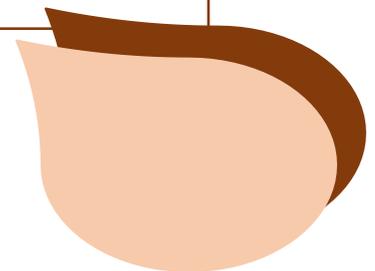


# ***Тетрадь самопомощи***

*при самоповреждающем  
поведении*

ТГПУ Закирова А.Б. Макарова М.А. Скорова В.Н. Гаврикова М.С.

Авторы: Кандидат педагогических наук, доцент - Шелиспанская Э. В.; студенты 4 курса факультета психологии Закирова А.Б., Макарова М.А., Скорова В.Н., Гаврикова М.С.  
ФГБОУ ВО "Тульский Государственный Педагогический Университет им. Л.Н. Толстого"



## СОДЕРЖАНИЕ

### 1. Введение

- Как может помочь эта тетрадь?
- Как пользоваться тетрадью?

### 2. Что такое самоповреждение?

- Определение и причины
- Важность поддержки

### 3. Упражнения для самопомощи

- Дыхательные техники:
  - Дыхание по квадрату
  - Вдох-выдох
- Вулкан моих эмоций
- Термометр эмоций
- Аптечка самопомощи
- Треугольник восстановления

### 4. Дневник роста

- Отслеживание прогресса
- Календарь хороших мыслей

### 5. Антистресс-утро

- Идеи для начала дня

### 6. Как ты чувствуешь себя сегодня?

- Описание эмоций и ощущений

### 7. Энергобокс

- Заряжающие дела

### 8. 20-дневный челлендж: Взросление начинается здесь!

- Ежедневные задания для личного роста
- Мои эмоции
- Личные границы
- Физическая активность
- Письмо благодарности и 100 дней благодарности
- Почему мне так сложно сказать «Нет»?
- Финансовый трекер
- Мои цели и мечты

### 9. 6 минут

### 10. Заключение

# КАК МОЖЕТ ПОМОЧЬ ТЕБЕ ЭТА ТЕТРАДЬ?

Эта тетрадь предназначена для того, чтобы помочь тебе лучше понимать свои эмоции, находить здоровые способы справляться с трудностями и постепенно уменьшать потребность в самоповреждении. Она содержит упражнения, техники и советы, которые можно использовать в повседневной жизни.

## Как пользоваться тетрадью?

Эта тетрадь — твой личный инструмент для работы с эмоциями, поиска альтернатив самоповреждению и постепенного улучшения самочувствия. Вот несколько советов, которые помогут сделать её использование максимально полезным:

- |   |   |
|---|---|
| <b>1. Выбирай комфортный темп:</b>          | Не нужно заполнять всё сразу. Начни с тех упражнений, которые кажутся тебе простыми или интересными.<br>Возвращайся к тетради, когда чувствуешь необходимость — она всегда будет ждать.                   |
| <b>2. Будь честным с собой:</b>             | Здесь нет «правильных» или «неправильных» ответов. Пиши то, что чувствуешь, даже если это кажется странным или сложным.<br>Если какое-то упражнение вызывает дискомфорт — пропусти его или вернись позже. |
| <b>3. Используй тетрадь регулярно:</b>      | Попробуй выделять 5–10 минут в день (например, утром или перед сном) для заполнения дневника роста или «6 минут».<br>Отмечай прогресс: даже маленькие шаги важны.   |
| <b>4. Экспериментируй:</b>                  | Если упражнение не работает — измени его под себя. Например, вместо рисования можно писать, а вместо дыхательных техник — пробовать физическую активность.<br>Добавь свои методы самопомощи в «Аптечку».  |
| <b>5. Не бойся просить поддержки:</b>       | Если тебе сложно, обсуди свои записи с тем, кому доверяешь (друг, психолог, близкий человек).<br>Помни: тетрадь не заменяет профессиональную помощь, но может стать дополнением к ней.                    |
| <b>6. Храни тетрадь в безопасном месте:</b> | Чтобы чувствовать себя свободно, выбери место, где её не найдут без твоего разрешения.  |
| <b>7. Отслеживай изменения:</b>             | Периодически перечитывай старые записи — так ты увидишь, как меняется твоё состояние и реакции.   |

**Важно:** Эта тетрадь — твоя территория. Ты решаешь, как ей пользоваться. Даже если сегодня заполнена всего одна страница — это уже победа.

## Что такое самоповреждение?

Самоповреждение — это сложная тема, которая касается не только подростков, но и людей разных возрастов. Однако именно в подростковом возрасте это явление может проявляться чаще.

Причины могут быть разнообразными:

- Эмоциональная боль
- Проблемы с самооценкой
- Давление со стороны сверстников
- Стресс и тревога

Важно понимать, что самоповреждение не является здоровым способом справляться с чувствами. Поддержка друзей, семьи и профессионалов может сыграть ключевую роль в преодолении этих трудностей.

### Почему люди это делают?

Самоповреждение не означает, что человек «сумасшедший» или «ищет внимания». Чаще всего это:

- **Попытка справиться** с эмоциями, которые кажутся невыносимыми.
- **Способ почувствовать контроль**, когда в жизни всё кажется хаотичным.
- **Физическая замена душевной боли** — иногда легче терпеть боль тела, чем пустоту внутри.
- **Наказание себя** за реальные или мнимые ошибки.

### Мифы и правда

✗ *«Это просто манипуляция»* → На самом деле большинство людей скрывают самоповреждение из-за стыда.

✗ *«Только подростки так делают»* → Это может происходить в любом возрасте.

✓ *«Это не решает проблему»* → Даёт временное облегчение, но усиливает чувство вины после.

### Что делать, если ты заметил это у себя?

1. **Не вини себя** — ты не «слабый», ты справляешься как можешь.
2. **Попробуй отследить триггеры** — что обычно приводит к таким действиям? (Конфликты, одиночество, стресс?)
3. **Ищи альтернативы** — в этой тетради есть упражнения, которые могут помочь пережить кризис без вреда.
4. **Обратись за поддержкой** — даже если кажется, что никто не поймёт.

Самоповреждение — это сигнал, что тебе больно, а не твоя вина. Ты заслуживаешь помощи, и есть способы чувствовать себя лучше без вреда.

Если ты читаешь это — ты уже сделал важный шаг. Дальше будет легче. ❤️



## Упражнения

### «СПОСОБЫ САМОПОМОЩИ»

---

В нашей жизни мы часто сталкиваемся с различными эмоциональными вызовами, которые могут вызывать стресс, тревогу или даже гнев. Важно помнить, что у нас есть возможность управлять своими эмоциями и находить способы справляться с трудностями. Упражнения для самопомощи могут стать мощным инструментом на этом пути.



Когда эмоции становятся невыносимыми, а боль — слишком сильной, может казаться, что единственный выход — причинить себе вред. Но самоповреждение — это лишь временное облегчение, за которым часто приходит чувство стыда и ещё большей опустошённости.

Эти упражнения — безопасные альтернативы, которые помогут тебе:

- Пережить острый момент без вреда себе
- Перенаправить сильные эмоции в другое русло
- Постепенно научиться справляться с трудными состояниями

Не все методы подойдут сразу — пробуй разные, отмечай, что работает лучше именно для тебя. Даже если сначала будет казаться, что "ничего не помогает", дай себе время. Ты учишься новому способу жить с эмоциями — а это всегда процесс.

**Как использовать этот раздел:**

1. Просмотри упражнения заранее, чтобы в трудный момент ты знал(а), куда обратиться.
2. Попробуй выполнить несколько техник в спокойном состоянии — так будет проще вспомнить их, когда станет тяжело.
3. Если какое-то упражнение вызывает дискомфорт — пропусти его. Ты имеешь право выбирать то, что подходит именно тебе.

*Ты уже делаешь важное дело — ищешь другие пути. Это требует смелости. ♥*

*Эти практики помогут вам лучше понять свои чувства, научиться их выражать и находить внутренний баланс. Они направлены на развитие осознанности, улучшение эмоционального состояния и укрепление психического здоровья.*

*Давайте вместе откроем новые горизонты самопознания и научимся заботиться о себе!*

# ДЫШИМ ПРАВИЛЬНО

Дыхание - это важный фундаментальный процесс в человеческом организме, с первого вдоха начинается жизнь вне утробы матери, на протяжении всей жизни мы постоянно дышим. Некоторые не придают должного значения дыханию, однако дыхательные техники и понимание этого процесса могут помочь в психологическом плане.

