

**ПРИВЕТ, ДОРОГОЙ ДРУГ!  
Я ПСИХОЛОГ ЦЕНТРА «ЛАДО». МНОГО  
ЛЕТ Я РАБОТАЮ С ДЕТЬМИ, ЮНОШАМИ  
И ДЕВУШКАМИ, И ПОМОГАЮ ИМ  
ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ СЧАСТЛИВЕЙ.  
КАК? СЕЙЧАС РАССКАЖУ**

**Я учу их:**

**Распознавать...**

**Регулировать...**

**Выражать...**

**Принимать...**

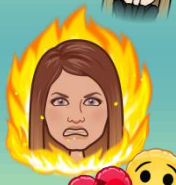
**...свои чувства, ведь они, как индикатор реальности – нам о чем-то ГОВОРЯТ**



**Страх**

позволяет предвосхитить опасность и сигнализирует о ней

**Побуждает к бегству**



**Злость**

позволяет отразить угрозу, защитить свои границы.

**Побуждает к действию**



**Грусть**

сообщает об утрате, помогает переосмыслить изменения в жизни

**Побуждает к размышлению и адаптации**



**Отвращение**

сообщает о неприятности или вредности объекта

**Побуждает к дистанции, отвержению**



**Вина**

регулирует поведение, помогает оценить свои действия

**Побуждает к переменам**



**Стыд**

регулирует поведение, но помогает оценить твою личность.

**Побуждает к скрытности**



**Интерес**

помогает изучать что-то новое

**Побуждает к познанию**

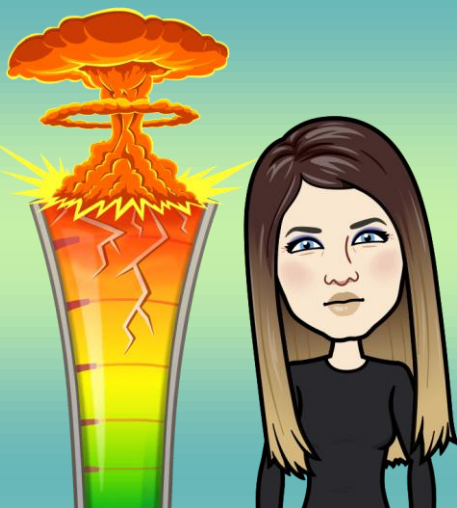


**Радость**

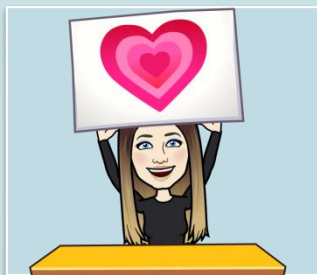
сообщает об удовлетворении потребности или о правильном пути к ней

**Побуждает к деятельности**





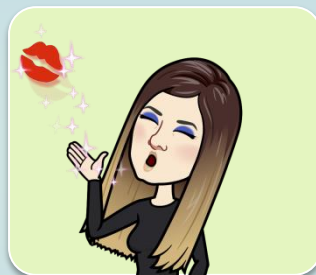
## ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ ТЕБЯ ПЕРЕПОЛНЯЮТ ЧУВСТВА?



Нарисуй их  
(ты можешь  
нарисовать  
свою тревогу,  
злость или  
просто  
настроение)



Представь  
чувство в  
виде предмета  
перед собой,  
попробуй  
уменьшить и  
отдалить этот  
предмет



Обрати  
внимание на  
дыхание,  
представь, что  
тебе нужно  
задуть свечу,  
много свечей,  
и действуй



А что с твоим  
телом?  
Дрожь?  
Напряжение?  
Нужна  
физическая  
активность  
или  
релаксация

Поиграй в «мокрую собаку» (ну ты же помнишь, как она отряхивается, когда выходит из воды?), интенсивно покидай мяч, напряги, а затем расслабь поочередно все мышцы своего тела.

