

УПРАЖНЕНИЕ: ДИАЛОГ

Давай попробуем небольшое упражнение. Возьми лист бумаги и раздели его на две части. С одной стороны напиши свои негативные мысли, а с другой — ответы, которые поддержат тебя.

Негативные мысли

«Я ни на что не «гожусь».

«Всё из-за меня».

«Я неудачник».

Поддерживающие ответы

«Я стараюсь, и это уже важно».

«Я не могу контролировать всё».

«Я учусь, и это нормально».

Попробуй делать это каждый раз, когда чувствуешь, что злишься на себя.

УПРАЖНЕНИЕ: ЗАЗЕМЛЕНИЕ

Представь как можно подробнее что стал чем-то устойчивым, например, стеной, деревом или домом.

Отметь как твои стопы стоят на полу. Ты можешь встать и крепко "врасти" стопами в пол, вообрази, что чувствуешь почву под ногами и силу земного притяжения.

ЧТО ВАЖНО ПОНЯТЬ

КОГДА НА ТЕБЯ КРИЧАТ РОДИТЕЛИ ИЛИ УЧИТЕЛЯ, ЭТО ЗНАЧИТ, ЧТО

они хотят, чтобы ты был каким-то определенным. Возможно твоя мама лишь хочет, чтобы ты говорил ей как ты сильно ее любишь и ценишь. Но ты в силу причин не умеешь или не хочешь проявлять излишнюю эмоциональность, не хочешь сблизиться, чтобы никто не нарушил твоих границ.

Ты не обязан быть тем, кем тебя хотят видеть. Ты имеешь право быть тем, кто ты есть.

КОГДА ТЫ СЛЫШИШЬ КРИТИКУ В СВОЙ АДРЕС, ЭТО ЗНАЧИТ, ЧТО

у этих людей были ожидания относительно твоего поведения и действий. Тихий по натуре прекрасен своей глубиной и не обязан быть ярким активистом. Все мы разные.

ЕСТЬ И РАЗУМНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ СО СТОРОНЫ ВЗРОСЛЫХ:

соблюдать чистоту тела, рабочего стола, комнаты, помогать по дому, проявлять усердие и старание в учебе, быть благодарным и уважительным к старшим.

Что нужно знать об аутоагрессии

Буклет для детей и подростков



ПОМНИ: ТЫ НЕ ОДИН !

Аутоагрессия - это не навсегда. Ты можешь научиться справляться с ней, и с каждым днем будет получаться все лучше. Ты заслуживаешь любви, заботы и поддержки по праву своего рождения. Ты не должен кем-то специально быть, чтобы заслужить любовь. В первую очередь, причиняя себе боль, ты нарушаешь свою главную обязанность - любить себя. Ты важен, просто потому что ты есть.

Привет! Ты открыл этот буклет, и это уже первый шаг к тому, чтобы лучше понять себя и свои чувства. Иногда в жизни бывает трудно, и мы начинаем злиться на себя, ругать себя или даже причинять себе боль.

Это называется аутоагрессия.

Но знаешь что? Ты не один, и есть способы справиться с этим.

Давай разберёмся вместе!

АУТОАГРЕССИЯ - ЭТО

когда мы направляем злость, обиду или фрустрацию (чувство, когда всё идёт не так) на самих себя. Это может выглядеть так:

Ты думаешь:

«Я ничего не могу», «Я неудачник», «Всё из-за меня».

Ты можешь бить себя, царапать, щипать или делать что-то, что причиняет боль.

Ты избегаешь общения, потому что чувствуешь, что не достоин друзей.

ПОМНИ!

ты не виноват в своих эмоциях. Они просто есть, и это нормально. Главное — научиться с ними справляться.

ПОЧЕМУ ЭТО ПРОИСХОДИТ ?

Аутоагрессия появляется, когда:

- ты чувствуешь, что не можешь контролировать ситуацию;
- тебе кажется, что ты не оправдываешь чьих-то ожиданий;
- ты переживаешь сильный стресс или обиду;
- ты не знаешь, как выразить свои эмоции.

Но это не значит, что ты плохой. Это значит, что тебе нужно научиться лучше понимать себя и свои чувства.

КАК СПРАВИТЬСЯ ?

Осознай свои чувства:

Что я чувствую сейчас? (Злость, обиду, грусть?)

Почему я так себя чувствую? (Что произошло?)

Что я хочу сделать с этим чувством?

Запиши свои ответы или нарисуй их.

Поговори с собой: Поддержи себя как будто ты для себя лучший друг.

«Я знаю, что тебе сейчас трудно, но это пройдёт».

«Ты не один, я с тобой».

«Ты заслуживаешь любви и заботы, даже если сейчас так не кажется».

ЕСЛИ НУЖНА ПОМОЩЬ:

- Поговори с родителями или взрослым, которому доверяешь;
- Обратись к школьному психологу;
- Позвони на телефон доверия для детей и подростков: [номер телефона для твоего региона].

Ты сильнее, чем думаешь. Мы верим в тебя! ♥



БЕЗОПАСНЫЙ ВЫХОД ДЛЯ ЭМОЦИЙ:

Вместо того, чтобы причинять себе боль, попробуй:

- сжать подушку или порвать ненужную газету или бумагу;
- использовать игрушку антистресс;
- нарисовать переживания на бумаге;
- покричать в подушку;
- потанцевать или побегать, чтобы выплеснуть энергию;
- написать о своих чувствах в личный дневник или простой лист бумаги, а потом при желании уничтожить;
- поделать физические упражнения.