Мы хотим обсудить две базовые техники для самопомощи, которые помогут справиться с тревогой и улучшить состояние.

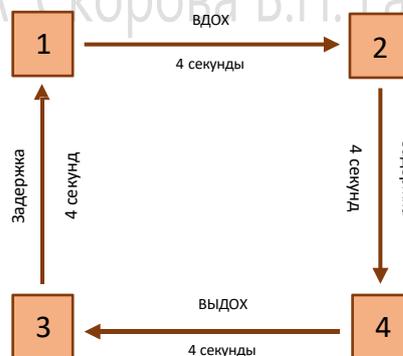


Попробуй в моменты тревоги и стресса дышать определенным образом. Сделай несколько подходов. Возможно, понадобится некоторое время, чтобы расслабиться. Если почувствуешь выраженный дискомфорт – сразу же прекрати дыхательные упражнения, дыши как обычно.

## Упражнение Дыхание по квадрату

Каждый цикл состоит из четырех этапов:

1. вдох в течение четырех секунд
2. задержка дыхания на четыре секунды
3. выдох в течение четырех секунд
4. задержка дыхания на четыре секунды



Чтобы овладеть этой методикой, да и не заскучать, тебе пригодится квадрат. Нарисуй его или представь в воображении. Подойдут также «квадратоподобные» предметы в поле зрения – окно, картина, плитка на полу, экран гаджета и проч.

1. Посмотри в верхний левый угол квадрата (цифра 1).  
Сделай вдох в течение четырех секунд (веди мысленный отсчет)
2. Во время вдоха на четыре счета переведи взгляд в сторону верхнего правого угла (цифра 2). Задержи дыхание на четыре секунды
3. Во время задержки дыхания на четыре счета переведи взгляд в сторону нижнего правого угла (цифра 3).  
Сделай выдох на четыре секунды
4. Во время выдоха на четыре счета переведи взгляд в сторону нижнего левого угла (цифра 4). Задержи дыхание на четыре секунды

Количество повторов: 10-20 циклов (вдох-задержка-выдох-задержка) в течение 1-2 подходов. Между подходами делай перерывы. Можешь постепенно увеличивать количество секунд – максимум до 20 – при прохождении каждого из этапов

## Упражнение Вдох-выдох

Базовая техника, чтобы можно было перевести фокус внимания на свое дыхание и научиться его слышать и управлять им, так же помогает при медитации, если трудно переключиться и мыслей очень много в голове

1. Делаем глубокий вдох и при этом про себя проговариваем "Вдоооох"
2. Затем делаем меееедленный выдох и также это проговариваем про себя "Выыыдох"
3. Опять делаем глубокий вдох и проговариваем про себя "Вдоооох"
4. Снова делаем мееедленный выдох и проговариваем "Выдох"
5. Сделайте несколько таких циклов дыхания

Лучше всего делать это упражнение закрытыми глазами в расслабленной позе, например, вы садитесь на стул и руки кладете на колени, ноги стоят уверенно на полу, либо в позе лотоса (любой её вариации)



Чтобы распознать свои чувства и эмоции, мы подготовили для тебя небольшую информацию, ознакомься с ней. Понимание своих эмоций — это важный шаг к самосознанию и эмоциональному благополучию.

Эмоции могут быть сложными и многогранными, и иногда нам трудно определить, что именно мы чувствуем. Однако осознание своих чувств помогает нам лучше справляться с ними и принимать более обоснованные решения.

Попробуй обратить внимание на свои физические ощущения, мысли и реакции в различных ситуациях. Задавай себе вопросы: "Что я сейчас чувствую?", "Почему я так реагирую?" или "Как эта ситуация влияет на меня?"

## Упражнение

# Вулкан моих эмоций

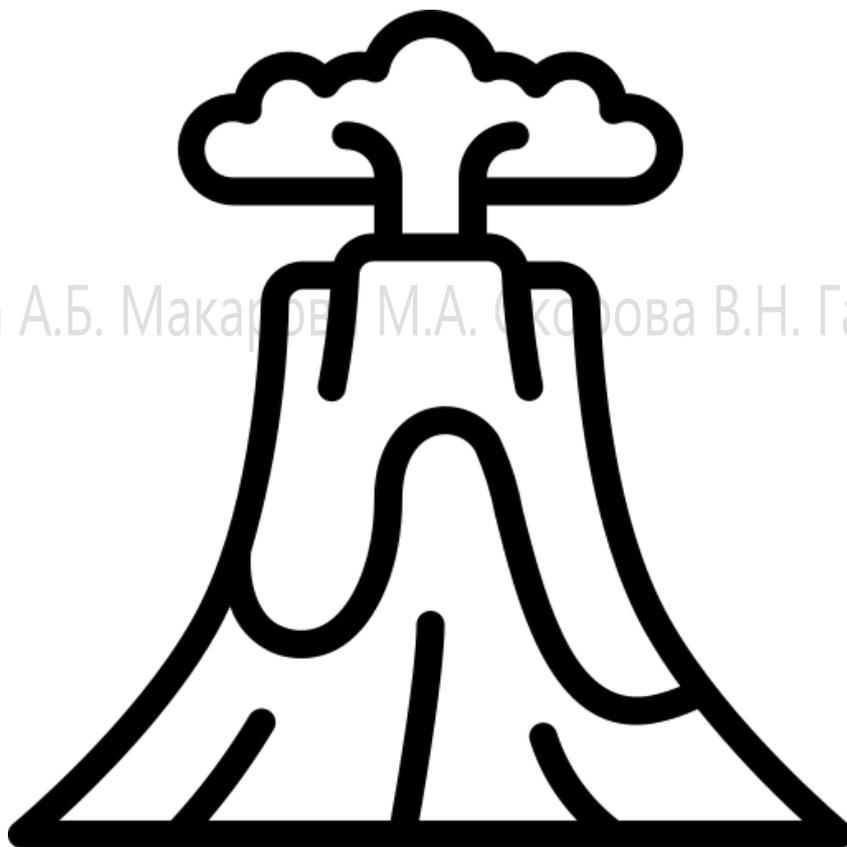
### Интерактивное упражнение:

1. **Кратер:** Нарисуй, как выглядит твоё самоповреждение (форма, частота).

2. **Магма:** Заполни: "Когда я делаю это, я чувствую...".

3. **Тектонические плиты:** Выбери триггеры из списка:

- Одиночество
- Конфликты
- Ощущение пустоты



# Термометр эмоций

Этот инструмент поможет тебе:

1. **Осознать** интенсивность своих переживаний
2. **Подобрать** подходящие способы самопомощи
3. **Отслеживать** изменения в своём состоянии

**Как работать с термометром:**

1. Определи, на какой "температуре" находятся твои эмоции прямо сейчас (от 1 до 10)
2. Выбери подходящие методы помощи из предложенных
3. После использования техник снова оцени свой уровень — возможно, он изменился

**Интерактив:** отметь на шкале какие эмоции ты испытываешь сейчас?

**1-3° (Лёгкое беспокойство):**

Что помогает? \*Напиши 3 способа:\*

- Глубоко подышать
- Позвонить другу
- Раскрасить мандалу

**4-6° (Средняя интенсивность)**

*Ощущения:* сильное волнение, дрожь в теле, трудно сосредоточиться

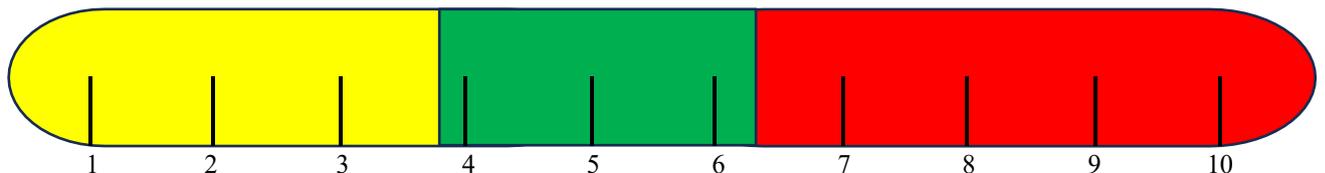
Что может помочь:

- Техника "Заземления" (5-4-3-2-1)
- Рисование кругов на бумаге до заполнения листа
- Контрастный душ для рук (30 сек тёплый, 30 сек прохладный)

**7-10° (Кризис):**

Экстренные меры:

- Сжать кубик льда
- Рисовать красным маркером на коже



**Важно:**

Эта шкала — не диагноз, а инструмент для самопомощи. Если ты часто оказываешься на отметках 7-10, это сигнал — возможно, стоит обратиться за профессиональной поддержкой. Ты заслуживаешь помощи.