Ну и главное – **вырази чувство**. Как?! Поможет **Я-сообщение**. Схема такая:



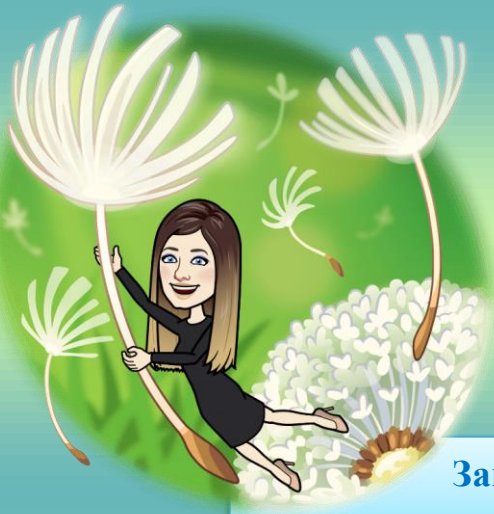
**Когда я  
вижу/слышу...**

**Я чувствую...**

**Я хотел/а бы...**

**Например:** Когда я слышу, как ты меня обзываешь, я злюсь/дико злюсь/бешусь просто (тут смотря какой интенсивности чувство), я хотел/а бы, чтоб ты перестал/а это делать.





**ЕЩЕ ДЛЯ СЧАСТЬЯ И СПОКОЙСТВИЯ  
ВАЖНО НАУЧИТЬСЯ ДЕЙСТВОВАТЬ. ЧЕМ  
РАЗНООБРАЗНЕЙ НАШИ ДЕЙСТВИЯ И  
СТРАТЕГИИ – ТЕМ БОЛЬШЕ ШАНС  
ПРЕОДОЛЕТЬ ТРУДНОСТИ!**

**Записывай как стать более гибким в действиях**



### **Записывай.**

Нет, это не опечатка. Записывать то, что с тобой происходит – хорошая привычка, которая позволит тебе как-бы со стороны посмотреть на себя, снизить эмоциональное напряжение. А еще ты лучше усвоишь новое действие, если его запишешь.



### **Планируй.**

Я всегда использую чек-листы – это позволяет мне ничего не забыть, а еще освобождает актуальное внимание для новых задач (не нужно все время напрягаться и помнить, а что же я еще должен сделать). Запиши на листке все, что тебе необходимо решить – зачеркивай по мере выполнения.



### **Экспериментируй.**

Опиши то поведение, которое тебе мешает или не помогает, придумай новый вариант действий, опиши, что поможет тебе его придерживаться – пробуй и наблюдай, что меняется.



### **Находи смысл.**

Я часто спрашиваю себя: для чего мне это? Так я проверяю, правильно ли я поступаю. Например, если я хочу иметь доверительные отношения с людьми, то смысл рассказывать кому-то об их тайнах... так доверие я только потеряю.



### **Научись просить о помощи.**

Как любим говорить мы, психологи: "словами через рот". Вместе преграды преодолевать гораздо легче.





**КАК Я УЖЕ ГОВОРИЛА, НА ПУТИ К СЧАСТЬЮ МОГУТ ВСТРЕЧАТЬСЯ ПРЕГРАДЫ (У КОГО-ТО ОГРООООООМНЫЕ, У КОГО-ТО НЕ ОЧЕНЬ) – И ЭТО НОРМАЛЬНО, ЭТО ДАЕТ НАМ ШАНС РАСТИ. ВАЖНО НАЙТИ СИЛЫ И ВОЗМОЖНОСТИ ДЛЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ ЛЮБОЙ ПРОБЛЕМЫ**

**Здесь поможет «Карта ресурсов», нарисуй свою, опираясь на эту**

Мои способности	Какие качества у меня есть?	Усидчивость
Креативность	Какие качества нужно сформировать?	Самостоятельность
Готовность принять вызов		

