



ТЕТРАДЬ ТРЕНЕРА

к тренинговой программе

для молодых людей по повышению готовности к самостоятельной жизни



SOS ДЕТСКИЕ
ДЕРЕВНИ
БЕЛАРУСЬ

Эта тетрадь – дополнение к тренинговой программе для молодых людей с особенностями психофизического развития по повышению готовности к самостоятельной жизни.

Здесь представлена дополнительная информация по некоторым темам программы, пояснения, примеры, также тетрадь содержит полезные материалы, которые тренер может распечатать по количеству участников группы и раздать им при проведении занятий. Участники группы должны иметь свои индивидуальные блокноты, в которых они могли бы делать пометки, вклеивать (вкладывать) раздаточный материал.

СОДЕРЖАНИЕ

Вводное 1 занятие «Знакомство».....	5
БЛОК 1 «Я И МОЕ ТЕЛО».....	7
2 занятие «Мое тело».....	7
3 занятие «Я и моя внешность».....	9
4 занятие «Уход за собой, забота о себе». Дополнительное занятие.....	11
5 занятие «Сохранение здоровья».....	19
6 занятие «Привычки».....	23
7 занятие «Питание».....	27
БЛОК 2 «Я КАК ЛИЧНОСТЬ».....	31
9 занятие «Мой характер. Мои сильные и слабые стороны».....	31
10 занятие «Мои мотивы и потребности».....	33
11 занятие «Мои цели и ценности»	35
12 занятие «Уверенное поведение».....	37
БЛОК 3 «Я И МОИ ЭМОЦИИ».....	39
13 занятие «Мои чувства и эмоции».....	39
15 занятие «Негативные чувства и эмоции» (часть1).....	41
16 занятие «Негативные чувства и эмоции» (часть 2).....	43
17 занятие «Негативные чувства и эмоции» (часть 3).....	45
18 занятие «Позитивные чувства и эмоции».....	47
19 занятие «Стресс».....	49
20 занятие «Эмпатия».....	51
БЛОК 4 «Я И БЛИЗКИЕ ЛЮДИ».....	53
21 занятие «Что такое отношения».....	53
22 занятие «Отношения в семье».....	57
23 занятие «Отношения с любимым человеком».....	61
24 занятие «Отношения с друзьями».....	65
25 занятие «Конфликты в отношениях с близкими».....	67

БЛОК 5 «Я И ОКРУЖЕНИЕ».....	71
26 занятие «Общение на работе».....	71
27 занятие «Общение с незнакомыми и малознакомыми людьми».....	73
28 занятие «Травля и издевательства».....	75
БЛОК 6 «Я И МОЕ ЖИЗНЕУСТРОЙСТВО».....	77
29 занятие «Моя жизнь».....	77
30 занятие «Моя работа».....	79
31 занятие «Мой дом».....	85
33 занятие «Мои финансы».....	89

Занятие 1 вводное «Знакомство»

ОБСУЖДЕНИЕ «ЧТО ТАКОЕ ПРАВИЛА?»

Дополнительный информационный текст для тренера.

Правила нужны для того, чтобы соблюдать и уважать чужие интересы, личные границы, и обеспечить, чтобы уважали и соблюдали твои. Правила есть в разных сферах нашей жизни: например, существуют правила поведения, правила общения, правила как вести себя в каких-то ситуациях, местах. Правила - это то, о чем все люди в обществе договорились, чтобы облегчить себе жизнь. Например, правила поведения в общественных местах мы соблюдаем, чтобы не навредить себе и окружающим. Согласитесь, это важно!

Есть еще такое понятие как законы. Законы - это те нормы поведения, которые приняты на уровне всего государства, в котором мы живем. Законы всегда требуют исполнения и соблюдения. Иногда не все и не каждое правило нам нравится, и мы можем его не исполнить, но закон лучше всегда исполнять и не преступать, так как, в отличие от правил, если мы нарушаем закон, мы можем понести административную или уголовную ответственность. Этим мы отличаем правила от законов. В любом случае, все это помогает людям лучше ориентироваться в жизни и понимать, как действовать, что мы можем себе позволить, а какое поведение недопустимо.



ДЛЯ ЗАМЕТОК



ДЛЯ ЗАМЕТОК

БЛОК 1

«Я И МОЕ ТЕЛО»

Занятие 2

Мое тело

УПРАЖНЕНИЕ «МОЕ ТЕЛО»

Распечатайте текст по количеству участников и раздайте им.

Рекомендации, каким образом почувствовать свое тело:

- Задайте вопрос: «Мы все знаем, что у нас есть тело, но как мы можем его почувствовать?» Выслушайте ответы участников. Затем предложите варианты, которые позволят им здесь и сейчас почувствовать свое тело. Потрогать/погладить свои руки, ноги в направлении сверху вниз, живот, лицо.
- Пройдитесь по всему телу касаниями пальцев обеих рук, мягкими бьющими движениями, представив, как быстрые капли дождя капают на тело (по принципу самомассажа).
- Вариант самомассажа: пальцами двух рук, как будто при игре на пианино, пройтись по всему телу, особенно в области шеи, плеч, спины, головы.
- Сильно зажмурьтесь и напрягите мышцы лица, а потом расслабьте его.
- Встаньте в полный рост, поднимите руки вверх, встаньте на носки и сильно потянитесь вверх всем телом.
- Встаньте на всю стопу, опустите руки по швам, расслабьте их и совершите перекаты на стопах с пятки на носок.
- Плотно встаньте стопами на пол и постараитесь его почувствовать под ступнями.
- Подтяните плечи к ушам, напрягите их, как будто пытаетесь дотянуться до ушей, а потом опустите их.
- Выполните вращательные или любые другие движения частями тела (руки-ноги-голова).
- Сидя разведите руки в стороны максимально возможно, потянитесь в стороны кистями, развернутыми вверх. Одновременно с этим поднимите ноги от пола вперед и напрягите их, при этом стопами тянитесь вперед. Получится разнонаправленное растягивание рук и ног при одновременном их напряжении. После этого необходимо расслабиться, вернуть ноги и руки в их начальное положение.
- Из положения сидя плавно опустите голову подбородком на грудь, расслабьте шею, округлите плечи, расслабьте спину, постараитесь ее почувствовать, руки при этом должны лежать на бедрах расслабленно. Затем измените это положение. Для этого одновременно поднимите голову, вытяните ее в сторону потолка, разверните круговым движением плечи, раскрыв грудную клетку, кистями рук потянитесь в сторону пола, растягивая грудную клетку. И еще несколько раз сделайте смену первого и второго положения, но быстрее.
- Потянитесь вверх руками и макушкой головы. Стоя на полной стопе, а затем, плавно опуская руки через стороны, мягко «уроните» тело в наклоне вперед. Когда руки опускаются вниз, расслабьте их, а затем голову и шею. Шея-голова-руки болтаются, как плети, расслаблены.

Все эти способы вы можете использовать самостоятельно для снятия напряжения при усталости, стрессе.

ИГРА «ИЗ ЧЕГО МЫ СОСТОИМ? ГДЕ У НАС...?»

Дополнительный информационный текст для тренера.

Мы – это и наше тело, и наша психика. Наши мысли, чувства, желания, состояния, все что нам свойственно как личности – это все наша психика. Тело человека представляет собой сложную систему, это настоящий механизм, состоящий из уникальных клеток, которые слаженно работают и выполняют свои функции, необходимые для поддержания жизни. Человеческое тело выложено из мельчайших кирпичиков, называемых клетками. Собираясь в группы, клетки образуют ткани. Ткани внутри тела образуют наши органы. Тканевая масса, имеющая специфическую форму и функцию, называется органом, например, сердце, почки или печень. Если органы действуют совместно для обеспечения какой-либо специальной функции тела, они образуют систему органов, такую как система пищеварения или нервная система. Каждому из нас важно знать, как устроен и работает организм человека. Это необходимо для сохранения и укрепления здоровья. Чтобы узнать о теле и о том, как работает организм человека подробнее, вы можете посмотреть информацию в интернете, или в книгах об анатомии (это наука о том, как мы устроены внутри), или физиологии (это наука о том, как внутри нас все работает).



для заметок

Занятие 3

Я и моя внешность

ТЕЛЕСНАЯ ТЕХНИКА «УВЕРЕННЫЙ/НЕУВЕРЕННЫЙ Я»

Дополнительный информационный текст для тренера.

Уверенное поведение надо осваивать, приучать себя к нему. Опущенные плечи, тосклиwyй взгляд и брови домиком показывают, что вы не уверены в себе, зажаты, не можете расслабиться. Те, кто привык держать осанку, расслабляет плечи, вытягивает голову, легко идет, чувствует себя в своем теле уютно, имеет внимательный собранный взгляд, уверенные жесты – выглядят как уверенный человек, который больше нравится себе и людям. Уверенный человек держит королевскую осанку, смотрит прямо, шагает спокойно, руками жестикулирует смело.

Можете предложить метафоры, которые необходимо пояснить участникам: смелое тело, смелая походка, корсет уверенности. Дальше можете дать следующее пояснение, как это может быть применено в жизни: «Всякий раз, когда будет происходить что-то для вас неприятное (пусть даже мелкое – кто-то раскритиковал, случилась мелкая неприятность) – встречайте это, расправляя плечи и создавая себе красивую осанку».

УПРАЖНЕНИЕ «ОСОЗНАННОЕ ЗЕРКАЛО»

Дополнительный информационный текст для тренера.

Ученые выяснили, что чем больше человек ухаживает за собой и своей внешностью, тем больше ему нравится результат. Так что будь к себе бережным! Помни, мы все разные. Чтобы нравится себе, недостаточно быть привлекательным для себя только внешне, ты должен нравится себе как человек. Представь себе сейчас человека, с которым ты хотел бы дружить, с которым интересно. Это тот образ, к которому тебе важно стремиться, чтобы стать самому таким человеком. А для этого важно жить интересной для тебя жизнью, насыщенной, чтобы она тебе нравилась, наполнять ее приятными делами, общением. Важно заботиться о себе, о своем теле, о своих эмоциях, чувствах, состояниях, ухаживать за собой. Помни, что точно также мы должны относиться и к другим людям: фильтровать все, что вы говорите другому человеку, избегая критики и недоброжелательной оценки внешности, ведь это может затронуть, расстроить или ранить. Поэтому, говоря о внешности, всегда будь мягким с человеком, не надо быть очень категоричным и говорить ему: «Тебе не идет эта прическа!» или «Ну ты и вырядилась!» Давайте попробуем сказать это мягче, например, если хотим помочь другу выбрать что-то, что на наш взгляд ему больше подойдет, как это выразить мягче? (варианты ответов участников группы). Помимо этого, важно говорить другим людям комплименты, касающиеся их внешности, без повода.

Распечатайте текст, приведенный на следующей странице, по количеству участников и раздайте им.

ИГРА «ОСОЗНАННОЕ ЗЕРКАЛО»

Для ее выполнения понадобится:

- большое зеркало, чтобы видеть себя в полный рост;
- секундомер (он есть во всех смартфонах).

Встань перед зеркалом, включи секундомер и начни себя рассматривать. Как только появится первая плохая оценка себя, нажимай «стоп» на секундомере. И начинай игру заново на следующий день. Повторяй упражнение почаще. Хороший результат – если ты вскоре начнешь спокойно, без критики рассматривать себя на протяжении 5 минут.

Пример изучения себя в зеркале:

«У меня короткие выющиеся каштановые волосы, карие глаза, светлая кожа с незначительными высыпаниями» – это нейтральное описание внешности, продолжай в том же духе.

«У меня короткие выющиеся каштановые волосы, карие глаза, светлая кожа в уродских прыщах» – здесь уже дается негативная оценка состоянию кожи. На сегодня упражнение закончено, нажимай «стоп».

Твоя задача – описать то, что видишь в зеркале, не давая себе плохих оценок. Не делай себе замечаний и не сравнивай себя с другими.

Ты можешь только спланировать себе дела, которые помогли бы тебе сделать кожу, к примеру, более здоровой с помощью умываний специальным тоником для очищения пор лица. Или, например, если не устраивают твои волосы, то волосам подобрать более приятную для тебя и под их тип прическу, постоянно ухаживать за ней.

Регулярно выполняя данное упражнение, ты научишься смотреть на себя, не оценивая, а принимая себя таким, какой ты есть.

Помни что ты, как и все вокруг, прекрасный и уникальный человек!



ДЛЯ ЗАМЕТОК

Занятие 4

Уход за собой, забота о себе

Дополнительное занятие

УПРАЖНЕНИЕ «ВИДЫ ЗАБОТЫ О СЕБЕ»

Дополнительный информационный текст для тренера.

Забота о себе – это важно для каждого человека. Для того, чтобы лучше себя чувствовать каждый день, нам важно совершать действия, которые в этом нам помогают. Чтобы позаботиться о себе, есть вещи, которые вы должны почаще делать, это будет сохранять ваше здоровье, хорошее настроение и силы на новые дела. Забота о себе включает в себя много разных полезных привычек и проявляется нами в каждой сфере нашей жизни. Вот примеры из разных сфер нашей жизни, в которых мы можем проявить заботу к себе:

Забота о своем теле (физическая сфера): вести подвижный образ жизни, делать утренние упражнения, чтобы организм настроился на день, делать маленькие упражнения-расслабления в течение дня, если тело устало (потянуться, вдохнуть глубоко и со звуком выдохнуть, сделать наклоны туловищем, головой, немного размять руки-ноги), отдыхать после работы/учебы, достаточно спать, кушать, пить воду, не перегружать себя сильными физическими нагрузками, не делать вещи, которые могут вредить здоровью.

Также нужно следить за здоровьем, а для этого регулярно обращаться к врачам, раз в год делать полный медицинский осмотр в поликлинике, одеваться по погоде, если заболел или неважно себя чувствуешь – лечиться, посетить врача, а если устал – выделить себе больше времени на отдых.

Важно ухаживать за телом: принимать регулярно душ, чистить зубы, мыть голову, стирать одежду и регулярно ее менять.

Следить за своим режимом дня: нужно составить такой режим и распорядок дня, который поможет и вовремя есть, и вовремя спать, и отдыхать. Это помогает организму быть здоровым, легче переживать стресс. Ложись спать не поздно, всегда в одно и то же время, так же и вставай, имей специальный режим питания в определенные часы в течение дня. Помимо этого, создавай себе маленькие ритуалы. Например, ритуал того, как ты ложишься спать: подумай, что приятное ты сделаешь перед сном, чтобы лучше спалось: выпьешь теплого чая, полежишь в тишине и расслабишься, чтобы снять напряжение дня, примешь в конце дня душ с ароматным гелем для душа, запишешь планы на следующий день в свой ежедневник, чтобы не держать их в уме. Ритуал того, как ты проснешься утром: это может быть приготовление себе завтрака, небольшая зарядка, растяжка для тела, приятный душ, процедуры по уходу за кожей тела, лица, волосами. Не забывай также о косметике по уходу, это может сделать процедуры ухода за телом, лицом и волосами не нудными, а очень приятными, расслабляющими. Если на ночь после душа сделать небольшой массаж лица с кремом для лица, это поможет расслабиться, успокоиться перед сном.

Давайте подумаем, какие процедуры ухода за телом, кожей лица, волосами мы знаем?

Проговорите с участниками, что им нравится использовать, что помогает поддерживать кожу, волосы в ухоженном виде? Какие средства косметические они любят и знают?