# Аптечка самопомощи

## Задание:

Напиши или нарисуй то, что тебе помогает (поможет) справиться с плохими эмоциями?

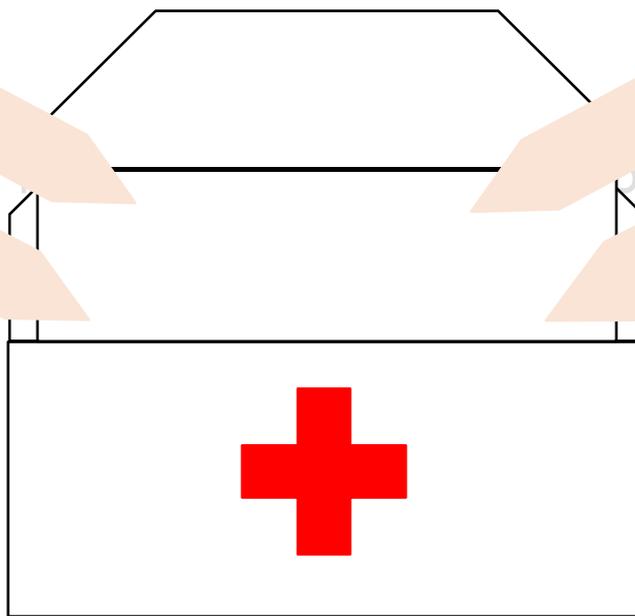
Что в твоей аптечке? (Выбери хотя бы один пункт и представь, как он выглядит!)

- Фильмы-обнимашки — те, от которых на душе сразу светлее.
- Плейлист «Мне лучше» — треки, которые возвращают тебя к себе.  
Фотоархив счастья — мгновения, где ты искренне улыбаешься.
- Письма-обереги — строки от близких, которые согревают даже в холода.
- Книжки-друзья — те, что шепчут: «Ты не один».



**Важно!**  
В этой аптечке нет:

- Еды-«утешителя» (шоколад не в счет, если он — не побег от чувств).
- Алкоголя, сигарет и других «костылей».



Письмо себе:

"Я переживу это, потому что

---

---

---

---

Плейлист песен, которые дают силы:

---

---

---

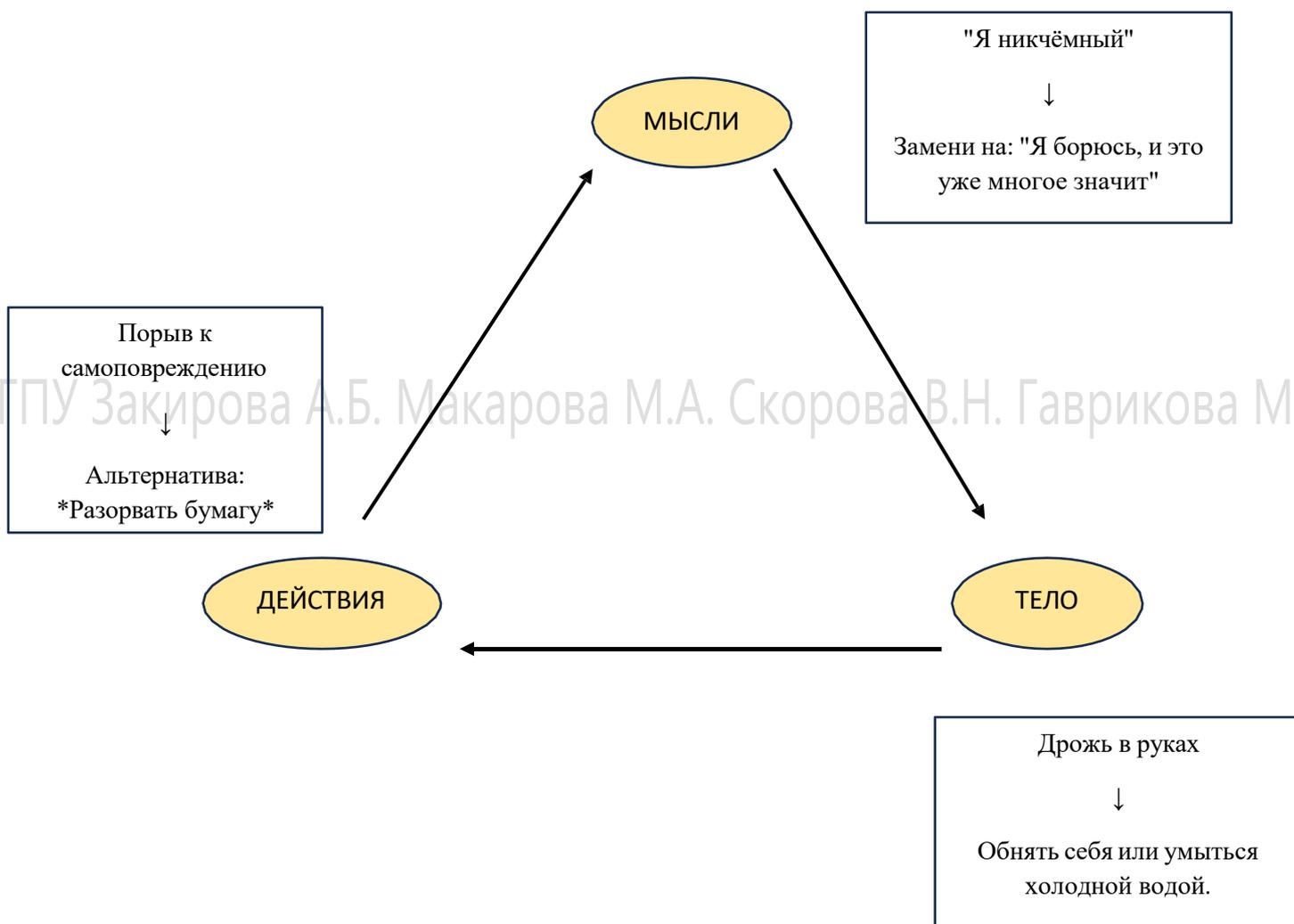
---

# Треугольник восстановления (Мысли — Тело — Действия)

Этот инструмент поможет тебе разорвать цикл самоповреждающего поведения, работая одновременно на трех уровнях: когнитивном (мысли), физическом (тело) и поведенческом (действия). Метод основан на принципах когнитивно-поведенческой терапии и ощущений.

Как это работает:

1. **Мысли** → Осознание автоматических негативных установок
2. **Тело** → Работа с физическими проявлениями стресса
3. **Действия** → Выбор альтернативного поведения



# Дневник роста (Отслеживание прогресса)

## Интерактивный календарь:

Этот раздел поможет тебе:

◆ **Фиксировать даже маленькие победы** — то, что кажется обычным для других, для тебя может быть большим достижением

◆ **Замечать закономерности** — в какие дни тебе сложнее/легче

◆ **Видеть свой прогресс** — когда опускаются руки, перечитай свои записи

- Отмечай дни без самоповреждений

- Пиши 1 хорошую мысль о себе каждый день:

\*Пример:\* "Сегодня я принял(а) душ — это забота".

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.
15.	16.	17.	18.	19.	20.	21.
22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.
29.	30.	31.				

Твои хорошие мысли о себе:

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
11. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
12. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
13. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
14. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
15. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
16. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
17. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
18. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
19. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
20. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
21. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
22. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

23. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

24. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

25. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

26. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

27. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

28. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

29. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

30. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

31. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

ТГПУ Закирова А.Б. Макарова М.А. Скорова В.Н. Гаврикова М.С.

**Раз в неделю — анализ:**

1. В какие дни было сложнее всего?
2. Что помогало в "хорошие" дни?
3. Какое минимальное действие я могу повторить завтра?