Кино	Творческие хобби	Музеи, театры
История	Физическая культура	Библиотеки, выставки
Истории известных личностей		



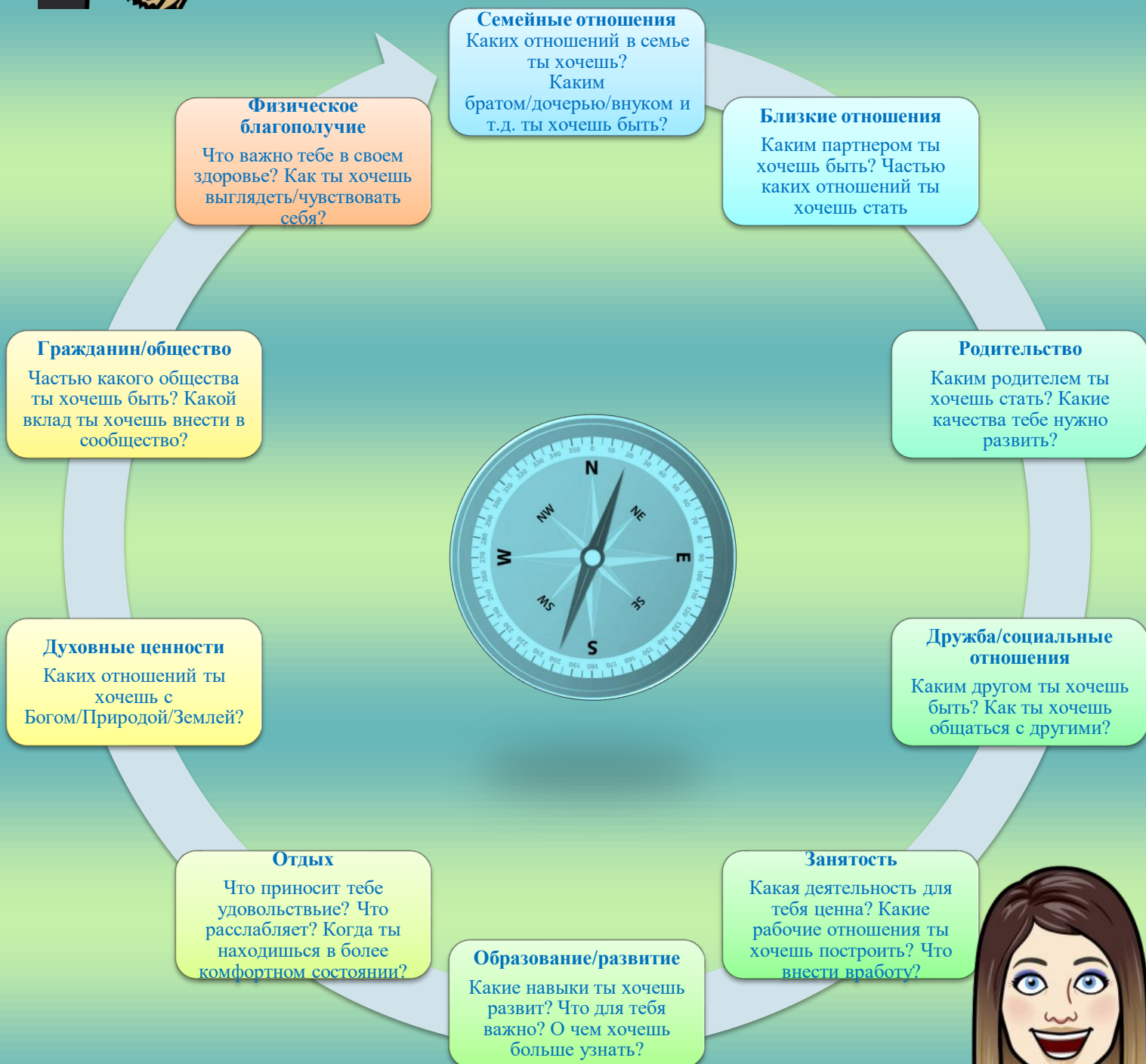
Интернет	TV, Rutube	Газеты, журналы
Книги, учебники, справочники	Массовые онлайн курсы	Социальные сети
Сайты, блоги		