Отдельно можно предложить пообщаться на эти темы в микро-группах для юношей и девушек. Для усиления наглядности можно нарисовать человечка и разделить обсуждение в группах по частям тела: волосы, лицо, тело. Работая в группах, предложите им написать средства ухода и гигиенические процедуры по уходу за собой.

Расскажите, что все процедуры для ухода делятся на:

- очищение (скрабы, гели для умывания, пенки),
- тонизирование (лосьоны, тоники),
- питание кожи (маски, лосьоны для кожи, кремы, гигиенические помады).

Подчеркните необходимость делать педикюр/маникюр и обработку стоп пемзой, специальными щетками для стоп. Базовый уход за собой необходим и может приносить удовольствие. Помогите участникам создать связку с удовольствием, ощущением важности данного ухода за телом. К примеру, идя в душ, они могут ставить себе на фон музыку, чтобы это было приятной процедурой. Поговорите о том, какие они любят ароматы, пользуются ли дезодорантами и туалетной водой.

Уделите внимание важности выбора удобной и красивой одежды, о стиле в одежде, поговорите с ними, каким образом они покупают одежду и где, какие магазины любят, как планируют такие покупки, есть ли у них сейчас запланированные покупки и вся ли одежда есть у них по сезону. Можете предложить им проверить свои шкафы на наличие всего необходимого, например, есть ли одежда по сезону, в каком она состоянии, достаточно ли нательной одежды для каждойдневной смены. Спросите, какой стиль они любят в одежде, какие стили знают?

Забота о своем настроении (эмоциональная сфера): Важно следить за своим настроением, помогать себе переживать разные чувства, которые возникают, найти для себя способы, которые снижают скуку, злость, уныние, повышают бодрость, помогают отдохнуть. Чтобы настроение было вам приятным:

- делайте маленькие минутки тишины, когда устали, когда хочется побывать одному;
- почаше занимайтесь приятными делами, найдите хобби, которые будут расслаблять, приносить приятные эмоции;
- меняйте в течение дня виды деятельности: прогулялся-поработал-в перерыве послушал музыку-вечером почитал-позанимался хобби-пообщался;
- старайтесь не перегружаться на ночь эмоциями, за некоторое время до того, как уснуть, постарайтесь отложить гаджеты. Днем также нужно дозировать информацию.

Отношения с миром, людьми: нужно соблюдать личную безопасность (в интернете, в общественных местах), не разрешать другим делать в отношении тебя то, что тебе не нравится, а если так происходит – сказать о том, что тебе это неприятно, не нравится и попросить человека прекратить. Если человек не слушает, такое общение лучше совсем закончить и уйти. Если что-то происходит против вашей воли, и вы не можете уйти самостоятельно, нужно или прервать общение, или попросить помощи у других людей, чтобы вам помогли, или позвать на помощь, если ситуация становится очень тревожной для вас. Ваша безопасность превыше всего! И сами никогда не создавайте небезопасные ситуации для других, если кто-то просит остановить какие-то ваши действия по отношению к нему – обязательно выполните эту просьбу! Помните, что важны потребности, интересы и ваши, и другого человека!

Старайтесь продумывать свои действия, не подвергать себя ненужной опасности. Например, если вы познакомились с человеком в интернете, а вас позвали сразу в гости к себе домой, помните: это еще незнакомый вам человек, лучше встретиться в месте, где будут люди, чтобы быть уверенным, что человек не причинит вам вреда, тут вы в большей безопасности, если что-то пойдет не так. В случае, если вы решили поехать в гости к другу в вечернее время, важно знать, как вы вернетесь домой (нужно узнать, когда последний транспорт или отложить деньги на такси).

Планируйте все, что поможет избежать волнения и беспокойства: поездку, свой день. Если что-то пошло не так, не стесняйтесь спросить у других людей помощи, совета. Это поможет чувствовать себя увереннее!

Никогда не соглашайтесь на то, что вам не нравится, пугает. Если вы не уверены, что это безопасно, не стесняйтесь сказать нет! Отказ – это всегда ваше право, и его должны уважать.

Отказывать людям, иногда даже близким, в том, что кажется вам неправильным, – это тоже забота о себе и своей безопасности.

Если ты не знаешь, как действовать и тебе нужна помощь – спроси у специалиста: если что-то болит, беспокоит по здоровью – у врача, если тебе душевно плохо – у психолога, психотерапевта в поликлинике, если что-то непонятно дома – позвони в ЖЭС, если есть вопросы по работе – спроси у коллег. Также по всем важным вопросам обращайся за поддержкой к тому, кому ты доверяешь и чьи советы тебе уже помогали. Никогда не стесняйся спрашивать. Расширяй свой круг общения – коллеги, разные полезные знакомства, люди, которые могут тебе помочь в какой-то ситуации.

Внешняя среда (забота о том, чем ты себя окружаешь): всё, что ты делаешь, и всё, что тебя окружает должно соответствовать критерию: это для меня безопасно. Каждый раз, когда ты что-то планируешь сделать, спроси себя «а безопасно ли это для меня?» Безопасно ли место, в котором ты находишься или планируешь посетить, твое жилье? Если ты сомневаешься – спроси совет у кого-то, чьи советы тебе помогают.

Также должен быть порядок и уют в том, что тебя окружает, это сделает твою жизнь комфортной. Поддерживай порядок дома. Уборка не раз в месяц, а по мере загрязнения. Не накапливай лишние вещи, расхламляй периодически пространство, чтобы в квартире или месте, где ты живешь, было чисто, свежо, и все аккуратно прибрано по местам. Это очень важно, забота о том, где мы находимся – это забота о себе.

Финансовая среда, она тоже должна быть устроена с заботой о себе. Важно разумно тратить деньги, чтобы у тебя удовлетворялись в первую очередь основные потребности: в еде, жилье, воде, одежде по сезону, вовремя купленных лекарствах, деньгах на проезд, оплаченных коммунальных платежах. Поэтому всегда держи в уме ежемесячные обязательные траты! Не пренебрегай ежемесячными платежами, покупай то, что действительно необходимо! Установи для себя сумму, которую ты будешь каждый месяц пополнять для сбережений – это создаст безопасность на случай непредвиденных ситуаций, которые бывают с каждым из нас (заболел зуб – нужны деньги на лечение, поломалось что-то в доме – надо деньги на ремонт и т.д.). Веди дневник расходов. Это поможет тебе понять куда и как ты тратишь деньги. Покупки крупные обязательно делай с отложенных, накопленных денег, а не стихийно – тогда ты не останешься без денег в середине месяца. Никогда не пренебрегай своим питанием, здоровьем, оплатами, покупкой самого необходимого ради покупки какой-то вещи, которая может подождать или быть куплена позже без ущерба твоему основному бюджету!

Цифровая среда (интернет пространство, приложения, банкинг, мессенджеры). Есть разные мошенничества в сети интернет, когда вы случайно можете сообщить другим людям лишнюю информацию и подвергнуться опасности. Вот некоторые правила.

Распечатайте текст, приведенный на следующей странице, по количеству участников и раздайте им.

Правила безопасности в сети интернет

- Воспользовались чужим компьютером/телефоном? После этого недостаточно просто закрыть страницу, на которую вы заходили. Не забывайте предварительно выходить из всех аккаунтов, социальных сетей и мессенджеров на устройстве. В противном случае человек, который будет использовать этот компьютер после вас, получит возможность войти в вашу учетную запись и сделать с ней все, что ему захочется.
- Общедоступные соединения есть, например, в кафе, торговых центрах и аэропортах. Не используйте их, если собираетесь вводить логины, пароли, либо совершать оплату услуг и товаров через интернет. Либо вообще не пользуйтесь ими и ограничьтесь мобильным интернетом.
- Не пересылайте пароли, логины, паспортные данные, ПИН-коды и прочую подобную информацию в мессенджерах, чатах или по электронной почте. Не делайте этого, даже если ваш собеседник утверждает, что он – представитель службы безопасности банка. Если есть сомнения, лучше перезвоните в ваш банк или иную организацию, сотрудником которой представляется человек, и уточните информацию.
- Если друг присыпает сообщение, в котором просит денег на карту, – сначала позвони ему и узнай так ли это, возможно, его страницу взломали мошенники.
- Ограничьте информацию о себе в интернете. Лучше не выкладывать на всеобщее обозрение свой номер телефона, адрес электронной почты и другую контактную информацию. Многие социальные сети позволяют настраивать список тех, кто может просматривать ваш профиль и отправлять сообщения. Можно, например, сделать так, чтобы писать вам было разрешено только тем, с кем у вас подтверждена дружба – и при этом, конечно, стоит убедиться, что вы имеете представление о каждом своем онлайн-друге. Интернет помнит все. Даже если вы выложили и удалили фотографию, запись уже могли сохранить себе на свое устройство другие пользователи. Тоже касается видео, постов. Если ты не уверен, что хочешь поделиться о себе этой информацией – лучше не делись. Поэтому прежде чем отправить что-то личное даже хорошо знакомому человеку, подумайте, не превратится ли в последующем этот контент в компромат.
- Не устанавливайте сомнительные приложения. Есть два безопасных источника приложений:
 - официальные магазины, созданные Apple, Google, Microsoft и другими подобными компаниями;
 - официальные сайты компаний, разработавших приложения.
- Установка приложений из других источников, в том числе различных ломаных и пиратских версий, может закончиться тем, что вам придется тщательно чистить компьютер или телефон от вирусов.
- Будьте аккуратны в интернете с незнакомцами. Виртуальная красавица (или красавец) предлагают обменяться интимными фотографиями? Не торопитесь соглашаться. Вы рискуете тем, что ваши снимки в жанре ню станут доступны в интернете всем желающим. Если вам предлагают личную встречу, тоже подумайте несколько раз. Романтическое свидание вполне может обернуться обычным ограблением. Блокируйте подозрительных пользователей. Если у вас появились подозрения, что тот, кто пишет вам в интернете – мошенник, смело блокируйте его. Это не займет много времени, но поможет сберечь нервы и денежные средства. Многие из мошенников знают, как вызвать жалость, обмануть, запугать и заговорить человека. Поэтому с такими людьми лучше даже не вести бесед и смело отправлять в черный список. Также в телефонах есть удобная услуга «Безопасный режим», подключив которую, нежелательные сообщения, спам и интернет-подписки будут блокироваться автоматически.

- Будьте осторожны с бесплатными предложениями. Видите слова «бесплатно», «заработка без вложений», «скидки 99%» или что-нибудь еще в этом роде? Обходите такие сайты стороной. Все они предлагают золотые горы, но на деле вы либо потеряете деньги, либо заплатите солидную сумму за дешевую китайскую подделку.
- Создайте отдельную карту для платежей в интернете. Необязательно вводить данные вашей основной банковской карты в интернет-магазинах. Зарегистрируйте отдельную, с которой вы будете оплачивать все онлайн-покупки, и не храните на ней большие суммы. Если ее реквизиты как-то попадут к мошенникам, ваши финансовые потери не будут слишком серьезными. Сейчас немало товаров и услуг предлагается через социальные сети и мессенджеры. Если вас заинтересовали серьги ручной работы или торт, убедитесь, что человек, который их продает, реален. Может у него уже делали заказ ваши знакомые. По крайней мере, если вы совершаете покупку впервые, не переводите предоплату на карту физического лица. Скажите, что отадите деньги только при личной встрече и когда увидите товар. Следуйте этим рекомендациям, чтобы сохранить конфиденциальность, деньги и нервы. Тоже самое касается площадок для покупок – таких как Куфар и др.

Схема экспресс-оценки «Позаботился ли я сегодня о себе»

Оценкой вы можете пользоваться каждый день, чтобы знать, что вы заботитесь о себе хорошо!

1. Проверь питание и питье простой воды за день.
2. Проверь свой режим дня, включая отдых и сон.
3. Проверь всё ли вокруг безопасно, ведешь ли ты себя безопасно.
4. Проверь свое тело: тебе хорошо или плохо, комфортно или дискомфортно.
5. Проверь свое настроение.
6. Проверь свое здоровье.

Если в каком-то пункте тебе не нравится положение дел, сразу спланируй и сделай то, что поможет о себе сейчас позаботиться.

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ «ЗАБОТЛИВОЕ ЗЕРКАЛО»



ЗАДАЧИ

Помочь получить каждому участнику в безопасной форме обратную связь от группы о себе, о своем внешнем виде, о том, соблюдает ли он правила гигиены



ВРЕМЯ

5 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Участники делятся на пары, в каждой паре сначала один участник выполняет роль зеркала для другого, затем они меняются ролями. На первом этапе участник, который «смотрится» в зеркало, должен предположить честно, что сегодня, по его мнению, по уходу за собой он мог оставить без внимания, забыть. Если он считает, что все учел и все хорошо, он может так и сказать. Задача участников, которые выполняют роль зеркала, сказать смотрящемуся в зеркало, что видит он, используя принцип доброжелательности, мягкости. Например, первый участник сообщает, что сегодня он не помыл голову или не почистил зубы. Второй участник должен посмотреть на него и дать свои доброжелательные рекомендации: например, «Имя участника, к сожалению, мне кажется ты забыл сегодня...» или «Поухаживай за собой, имя участника, и сделай вот что....». Если «зеркалу» кажется, что все хорошо, важно сказать участнику, что он прекрасно выглядит и стоит так держать!

Важно, чтобы тренер, проходя между парами поддерживал принцип доброжелательности и подсказывал то, что не учли или не видят оба участника каждой пары. Затем стоит обсудить ощущения и результаты в кругу.

Также в кругу тренер может предложить использовать этот метод для оценки себя ежедневно, используя эту технику как последний взгляд на себя перед выходом. Пусть это станет ритуалом перед выходом из дома. Поясните участникам, как важно иметь с собой зеркальце, чтобы периодически смотреть, как они выглядят в течение дня, и как важно каждый раз, выходя из дома, посмотреться в зеркало и оценить свой внешний вид.



ДЛЯ ЗАМЕТОК



ДЛЯ ЗАМЕТОК

Занятие 5

Сохранение здоровья

ДИСКУССИЯ-САМОНАБЛЮДЕНИЕ «ДНЕВНИК ЗДОРОВЬЯ»

Дополнительный информационный текст для тренера.

Здоровым человек чувствует себя, когда у него почти всегда нормальное соматическое (физическое) и психическое здоровье. Он может, как и все, иногда болеть, но большую часть времени чувствует себя эмоционально и физически хорошо. Если же вы болеете простудными заболеваниями почти каждый месяц, если у вас появились боли в определенном месте тела, общее частое недомогание (часто нехорошо себя чувствуете) – это важные сигналы о том, что вам пора обратиться к врачу. Возможно, вам нужно пройти обследование, сдать анализы. Вы должны научиться обращать внимание на свое общее самочувствие регулярно, ежедневно, в течение всей жизни. Когда в организме есть болезненные процессы, тело чаще всего подает сигналы, чтобы человек обратил на них внимание и попробовал отрегулировать свое самочувствие.

Даже если ты полностью чувствуешь себя здоровым, есть нормы, помогающие поддержать это здоровое состояние. Для этого важно проходить хотя бы раз в год медицинский осмотр, если он необязателен по месту работы, ты можешь самостоятельно раз в год обратиться к лечащему терапевту в поликлинике и попросить дать тебе направление на общий осмотр, общие анализы, кардиограмму сердца, снимок легких, осмотр стоматолога, гинеколога, уролога. Однако не весь организм осматривается во время общего осмотра. Поэтому, если тебя стал беспокоить, например, желудок или боли в спине, или головные боли - тогда лучше идти к врачу, он направит тебя к специалистам или назначит специальные анализы и обследования, чтобы помочь выявить причины болезненного состояния (плохого самочувствия).