**Мои личные рекорды:**

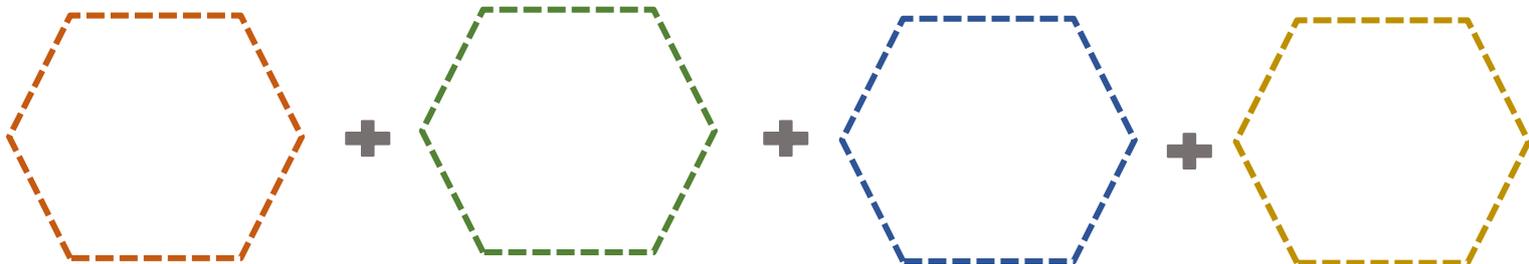
- ✦ Самый длинный период без самоповреждения: \_\_\_\_ дней
- ✦ Лучший способ самопомощи: \_\_\_\_\_
- ✦ Что меня удивило в себе: \_\_\_\_\_

• **Совет:** В плохие дни перечитывай свои записи за хорошие периоды — это напомнит, что трудности временны.

*Ты — автор этой истории. Каждая страница дневника — доказательство твоей силы. 🌱*

# Собери свое АНТИСТРЕСС-УТРО:

Ты можешь выделить картинки, направить стрелками или написать в «окошки»



Новый рецепт



Книга



Мини-уборка



Медитация



Зарядка



Объятия себя



Дневник



Прогулка



Час без телефона



Прохладный душ



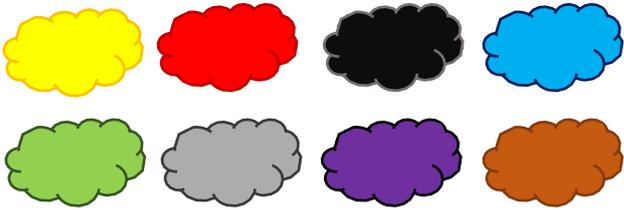
Любимая музыка



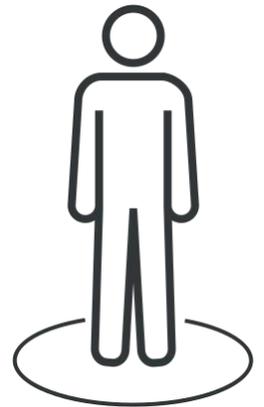
Заправленная постель

# Как ты чувствуешь себя сегодня?

Какой цвет твоего чувства?



В какой части тела ты его чувствуешь?



Какого размера твое чувство?

Оно ощущается огромным как ГОРА?

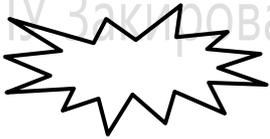


Или среднее, как обычный стул?

Или как пуговка, маленькое?



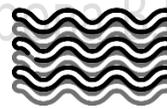
Если потрогать твое чувство, то какое оно?



колючее



бугристое



густое



закрученное



дрожжащее



ровное



мягкое



твёрдое

Что тебе еще хочется сказать о своем чувстве?

---

---

---

---

---

---

---

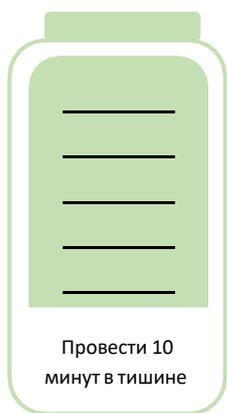
---

---

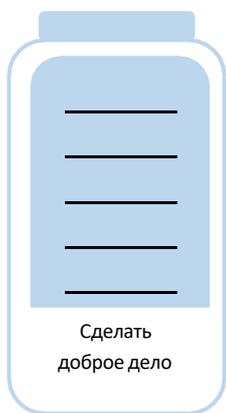
---

# ЭНЕРГОБОКС

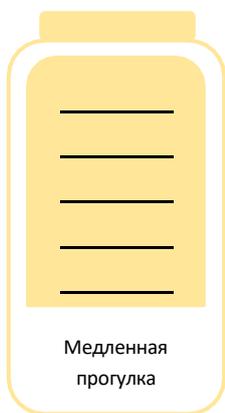
Этот раздел — твоя «**батарея**» на трудные дни. Здесь ты научишься наполнять себя энергией через простые, но важные действия. Чтобы аккумулятор всегда был полон, каждый день делайте одно заряжающее дело. Наблюдайте, как оно подействовало, и отмечайте уровень заряда. К концу чек-листа вы будете точно знать, какие дела заряжают вас лучше всего. Делайте их чаще всего.



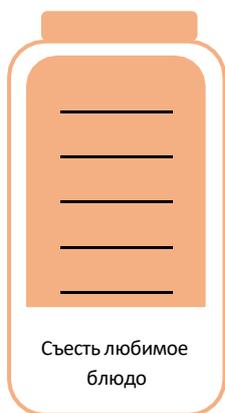
Провести 10 минут в тишине



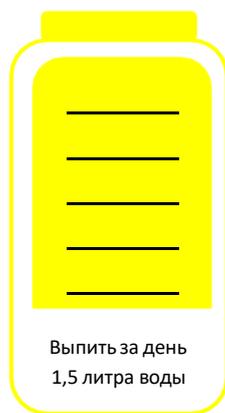
Сделать доброе дело



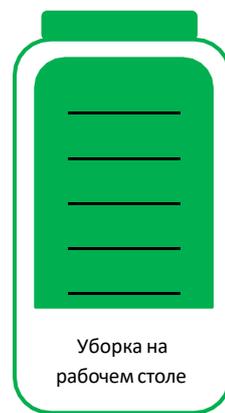
Медленная прогулка



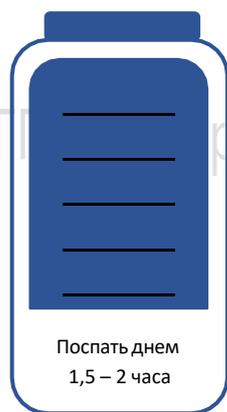
Съесть любимое блюдо



Выпить за день 1,5 литра воды



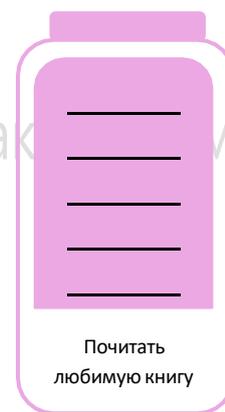
Уборка на рабочем столе



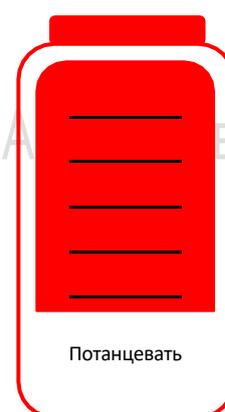
Поспать днем 1,5 – 2 часа



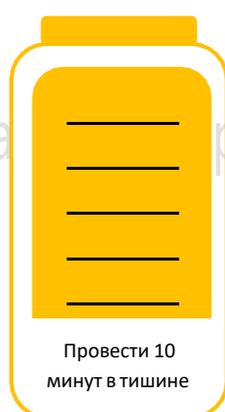
Поужинать с близкими



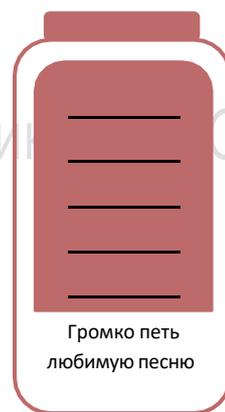
Почитать любимую книгу



Потанцевать



Провести 10 минут в тишине



Громко петь любимую песню

## Как это работает?

- 1 **Выбери** 1-2 «заряжающих» действия в день
- 2 **Выполни** и отметь уровень энергии ДО и ПОСЛЕ (от 1 до 10)
- 3 **Проанализируй** через неделю: что даёт максимум энергии?

