2 перечисли как минимум 5 положительных качеств в себе. В разделе 3 перечисли 5 твоих любимых увлечений. В разделе 4 перечисли 5 ваших любимых воспоминаний в вашей жизни. Они могут быть, о чем угодно, будь то твой день рождения или путешествие. В разделе 5 перечисли 5 целей или желаний на будущее.

<p>#2 Позитивные качества</p>	<p>#3 Любимые увлечения</p>	<p>#4 Любимые воспоминания</p>
---------------------------------------	-------------------------------------	--

<p>#5 Цели и мечты</p>	<p>#6 Обложка</p>	<p>#1 Обложка</p>
----------------------------	-----------------------	-----------------------

НАДЕЖДЫ И МЕЧТЫ

Размышления о своих надеждах и мечтах в будущем, могут помочь тебе укрепить свою уверенность. Ответь на следующие вопросы - подсказки, чтобы определить твои надежды и мечты.

В этом году я хочу _____

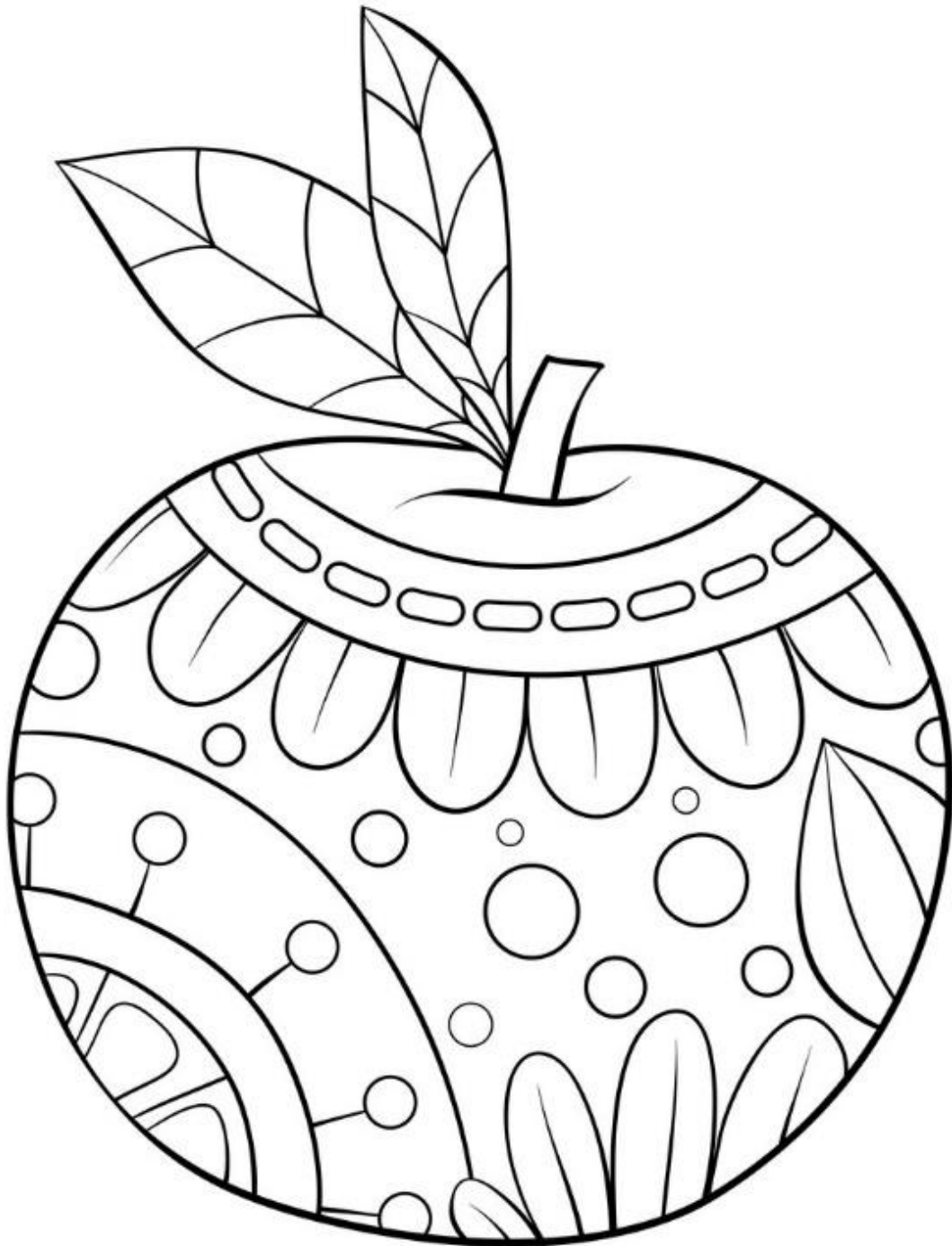
В этом году я вижу себя _____

Мои пять самых больших надежд на будущее:

Моя самая большая мечта _____

ПОЗИТИВНОЕ РАСКРАШИВАНИЕ

Раскрась картинку, при этом каждые пару минут, проговаривай про себя позитивную мысль, написанную ниже. Если ты чувствуешь, что совершил ошибку при раскрашивании, дыши и двигайся дальше.



Все возможно!

ПОЗИТИВНОЕ РАСКРАШИВАНИЕ

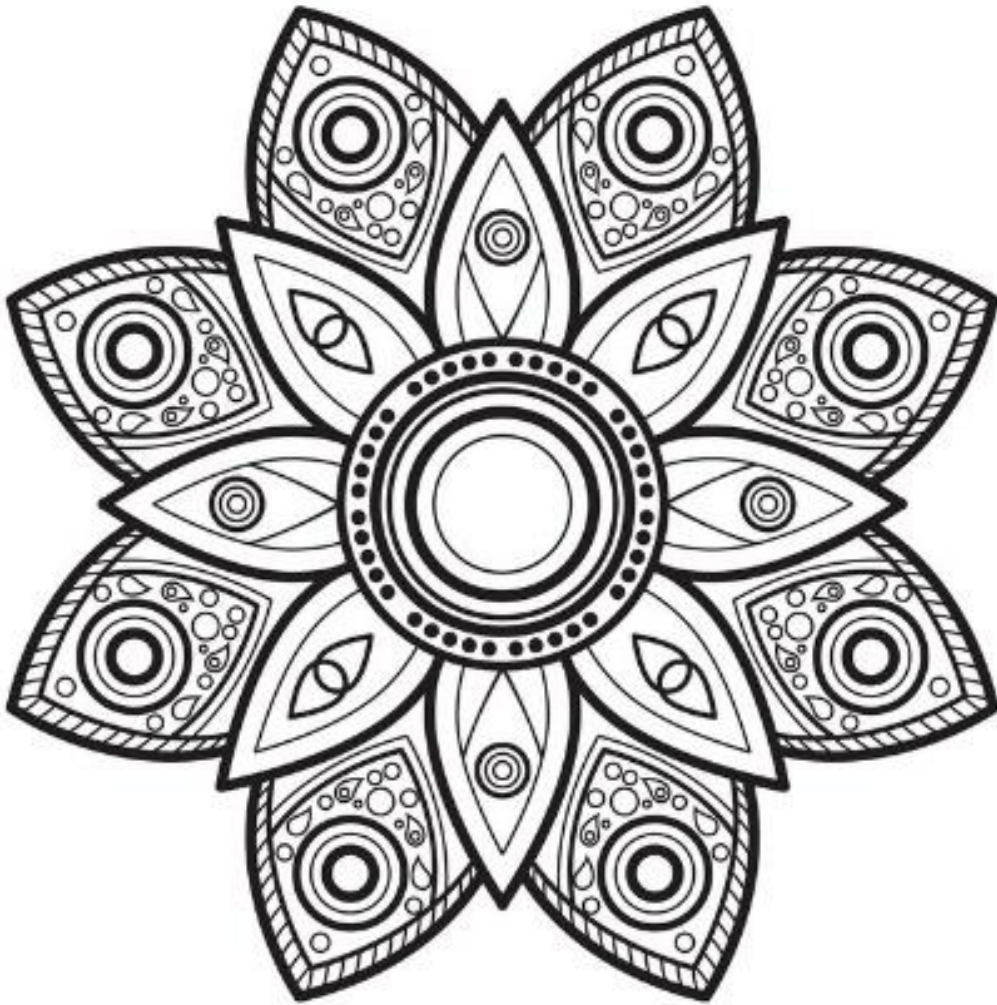
Раскрась картинку, при этом каждые пару минут, проговаривай про себя позитивную мысль, написанную ниже. Если ты чувствуешь, что совершил ошибку при раскрашивании, дыши и двигайся дальше.