Также если ты уже живешь половой жизнью или, когда ты начнешь ей жить, обязательно отдельно раз в год посещай гинеколога/уролога и сдавай анализы на инфекции, которые передаются половым путем (ИППП). В такой проверке нет ничего стыдного – для врача ты такой же пациент, как и тысячи других. Безответственно не лечиться самому и заражать другого человека, отказываясь от лечения. Это очень важно, так как некоторые инфекции могут причинить серьезный вред всему организму, если их запустить и не лечить! Некоторые инфекции вызывают бесплодие, рак, нарушение системы работы других органов. Будь аккуратным, вступая в интимные сексуальные отношения, всегда предохраняйся. Спросите участников, какие средства предохранения от ИППП, предупреждения наступления беременности они знают.

Всегда важно оценить степень вашего общего самочувствия, чтобы понять какие меры по здоровью нужно предпринять. Бывает крайне плохое самочувствие, когда вы не можете самостоятельным лечением и отдыхом остановить какие-то симптомы или когда состояние быстро ухудшается, а симптомов, тревожащих вас, становится больше. В таких случаях лучше вызвать экстренно скорую помощь по телефонному номеру 103. Также в таких случаях вы можете отправиться в поликлинику, но только тогда, если, оценив свое самочувствие, понимаете, что способны самостоятельно до неё добраться. Экстренная помощь бывает нужна при сильных травмах, кровотечениях, сильных болях, серьезном ощущении опасности от симптомов и ухудшающемся общем самочувствии.

Что касается здоровья нашей психики, тут тоже могут быть разные расстройства, вот на что надо обращать внимание:

- частая и резкая смена настроения (то резко смеюсь, то плачу, то резко злюсь, хотя ничего не происходит такого, из-за чего это могло бы быть), которую ты не можешь сам контролировать.
- нарушения сна: бессонница, прерывистый сон (часто просыпаюсь).
- нарушение питания: не могу есть, не хочу есть, тошнит при приеме еды (при этом ты знаешь, что это не отравление, общее самочувствие у тебя нормальное).
- общая подавленность: мне всегда тоскливо, грустно, плохо, не бывает хорошего настроения, или ты постоянно тревожишься и сильно нервничаешь, у тебя появились плохие мысли, связанные с желанием что-то себе сделать опасное, навредить себе.

Если у вас есть вышеперечисленные симптомы, следует обратиться к психотерапевту в поликлинике или психиатру в диспансере. Если не знаешь, куда идти, сначала спроси у своего терапевта, он подскажет, к кому ты можешь обратиться. На наше настроение, самочувствие может повлиять недостаток витаминов, работа наших гормонов, стрессовые ситуации и другое. Всегда помни, что всё можно лечить, все исправимо, если обратиться за поддержкой и помощью.

Также важно знать свои хронические заболевания – это заболевания, которые протекают длительное время, могут иметь обострения и периоды, когда они не беспокоят или беспокоят меньше. Хроническим называют заболевание, поддающееся контролю, но не полному излечению, некоторые будут с человеком всю его жизнь. Важно знать свои хронические болезни и не запускать их течение, а обращаться за систематической помощью, особенно в периоды их обострения. Важно принимать препараты, которые назначает врач строго в соответствии с тем, как сказал врач. Не отменять лечение по своему усмотрению, а спрашивать рекомендации врача.

Если ты не страдаешь каким-то серьезным заболеванием, но при этом быстро утомляешься, часто ощущаешь желание побольше поспать, подольше полежать под теплым одеялом и поменьше двигаться, это может означать, что в твоем организме недостаток витаминов. Витамины – это вещества, которые нам жизненно необходимы, потому что организм сам их производить не может. Для здоровья важно время от времени проводить витаминизацию организма и принимать дополнительные важные вещества к пище, иногда в организме не хватает витаминов, макро- и микроэлементов. Какие витамины принимать, чтобы быть в тонусе и поддерживать здоровье, также может подсказать твой врач из поликлиники.

Не занимайся самолечением, если точно не знаешь причины состояния. Самостоятельно мы можем только разово выпить таблетку от головной боли или, например, попить порошки от простуды пару дней – если не стало лучше, лучше обращаться к врачу.

Всегда также проверяй сроки годности принимаемых лекарств! Не пей лекарство, если ты не уверен или не знаешь от чего оно! Имей аптечку дома с основными лекарствами и средствами первой помощи.

Необходимо знать: При болях в животе и области сердца, применять обезболивающие препараты нельзя до консультации с врачом, т.к. после того, как боль утихнет, будет трудно определить, почему она возникла. Можно пропустить серьезные заболевания. Необходимо срочно обратиться к врачу в поликлинику или вызвать машину «Скорой помощи» по телефону 103.

ИГРА «ОБЪЯСНИ, ЧТО С ТОБОЙ СЛУЧИЛОСЬ»

Распечатайте данную страницу, вырежьте карточки врача и больного и используйте их для занятия.

Карточка врача:

Твоя задача играть роль врача или диспетчера скорой помощи и узнать, как можно подробнее о больном и его проблеме, задавая ему следующие вопросы и дополняя своими, которые тебе покажутся важными.

Перечень основных вопросов: узнай данные больного (пол, возраст, ФИО), адрес проживания, узнай его самочувствие сейчас, что его беспокоит, что болит, как долго, какие еще есть симптомы. Принимал ли больной что-то уже и какая ему нужна помощь. Если ты диспетчер, предположи, нужен ли ему выезд скорой помощи.

Карточка больного:

Тебе надо придумать ситуацию, в которой ты решил обратиться за медицинской помощью. Ты играешь роль больного человека, которому понадобилась медицинская помощь. Говори и сообщай всё, что считаешь нужным сообщить врачу в данной ситуации. Врач будет задавать свои вопросы, а ты должен участвовать в разговоре так, чтобы суметь донести и описать всё, что с тобой случилось, подробно рассказать про свое самочувствие, боль, если она есть, какой характер боли (как болит?), как давно болит, какие еще симптомы есть. То есть помочь врачу понять, что с тобой происходит и сообщить, какая помощь тебе нужна.

Тебе для подсказки описание боли по ощущениям: ноющая, давящая, колющая, стреляющая, жгучая, режущая. Также можешь подсказать врачу, постоянные у тебя боли или то проходят, то снова появляются.

Важно проговорить участникам следующее:

когда вы заболели/плохо себя чувствуете, а у вас есть обязанности: работа или учеба, вы не должны скрывать, стесняться или бояться об этом сказать, важно обязательно предупредить о своем самочувствии. В случае плохого самочувствия, отпроситься по состоянию здоровья и иди к терапевту или вызови врача/скорую помощь, чтобы тебе назначили лечение и открыли больничный лист. Если тебе не дали больничный, но тебе плохо, и ты хотел бы побыть пару дней дома, ты можешь попросить взять день или несколько дней за свой счет, то есть эти дни тебе не оплатят как рабочие. Ты должен все четко узнать у работодателя, куратора, каким образом вы можете решить ситуацию, чтобы тебе не поставили прогулы, пропуски.



ДЛЯ ЗАМЕТОК

Занятие 6

Привычки

ДИСКУССИЯ В КРУГУ УЧАСТНИКОВ «ПРИВЫЧКИ»

Дополнительный информационный текст для тренера.

Привычка – это поведение, образ жизни, действия человека, ставшие в жизни обычными, постоянными, т.е. привычка – это то, что мы делаем постоянно, чаще всего совсем не задумываясь, автоматически. Они значительно упрощают жизнь, делают ее понятной, помогают не перегружать наш мозг постоянными выборами и решениями. Привычки важны, так как мы чувствуем себя хорошо и спокойнее от привычного нам.

Особенностью каждого человека является способность привыкать к каким-либо действиям и ощущениям. Например, один человек привык ложиться спать рано, а другой, наоборот, поздно. Кто-то привык терпеть боль, кто-то – нет. Можно привыкнуть к определенному месту, одежде, занятиям.

Привычки формируются в результате многократных повторений: когда человек часто совершает одни и те же действия, он привыкает повторять их, не задумываясь.

У нас у всех есть привычки, которые нам помогают в жизни, упрощают ее, помогают поддерживать нужный ритм жизни. Например, если вы каждое утро пьете чай – это ваша привычка. Можете вспомнить как неприятно, когда вашу привычку приходится изменить. Например, если вы встали с опозданием и не успеваете выпить свой чай, это вызывает иногда не очень приятные ощущения, вот настолько мы привязаны к привычному. Поэтому привычки так сложно менять. Так как они сильно связываются с нашими эмоциями, нашим образом жизни.

Но иногда это важно делать, особенно если появились привычки, которые отбирают у тебя здоровье, стали вредить твоей жизни, тогда тут точно важно остановиться и начать что-то менять, формировать новые навыки, которые будут более полезными и здоровыми, смогут заменить ощущения от вредящей тебе привычки. Например, минутка расслабления станет так же успокаивать, как и выкуренная сигарета. Тут важно помочь себе перестроить одну привычку на другую, чтобы автоматическое стремление покурить постепенно перестало быть навязчивым и вызывало меньше приятных эмоций, чем более здоровое расслабление.

Когда мы увидели свою привычку, подумали о ней, мы уже сделали ее менее автоматической и можем про нее поразмышлять и понять, для чего она нам нужна, с какой целью она появилась, зачем мы ее поддерживаем, что мы получаем, когда делаем это привычное действие? И дальше поискать, какое другое более полезное действие я могу сделать, чтобы мне стало так же хорошо. Тут нужно понимать, что сразу хорошо не станет, покурить, к примеру, это быстрее, чем взять и начать заниматься расслаблением и заботиться о себе более тщательно, чтобы быстро успокоиться. Но помни, это более здоровое поведение, а твое здоровье – это качество твоей жизни, это то, что помогает тебе добиваться большего, жить насыщенно, не иметь ненужных тревог и проблем. Когда ты хочешь перестроить вредящую тебе привычку, всегда представляй, каким ты станешь, как хорошо ты будешь постоянно себя чувствовать в конце этого пути: например, ты освободишься от постоянного неважного самочувствия или головной боли от большого количества выкуренных от нервов сигарет. Так что в том, чтобы отказаться от вредных привычек, важна не только сила воли, но и сильное желание быть здоровым, чувствовать себя всегда хорошо. Такая мотивация будет более работающей на победу над вредной привычкой.

Итак, чтобы отказаться от вредной привычки, тебе важно:

- уважение к себе и своему телу, организму,
- понимание, что ты получишь в результате, когда откажешься от привычки,
- сильное желание хорошего самочувствия.

Любая привычка становится плохой, когда появляется чрезмерность, когда человек начинает злоупотреблять ее использованием. Например, если ты станешь пить кофе 10 раз в день, долго сидеть в социальных сетях, чрезмерно есть, много играть в компьютерные игры, у тебя станет мало времени на все остальное, появится лишний вес и прочее. Плохо, верно? Хотя ранее привычка была приятным ритуалом, но когда ты стал ею злоупотреблять, она становится уже вредящей твоему образу жизни. Так обстоит дело со всеми привычками. Особенно если это привычки, которые могут причинять серьезный вред организму, менять его состояние, убивать его и так сильно поменять твою привычную жизнь, став зависимостью, что лучше поскорее брать такие привычки под контроль. Чаще всего человек начинает злоупотреблять привычками, чтобы успокоиться, снять напряжение, справиться с плохим настроением, тревогой, тоской, скучой. И всегда есть совсем иные способы, чтобы помочь себе облегчить эти чувства без злоупотребления.

Помни, от зависимостей трудно избавиться, тут уже иногда человеку понадобиться серьезная помощь психиатра, нарколога, психолога. И если ты когда-нибудь заметишь, что какая-то привычка стала болезненной, ты совсем не справляешься и не можешь ее победить, она вредит тебе с каждым разом сильнее и портит твою жизнь – обязательно без стеснения обратись за помощью к специалистам, которые работают с этими зависимостями. Не забывай, что то, чем человек себя окружает, где он находится, тоже очень влияет на его поведение. Так что, если ты хочешь уйти от какой-то привычки, которая тебе вредит, возможно, временно или совсем тебе надо будет убрать все, что вызывает у тебя желание снова ее повторять. Если вокруг не пьющие люди, ты и не будешь с ними рядом пить, а вот если вокруг все выпивают, то больше шансов, что ты сорвешься и выпьешь.

А у вас есть привычки? Расскажите о них. Помогают они вам в жизни, или мешают? ([Участники делятся ответами](#)).

Какие привычки делают нас здоровыми, счастливыми, приятными в общении? ([Участники делятся ответами](#)).



ДЛЯ ЗАМЕТОК

УПРАЖНЕНИЕ «ПЛАН ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ ВРЕДНОЙ ПРИВЫЧКИ»

Распечатайте таблицу по количеству участников и раздайте им.

Мой план избавления от вредной привычки					
Вредная привычка, от которой я хочу избавиться	Почему я хочу, чтобы привычки не было	Как я буду себя чувствовать и каким я буду, когда привычки не станет в моей жизни	На какие более полезные дела я могу заменить вредную привычку, от которых мне тоже будет хорошо	Что я должен начать делать прямо сегодня	Сколько времени мне понадобиться, чтобы я справился, и какая помощь мне нужна
			1. 2. 3.		



ДЛЯ ЗАМЕТОК

Занятие 7

Питание

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ «РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ»

Дополнительный информационный текст для тренера.

Три основных принципа правильного питания:

1. С пищей в организм в день постоянно должно поступать столько же энергии, сколько мы расходуем в течение дня. Тогда человек меньше болеет, активен, чувствует себя хорошо. И тогда у него будет меньше риска набрать вес или быть слишком худым и слабым.
2. Важно всегда соблюдать режим питания. Самым правильным является 4-х разовый прием пищи: первый завтрак – 25% от всей еды за день (от всего твоего рациона), второй завтрак – сравнительно легкий (15%), обед довольно сытный (50%), ужин – легкий, не обременяющий желудок (10%).
3. Ты должен питаться регулярно и разнообразно, чтобы твоя еда восполняла в организме все важные ему вещества.

Распечатайте текст, приведенный на следующей странице, по количеству участников и раздайте им.