## Заряжающие действия

### ☑ Базовый уровень (когда сил почти нет):

- 🕒 10 минут с напитком (медленно пить чай/какао)
- 🌿 Вдохнуть аромат (мята, цитрус, хлеб — что нравится)
- 📱 Посмотреть 1 фото из «архива счастья»

• **Средний уровень (когда есть немного энергии):**

- 🎵 **Танцевать 1 песню** (даже лёжа)
- 📖 **Читать 10 минут** книгу-утешитель
- 🎨 **Раскрасить 1 фрагмент** мандалы

🌀 **Максимальная зарядка (когда нужен мощный импульс):**

- 🚶 **Мини-поход** (15 минут в новое место)
- ✉️ **Написать письмо** себе из будущего
- 🧩 **Собрать что-то** (пазл, Lego, оригами)

**Экстренный заряд (на 5 минут)**

Когда срочно нужно «включиться»:

1. **Хлопки** — 30 сек интенсивно хлопать в ладоши
2. **Жевачка** — жевать с разными вкусами (ментол/ягода)
3. **Альбом** — быстро нарисовать 5 кругов разными цветами

---

**Важные правила:**

✓ **Нет «правильных» способов** — если заряжает просмотр сериала под пледом, это тоже считается

✓ **Маленькие шаги** — даже 2 минуты действия «считаются»

✓ **Без насилия** — если сегодня не получилось, энергобокс будет ждать

• **Совет:** Создай «физический» энергобокс — коробку с предметами для каждого типа подзарядки (аромамасла, раскраски, пакетик любимого чая).

**Ты — как растение: иногда тебе нужно солнце, иногда — тишина и вода. Прислушивайся к себе. 🌱**

# 20-дневный челлендж: Взросление начинается здесь!

Добро пожаловать в 20-дневный челлендж «Взросление начинается здесь»! Этот челлендж создан для того, чтобы помочь тебе глубже понять себя, развить личные качества и научиться справляться с жизненными вызовами. В течение следующих 20 дней ты будешь выполнять простые, но эффективные задания, которые помогут тебе стать более осознанным и уверенным в себе.

Каждый день ты будешь сталкиваться с новыми темами и упражнениями, которые направлены на развитие твоих навыков саморефлексии, эмоционального интеллекта и личной ответственности. Этот процесс поможет тебе не только лучше понять свои чувства и потребности, но и научиться устанавливать здоровые границы в отношениях с окружающими.

Приготовься к увлекательному путешествию самопознания и роста! Начни этот путь с открытым сердцем и готовностью к изменениям.

Мы предлагаем тебе пройти 20-дневный челлендж. Этот челлендж — не про мгновенные изменения, а про **маленькие шаги**, которые помогут тебе лучше понимать себя, свои границы и потребности.

---

## Как участвовать?

- ✓ **Выполняй по 1 заданию в день** — можно идти по порядку или выбирать то, что актуально
- ✓ **Фиксируй результаты** — в тетради, заметках или голосовых сообщениях себе
- ✓ **Пропустил день?** — ничего страшного! Продолжай с текущего задания.

## Бонус: правила челленджа

- ✦ **Можно адаптировать** задания под себя
- ✦ **Не обязательно делать идеально** — главное участие
- ✦ **Хвали себя** после каждого выполненного дня

### 🗨️ Пример записи:

*«День 3. Сделала скраб для рук — кожа мягкая, пахнет кофе. Поняла, что мне нравится заботиться о себе, когда никто не видит»*

**Ты не обязан(а) меняться — ты учишься быть собой. ✨**

Чтобы помочь тебе лучше понять и распознать свои чувства и эмоции, мы подготовили для тебя небольшую, но очень важную и полезную информацию. Знание о своих эмоциях — это первый шаг к тому, чтобы лучше ориентироваться в себе, управлять своим настроением и реагировать на разные ситуации в жизни. В этой информации ты узнаешь о том, как распознавать свои чувства, какие бывают основные эмоции, и как важно уметь их правильно воспринимать и выражать. Надеемся, что эта полезная информация поможет тебе стать более осознанным и уверенным в себе человеком.



### 20-дневный челлендж: Взросление начинается здесь!

1 день	Осознай свои эмоции. Запиши, что ты чувствуешь в данный момент и почему.	
2 день	Установи личные границы. Напиши, что для тебя приемлемо, а что нет.	
3 день	Прими ответственность за свои действия. Подумай о ситуации, где ты не взял на себя ответственность.	
4 день	Научись говорить "нет". Попрактикуйся в отказе от чего-то, что тебе не нужно.	
5 день	Поставь цель на ближайший месяц и запиши план действий.	
6 день	Разберись с финансовыми вопросами. Создай бюджет на месяц.	
7 день	Найди время для саморазмышлений. Проведи час наедине с собой.	
8 день	Прими решение о том, что ты хочешь изменить в своей жизни.	
9 день	Научись управлять своим временем. Составь расписание на неделю.	
10 день	Поговори с кем-то о своих чувствах и переживаниях.	
11 день	Займись физической активностью. Найди новый вид спорта или активности.	
12 день	Прочитай книгу или статью о личностном росте.	
13 день	Напиши благодарственное письмо кому-то важному в твоей жизни.	
14 день	Проведи день без социальных сетей и технологий.	
15 день	Научись чему-то новому (например, кулинарии или рукоделию).	
16 день	Сделай что-то доброе для других без ожидания вознаграждения.	
17 день	Поставь перед собой задачу по саморазвитию (например, изучение нового языка).	
18 день	Проведи время на природе и насладись моментом.	
19 день	Подумай о своих мечтах и запиши их. Что мешает их осуществлению?	
20 день	Оцени свой прогресс за эти 20 дней и запланируй дальнейшие шаги по взрослению.	

Чтобы помочь тебе лучше понять и распознать свои чувства и эмоции, мы подготовили для тебя небольшую, но очень важную и полезную информацию. Знание о своих эмоциях — это первый шаг к тому, чтобы лучше ориентироваться в себе, управлять своим настроением и реагировать на разные ситуации в жизни. В этой информации ты узнаешь о том, как распознавать свои чувства, какие бывают основные эмоции, и как важно уметь их правильно воспринимать и выражать. Надеемся, что эта полезная информация поможет тебе стать более осознанным и уверенным в себе человеком.

# МОИ ЭМОЦИИ

Давай с тобой узнаем что такое эмоции, чтобы тебе было легче разобраться в них.

Эмоции — это ощущения или чувства, которые мы испытываем в ответ на различные ситуации. Они помогают нам понять, как мы себя чувствуем и как реагировать на окружающий мир.



Существует  
4 БАЗОВЫЕ  
эмоции:



*Страх*



*Гнев*



*Печаль*



*Радость*

У каждой – несколько вариантов, в зависимости от интенсивности проявления (низкая-средняя-высокая). Рассмотрим их в таблице\* ниже.

<b>СТРАХ</b>	опасение	беспокойство	страх	тревога	паника	ужас
<b>ГНЕВ</b>	недовольство	раздражение	досада	гнев	ненависть	ярость
<b>ПЕЧАЛЬ</b>	расстройство	грусть	печаль	уныние	горе	апатия
<b>РАДОСТЬ</b>	удовольствие	радость	веселье	восторг	эйфория	

0%

100%

Понимание своих эмоций — это первый шаг к выстраиванию личных границ. Когда мы осознаем, что чувствуем, мы можем лучше определить, что для нас приемлемо, а что — нет. Личные границы помогают нам защищать свое эмоциональное и физическое пространство, а также поддерживать здоровые отношения с окружающими.

Выстраивание границ начинается с осознания своих потребностей и желаний. Задавай себе вопросы: "Что меня беспокоит?", "Что я готов принять в отношениях с другими?" и "Как я могу выразить свои границы?". Важно помнить, что установление границ — это не эгоизм, а забота о себе. Это позволяет нам сохранять внутренний баланс и уважать свои чувства. Начни с небольших шагов: сообщи окружающим о своих предпочтениях и ограничениях. Со временем ты научишься уверенно отстаивать свои границы, что приведет к более гармоничным отношениям и улучшению общего эмоционального состояния.

А для лучшего понимания мы также подготовили для тебя немного информации о личных границах!

\* Источник - <https://www.eqspb.ru/o-kompanii/articles/bazovye-emocii/>

# ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ

- это никому не видимые, но очень важные «заборчики», которые отделяют человека, его привычки, стремления, поступки и мысли от внешнего

Они нужны, чтобы оберегать личность и то, что для нее ценно — время и энергию, эмоции и чувства, культурные, религиозные и этические ценности, сексуальность, личное пространство и даже вещи. Слишком высокие, непробиваемые границы могут изолировать от мира и привести к одиночеству. Отсутствие границ грозит потерей идентичности и стрессом от постоянных интервенций извне.