Я верю в себя!

ПОЗИТИВНОЕ РАСКРАШИВАНИЕ

Раскрась картинку, при этом каждые пару минут, проговаривай про себя позитивную мысль, написанную ниже. Если ты чувствуешь, что совершил ошибку при раскрашивании, дыши и двигайся дальше.



Все будет хорошо!

ПОЭМА ОБО МНЕ

Я...		<i>Напиши два-три положительных качества о себе</i>
Я ХОЧУ...		<i>Напиши, что ты хочешь добиться в своей жизни</i>
Я БЕСПОКОЮСЬ...		<i>Напиши, о чем ты беспокоишься</i>
Я...		<i>Повтори первую строчку поэмы</i>
Я ВОЛНУЮСЬ...		<i>Напиши, что тебя волнует в твоей жизни</i>
Я...		<i>Повтори первую строчку поэмы</i>
Я МЕЧТАЮ...		<i>Напиши, о чем ты мечтаешь</i>
Я ПЫТАЮСЬ...		<i>Напиши что ты пытаешься сделать чтобы воплотить в жизнь свою мечту</i>
Я ЛЮБЛЮ...		<i>Напиши, кого ты любишь в своей жизни больше всего</i>
Я...		<i>Повтори первую строчку поэмы</i>

СДЕЛАЙ СЕБЕ КОМПЛИМЕНТ

Напиши не менее 5 комплиментов самому себе. Если тебе трудно это сделать, задай себе вопрос «Что мой друг, сказал бы обо мне?».

1

2

3

4

5

МОЯ ПОДДЕРЖКА

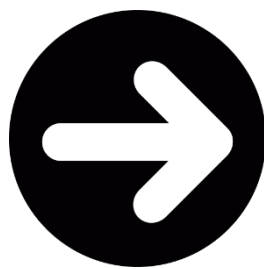
Подумай о людях, которые любят и поддерживают тебя. Это те, к кому ты можешь обратиться за советом и помощью. Очень важно, чтобы в твоей жизни были такие люди. Подумай и запиши ниже, к кому ты можешь обратиться за помощью в трудную минуту.



ЛЮДИ, КОТОРЫХ ТЫ ЛЮБИШЬ И КОТОРЫМ ДОВЕРЯЕШЬ

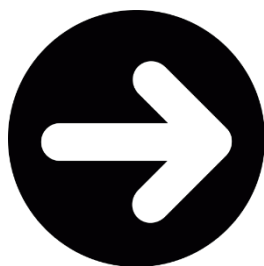
Очень важно иметь в жизни людей, которых ты любишь и которым доверяешь. К этим людям ты можешь обратиться за помощью в трудную минуту. Более важно иметь одного или двух очень хороших друзей или семью, чем зависеть от многих так называемых «друзей», которых не будет за твоей спиной в трудную минуту. Ниже давай поразмышляем о людях, на которых ты можешь положиться в своей жизни.

Кто?



*Как этот человек,
сможет помочь тебе?*

Кто?



*Как этот человек,
сможет помочь тебе?*

МОИ ЦЕЛИ

Важно в жизни иметь цели. Цели нужны для того, чтобы ты смог идти по жизни в нужном направлении. Давай подумаем о твоих краткосрочных и долгосрочных целях.

КРАТКОСРОЧНЫЕ ЦЕЛИ





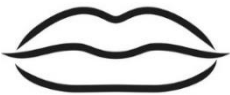
ДОЛГОСРОЧНЫЕ ЦЕЛИ

**ЧТО ТЕБЕ НУЖНО
СДЕЛАТЬ СЕЙЧАС, ЧТОБЫ
ДОСТИЧЬ ЭТИХ ЦЕЛЕЙ?**

**ЧТО ТЕБЕ НУЖНО
СДЕЛАТЬ СЕЙЧАС, ЧТОБЫ
ДОСТИЧЬ ЭТИХ ЦЕЛЕЙ?**

5 - 4 - 3 - 2 - 1

Очень важно уметь уделять 100% внимания текущему моменту. Это значит, что, если ты смотришь на стул, весь твой мир — это стул. Фокусирование внимания на настоящем моменте и на том, что тебя окружает, может помочь тебе перезагрузить свой мозг, тем самым поможет тебе успокоиться в стрессовых ситуациях. Давай попрактикуемся, напиши 5 вещей, которые ты можешь увидеть, 4 вещи, которые ты можешь потрогать, 3 вещи, которые ты можешь услышать, 2 вещи, которые ты можешь понюхать, и 1 вещь, которую ты можешь попробовать на данный момент.