ДЛЯ ЗАМЕТОК

Рекомендации по питанию

1. Нужно сделать свое питание разнообразным. Кушать каждый день разные продукты, иначе организм может не получать все необходимое для развития и восполнения сил. Чтобы продукты питания не надоедали, важно их чередовать. Если у тебя мало денег, не надо начинать кушать одни макароны, лучше тогда поесть разные каши: гречку, перловку и т.д., это будет более полезным для организма. Крупы очень важны в рационе (рис, гречка, перловая, ячневая, пшенная, пшеничная, кукурузная крупа). К сожалению, многие люди употребляют их редко, отдав предпочтение картофелю и макаронам. Каши на завтрак помогают нам сохранить активность и бодрость в течение дня. Каши на гарнир станут отличным дополнением к мясу и рыбе, обогатив порцию клетчаткой и витаминами.
2. Питайся регулярно, то есть каждый день по три-четыре раза.
3. Страйся организовывать приемы пищи качественно, не переходить на сухомятку и перекусы в течение дня часто.
4. Лучше не пропускать завтрак, это важный прием пищи, который поможет тебе с самого утра иметь энергию, быть работоспособным.
5. Важно научить себя чувствовать, когда ты голоден, а когда ты уже наелся, чтобы быть достаточно сытым, но и не переедать.
6. Подружись с аппетитом. Голод – реакция организма, направленная на выживание, потому что еда – топливо. Когда в организме мало топлива, мозг получает сообщение от разных его частей, включая желудок. Голод – четкий сигнал о том, что пора есть. Лучше всего всегда оставаться на уровне «хочу есть, но не сильно», чтобы спокойно и осознанно подходить к выбору продуктов питания, не есть все подряд, сильно проголодавшись, и вовремя остановиться, чтобы не создавать ситуации, когда ты то голодашь, то перегружаешь себя едой.
7. Готовь почаще дома, это более экономно, ты будешь знать из каких продуктов это сделано и точно уверен в сроке годности блюд.
8. Не заедай переживания. Мы едим чаще, когда нам скучно/неспокойно. Подумай, как успокоить или помочь себе другими способами.
9. Хорошо и правильно питаться это не всегда дорого: крупы, бобовые стоят не так дорого и крайне полезны. Один-два фрукта или овоща – это тоже не так дорого, а зато источник витамин! Так же покупай мясо и рыбу, это дешевле и полезнее полуфабрикатов из этих продуктов. Узнавай новые продукты, которые не ел, они могут оказаться вкусными и полезными.
10. Кушать можно все, но в меру. Избегай постоянных ограничений и диет. Если ты будешь стремиться не есть какие-то продукты, именно их ты и будешь хотеть. Этот внутренний запрет порождает страх, который ограничивает твою свободу и лишает радости. А боязнь повышает риск срыва. Чем больше ты избегаешь чего-то, тем более соблазнительным оно кажется.
11. Всегда проверяй сроки годности продуктов перед покупкой и когда собираешься их поесть. Выкидывай все, что кажется тебе немного подозрительным по вкусу, запаху, внешнему виду. Даже если срок годности не истек, но с продуктом, как тебе кажется, что-то не так, избавься от него, здоровье важнее.
12. Запомни: на питание всегда будет уходить большая часть твоих денег, так что, пожалуйста, никогда не экономь на еде и не пренебрегай покупкой пищи. Нельзя исключать и недооценивать эту статью расходов и уменьшать ее для покупки других вещей.
13. Чтобы не оказаться до стипендии, пенсии или зарплаты с пустым холодильником, всегда создавай свой маленький запас долгохранящихся продуктов: пару мясных, рыбных консервов, крупы, заморозка мяса, фарша – это всегда можно употребить, если ничего не осталось.

14. Употребляйте в пищу больше овощей. Многие люди пренебрегают этим советом и едят, например, только мясное и гарнир. Это неправильно. Организм не получает необходимого количества элементов, в связи с чем чувство голода не уходит, человек компенсирует это тем, что съедает двойную порцию. А всего-то нужно добавить к основному блюду овощной салатик или нарезку. В зимнее время многие овощи дорогие, поэтому можно готовить салаты из капусты – свежей и квашеной, моркови, свеклы. Это и недорого, и полезно!

15. Планируйте заранее покупку еды. Если закупать продукты на неделю или две, вы сократите количество походов в магазин, что поможет вам избавиться от лишних расходов. Составьте дома меню на неделю и список необходимых для этого покупок. Придерживайтесь только данного списка.

16. Из чего должен состоять рацион питания человека?

40% всей нашей пищи, которой мы должны питаться, являются всевозможные крупы (предпочтительно гречка, геркулес, рис), хлеб грубого помола, макароны, картофель. То есть этого мы едим больше всего и чаще всего.

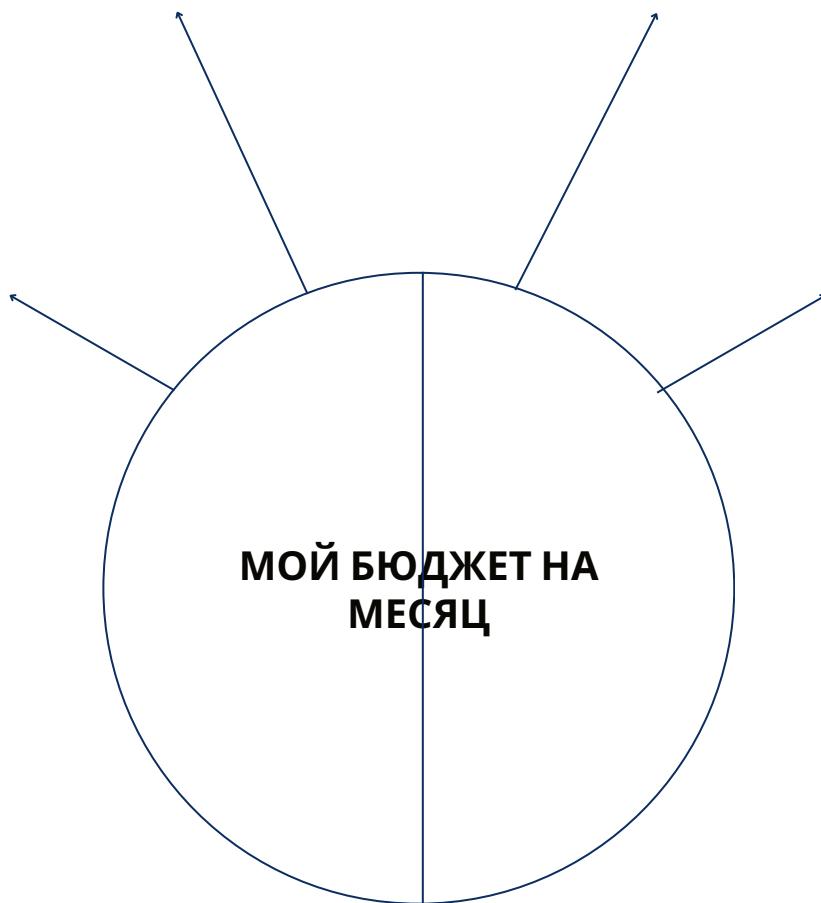
35% занимают овощи и фрукты. Этого мы также должны есть ненамного меньше, чем круп, картофеля. Не забывай, что лук, морковь, капуста, свекла – это доступные круглый год и полезные овощи! А летом, не забывай про перец, баклажаны, редис, кабачки и зелень! (петрушка, укроп, кинза, шпинат, руккола, зеленый лук и др.), осенью – тыква.

20% от рациона занимают все белковые продукты: молоко, сыр, кефир, йогурт, курица, рыба, мясо, яйца. Сюда же можно отнести орехи, бобовые (фасоль, чечевица).

И только 5% должны занимать все виды жиров и сахар (в т.ч. пирожные, кондитерские изделия, мороженое и т.д.). Это нам нравится, но организму такого много не надо, такое не надо есть очень часто и заменять этим приемы других продуктов.

Именно такое соотношение пищевых продуктов можно считать здоровым.

РИСУНОК К УПРАЖНЕНИЮ «БЮДЖЕТ И ПИТАНИЕ»



БЛОК 2 «Я КАК ЛИЧНОСТЬ»

Занятие 9 Мой характер. Мои сильные и слабые стороны

УПРАЖНЕНИЕ «МОЙ ХАРАКТЕР»

Список черт характера

аккуратный	ласковый	осторожный
беспечный	медлительный	подвижный
доверчивый	настойчивый	решительный
жизнерадостный	нерешительный	скромный
заботливый	несдержаный	терпеливый
застенчивый	обидчивый	уступчивый
		упрямый

УПРАЖНЕНИЕ «МОИ СИЛЬНЫЕ И СЛАБЫЕ СТОРОНЫ»

Распечатайте список черт характера по количеству участников и раздайте им.

Список черт характера:

аккуратный	капризный	ревнивый
беспокойный	ласковый	решительный
безответственный	ленивый	скромный
вежливый	медлительный	сдержанный
верный	настойчивый	смелый
грубый	нерешительный	справедливый
добрый	несдержаный	строгий
доверчивый	неуверенный	терпеливый
жадный	обидчивый	трудолюбивый
жизнерадостный	общительный	трусливый
заботливый	осторожный	упорный
завистливый	ответственный	уступчивый
застенчивый	отзывчивый	упрямый
искренний	подвижный	честный



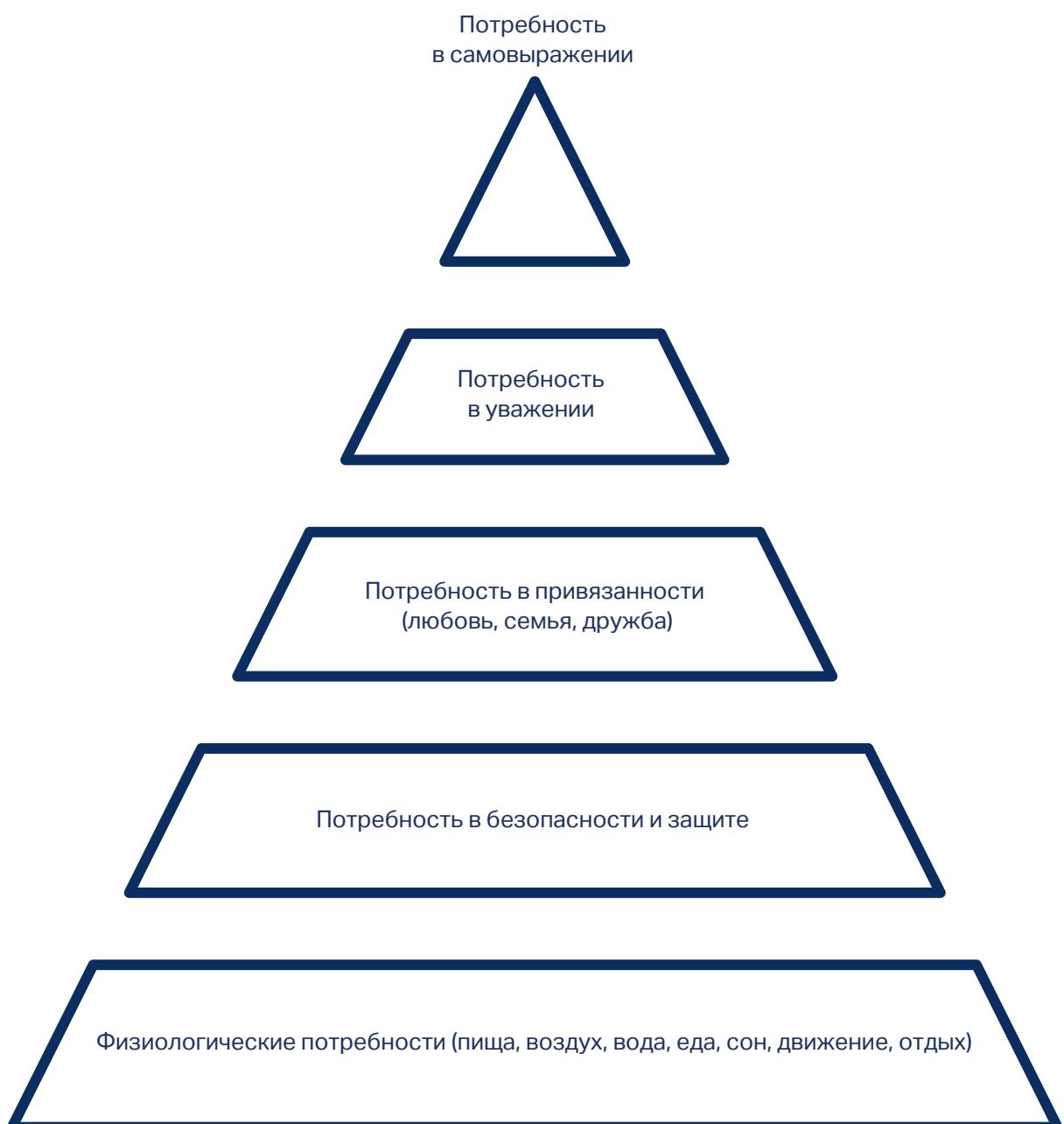
ДЛЯ ЗАМЕТОК

Занятие 10

Мои мотивы и потребности

ОБСУЖДЕНИЕ «МОТИВЫ И ПОТРЕБНОСТИ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА»

Пирамида потребностей человека, составленная психологом А. Маслоу



УПРАЖНЕНИЕ «Я ДОЛЖЕН – Я ХОЧУ»

Распечатайте таблицу, приведенную на этой странице, по количеству участников и раздайте им.

Я должен	Я хочу	Что может помочь

Заполните первую колонку таблицы, запишите, что в жизни вы делаете, потому что так надо, или потому что так говорят другие.

Теперь во второй колонке в каждой строчке перепишите то, что писали в первой, но начните со слов «я хочу...». Прочитайте записанное во второй колонке. Что вы почувствовали? Изменилось ли ваше отношение?

А сейчас подумайте, что может помочь вам сделать так, чтобы у вас появилось желание, интерес делать то, что записали в первой колонке, и запишите это в третью колонку.

Занятие 11

Мои цели и ценности

УПРАЖНЕНИЕ «МОИ ЦЕЛИ»

Распечатайте текст по количеству участников и раздайте им.

Моя цель	
Срок достижения	
Что у меня есть сейчас, чтобы её достичь?	
Чего мне не хватает?	
Что нужно сделать, чтобы достичь цели (шаги и сроки)?	
Что будет, когда я её достигну, что я буду чувствовать?	



ДЛЯ ЗАМЕТОК

Занятие 12

Уверенное поведение

ОБСУЖДЕНИЕ «УВЕРЕННОЕ ПОВЕДЕНИЕ»

Тренер раздает памятку «Уверенный человек», участники читают, отмечают в правой колонке знаками +/−/±, насколько у них выражены указанные качества и умения.

Распечатайте текст по количеству участников и раздайте им.

Отметьте в правой колонке знаками +/−/±, насколько у вас выражены указанные качества и умения.

Уверенный человек	Моя оценка качества (+, - или ±)
спокойный и доброжелательный	
не спешит, когда принимает решение	
смотрит в глаза	
вежливый, но настойчивый	
спокойно принимает критику	
уважает мнение других	
не оскорбляет и не обижает других	



ДЛЯ ЗАМЕТОК

БЛОК 3 «Я И МОИ ЭМОЦИИ»

Занятие 13 Мои чувства и эмоции

УПРАЖНЕНИЕ «МОИ ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА»

Распечатайте текст по количеству участников и раздайте им.

Список эмоций и чувств

Веселье	Любовь	Удовольствие
Грусть	Ненависть	Беспомощность
Радость	Обида	Удивление
Скука	Одиночество	Гордость
Интерес	Вина	Разочарование
Зависть	Стыд	Тоска
Печаль	Страх	Презрение
Жалость	Гнев	Отвращение



ДЛЯ ЗАМЕТОК

Занятие 15

Негативные чувства и эмоции (1 часть)

ОБСУЖДЕНИЕ «НЕГАТИВНЫЕ ЧУВСТВА И ЭМОЦИИ»

Распечатайте текст по количеству участников и раздайте им.

	Злость (гнев, агрессия)	Страх (тревога, беспокойство)	Обида
Как выражается			
Когда бывает			
Почему это хорошо			
Как справиться			

ОБСУЖДЕНИЕ «КАК СПРАВИТЬСЯ С НЕГАТИВНЫМИ ЧУВСТВАМИ И ЭМОЦИЯМИ»

Распечатайте таблицу по количеству участников и раздайте им.