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГРАНИЦА – ЭТО ОСОЗНАНИЕ ТОГО, ГДЕ ЗАКАНЧИВАЮСЬ «Я» И НАЧИНАЮТСЯ «ДРУГИЕ». ОНА ОПРЕДЕЛЯЕТ, КТО Я И КЕМ ЯВЛЯЮСЬ, КЕМ ЯВЛЯЮТСЯ ДРУГИЕ.**

## Типы психологических границ:

**1. Физическая.** Относится к физическим прикосновениям и их уместности. Граница нарушается, если кто-то прикасается к вам, когда вы этого не хотите.

Например: рукопожатие, удар, ограничение свободы, изнасилование и убийство.

**3. Личное пространство.** Является той зоной комфорта, где вы чувствуете себя спокойно и уверенно. Ее отсутствие влечет за собой психологические проблемы. Граница нарушается, если кто-то вторгается в ваше пространство.

Например: своя комната, которую занимает без вашего ведома другой человек.

**5. Эмоциональная.** Относится к чувствам. Граница нарушается, если на вас повышают голос, унижают ваше личное достоинство или позволяют себе при вас выражать недопустимые эмоции или высказываться о третьих лицах.

Например: просмотр личной информации без вашего разрешения, неприемлемые или слишком личные вопросы.

**2. Пространственная.** Считается «второй кожей». Не совпадает с физической границей и формируется в течение всей жизни. Предполагает, что внутри вас есть что-то ценное, что нужно оберегать. Граница нарушается, когда кто-то лишает вас возможности осознавать себя в качестве отдельного организма.

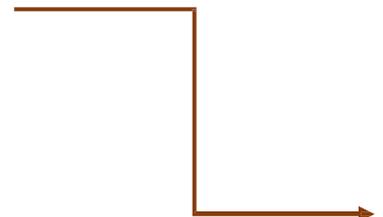
Например: приемлемое для вас расстояние в общении, которое сокращает другой человек.

**4. Имущественная.** Имеет отношение к материальной собственности и деньгам. Эта граница нарушается, если кто-то ворует или портит вашу собственность, заставляет вас что-то подарить, одолжить.

Например: своя чашка на работе, которую берет без спроса коллега, личный гардероб, которым пользуется ваша сестра.

**6. Временная.** Описывает, как вы распоряжаетесь временем и распределяете его на все аспекты жизни - работу, отношения и т.д. Граница нарушается, когда кто-то лишает вас этого ресурса, заставляет использовать нерационально.

Например: опоздание другого человека, которое сдвигает ваше расписание.



## Зачем выстраивать личные границы?

Прочные, но гибкие личные границы помогают выстроить здоровые отношения с внешним миром — с партнером, семьей, друзьями, коллегами и руководством, — не дают им стать опасными с точки зрения психологии, а иногда и физического насилия. Эти же границы бережно защищают нашу самооценку, помогают расставлять приоритеты и сохранять баланс между разными сферами жизни.

Гибкость — одно из важнейших качеств личных границ. Они могут меняться относительно разных людей и ситуаций, и это совершенно нормально. Никто не может обвинять вас в двойных стандартах и лицемерии, если определенный контекст делает общение с кем-то или ситуацию некомфортной для вас. Напротив, гибкость границ помогает нам правильно распределять энергию и не растрачивать ее попусту (или на внутреннюю борьбу с дискомфортом).

Наконец, как парадоксально это ни звучит, именно границы помогают нам быть уязвимыми — позволять себе быть слабыми, несовершенными и потому живыми.

Например, вы переживаете кризис. Под давлением извне — когда близкие вмешиваются с непрошеными советами — хочется закрыться от всех, что может только усугубить состояние. Напротив, если вы осознаете и озвучите, что пока не готовы обсуждать свое состояние, вам будет проще сделать первый шаг — нарушить собственную

## Как выстроить личные границы?

Наше воспитание, культура, менталитет и приметы времени, особенности личности и характера, жизненный опыт, отношения в семье и текущая жизненная ситуация — все это влияет на то, как мы подсознательно формируем личные границы. Для того чтобы их осознать, можно ответить на несколько вопросов.

**На что вы имеете право?**

Это простой, но важный вопрос — он помогает вспомнить, что у каждого человека есть базовые права, которые он может реализовать без зазрений совести. Право сказать «нет», отказаться от какого-то предложения и не испытывать чувства вины. Право рассчитывать на уважительное отношение к себе, думать о своих желаниях и нуждах не меньше, чем о нуждах других людей, право не оправдывать чьи-то ожидания и — что очень важно — право на ошибку. Это минимум, которым можно определять свои личные границы.

**Что вы чувствуете?**

Ситуационный вопрос, который стоит периодически задавать себе в самых разных ситуациях. Что вы чувствуете, когда друг хочет обсудить с вами вашу личную жизнь. Что чувствуете, когда в очередной раз приходится задерживаться в офисе, когда кто-то задает вопрос о вашей жизненной ситуации, затрагивает тему политики, просит одолжить деньги или какую-то вещь.

Очевидные признаки дискомфорта:

сухость во рту;

учащенное сердцебиение;

потливость;

раздражение.

**Что вы цените?**

Личные границы можно и даже нужно выстраивать в соответствии со своими ценностями. Если вы еще не определили их, можно устроить мозговой штурм, выписать основные десять, а потом сократить сначала до пяти, а затем до трех. Получить короткий список базовых и очень важных жизненных ориентиров. Как часто вам приходится переступать через них? Какие вещи, люди и ситуации в жизни заставляют вас жить вразрез со своими идеалами? Понимание этого поможет выявить болевые точки.

# Физическая активность.

Регулярная физическая активность приносит значительную пользу физическому и психическому здоровью.



У детей и подростков физическая активность улучшает состояние костной системы, способствует здоровому росту и развитию мышц, а также стимулирует моторное и когнитивное развитие.

У взрослых физическая активность способствует профилактике и лечению неинфекционных заболеваний, таких как сердечно-сосудистые заболевания, рак и диабет, а также уменьшает симптомы депрессии и тревоги, улучшает здоровье головного мозга и может повысить общий уровень благополучия.

Вот четыре примера, как можно связать эмоциональную разгрузку и легкие физические упражнения, акцентируя внимание на психоэмоциональном состоянии:



## *Медленная прогулка с осознанием.*

Во время медленной прогулки сосредоточьтесь на каждом шаге и на том, что вас окружает. Обратите внимание на запахи, звуки и виды. Это поможет вам отвлечься от негативных мыслей и восстановить внутренний баланс.

## *Занятия растяжкой.*

Легкая растяжка, выполненная с целью расслабления, может снизить уровень стресса. Во время выполнения упражнений сосредоточьтесь на дыхании и позвольте себе отпустить напряжение, обдумывая положительные моменты своей жизни.



## *Танцы под любимую музыку.*

Включите свою любимую музыку и просто танцуйте. Это не только поднимет настроение, но и позволит выплеснуть эмоции. Танцы способствуют выработке эндорфинов, что помогает избавиться от напряжения и стресса, а также улучшает общее психоэмоциональное состояние.

## *Йога для ума и тела.*

Проводите занятия йогой, в которых акцент на медленных плавных движениях и концентрации на своих эмоциях. Практика асан может помочь не только укрепить тело, но и создать пространство для осознания собственных чувств и эмоций, облегчая их обрабатывание.



# ПИСЬМО БЛАГОДАРНОСТИ

Дорогой(ая) читатель,

Перед тем как написать это письмо благодарности себе, мы хотим напомнить, насколько важно ценить и признавать свои усилия на пути к исцелению. Каждый из нас сталкивается с трудностями, и иногда мы забываем о том, что даже самые маленькие шаги вперед — это значимые достижения.

В этом письме мы просим выразить свою признательность себе за смелость и решимость, которые ты проявил(а) в процессе самопознания и самопомощи. Мы хотим, чтобы ты остановился и осознал, что каждый момент, когда ты выбирал(а) заботиться о себе, был важен для твоего роста и благополучия.

Это письмо — твой способ напомнить себе о том, что ты достоин(достойна) любви и поддержки. Мы надеемся, что оно станет для тебя источником вдохновения и силы в трудные времена. Давайте вместе отпразднуем этот путь и все достижения, которые он принес.