5 ВЕЩЕЙ, КОТОРЫЕ ТЫ МОЖЕШЬ УВИДЕТЬ	
4 ВЕЩИ, КОТОРЫЕ ТЫ МОЖЕШЬ ПОТРОГАТЬ	
3 ВЕЩИ, КОТОРЫЕ ТЫ МОЖЕШЬ УСЛЫШАТЬ	
2 ВЕЩИ, КОТОРЫЕ ТЫ МОЖЕШЬ ПОНЮХАТЬ	
1 ВЕЩЬ, КОТОРУЮ ТЫ МОЖЕШЬ ПОПРОБОВАТЬ	

5 - 4 - 3 - 2 - 1

Что ты чувствовал при выполнении этого упражнения?

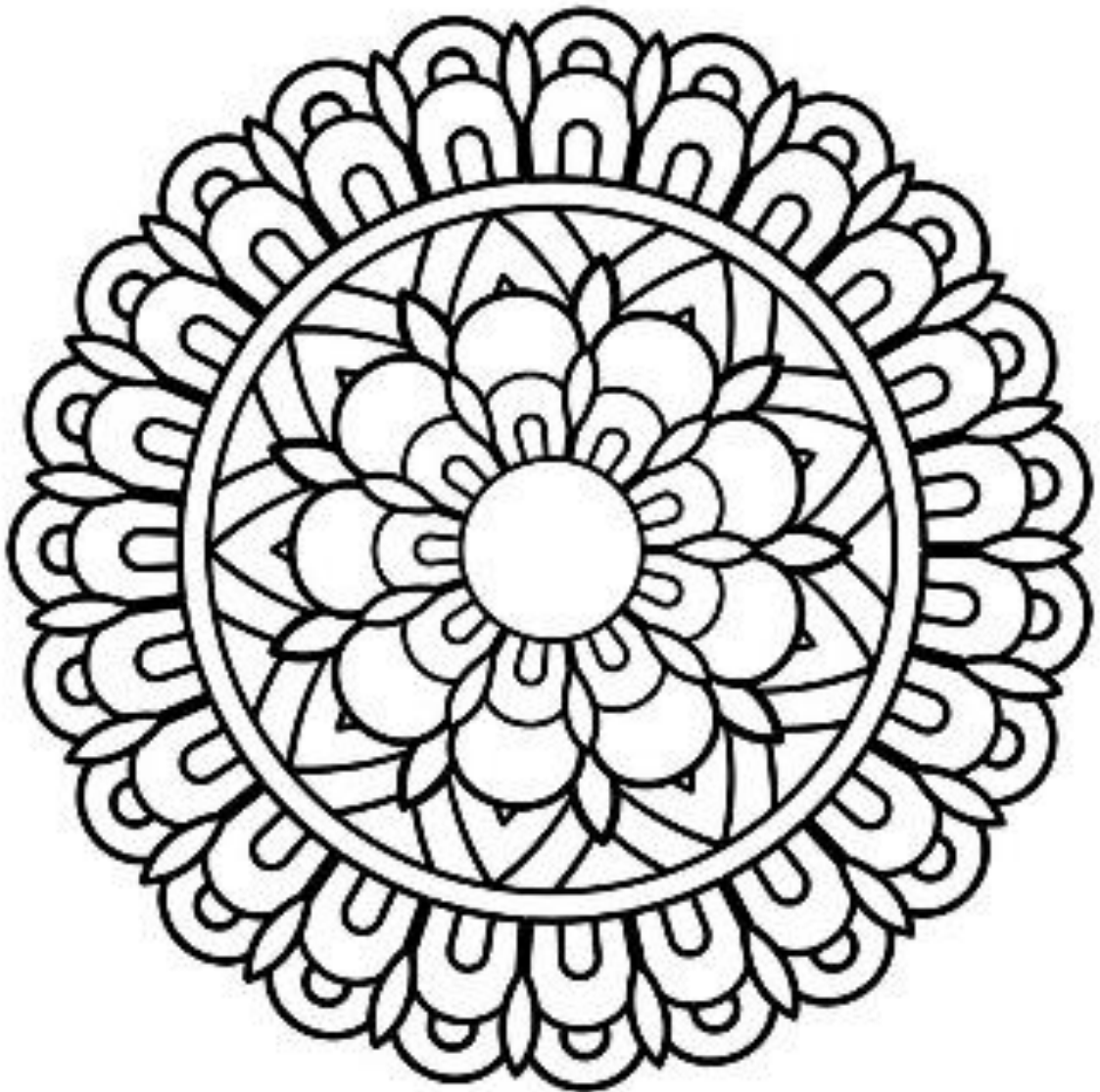
В каких ситуациях можно использовать это упражнение?