Как справиться со злостью	Как справиться со страхом	Как справиться с обидой
<ul style="list-style-type: none">• заняться активностью, спортом;• побить подушку;• погулять в лесу, покричать;• потанцевать под быструю музыку;• подышать глубоко;• отойти, подвигаться;• открыто рассказать о своих чувствах (уважительно);• поделиться с другом;• лист гнева (написать-смять-порвать-выбросить)	<ul style="list-style-type: none">• найти и устраниТЬ причину;• поделиться с другом;• не думать о нем, думать о приятном;• изменить отношение;• перевести в шутку;• заняться активностью, спортом;• вспомнить, как ведут себя другие;• лист страха (написать-смять-порвать-выбросить)	<ul style="list-style-type: none">• открыто рассказать о своих чувствах (уважительно);• не мстить, не делать плохое в ответ;• уменьшить свои ожидания;• простить, все могут совершать ошибки;• ограничить общение с таким человеком;• переключить внимание, отвлечься, подумать о другом;• подумать чему меня научила эта ситуация;• перевести в шутку;• лист обиды (написать-смять-порвать-выбросить)

Занятие 16

Негативные чувства и эмоции (2 часть)

ОБСУЖДЕНИЕ «НЕГАТИВНЫЕ ЧУВСТВА И ЭМОЦИИ»

Распечатайте таблицу по количеству участников и раздайте им.

	Стыд, вина	Скука
Как выражается		
Когда бывает		
Почему это хорошо		
Как справиться		

ОБСУЖДЕНИЕ «КАК СПРАВИТЬСЯ С ЧУВСТВАМИ И ЭМОЦИЯМИ»

Распечатайте таблицу по количеству участников и раздайте им.

Как справиться со стыдом и виной	Как справиться со скукой
<ul style="list-style-type: none">• попросить прощения• признать, что все совершают ошибки• не брать на себя вину за поступки других• прощать себя• исправить то, что можно исправить• сделать что-то хорошее• учиться говорить «нет»• не спешить делать и говорить, обдумывать слова и поступки	<ul style="list-style-type: none">• превратить скучные обязанности в игру• найти себе хобби• заняться спортом, пойти на прогулку• пообщаться с друзьями• научиться чему-то новому• спеть любимую песню, потанцевать• почитать книгу• наблюдать за людьми (незаметно)• поиграть в настольные игры

Занятие 17

Негативные чувства и эмоции (3 часть)

ОБСУЖДЕНИЕ «КАК СПРАВИТЬСЯ С ГРУСТЬЮ»

Распечатайте таблицу по количеству участников и раздайте им.

Как справиться с грустью?	Как помочь пережить горе?
<ul style="list-style-type: none">• заняться спортом, пойти на прогулку• сделать что-то приятное• хорошо выпспаться• найти новое интересное занятие• встретиться с другом• потанцевать• посмотреть комедию• больше отдыхать• сменить обстановку	<ul style="list-style-type: none">• внимательно слушать молча• дать возможность поплакать• сказать, что ты рядом и сочувствуешь• спросить, чем ты можешь помочь• проявить заботу: приготовить чай, принести еду, убрать в квартире• быть рядом, но не навязываться



ДЛЯ ЗАМЕТОК

Занятие 18

Позитивные чувства и эмоции

ОБСУЖДЕНИЕ «КОМПЛИМЕНТЫ»

Распечатайте текст по количеству участников и раздайте им.

Как говорить комплименты	Как принимать комплименты
<ul style="list-style-type: none">• уверенно, глядя на человека• с улыбкой• искренне• без выгоды• в подходящей ситуации <p>Варианты комплиментов:</p> <ul style="list-style-type: none">• отметить, что есть у человека: «У тебя новые джинсы? Супер!», «Красивая прическа, тебе идет!»• отметить качество, умение: «Ты здорово рисуешь!», «Мне нравится, как ты поешь!»• «Ты отлично выглядишь!» - можно использовать всегда	<ul style="list-style-type: none">• с улыбкой• в ответ поблагодарить: «Спасибо!», «Спасибо, мне очень приятно!»• не отказываться, не отрицать• сказать комплимент в ответ• не думать, что ты теперь обязан что-то сделать для человека



ДЛЯ ЗАМЕТОК

Занятие 19

Стресс

ОБСУЖДЕНИЕ «СТРЕСС В НАШЕЙ ЖИЗНИ»

Распечатайте текст по количеству участников и раздайте им.

Плюсы стресса	Минусы стресса
<ul style="list-style-type: none">• заставляет думать, искать выход из сложившейся ситуации• человек становится внимательным, выносливым, повышается работоспособность• придает смелость• усиливает интуицию	<ul style="list-style-type: none">• приводит к быстрой усталости• человек становится раздражительным, агрессивным, замкнутым• пропадает интерес к жизни• изменяется вес, часто болит голова, нарушается сон• изменяется аппетит (нет или наоборот постоянно хочется есть)

ОБСУЖДЕНИЕ «СПОСОБЫ БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ»

Распечатайте таблицу по количеству участников и раздайте им.

Способы снятия напряжения
<ul style="list-style-type: none">• заняться спортом;• принять контрастный душ;• порвать газету на мелкие кусочки;• потанцевать;• погулять в лесу, в парке;• покричать то громко, то тихо;• позаниматься любимым делом;• сделать упражнения для расслабления;• медленно и глубоко вдохнуть 10 раз;• испытать положительные эмоции;• посидеть в тишине;• хорошо выспаться;• послушать спокойную музыку;• поговорить с другом;• выпить травяной чай (ромашка, мята, мелисса);• принять ванну с пеной;• спланировать свой день, свои расходы;• посмотреть комедию;• ...

Занятие 20

Эмпатия

ОБСУЖДЕНИЕ «ЧТО ТАКОЕ ЭМПАТИЯ»

Дополнительный информационный текст для тренера.

Люди, у которых хорошо развита эмпатия, легко знакомятся с новыми людьми, реже конфликтуют, успешнее общаются.

Как развивать эмпатию:

- научиться понимать свои чувства и эмоции и выражать их, не обижая других;
- внимательно, не отвлекаясь, слушать собеседника;
- наблюдать за поведением других людей (незаметно);
- представлять себя на месте другого человека (Что бы чувствовал я? Какое настроение было бы у меня?);
- смотреть художественные фильмы, обращать внимание на эмоции и поведение героев;
- по возможности знакомиться с новыми людьми, разговаривать.



ДЛЯ ЗАМЕТОК



ДЛЯ ЗАМЕТОК

БЛОК 4

«Я И БЛИЗКИЕ»

Занятие 21

Что такое отношения

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ «ВИДЫ ОТНОШЕНИЙ МЕЖДУ ЛЮДЬМИ»

Дополнительный информационный текст для тренера.

Используйте следующие подсказки, чтобы участникам было легче.

По характеру отношения бывают:

-**Официальные и неофициальные**

Официальные отношения – это такие отношения, которые регулируются правилами, законами, приказами и другими официальными поручениями, документами, формальным этикетом. В них эмоции отсутствуют или играют малую роль.

Неофициальные – это такие отношения, которые строятся с людьми именно на искренних симпатиях или антипатиях. Они не включают каких-либо прописанных правил.

-**Деловые и личные**

Деловые отношения бывают между коллегами на работе, они ограничиваются только рабочими вопросами и взаимодействием.

В личных отношениях вы делитесь с людьми своими личными событиями, переживаниями, мнениями, испытываете к таким людям эмоции.

-**Субординация – паритет**

Субординация – отношения между людьми с разным статусом (у кого-то он выше, у кого-то – ниже) и должностями, не равными в правах и обязанностях, к примеру, начальник – подчиненный.

Отношения паритета возникают между людьми с равным статусом, когда нет отношений управления-подчинения.

Виды отношений:

-**Знакомый**

Для знакомства понадобится как минимум одна встреча или переписка, а также знание (частично или полностью) формальных данных друг о друге, таких как: имя, фамилия, возраст; место работы, должность; место проживания (страна, город, район); контактная информация (телефон, страницы социальных сетей). Если вы знакомые, то знаете друг о друге лишь общую поверхностную информацию, могли видеться или переписываться всего пару раз, у вас нет четкого представления и мнения друг о друге.

-**Приятель**

Приятелем вы можете назвать человека, который вам симпатичен, между вами есть неглубокие

эмоции, вы находитите общие темы для разговора, могут быть одинаковые увлечения.

- Друг

Другом можно назвать человека, если между вами есть высокий уровень доверия, понимания, привязанности, поддержки, заботы. Вы можете прощать ошибки, которые не прощаете другим, в отношениях много симпатии. И он также относится к вам.

- Любимый человек, супруг/супруга/дети, родные люди

С этим человеком у вас самая сильная привязанность и доверие друг к другу, желание заботиться друг о друге, оберегать, делать жизнь друг друга лучше. Если отношения заканчиваются, тогда вы сильнее горюете, чем если бы закончились какие-то другие отношения. У вас к этому человеку есть теплые чувства, вы чувствуете эмоции, которые сильнее, чем с другими людьми, вам чаще других хочется быть с этим человеком вместе. За этого человека вы чувствуете свою ответственность, практически постоянно поддерживаете общение и у вас много всего общего: события, воспоминания, дела, планы и т.д.

Функции общения:

- обмен эмоциями;
- обмен информацией;
- желание поддерживать связь с окружающими, иметь нужные контакты, связи;
- взаимодействие с людьми в решении своих бытовых и личных задач;
- налаживание отношений (например, на работе, в коллективе);
- поддержание групповой идентичности (сходство с другими людьми общими интересами, целями и др.);
- выражение собственной индивидуальности, самовыражение и самоутверждение.

Есть отношения, которые вызваны какой-то необходимостью быть вместе (например, коллеги, одногруппники, оказавшиеся вместе, чтобы делать общее дело: учиться, работать). Чаще всего в местах, где мы можем временно общаться, мы придерживаемся деловых правил общения, построенных на том, что соблюдаем границы людей, то есть относимся к ним не так открыто, не открываемся сильно и сами, так как эти отношения скорее нужны только для совместных дел.

Есть также малознакомые или незнакомые люди, с ними мы не можем сразу чувствовать какое-то доверие и безопасность, ведь мы их совсем не знаем. С ними нас может ничего не связывать, а может на время связать лишь совместная поездка в лифте, покупка товара, поездка в транспорте и пр. В любом случае, у нас нет оснований доверять этим людям, и надо всегда быть осторожными, но доброжелательными.

И есть такие отношения, которые мы сами выбираем, чтобы поддерживать более доверительные и неформальные отношения. С такими людьми мы вместе придумываем правила, по которым будем общаться, можем позволить чувствовать себя более расслабленно, чем с людьми на работе или на учебе. К таким людям относятся: друг, любимый человек, родственник. Например, другу мы доверяем, раскрываем свой внутренний мир, тайны, мечты, какие-то глубокие переживания, доверяем ему какие мы на самом деле, больше рассказываем о себе, про свою жизнь.

То есть чем ближе с человеком мы становимся, тем более глубоким становится наше общение, частота общения, наше поведение становится более расслабленным, мы становимся ближе, дистанция между нами становится меньше.

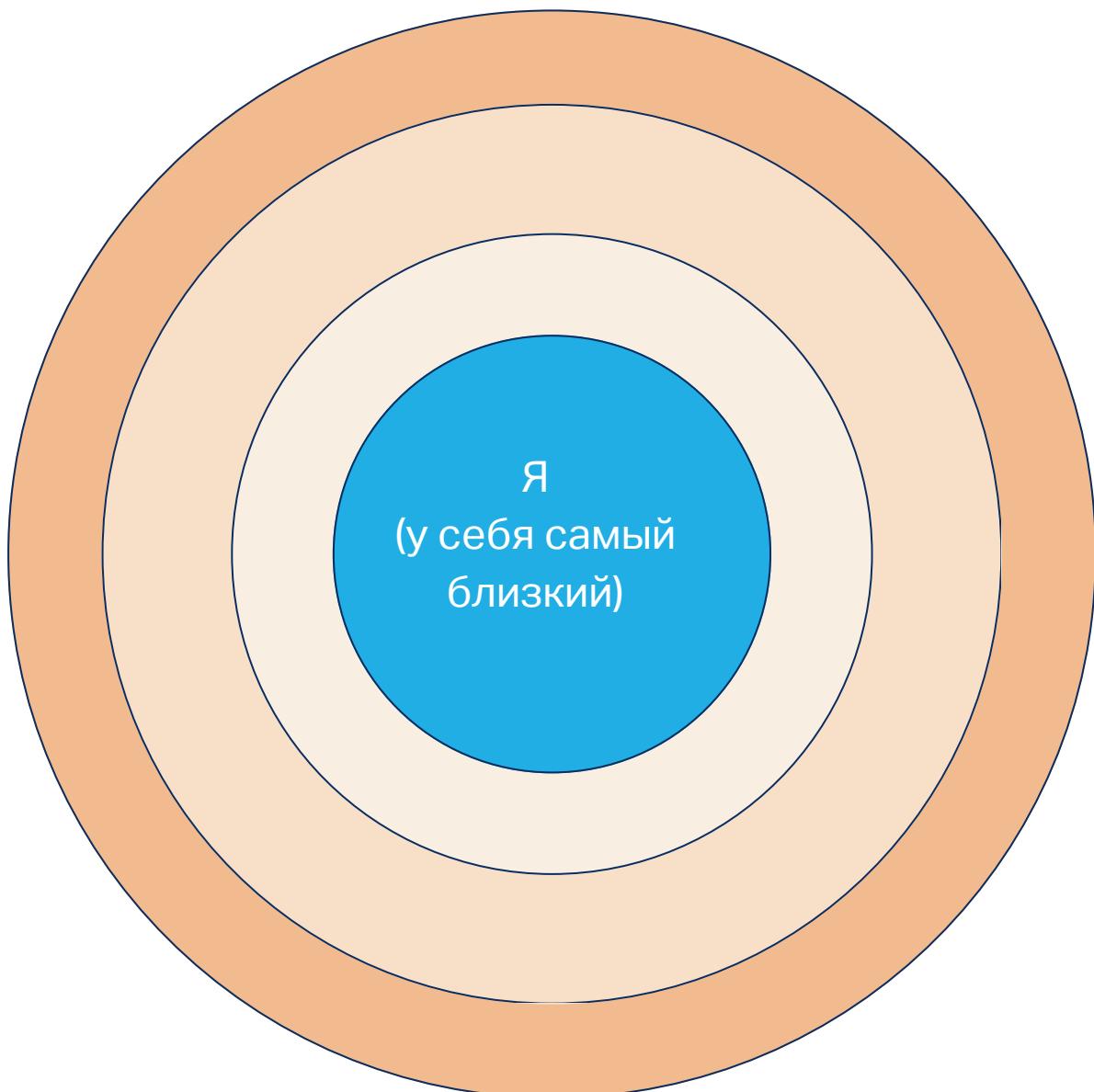
Так же бывает, что одни отношения могут переходить в другие.

С течением времени отношения могут меняться, иногда заканчиваться, когда больше нет общего интереса, или интереса друг к другу, или общего дела. Иногда это грустно, это обижает, особенно в отношениях с людьми, с которыми ты имел очень близкие и доверительные отношения. Но, к сожалению, такое иногда случается со всеми. Чаще всего многие важные отношения у нас появляются в более взрослом возрасте, когда мы знаем, какие отношения хотим построить с другими людьми. Тогда мы ищем определенного партнера, друга, коллектива для работы, чтобы нам было в этих отношениях хорошо.