## Советы по написанию благодарственного письма самому себе

### 1. Выделите свободное время

Это может быть 5 минут или полчаса. Необходимо достаточно времени в своем расписании, чтобы не было спешки.

### 2. Найдите место, где вам будет удобно

Это может быть место уединения или оживленная кофейня. Это место, где *вы* чувствуете себя непринужденно и не будете слишком отвлекаться.

### 3. Определите формат вашей «заметки»

Вы можете использовать старомодное письмо ручкой и бумагой, или напечатать его на своем компьютере, или даже записать голосовую заметку. Найдите формат, позволяющий *вам* искренне выразить себя.

### 4. Пишите конкретно и достоверно

Выберите тон (официальный или неформальный) и голос (от первого, второго или третьего лица), которые будут удобными и не будут казаться принужденными. Когда вы пишете, вы можете думать о большом или маленьком, каждый день или раз в жизни.



Мы подготовили для тебя шаблон для письма и примеры, также ты можешь написать его без шаблона.

Привет, \_\_\_\_\_

Ваше имя

Хочу сказать тебе спасибо за то, что \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

Спасибо за то, что \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

С уважением и теплом,

\_\_\_\_\_

Ваше имя

ТГПУ Закирова А.Б. Макарова М.А. Сорова В.Н. Гаврикова М.С.

### Примеры:

**Благодарственное письмо себе: признание своих достижений.** Благодарственное письмо себе — это интимный момент, когда вы смотрите на свои успехи, учитесь прощать ошибки и находите поводы для гордости. Это способ улучшить самооценку и напомнить себе, что вы на правильном пути.

*Дорогая (ваше имя),*

*Спасибо тебе за упорство и стремление, которые ты проявляла каждый день. Вспомни, как ты не сдавалась, когда готовилась к важной презентации, даже несмотря на волнение. Ты проделала огромную работу, и результат превзошёл ожидания.*

*Ты достойна восхищения за ту доброту, с которой относишься к другим людям, даже если не всегда получаешь то же в ответ. Ты научилась ставить свои интересы на первое место, но при этом сохраняешь искренность и щедрость.*

*Продолжай мечтать, ставить цели и двигаться вперёд. Ты удивительная, даже если иногда забываешь об этом.*

*С любовью,*

*(ваше имя)*

**Почему важно благодарить себя: вдохновляющий.** Благодарственное письмо себе помогает остановиться в суете повседневности, чтобы взглянуть на свою жизнь глазами друга. Это мощный инструмент, который позволяет отметить личный рост и восстановить внутреннюю гармонию.

*Привет, (ваше имя),*

*Хочу сказать тебе спасибо за то, что ты выдержала этот сложный год. Ты не только справились с финансовыми трудностями, но и нашла силы помочь другим. Я горжусь твоей способностью сохранять оптимизм и искать новые возможности.*

*Ты стала ближе к своим целям. Помнишь, как ты решила заняться спортом? Да, это было нелегко, но теперь утренние пробежки стали твоей привычкой. Ты молодец!*

*Спасибо за то, что заботаешь о себе, находишь время для отдыха и любимых занятий. Ты делаешь всё, чтобы быть счастливой.*

*Продолжай верить в себя. Ты заслуживаешь самого лучшего.*

*С уважением и теплом,*

*Ты*

**Личное благодарственное письмо: как сказать себе «спасибо»?** Благодарить себя — это практика, которая наполняет жизнь смыслом. В такой момент вы учитесь замечать свои маленькие победы, ценить себя и двигаться вперёд с новой энергией.

*Моя дорогая (ваше имя),*

*Спасибо тебе за твою храбрость. Когда тебе пришлось принимать сложные решения в этом году, ты сделала это с честью. Ты доверилась своим чувствам и сделала выбор, который оказался правильным.*

*Я благодарна тебе за то, что ты учишься любить себя. Ты перестала сравнивать себя с другими и начала замечать свои сильные стороны. Ты заслуживаешь признания за то, что развиваешься и каждый день становишься лучше.*

*Пожалуйста, не забывай, что ты — уникальна и замечательна. Я горжусь тобой.*

*С нежностью,*

*Твой внутренний голос.*

# 100 дней благодарности.

Мы подготовили для тебя небольшой чек-лист, чтобы ты не забыл(а) себя благодарить в дальнейшем.

Дорогой читатель, ты всегда можешь вернуться сюда, чтобы понять как много ты уже для себя сделал(а), не останавливайся. Не забывай благодарить, ценить и любить себя.

ПН    ВТ    СР    ЧТ    ПТ    СБ    ВС

♡	♡	♡	♡	♡	♡	♡
♡	♡	♡	♡	♡	♡	♡
♡	♡	♡	♡	♡	♡	♡
♡	♡	♡	♡	♡	♡	♡
♡	♡	♡	♡	♡	♡	♡

**Я благодарю себя за**

---

---

---

---

---

---

---

---

ТГПУ Закирова А.Б. Макарова М.А. Скорова В.Н. Гаврикова М.С.

**Я благодарю себя за**

---

---

---

---

---

---

---

---



**Я благодарю себя за**

---

---

---

---

---

---

---

---

# Почему мне так сложно сказать «нет»?

Если разобраться в причинах, легче изменить ситуацию. Вот несколько отправных точек для поиска первопричин. Отметьте подходящие.

<input type="checkbox"/>	Не кочу быть эгоистом.
<input type="checkbox"/>	Не кочу казаться бессердечным.
<input type="checkbox"/>	Хочу, чтобы меня считали любезным человеком.
<input type="checkbox"/>	Хочу, чтоб я меня оставили в покое.
<input type="checkbox"/>	Надеюсь, что в другой раз мне не откажут в ответной услуге.
<input type="checkbox"/>	Испытываю чувство вины по отношению к просителю.
<input type="checkbox"/>	Без меня они ни за что не справятся!
<input type="checkbox"/>	Если не я сделаю это, то кто?
<input type="checkbox"/>	Если я скажу «нет», меня больше не будут любить.

Какие еще причины ты можешь назвать?

---

---

---

---

---

---

---

*Это интересно!*

## Задавай дополнительные вопросы

Обращайте внимание на сигнальные слова, которые произносит собеседник: они имеют непосредственное отношение к вашему времени.

Например:

«по-быстренькому» (Ты не мог бы по-быстренькому подойти и посмотреть, что тут?)

Коллега снова хочет показать тебе на экране что-то, чего он не понимает, хотя ты это уже объяснял?

«прямо сейчас» (Вы не могли бы сделать это прямо сейчас?)

Когда шеф дает такое поручение, у тебя должен сработать тревожный звонок.

«совсем немного» (Помоги мне совсем немного.)

Теперь ваша очередь спросить, какой промежуток времени собеседник подразумевает под «совсем немного».



Прежде чем соглашаться, выясните, сколько времени займет выполнение просьбы. Если временные рамки неизвестны, вы сами можете их определить: «Если это займет не более получаса / пяти минут, я это сделаю». Или: «У меня в запасе только десять минут».

При отсутствии свободного времени следует отказать, иначе позднее вы поймете, что вас (опять) использовали.

Возможно, вы даже обидитесь на попросившего об услуге человека. Но обижаться нужно только на себя: это вы сказали «да».

Не унижайся!

Иногда нам хочется оправдаться перед собеседником за отказ. Конечно, стоит проявить уважение к партнеру и обосновать свое решение, но оправдываться излишне. Оправдываясь, мы лишаем себя права быть не таким, как наш собеседник, и принимать другие решения. Или боимся выяснения отношений и не хотим провоцировать конфликт.

*Я говорю нет, если .....*

*..... это честно.*

*..... тем самым оказываю себе услугу.*

*..... собеседник знает, что мне трудно сказать «нет», и тем не менее все время меня о чем-нибудь просит.*

*..... мне не понятно, почему другой человек и его потребность должны быть важнее, чем я сам и мои интересы.*

### **«Нет» — это новое «да»**

Вам нужны убедительные аргументы или мотивация для отказа? Причина для свободы?

Вот, пожалуйста. Запишите еще несколько собственных причин и вспоминайте каждый раз, когда кто-то обращается к вам с просьбой. Можно даже записать на листочке или в телефон, чтобы подглядывать в любой момент.

*Я говорю нет, если \_\_\_\_\_*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# Финансовый трекер.