Как это упражнение поможет тебе?

ФОКУСИРУЕМСЯ НА ПОЗИТИВНЫХ ЧУВСТВАХ

Подбери для каждого чувства, которые написаны ниже, свой цвет. Чтобы не запутаться, раскрась кирпичик с названием чувства. Вспомни события в своей жизни, когда ты испытывал эти чувства, сфокусируйся на этих воспоминаниях и начинай раскрашивать. Если ты чувствуешь, что совершил ошибку при раскрашивании, дыши и двигайся дальше.

РАДОСТЬ	СПОКОЙСТВИЕ	УВЕРЕННОСТЬ
ЗАБОТА	СЧАСТЬЕ	ЛЮБОВЬ



ФОКУСИРУЕМСЯ НА ПОЗИТИВНЫХ ЧУВСТВАХ

Подбери для каждого чувства, которые написаны ниже, свой цвет. Чтобы не запутаться, раскрась кирпичик с названием чувства. Вспомни события в своей жизни, когда ты испытывал эти чувства, сфокусируйся на этих воспоминаниях и начинай раскрашивать. Если ты чувствуешь, что совершил ошибку при раскрашивании, дыши и двигайся дальше.

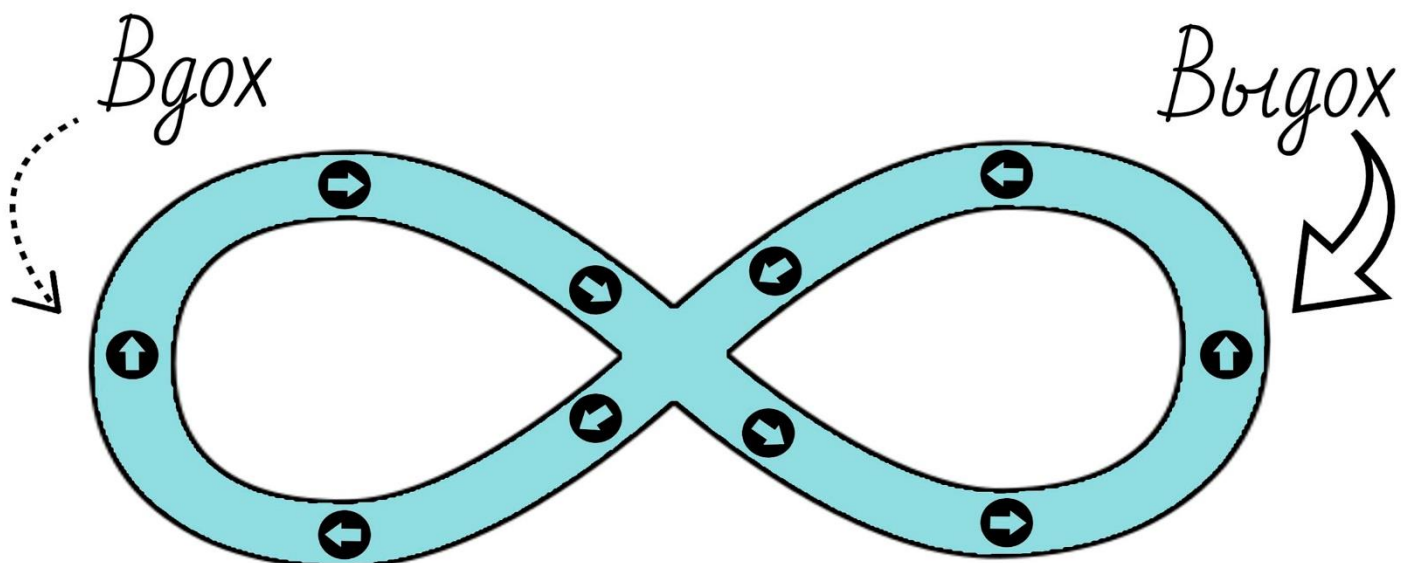
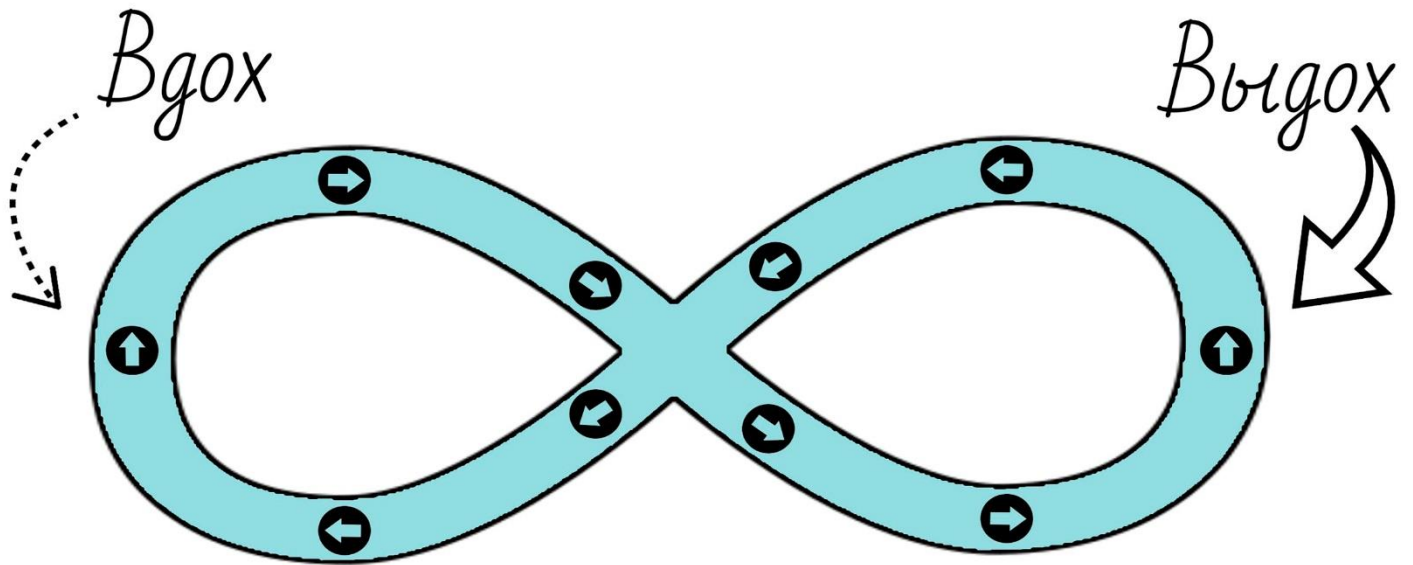
РАДОСТЬ	СПОКОЙСТВИЕ	УВЕРЕННОСТЬ
ЗАБОТА	СЧАСТЬЕ	ЛЮБОВЬ



ПРОСТО ДЫШИ!

Возможность контролировать свое дыхание также может помочь тебе контролировать свои мысли и эмоции. Глубокое дыхание помогает уменьшить чувство стресса, усиливает положительные эмоции и создает ощущение спокойствия.

Тренажеры, которые ты видишь ниже, помогут тебе сосредоточиться на своем дыхании. Практикуй свое дыхание, с помощью этих тренажеров, проводя пальцем по линиям на вдохе и выдохе.



ПРОСТО ДЫШИ!

Возможность контролировать свое дыхание также может помочь тебе контролировать свои мысли и эмоции. Глубокое дыхание помогает уменьшить чувство стресса, усиливает положительные эмоции и создает ощущение спокойствия.

Тренажеры, которые ты видишь ниже, помогут тебе сосредоточиться на своем дыхании. Практикуй свое дыхание, с помощью этих тренажеров, проводя пальцем по линиям на вдохе и выдохе.