УПРАЖНЕНИЕ «КРУГИ БЛИЗОСТИ»

Участникам выдаются заготовки кругов с 4-5 кольцами внутри, заранее распечатанные (приведены ниже). Тренер предлагает последовательно заполнять круги (перечисляя людей из своего окружения).

В первом круге после круга «Я» попросите отметить всех самых близких людей, а в каждом последующем кругу писать людей, которые менее близки, чем написанные в кругу до этого.





ДЛЯ ЗАМЕТОК

Занятие 22

Отношения в семье

БЕСЕДА В КРУГУ «О ВАЖНОСТИ СЕМЬИ»

Дополнительный информационный текст для тренера.

Если вы хотите создать семью, иметь детей, долгие отношения, общий быт и дом, важно, чтобы человек, которого вы выберете в партнеры, разделял ваши ценности, тоже хотел иметь семью. У каждой семьи бывают разные трудности и испытания, наряду с радостями и приятными заботами и делами. В семье свои интересы и желания надо связывать с интересами и желаниями других ее членов: супруги/супруга, детей, других близких родственников. Значит, надо будет научиться не только ценить свои интересы, но и учитывать и не пренебрегать интересами других. А для этого в семье делятся мыслями, чувствами, стараются слушать и понимать других членов семьи. Чтобы в семье была гармония, рядом должен быть партнер, с которым всегда можно обсудить проблемы, довериться, знать, что он позаботится, поддержит. Также нужно самому быть готовым давать партнеру то же самое. В этом и есть основная суть семьи. В семье каждому члену должно быть хорошо, спокойно, надежно и безопасно.

Именно в семье человек получает любовь и заботу, первые уроки доброты и ответственности, именно семья становится для человека, потерявшего себя, опорой и надеждой на возрождение. Семья – это круг близких друг другу людей, между которыми сформировались супружеские и родственные отношения (муж, жена, дети, иные родственники – родители, братья, сестры ваши и вашего партнера). Этот круг людей поддерживает и ведет общее хозяйство, выполняет свои обязанности по отношению друг к другу, ведет себя ответственно в отношении этого круга. Основа семейной жизни – любовь и взаимная ответственность людей друг к другу, а также крепкая привязанность, желание близости с этими людьми, ощущение духовной связи с ними, их особой важности в своей жизни.

Конечно, люди сходятся для того, чтобы им в отношениях было комфортно. Комфорт – это то, что иногда может страдать в процессе построения быта в отношениях. Ведь члены семьи – разные люди, и у каждого есть свои желания, потребности, но важно чтобы всем было комфортно жить и находиться вместе. Часто люди забывают договариваться о том, как им будет комфортно в семье.

Давайте вместе подумаем, какие вопросы, связанные с комфортом в семье, важно обсудить с членами семьи (например, привычки в быту, способы отдыха и времяпрепровождения, режим сна-отдыха).

Для чего человеку семья:

- поддержка каждого члена семьи, взаимная забота, помочь в решении трудностей сообща;
- рождение и воспитание детей, их обучение важным человеческим ценностям. В семье мы помогаем своим детям стать взрослыми, даем им нужное образование, заботу, поддержку, даем им безопасную среду для развития.
- совместное проведение времени, совместный отдых, совместное развитие, совместные хобби и дела. В том числе создание своих семейных традиций, чтобы чувствовать себя частью общей семьи, вместе развивать теплые и значимые отношения, чувствовать свою важность и важность семьи.
- создание и накопление общих материальных ценностей, ведение совместного хозяйства, приобретение всего необходимого, чтобы улучшить положение своей семьи.

УПРАЖНЕНИЕ «ДЕРЕВО СЕМЕЙНЫХ ЦЕННОСТЕЙ»

Распечатайте таблицу по количеству участников и раздайте им.

Перечень возможных семейных ценностей

Уважение	Забота о каждом члене семьи
Финансовая обеспеченность	Семейное проведение празднико
Здоровье	Любовь
Взаимопонимание	Семейные традиции
Общие цели	Общее хобби
Образование	Связь поколений (с братьями, сестрами, родителями супругов)
Совместное проведение выходных, праздничных дней	Похожие взгляды на жизнь, ценности у супругов
Комфортабельное жилье	Дети
Занятия спортом	Высокооплачиваемая работа
Наличие общих друзей	Совместные путешествия
Знания	Комфорт
Теплые взаимные чувства друг к другу	Творчество
Умение владеть собой и выражать свое мнение, слышать другого	Красота
Близкие доверительные отношения	Развлечения
Физическая сила	Совместный труд
Общие интересы	Верность
Карьерный рост	Терпение

БЕСЕДА В КРУГУ «О ВАЖНОСТИ СЕМЬИ»

Дополнительный информационный текст для тренера.

К семейным традициям можно отнести:

- Празднование семейных праздников.

К семейным праздникам относятся дни рождения, свадьбы, рождение детей, празднование годовщины свадьбы и т.д.

- Празднование общенародных праздников.

К ним относится всеми любимый праздник – Новый год. Многие семьи празднуют Пасху, Рождество и т.д.

- Игры с детьми.

Важно, чтобы оба родителя принимали участие в воспитании ребенка, играли с ним. К примеру, по обычаям, мама каждую субботу учит ребенка играть в шахматы, а папа по воскресеньям играет с сыном в футбол.

- Вечернее обсуждение минувшего дня.

Стоит обратить внимание на этот важный момент, ведь во время обсуждений каждый имеет возможность поделиться с родными своими успехами, неудачами, получить полезный совет или напутственное слово. Также можно делать семейные советы, где все могут подумать над общим событием, предстоящим делом или общей проблемой.

- Совместное принятие пищи.

Эту важнейшую традицию, ведь нет ничего приятнее совместных трапез с родными людьми. Такой семейный обычай практикуют многие. Во время семейных завтраков есть прекрасная возможность обсудить планы на день и зарядиться позитивом. Совместный ужин позволит расслабиться, наслаждаясь обществом родных, поделиться впечатлениями от прожитого дня. Желательно, чтобы во время совместных трапез все присутствующие общались, а не смотрели в телефон.

- Празднование значительных событий.

Этот прекрасный обычай позволяет отметить такие значимые для семьи события как юбилей, именины, получение диплома или окончание школы, помолвка, предстоящее пополнение в семействе. Такие небольшие праздники дают возможность поделиться счастьем и радостью со своими близкими, стимулируют к новым успехам.

- Чтение сказок перед сном.

Это важнейшая традиция при воспитании детей, ведь сказки позволяют ребенку развить воображение, познать мир. К тому же, ежедневное чтение сказок перед сном вырабатывает у ребенка определенный режим отхода ко сну. Такой вечерний ритуал успокоит даже самых активных детей, способствуя хорошему крепкому сну.

- Прогулки всей семьей, походы.

Для развития физических способностей ребенка и поддержания своих, важно совершать совместные прогулки или небольшие походы. Такие походы способны расширить кругозор и повысить культурный уровень семьи в целом. - Традиция поцелуев, объятий, теплых пожеланий. Для создания атмосферы любви, важно почаще целовать, обнимать своих родных и близких. Важно говорить близким, что любите их. Также немаловажно желать всем родным спокойной ночи перед ночным сном и доброго утра, проснувшись.

- Совместные поездки на отдых.

Посещать новые города и страны всем вместе, чтобы отвлечься от рутины и быта, расширить свои горизонты.



ДЛЯ ЗАМЕТОК

Занятие 23

Отношения с любимым человеком

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ БЛОК «БЛИЗКИЕ ОТНОШЕНИЯ»

Дополнительный информационный текст для тренера.

Все близкие отношения с любимыми людьми всегда будут иметь разные периоды, этапы. Любые отношения проходят следующие этапы:

1-й этап – знакомство. Тут обычно и партнер, и мы еще присматриваемся и думаем, продолжать ли общение. Если ты все-таки решился рассказать о своих чувствах, сделай это один на один. Если ты считаешь, что говорить об этом еще рано, можно проявить свои чувства по-другому. Нужно просто быть рядом, проявлять заботу, показать свою доброжелательность и нежность, быть искренним.

Не обязательно сразу говорить о любви, твои поступки сами скажут все за тебя. Но даже если человек не проявляет к тебе интереса, это еще не значит, что ты ему не нравишься. Свой же интерес к нему следует проявлять постепенно, чтобы не обмануться и не стать обманутым. Но если человек сразу говорит, что не готов и не хочет – уважай его выбор, и не навязывай себя. Не всегда мы всем будем нравится, и все будут нравиться нам. Это нормально.

Далее, если мы продолжаем общение, встречи, наступает **2-й этап – этап влюбленности.**

На этом этапе проявляются самые романтические позывы влюбленных. На этапе влюбленности партнеры имеют склонность к идеализации друг друга, все кажется волшебным, возвышенным и легким. Проблем и недостатков друг в друге влюбленные не замечают. Чувство притяжения к другому расцветает мгновенно, как будто появляется вдруг, ниоткуда. Хотя мы еще не совсем знаем человека. Вы можете стать возбуждены, захвачены и полны лихорадочным влечением. Вы несчастны, когда он или она далеко. Вы не можете дождаться встречи с любимым или любимой. Все это может быть, когда мы только влюбились. Можно потерять аппетит, иногда даже трудно сосредоточиться, трудно заниматься и думать об учёбе или работе.

Обильный выброс гормонов в кровь, присущий данному этапу, толкает на романтические поступки, некоторые из которых, на первый взгляд, выглядят безумными. Идеализация партнерами друг друга проявляется еще и в том, что влюбленным свойственно придавать партнерам качества, которых у них нет на самом деле. Этап влюбленности характеризуется буйством чувств, красок и эмоций, человек чувствует себя прекрасно. Но и сильным напряжением, нетерпением, беспокойством. По истечении данного этапа уровень эмоций немного снижается. Так происходит абсолютно во всех отношениях влюбленных! Мы уже становимся способны снимать розовые очки, задумываться, рассуждать, и это здорово. Это не значит, что мы не влюблены, или у нас не получится с человеком любовь дальше. Это как раз возможность понять, тот ли все-таки это человек, с которым мы дальше хотим быть, когда уже узнаем его лучше? А только задавая себе такие важные вопросы можно встретить человека для долгих отношений и настоящей любви!

Когда становятся видны недостатки друг друга, появляется необходимость о чем-то договариваться, где-то уступать, с чем-то мириться, возникают первые ссоры. Тут важно получше узнать друг друга. Эта стадия является первой трудностью в отношениях, первой проверкой. Не все ее проходят.

Но если проходят, наступает **3-й этап**, когда нам рядом с человеком уже проще, спокойнее, это уже не бурные, а ровные отношения. Мы продолжаем о чем-то договариваться, чтобы вместе было хорошо. Узнаем другого лучше. Если мы еще не расстались до этого этапа, значит даже после того, как прошла влюбленность, нам все еще хорошо вместе, и мы чувствуем, что человек нам подходит. На данной стадии зарождается будущая основа крепких, серьезных отношений – умение идти на компромисс. Важно понимать, что компромисс – это не счеты: здесь я тебе уступил, за это ты уступи мне. Стремление к компромиссу должно исходить из побуждения наладить отношения, развивать их далее, а не из стремления к личной выгоде. Тем не менее, компромисс – это явление обоюдное, нельзя только отдавать, нужно и получать в ответ. Если компромисса в отношениях нет, скорее всего возникнет ситуация, когда один партнер начинает продавливать другого, то есть заставлять чтобы второй с ним всегда соглашался, и это заканчивается ссорами и разрывом.

Итак, имея более осмысленный (по сравнению со стадией влюбленности) взгляд, видя недостатки партнера и свои собственные, делая первые попытки договориться, возможно пройдя первые ссоры, человек должен ответить на вопрос: хочется ли остаться с этим человеком рядом.

Далее, если мы хотим, мы продолжаем отношения, строим совместные планы, проживаем вместе разные ситуации и события, и длиться это может всю жизнь, если все нравится обоим людям.

Важно помнить, что как бы это не было тяжело, отношения могут закончиться на любом этапе. Так бывает, и на это много причин: встретился кто-то другой, что-то случилось между вами, стало совсем плохо рядом. Берегите себя и всегда старайтесь понять, что если что-то закончится, трудные чувства вскоре пройдут, вы справитесь, если вам нужна помощь, поговорите с кем-то близким, с психологом. Расставаться трудно на любом этапе, потому что вы уже сблизились, это нормально, и так у всех. Все наладится, вы справитесь, дайте себе время пережить расставание. Грустить и расстраиваться от разрыва это нормально. И так бывает со всеми, когда отношения заканчиваются.

Иногда, испытывая потребность в любви, мы находим человека и ведем себя так, как будто влюблены. И если вам кажется, что вы влюбились, не спешите советоваться с подругами/друзьями, лучше прислушайтесь к внутреннему голосу, и очень скоро сами разберетесь в истинности своих чувств.

Начинать более близкое общение стоит только, если сам захотел, понял, что тебе, например, кто-то правда понравится. Даже если ты кому-то нравишься, но ты ничего не хочешь – ты можешь отказаться от отношений с ним. Это нормально.

Так же важно знать, как выражать свои чувства. Существуют способы выражения нашей любви. Вот они:

- слова
- время, которое мы проводим с человеком
- подарки (внимание)
- помочь
- прикосновения, поцелуи, интимная близость (этот способ очень важный, но его мы начинаем использовать, когда оба готовы. Если партнер просит доказать свою любовь интимной близостью, а ты не готов, а он продолжает настаивать, тогда он не думает о тебе, он думает только о себе. Подумай, надо ли тебе такое отношение к самому себе?)

Обсудите с участниками: У кого самые крепкие отношения? Какие это пары? Тут стоит задать участникам этот вопрос и вместе обсудить.

Это пары, где люди...

- разделяют и имеют общие ценности, то есть жизненные принципы, ориентиры. Например, если обоим важна верность, в такой паре ссор и споров наверняка будет меньше.
- умеют общаться. Они умеют открыто про все говорить друг с другом, внимательны друг к

к другу, стараются друг друга понять, уважают мнения друг друга, даже если они разные.

- нравятся друг другу. Такими какие они есть, а не такими какими они планируют друг друга сделать. Вот почему важно смотреть в оба и выбирать не только сердцем, но и головой. Да, он красивый, интересный человек, но может быть что-то в нем, с чем я не хочу мириться. И тогда лучше подумать, ведь человек может и не измениться никогда.

- во время трудных ситуаций объединяются и не обвиняют друг друга, а ищут способы вместе решить и пережить трудность.

- живут по своим правилам, которые есть в их паре и которые они создали вместе, и они обоим нравятся, а не по правилам, как принято у всех.

- хотят отношений и счастья, а не вечных соревнований друг с другом, кто из них прав.

Кто такой надежный партнер?

- это человек, который говорит нам про свои чувства, мы можем выражать ему свои, он искренен и честен с нами.

- надежный партнер ведет себя с нами бережно, он соблюдает все, про что мы с ним договорились, ты всегда знаешь, чего от него ожидать; он никогда не сделает специально нам больно, не ударит, не станет оскорблять. Иначе это уже насилие, а там, где есть насилие, точно не может быть близких отношений, такие отношения принесут лишь боль, и могут быть даже опасны для нас. Никому не позволяйте так с собой обращаться, даже если очень любите, лучше уходить. И сами никогда не ведите себя так.