Благодаря данному трекеру, ты сможешь увидеть, как контроль над финансами может стать важной частью общего процесса самопознания и понимания своих возможностей.

**Финансовый трекер** — это не просто инструмент для учета доходов и расходов; это способ взять под контроль одну из ключевых сфер своей жизни. Управляя своими финансами, мы учимся осознавать свои привычки, потребности и желания. Это знание может помочь нам лучше понять себя и свои эмоциональные реакции.

Когда мы фиксируем регулярные обязательные траты и желательные расходы, мы начинаем видеть, как наши финансовые решения могут отражать наши внутренние состояния. Например, импульсивные покупки могут быть связаны с попытками справиться с негативными эмоциями или стрессом. Осознание этого может стать первым шагом к более здоровым способам управления своими чувствами.

## Понимание себя и своих возможностей

Работа с бюджетом помогает нам не только контролировать расходы, но и осознать свои возможности. Мы учимся ставить цели и планировать свои действия, что является важным аспектом личностного роста. Это понимание может быть особенно полезным в контексте самопомощи при самоповреждающем поведении.



Когда мы понимаем свои финансовые возможности, мы также начинаем осознавать свои эмоциональные ресурсы. Мы учимся различать, когда нам действительно нужно что-то приобрести или когда мы просто ищем способ справиться с внутренней болью. Это осознание позволяет нам принимать более взвешенные решения как в финансовой сфере, так и в отношении своего психоэмоционального состояния.

Таким образом, трекер для финансовых вопросов становится неотъемлемой частью нашей тетради для самопомощи. Он помогает нам развивать навыки самоконтроля и осознанности, что в свою очередь способствует нашему исцелению и личностному росту.

Ниже мы предлагаем тебе пример финансового трекера.



# МОИ ЦЕЛИ И МЕЧТЫ.

Ставить себе цели и записывать их — это важный аспект личного роста и самопомощи, который может значительно повлиять на наше психоэмоциональное состояние. Использование трекера мечты, как представлено в вашем примере, помогает структурировать наши желания и стремления, а также служит мощным инструментом для самопознания.



## Значение постановки целей

Постановка целей дает нам направление и фокус. Когда мы четко формулируем, чего хотим достичь, мы создаем карту нашего пути.

Это особенно важно в контексте самопомощи при самоповреждающем поведении, так как наличие целей помогает нам отвлечься от негативных мыслей и эмоций, направляя нашу энергию на что-то конструктивное.

Записывая свои мечты и цели в трекер, мы не только фиксируем их на бумаге, но и визуализируем свои желания. Это создает ощущение ответственности за свои действия и позволяет нам отслеживать прогресс. Каждый шаг к достижению цели становится маленькой победой, что способствует повышению самооценки и уверенности в себе.



## Связь с тетрадью для самопомощи

Тетрадь для самопомощи при самоповреждающем поведении предоставляет пространство для исследования своих чувств и эмоций. Включение трекера мечты в этот процесс может стать важным дополнением. Записывая свои мечты и цели, мы можем лучше понять, что действительно важно для нас, а также выявить те аспекты жизни, которые требуют внимания.

Например, если одна из целей связана с улучшением эмоционального состояния или развитием здоровых привычек, это может стать основой для работы над собой. Мы можем использовать тетрадь для анализа того, какие шаги необходимо предпринять для достижения этих целей и какие эмоции возникают на этом пути.

Таким образом, сочетание трекера мечты с тетрадью для самопомощи создает целостный подход к личностному развитию. Это помогает нам не только ставить перед собой амбициозные цели, но и осознавать свои чувства и потребности в процессе их достижения. В конечном итоге это способствует более глубокому пониманию себя и формированию здоровых способов справляться с трудностями.

Ниже мы предлагаем тебе пример трекера «Мои цели» и «Мои мечты», которые ты можешь использовать.



# СТАВИМ ЦЕЛЬ.

Цель: \_\_\_\_\_  
Награда: \_\_\_\_\_  
Даты: \_\_\_\_\_

Почему это важно?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*Прогресс:*



*3 первых шага:*

- 1. \_\_\_\_\_
- 2. \_\_\_\_\_
- 3. \_\_\_\_\_

*Что вообще нужно сделать:*

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



# «6 МИНУТ»

6 минут - это способ записывать свои мысли по определенной схеме. Суть очень проста: вы тратите 3 минуты утром и 3 минуты вечером, чтобы ответить на несколько простых вопросов. Эти вопросы помогают замечать хорошее в жизни, определять важные дела и отмечать свои достижения.

## *Утренние записи*

**1. За что я благодарен.** Запишите три вещи, за которые вы сегодня благодарны. Это может быть что угодно — от хорошей погоды до успеха на работе. Главное — быть конкретным.

Примеры простых записей:

- «Я благодарен за вкусный завтрак, который приготовил сегодня»;
- «Я благодарна за теплую погоду и солнце за окном»;
- «Я благодарен за то, что выспался и чувствую себя отдохнувшим».

**2. Что сделает день хорошим.** Запишите три дела, которые сделают сегодняшний день успешным. Это помогает понять, что для вас действительно важно сегодня. Не обязательно должны быть большие достижения. Например:

- «Закончить отчет по проекту»;
- «Позвонить маме»;
- «Погоулять в парке 30 минут».

**3. Хорошие слова о себе.** Напишите что-то хорошее о себе. Например: «Я хорошо справляюсь с трудностями» или «Я ценю свое время и использую его с умом». Для многих этот пункт самый сложный. Если вам трудно придумать что-то о себе, можно начать с простых утверждений:

- «Я делаю все, что в моих силах»;
- «Я учусь на своих ошибках и становлюсь лучше»;
- «Я ценный член своей семьи/команды».

## *Вечерние записи*

**1. Хорошие события дня.** Запишите три хороших момента, которые произошли сегодня. Это помогает оставаться на позитивной волне, даже если день был непростым. Даже в самые трудные дни можно найти что-то хорошее:

- «Коллега похвалил мою идею на совещании»;
- «Вкусно пообедал в новом кафе»;
- «По дороге домой слушал интересный подкаст».

**2. Как можно было сделать день лучше.** Подумайте, что можно было сделать иначе, чтобы день прошел еще лучше. Это не самокритика, а полезное размышление о возможностях для роста.

Примеры:

- «Мог бы встать на 15 минут раньше, чтобы не спешить»;
- «Стоило сделать перерыв днем, чтобы не устать к вечеру»;
- «Лучше было сразу обсудить проблему, а не откладывать разговор».

**Дорогой читатель,**

Мы хотим поблагодарить тебя за то, что ты прошел(ла) этот путь самопознания и самопомощи вместе с нами. Понимание самоповреждающего поведения — это не легкий процесс, но он необходим для того, чтобы научиться заботиться о себе и находить более здоровые способы справляться с болью и трудностями.

В этой тетради мы старались создать пространство, где ты мог(ла) бы открыто исследовать свои чувства, мысли и переживания. Мы надеемся, что каждый вопрос, упражнение и размышление помогли тебе лучше понять себя и свои потребности. Помни, что твои эмоции важны, и их стоит принимать без осуждения.

Мы верим в твою способность к исцелению и росту. Каждый шаг на этом пути — это шаг к более глубокому пониманию себя и своей жизни. Не бойся обращаться за поддержкой к близким или профессионалам, если это необходимо. Ты не один(одна) в своих переживаниях.

Пусть эта тетрадь станет для тебя напоминанием о том, что ты достоин(достойна) любви и заботы. Мы надеемся, что ты продолжишь исследовать свои чувства и находить новые способы справляться с трудностями. Верь в себя и свои силы — впереди тебя ждет много светлых моментов.

Если ты когда-либо почувствуешь необходимость в дополнительной поддержке или помощи, помни, что всегда можешь обратиться на официальный номер психологической помощи. Специалисты готовы выслушать тебя и предложить поддержку в трудные времена. Ты заслуживаешь заботы и понимания.

Федеральный номер телефона доверия для детей и подростков: **8 800 200 01 22** .



Федеральная круглосуточная горячая линия по оказанию психологической помощи студенческой молодёжи: **8 800 222 55 71** .

Единый круглосуточный телефон доверия для взрослых и детей: **+7 (800) 100-49-94** .

Бесплатная кризисная линия телефона доверия по России, круглосуточно: **+7 (800) 333-44-34** .

*С уважением, студентки ФП ТГПУ им Л.Н. Толстого.*