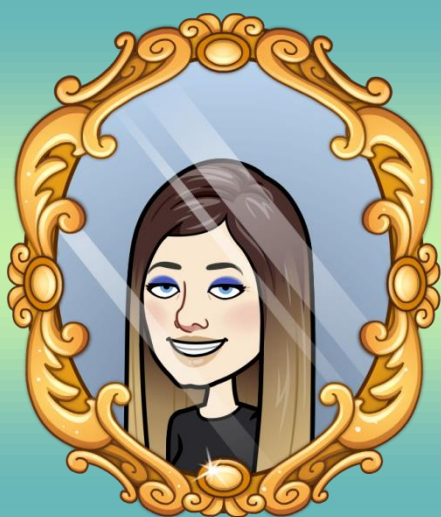
Люди	Группы поддержки	Семья
Кружки, секции, факультативы	Кризисные центры, телефон доверия	Молодежные сообщества
Знакомые, друзья		





ДАК ЧТО ЖЕ ТАКОЕ СЧАСТЬЕ? И КАК НАЙТИ ЭТОТ ПУТЬ К НЕМУ?  
СЧАСТЬЕ, ЭТО ИМЕТЬ ТО, ЧТО ДЛЯ ТЕБЯ ЦЕННО.  
ПРЕДЛАГАЮ ИСПОЛЬЗОВАТЬ КОМПАС ЦЕННОСТЕЙ, ЧТОБЫ И ТЫ НАШЕЛ/ЛА СВОЙ ПУТЬ. ОСТАНОВИСЬ, ПОДУМАЙ, ЧТО ДЛЯ ТЕБЯ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ВАЖНО





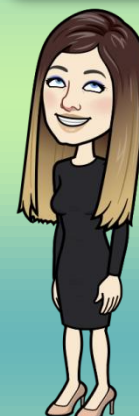
**НУ И ПОСЛЕДНЕЕ, НО НЕ ПО ВАЖНОСТИ –  
Я ВСЕГДА УЧУ ЗАБОТЕ О СЕБЕ.  
ПОЗАБОТИТЬСЯ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ И  
БЛАГОПОЛУЧИИ ИМЕННО ТЫ СМОЖЕШЬ  
ЛУЧШЕ, ЧЕМ НИ КТО**

**А вот и чек-лист заботы о себе, оцени, все ли ты выполняешь? А что не выполняешь, или выполняешь не регулярно? Какой самый маленький шаг ты можешь сделать, чтобы выполнить пару-тройку пунктов уже сегодня?**



- Здоровое и регулярное питание
- Гигиена
- Физическая активность
- Комфортная и подходящая одежда
- Развлечения
- Достаточный сон
- Отдых при недомогании
- Свободное время
- Хобби
- Время, свободное от гаджетов
- Возможность изучать новое
- Свободное выражение чувств
- Признание своих заслуг/сильных сторон

- Успокаивающие занятия
- Свободное обсуждение своих проблем
- Возможность посмеяться
- Развитие своих навыков
- Время на природе
- Знакомства с новыми людьми
- Время на созидание
- Контакт с творчеством
- Совместный досуг с близкими
- Уединение и размышления
- Ежедневные комплименты себе
- Отдых
- Планирование будущего



**До новых встреч!**

ГБУ СО ЦППМСП «Ладо»

Тел./ факс: (34350) 5-77-87

Сайт: [www.centerlado.ru](http://www.centerlado.ru)

E-mail: [centerlado@yandex.ru](mailto:centerlado@yandex.ru)

Почта реабилитационного отдела:  
[shaubert.s@rambler.ru](mailto:shaubert.s@rambler.ru)