- надежный партнер ведет себя ответственно, он отвечает за себя, свое состояние, поведение с нами, вклад в общие отношения.

- надежный партнер вкладывается в отношения: своим вниманием, временем, он интересуется нами, мы чувствуем с ним, что мы ему важны, хочет развивать и углублять наши отношения, улучшать нашу совместную жизнь.

- надежный партнер умеет пойти на компромисс, старается понимать наши чувства, потребности.

- он умеет нас слушать, слышит, принимает нас такими, какие мы есть.

- надежный партнер безопасен, с ним можно расслабиться, быть собой, он не сделает подвоха, не сделает внезапного обмана, не обидит нас, а если что-то пошло не так, спокойно поговорит с нами.

- надежный партнер нам доверяет, не подозревает, не контролирует нас и наше поведение, не ревнует постоянно.

- чувства и отношения с таким партнером не могут заставить делать вас то, что вы считаете неверным.

- вы уверены в себе и друг в друге. Вы вместе можете планировать свое будущее совершенно спокойно, партнер не требует от вас быстрых необдуманных решений, всегда готов подождать, когда вы будете готовы к принятию решений;

- с надежным партнером вам легко думать об отдаленном будущем. Каким будет он или она через 10 лет. Каким станет отцом или матерью? Какой будет ваша семейная жизнь? Вам эти мысли не приносят переживаний, сомнений, страхов. Вы хотите вместе идти по жизни, разделяя все радости и преодолевая невзгоды.

Точно так же мы должны стать надежным партнером, делая тоже самое в ответ.



ДЛЯ ЗАМЕТОК

Занятие 24

Отношения с друзьями

УПРАЖНЕНИЕ «АССОЦИАЦИИ»

Дополнительный информационный текст для тренера.

Дружба – это больше, чем приятная компания или близость интересов. Дружба – глубокие, искренние отношения. Дружба – это когда люди хотят быть вместе, когда они интересуют друг друга, доверяют друг другу. Дружба возможна только при соблюдении определенных «законов», важнейшими из которых являются уважение прав друг друга, умение признавать свои ошибки, обязательность, терпимость друг к другу и справедливая критика. Друг дорог нам, несмотря на его недостатки. Выбирая друга, мы ищем человека, на которого можно положиться, с которым нас связывают тесные отношения.

Настоящий друг лучше, чем кто-либо другой поймет наше настроение, наши переживания, разделит радость и огорчения, проявит сочувствие, утешит и поддержит в трудную минуту, окажет бескорыстную помощь. Дружить – это добровольно делиться с другим тем, что для вас важно, будь то ваши времена или тайны, собственность или чувства. Делиться – не всегда означает давать, скорее, это желание позволить другому участвовать в том, что тебе дорого (событиях твоей жизни, твоих делах). В настоящей дружбе можно рассказывать обо всем без стеснения. На настоящую дружбу не влияют время и расстояние. Люди могут разговаривать друг с другом лишь изредка, быть в разлуке в течение многих лет, но все равно оставаться очень близкими друзьями. Но это все не означает, что между друзьями не бывает размолвок, наоборот, они могут ссориться, оставаясь при этом друзьями. Хотя это может вынести не каждая дружба. Обычно друзья знают границы дозволенного и, если возникают какие-то проблемы, то могут их решить, обсудив.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

ДИСКУССИЯ «КАКАЯ ДРУЖБА МОЖЕТ ВРЕДИТЬ САМОЧУВСТВИЮ, И КАК ЛУЧШЕ НЕ ВЕСТИ СЕБЯ В ДРУЖБЕ САМОМУ»

Спросите участников, что они не приемлют в дружбе, что кажется им неприятным, от каких друзей лучше, по их мнению, отказаться?

Вот некоторые негативные признаки, когда дружба может приносить лишь расстройство:

- Много драмы. Дружба не должна приносить постоянный стресс. Если вы заметили, что ваши взаимодействия полны накала, это означает, что надо что-то пересмотреть в отношениях. Возможно, вам стоит прервать или сократить общение.
- Твой друг контролирует. Добавление новых людей в компанию вызывает небольшие трения даже в лучших взаимоотношениях. Однако друг, который становится чрезвычайно ревнивым и злым из-за того, что вы проводите время с новым человеком, не лучший вариант. Кроме того, если друг пытается указывать вам, с кем общаться, а с кем нет – это, вероятно, признак того, что вы находитесь в нездоровой связи.
- Друг злится на тебя легко и много. Часто хорошие друзья спорят по различным вопросам. Однако, если вы заметите, что ваш друг всегда злится на вас или легко взрывается и реагирует крайне резко, это знак того, что пришло время отдалиться и подумать, надо ли вам такое отношение. Здоровый союз характеризуется доверием и хорошим общением.

- Друг заставляет вас делать то, что вы не хотите или знаете, что у вас будут проблемы. Дружба характеризуется уважением и поддержкой. Хорошие друзья поддерживают вас и ваши границы, даже если они отличаются от их собственных. Настоящий друг никогда не должен заставлять вас делать то, что вам неудобно или что доставит вам неприятности.
 - Друг оскорбляет. Друг никогда не должен смеяться над тобой, даже в шутку, или обзывать. Хорошие друзья честны в нежной и доброй манере и добры в своих чувствах.
 - Друг подлый для других. Иногда лучший способ узнать, будут ли отношения нездоровыми или здоровыми, – это наблюдать за тем, как другой человек обращается с окружающими. Если он или она постоянноссорится с другими, скорее всего, ваш дружеский союз будет иметь такой же результат.

Попросите участников вспомнить, был ли у них неудачный опыт дружбы. Спросите, хочет ли кто-то поделиться своим рассказом? Какой опыт он вынес из этого? Какие может дать советы другим участникам, исходя из этой ситуации?



для заметок

Занятие 25

Конфликты в отношениях с близкими

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ БЛОК «КАК РАЗРЕШАТЬ КОНФЛИКТЫ С БЛИЗКИМИ»

Дополнительный информационный текст для тренера.

Взаимоотношения с людьми – это постоянный, порою сложный процесс. У каждого из вас есть мысли, чувства, желания, и они у вас могут в чем-то совпадать, а в чем-то нет. Поэтому в случае разногласий нужно разговаривать и договариваться, чтобы в отношениях всем было хорошо. Можно много говорить и даже спорить, но с уважением друг к другу, без оскорблений, хамства и тем более физической агрессии!

Говори другому человеку, что тебе не нравится. Так удастся не скрывать обиды, раздражение, не копить злость к другому человеку. К разговору лучше подготовиться. Подумай, о чём ты хотел бы поговорить, с какой целью, как это лучше сказать, предложи человеку поговорить в удобное для вас двоих время. Вместе вы можете сесть и проговорить друг другу (или ты можешь сам сказать, если решил беседовать), что не очень нравится, как это можно решить. Предложи другу вместе подумать над этой проблемой.

Распечатайте текст, приведенный на следующей странице, по количеству участников и раздайте им.



ДЛЯ ЗАМЕТОК

Как себя вести в конфликте

- Если произошла неприятная конфликтная ситуация, вы оба раздражены, расстроены, лучше отложить разговор. Возвращаться к нему нужно, когда все эмоции улягутся, и вы оба будете готовы спокойно поговорить.
- Если ты предложил, что-то обсудить, но другой человек сказал, что не хочет: проясни причину отказа, проговори, что тебе важно, чтобы вы это обсудили. Если же человек все равно не хочет, если ты не видишь желания тебе помочь сделать ваши отношения комфортными, учитывать то, что тебе важно, надо подумать, стоит ли продолжать такие отношения, где трудно разговаривать, договариваться и что-то вместе решать.

Если вы договорились обсудить проблему, когда все эмоции улеглись, важно говорить следующим образом:

- На протяжении всей беседы будьте уважительны, не говорите, что мнение человека не важно, глупо и т.д. Это обострит конфликт.
- С уважением слушайте собеседника и, если не согласны, можно сказать с чем не согласны, почему, но в спокойной форме, без оскорблений и обесценивания мнения человека.
- Если эмоции снова берут верх в процессе беседы, называйте все, что происходит словами, говорите партнеру, что сейчас чувствуете. Спросите его о его чувствах. Постарайтесь вдохнуть-выдохнуть и продолжить говорить спокойно.
- Помни, что нельзя выяснять отношения в присутствии других. Это всегда ваше личное дело, которое должно быть без свидетелей.

Помните, не всегда все конфликты будут с вашей правотой, или правотой собеседника, и не всегда всё должно быть только так, как хотите вы или только так, как хочет он. Иногда оба должны уступить ради разрешения ситуации.

Самое важное правило общения с близкими, особенно в ссоре, конфликте: никогда не меряй людей по себе. Не думай, что, если ты так думаешь, все должны так думать, или все одинаково видят ситуацию.

МОЗГОВОЙ ШТУРМ «ЧТО МЫ ЗАПОМНИЛИ О ТОМ, КАК ВЕСТИ СЕБЯ В КОНФЛИКТЕ С БЛИЗКИМИ ЛЮДЬМИ?»

Распечатайте текст по количеству участников и раздайте им.

Как вести себя в конфликте с близкими людьми

1. Имейте свою четкую позицию, но не пытайтесь навязать ее окружающим.
2. Будьте добре и терпимее.
3. Помните о своем эмоциональном состоянии: если эмоции зашкаливают, лучше повременить с разрешением ситуации, ведь эмоции – не самый хороший советчик.
4. К некоторым ситуациям относитесь с юмором.
5. Давайте людям право на ошибку.
6. Не переходите на личности: оценивайте ситуацию в целом, а не человека.
7. Используйте позицию сотрудничества, ведь вместе вы стараетесь решить проблему. А общая конечная цель от разнообразия позиций только выигрывает.
8. Страйтесь прислушаться и к иной точке зрения, совсем не всегда мы не согласны полностью, собеседник может говорить и толковые вещи. А из-за эмоций и соперничества мы не слышим этого.



ДЛЯ ЗАМЕТОК

БЛОК 5

«Я И ОКРУЖЕНИЕ»

Занятие 26

Общение на работе

УПРАЖНЕНИЕ «ПРАВИЛА ОБЩЕНИЯ НА РАБОТЕ»

Распечатайте текст по количеству участников и раздайте им.

Примечание: в зависимости от участников, их места работы или получаемой специальности тренер может изменять или дополнять содержание.

Памятка «Правила общения на работе»

Правила общения с руководителями	Правила общения с коллегами	Правила общения с клиентами
<ul style="list-style-type: none">• Внимательно слушать• Не обсуждать руководителя за его спиной• Не умалчивать о своих ошибках• Обращаться за помощью, говорить о возникающих трудностях• Ставраться говорить кратко и по делу• Не перекладывать вину на коллег, не ябедничать• Выполнять свою работу честно и добросовестно	<ul style="list-style-type: none">• Не стоит делиться со всеми коллегами проблемами в личной жизни• Быть честным, не перекладывать вину на других• Не сплетничать• Обращаться к коллегам с просьбой, а не с приказом• Уважать мнение другого человека: каждый имеет право на свое мнение• Не нарушать личные границы другого• По возможности участвовать в коллективных мероприятиях• Вежливо просить о помощи при необходимости• По возможности помогать другим, если об этом просят и это не мешает выполнению своей работы	<ul style="list-style-type: none">• Быть приветливым, проявлять заботу• Ставраться удовлетворить потребности клиента• При возникновении спорных ситуаций всегда внимательно выслушивать клиента и, по возможности, выполнять его требования. Если клиент просит невозможного, необходимо объяснить ему, по какой причине это невозможно, или пригласить представителей руководства, предварительно сообщив об этом клиенту• Быть внимательным ко всем клиентам вне зависимости от их возраста, пола и других особенностей

Общие правила:

- Обращаться на «Вы», по возможности называя имя и отчество или имя
- Относиться ко всем вежливо и с уважением
- Не перебивать в разговоре
- Здороваться первым
- Не быть назойливым
- Быть пунктуальным
- Слушать в разговоре, смотреть на собеседника, если это не мешает выполнению работы

ОБСУЖДЕНИЕ «КАК НАУЧИТЬСЯ ОБЩАТЬСЯ»

Распечатайте таблицу по количеству участников и раздайте им.

Рекомендации по развитию уверенности в общении

1. Тренироваться: например, в людном месте (торговом центре) подходить к незнакомым людям с простым вопросом: сколько времени и т.д.
2. Чащеходить в те места, где много людей.
3. Здороваться с незнакомыми людьми, например, с прохожими или продавцами.
4. Репетировать перед зеркалом ситуации общения.
5. Делать людям комплименты. Говорить знакомым, коллегам приятные слова, хвалить их работу (не забывая об искренности).
6. Сделать абсурдную вещь. Если ты боишься выглядеть глупо, когда скажешь или сделаешь что-то не так, попробуй сделать это специально. Надень разные носки, чтобы всем это было видно; скажи что-то глупое в людном месте.
7. Стремиться не думать о том, что про тебя подумаю другие. Обычно незнакомым людям до тебя нет дела, они быстро забудут о тебе.
8. Контролировать речь, говорить четко, без слов-паразитов.
9. Наблюдать за тем, как ведут себя другие люди в общественных местах.

Занятие 27

Общение с незнакомыми и малознакомыми людьми

УПРАЖНЕНИЕ «ПРАВИЛА ОБЩЕНИЯ С НЕЗНАКОМЫМИ ЛЮДЬМИ»

Распечатайте текст по количеству участников и раздайте им.

Памятка «Правила общения с незнакомыми людьми»

Правила общения с незнакомыми людьми	Правила общения с людьми, оказывающими услуги	Правила общения с соседями
<ul style="list-style-type: none">Стараться никому не мешатьСоблюдать дистанцию: не подходить слишком близко, не задавать личных вопросовОбращаться на «Вы», начинать со слова «Извините»Не стоит игнорировать обращение незнакомого человека, но можно вежливо ему отказать: «Извините, я не знаю», «Извините, я спешу», «Извините, мне это не нужно»Нельзя обращаться к незнакомым детямНе всегда другие люди выполняют все правила, но если они их нарушают, не стоит делать им замечанияЧеловек не обязан помогать незнакомым, но можно это сделать, если тебя просят, или можно предложить помочь	<ul style="list-style-type: none">Быть вежливым, обращаться на «Вы»Стараться четко говорить, что тебе нужноПри необходимости говорить о своих трудностях (я медленно говорю, я плохо считаю) и просить о помощиНе задавать личных вопросов и не делать личных замечаний	<ul style="list-style-type: none">Поддерживать доброжелательные отношения, быть вежливымВ случае конфликтных ситуаций (когда соседи мешают тебе) спокойно высказать просьбу, постараться прийти к решению, которое будет устраивать обе стороны, возможно, немного уступитьСамому не мешать соседямПредупреждать о возможных конфликтных ситуациях: ремонтные работы в квартире, празднование дня рождения



ДЛЯ ЗАМЕТОК

Занятие 28

Травля и издевательства

ОБСУЖДЕНИЕ «КАК ОТВЕТИТЬ НА ПОПЫТКУ ИЗДЕВАТЕЛЬСТВА»

Распечатайте текст по количеству участников и раздайте им.

Поведение в случае травли и издевательства

1. Постарайся вести себя спокойно. Ты не виноват в том, что стал мишенью. Тот, кто пытается издеваться, ведет себя неправильно. Ты не единственный человек, которого обижают
2. Твердо и спокойно скажи одну из фраз: «Мне это не нравится, прекрати», «Я хочу, чтобы ты прекратил», «Я тебя услышал»
3. Уйди после того, как сказал фразу
4. Обязательно сообщи о попытке издевательства педагогу, психологу, другому взрослому человеку, которого знаешь и кому доверяешь
5. Не заигрывай с обидчиком, не пытайся откупиться или подружиться, не проявляй агрессию в ответ
6. Не жди, что со временем травля прекратится сама собой
7. По возможности не находись в одиночестве в местах, где можно столкнуться с травлей
8. Если ты стал свидетелем травли или тебе предложили в ней поучаствовать – спокойно и твердо скажи: «Мне это не нравится, я не хочу в этом участвовать», если есть возможность – помоги жертве уйти вместе с тобой, обратись за помощью к педагогам, другим взрослым людям, которых знаешь и кому доверяешь

ОБСУЖДЕНИЕ «КАК НАУЧИТЬСЯ ОБЩАТЬСЯ»

Распечатайте таблицу по количеству участников и раздайте им.

Рекомендации по развитию уверенности в общении

1. Тренироваться: например, в людном месте (торговом центре) подходить к незнакомым людям с простым вопросом: сколько времени и т.д.
2. Чащеходить в те места, где много людей.
3. Здороваться с незнакомыми людьми, например, с прохожими или продавцами.
4. Репетировать перед зеркалом ситуации общения.
5. Делать людям комплименты. Говорить знакомым, коллегам приятные слова, хвалить их работу (не забывая об искренности).
6. Сделать абсурдную вещь. Если ты боишься выглядеть глупо, когда скажешь или сделаешь что-то не так, попробуй сделать это специально. Надень разные носки, чтобы всем это было видно; скажи что-то глупое в людном месте.
7. Стремиться не думать о том, что про тебя подумаю другие. Обычно незнакомым людям до тебя нет дела, они быстро забудут о тебе.
8. Контролировать речь, говорить четко, без слов-паразитов.
9. Наблюдать за тем, как ведут себя другие люди в общественных местах.

БЛОК 6

«Я И ЖИЗНЕУСТРОЙСТВО»

Занятие 29

Моя жизнь

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ «СФЕРЫ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА»

Дополнительный информационный текст для тренера.

Самыми ценными ресурсами для человека являются его время и его работоспособность (активность). Мы можем тратить время на то, что нам важно, а можем – на что-то ненужное, можем тратить все время на работу, не отыкая и забыв про свое здоровье. Важно, чтобы между всем что человек делает был баланс, то есть одно времяпрепровождение или занятие не вредило другому. В жизни всё должно быть сбалансировано, чтобы мы чувствовали себя хорошо. Ведь можно всю свою долгую жизнь лежать на диване и ничего не делать, а можно посвящать свое время и активность чему-то полезному.

МЕТОДИКА «МОИ СФЕРЫ ЖИЗНИ»

Дополнительный информационный текст для тренера.

Круг жизни важно рисовать, чтобы:

- понимать лучше свои желания, в чем вы нуждаетесь;
- помогать себе ставить цели;
- подумать, где и в чем вы можете развить еще свои сильные стороны и таланты, или в чем быть очень полезным;
- чтобы узнавать себя лучше, раскрывать в течение жизни «спящие» способности;
- поддерживать свое стремление быть активным, решительным в делах.



для заметок

- Друг заставляет вас делать то, что вы не хотите или знаете, что у вас будут проблемы. Дружба характеризуется уважением и поддержкой. Хорошие друзья поддерживают вас и ваши границы, даже если они отличаются от их собственных. Настоящий друг никогда не должен заставлять вас делать то, что вам неудобно или что доставит вам неприятности.
 - Друг оскорбляет. Друг никогда не должен смеяться над тобой, даже в шутку, или обзывать. Хорошие друзья честны в нежной и доброй манере и добры в своих чувствах.
 - Друг подлый для других. Иногда лучший способ узнать, будут ли отношения нездоровыми или здоровыми, – это наблюдать за тем, как другой человек обращается с окружающими. Если он или она постоянноссорится с другими, скорее всего, ваш дружеский союз будет иметь такой же результат.

Попросите участников вспомнить, был ли у них неудачный опыт дружбы. Спросите, хочет ли кто-то поделиться своим рассказом? Какой опыт он вынес из этого? Какие может дать советы другим участникам, исходя из этой ситуации?



ДЛЯ ЗАМЕТОК

Занятие 30

Моя работа

ДИСКУССИЯ «РАБОТА В ЖИЗНИ КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА» С УПРАЖНЕНИЯМИ

УПРАЖНЕНИЕ «НА РАБОТЕ САМОЕ ГЛАВНОЕ»

Дополнительный информационный текст для тренера.

Когда человека что-то не устраивает на работе, можно поискать способы, как это исправить: например, поговорить об оплате труда, о дополнительной работе, чтобы оплата повысилась; попробовать наладить отношения, если они не сложились и мешают работать; попросить коллег помочь, если что-то непонятно/не получается.

Если все же работа не устраивает, ситуация не меняется, можно найти новое место работы. Важно всё учесть, чтобы не остаться без денег и работы. Лучше, если при смене работы у тебя будет уже надежный вариант нового места трудоустройства. Также надо отложить деньги (создать себе подушку безопасности), чтобы спокойно жить до следующего поступления денег, рассчитав примерно на 3 месяца жизни без заработной платы.

УПРАЖНЕНИЕ «САМОРЕКЛАМА»

Дополнительный информационный текст для тренера.

Резюме – это документ, содержащий информацию о навыках, опыте работы, образовании и другой относящейся к делу информации, обычно требуемый при рассмотрении кандидатуры человека для найма на работу.

Формы резюме могут быть разными, но в любом из них есть стандартные блоки (тренер фиксирует их на флипчарте).

Резюме должно содержать:

- ваше деловое фото;
- фамилию, имя, отчество;
- возраст;
- контактную информацию (домашний адрес, телефон, адрес электронной почты);
- должность, на которую претендуете;
- образование (дипломы, сертификаты и пр.);
- краткое описание основных навыков (все, что может пригодиться вам на рабочем месте);
- описание опыта работы в обратном хронологическом порядке (то есть, сначала указывается последнее место работы, потом предпоследнее и т.д.);
- личные качества, которые могут быть важны для данной работы (пунктуальность, обучаемость и т.д.).

В резюме не следует включать информацию, не имеющую никакого отношения к предполагаемой работе. Резюме должно быть кратким, четким, небольшим, правдивым. Не стоит приписывать себе те навыки и умения, которыми вы по факту не обладаете, ведь это легко проверить, а в случае раскрытия обмана вряд ли ответ работодателя будет положительным.

Умение хорошо описывать себя в резюме, соответствуя современным требованиям, наверняка поможет вам получить работу вашей мечты. Готовое резюме обычно высыпается на адрес электронной почты работодателя, либо приносится в распечатанном виде непосредственно на собеседование. Если вы не получили ответа, можно позвонить в организацию, куда подавали резюме, и уточнить, дошло ли резюме и заинтересовались ли вашей кандидатурой. Это будет показателем вашей высокой мотивации к получению именно этой работы. Но старайтесь не быть навязчивым, если вас попросили подождать ответ, не надо назнавивать, это может вызвать раздражение, и вы получите отказ. В случае удачного рассмотрения резюме наступает самый волнительный этап – это собеседование.



для заметок

УПРАЖНЕНИЕ «БУДУЩАЯ РАБОТА И ЕЕ ПОИСКИ»

Распечатайте текст по количеству участников и раздайте им.

Каким вакансиям нельзя доверять

1. «Золотые горы» (огромная зарплата, но нигде не написано, в чем конкретно заключается работа; либо несоизмеримость зарплаты и выполняемой работы, например, сбор ручек на дому, зарплата – 3 000 BYN в месяц).
2. Отсутствие контактного телефона (дан только адрес и предлагается приехать в определенное время в определенное место).
3. Просят сразу что-либо у них оплатить: страховку, анкету, семинар и т.д. Запомните, честный работодатель никогда не берет деньги с соискателя. Если с вас пытаются взять деньги, то, скорее всего, вас обманывают. Нет никакой гарантии, что вас возьмут на работу.
4. Отсутствие каких-либо требований к соискателю (регистрация, навыки, образование). Если при этом работа предлагается молодым, красивым девушкам, это может быть завуалированным предложением работы в сфере интим-услуг.
5. Сомнительное место для проведения собеседования (отсутствие офиса у фирмывработодателя, собеседование на квартире, в машине, у метро). Никогда не едьте на такие встречи, тем более одни. У надежного работодателя указано название фирмы, вакансия, требования к кандидату, контактное лицо (отдел кадров).

Дополнительный информационный текст для тренера.

Как не стать жертвой торговли людьми?

Несмотря на безопасность, которую обеспечивает нам государство, каждый должен сам заботиться о себе, о своей жизни и здоровье. Тебе необходимо знать, что есть такое опасное криминальное явление – торговля людьми. В основе ее лежит жажда наживы. Торговля людьми является современной формой рабства. Жертвы ее часто подвергаются очень жестоким и длительным физическим и психическим мучениям.

Торговля людьми и рабство – это когда:

- человека обманным путем, предлагая работу, вербуют, продают или похищают для вывоза в другую страну;
- не платят или заставляют работать за мизерное вознаграждение (еда, одежда, прочее);
- отбирают паспорт с целью дальнейшего использования человека в своих целях. Ни в коем случае не доверяй никому свои документы! На работе могут сделать копию твоего паспорта, но оригинал всегда должен быть у тебя!
- силой удерживают в помещении, не дают звонить домой;
- унижают, избивают, удерживают взаперти, заставляя работать;
- заставляют оказывать различные сексуальные услуги;
- принуждают работать на подпольных фабриках или сельскохозяйственных угодьях;
- заставляют заниматься попрошайничеством;
- заставляют быть прислугой против воли;
- заставляют работать нелегально на рынке, в фирме;
- заставляют работать в компании без трудового договора;
- заставляют нелегально работать за границей.

Если кто-то из твоих друзей, близких или знакомых попал в такие условия, или ты стал жертвой торговли людьми, постараитесь попросить помощи у тех, кто мог бы связаться с правоохранительными органами и оказать тебе помощь. Если у тебя есть такая возможность, обратись в милицию сам. Если тебе неспокойно, посоветуйся с кем-то, кому доверяешь. Если тебя обманул работодатель (незаконно уволил, не выплатил зарплату и другое), смело обращайся в суд или правоохранительные органы. В сфере трудового законодательства суд в большинстве случаев принимает решение в пользу потерпевшего.

ДИСКУССИЯ «ПОДГОТОВКА К УДАЧНОМУ СОБЕСЕДОВАНИЮ»

Дополнительный информационный текст для тренера.

Собеседование – встреча с потенциальным работодателем или его представителем при приеме на работу. Цель собеседования – познакомиться лично, понять, насколько работодатель и соискатель подходят друг другу, а также обсудить детали дальнейшего сотрудничества.

Во время собеседования важно создать хорошее впечатление о себе. Определите заранее, каким оно должно быть. Каким вы хотите выглядеть в глазах будущего работодателя.

Внешний вид на собеседовании играет большую роль. Оденьте чистую и выглаженную одежду. Желательно выспаться, выглядеть свежим и бодрым. Постарайтесь приехать в назначенное время, не опаздывать.

Соблюдайте деловой этикет общения. Попросите участников описать форму обращения, форму поведения, которая отвечает правилам делового этикета.

На собеседовании работодатель задает вопросы, касающиеся образования соискателя, его опыта, полученных навыков и знаний. Также возможны вопросы личного характера: цели, устремления в жизни, чего соискатель хочет добиться, какие у него планы.

Сам соискатель тоже вправе задавать интересующие его вопросы. Нужно быть открытым, честным и не бояться спрашивать все, что вам важно, это поможет создать впечатление о вас как о человеке заинтересованном, настроенном на работу. [Попросите участников назвать примеры вопросов, которые они могут задать работодателю на собеседовании.](#)

Если после собеседования вас пригласили на заключение договора с работодателем, уточните, какие документы необходимо взять с собой. Так же узнайте, как вас планируют оформлять, есть ли испытательный срок, подписывая документы прочитайте внимательно на какой срок вас берут, какая оплата труда указана. Если что-то непонятно, попросите сотрудника в отделе кадров все вам объяснить. Можете попросить взять документ с собой, чтобы уточнить у взрослого человека, которому доверяете, можно ли его подписать.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ «ПЕРВОЕ ВРЕМЯ НА РАБОТЕ»

Дополнительный информационный текст для тренера.

В первые рабочие дни наблюдайте за коллегами. Следите, как они ведут себя, как решают рабочие задачи, что принято в коллективе, а что нет. Не пытайтесь сразу со всеми подружиться, будьте вежливы и доброжелательны. Не забывайте, что это общение по работе, а не с друзьями, и тут важно соблюдать свои и чужие границы.

Постарайтесь точно понять свои задачи, не выполняя задачи, которыми должны заниматься другие, если не уверены, должны вы это делать или нет, входит ли это в ваши обязанности, лучше спросите у вашего руководителя. Научитесь говорить твердое нет, если вы уверены, что это не ваши рабочие задачи. И, наоборот, уточняйте прямым вопросом, чья это задача, если есть сомнения. Если вы пришли работать в новую для вас сферу и пока что не разбираетесь в процессе, попросите кого-то из коллег объяснить вам его пошагово. Это обязательно должен быть ваш руководитель или кто-то старше по должности. Возможно, полезнее будет поговорить с равными вам сотрудниками. Постепенно вы разберетесь. Все вокруг прекрасно понимают, что вы новый сотрудник, и даже ждут от вас этих вопросов. Страйтесь качественно выполнять свою работу.



ДЛЯ ЗАМЕТОК



ДЛЯ ЗАМЕТОК

Занятие 31

Мой дом

ДИСКУССИЯ «ПОГОВОРИМ ПРО САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ»

Дополнительный информационный текст для тренера.

Самостоятельность – это способность принимать решения, иметь свое мнение, нести ответственность за свои решения, быть дисциплинированным (вовремя и с умом исполнять свои обязанности). Во многом наша самостоятельность зависит от нашей самостоятельности в бытовых вопросах.

Попросите участников назвать, чему они научились за время взрослой жизни в общежитии? (если уместно)

Чтобы стать самостоятельным, нужно научиться самому решать бытовые вопросы, задачи и обязанности. А для этого надо:

- пробовать решать трудности и вопросы самому (для этого искать информацию о том, как поступать в таких случаях, смотреть как делают другие люди, спрашивать у других и тех, кто уже научился)
- не избегать трудностей, трудности бывают у всех
- быть посмелее
- не бояться ошибок
- если все равно трудно - не стесняться спрашивать советов, искать поддержку.

Когда мы становимся более самостоятельными, мы больше уверены в себе и своих силах!

Помни, что отношения с другими людьми держатся на взаимном уважении и взаимопомощи, это нужно, чтобы всем было уютно и спокойно друг с другом. Всегда задумывайся о последствиях твоих решений для остальных людей. Например, мы не можем громко слушать музыку и гулять в квартире с друзьями в ночное время – это мешает другим соседям. Также как и соседи не имеют права мешать тебе отдыхать.

Каждый человек должен уметь оценивать разные ситуации в жизни и принимать решения как поступить, или участвовать в совместном решении с другими людьми (вместе решать, как поступить).

Наша самостоятельность – это не только способность выполнять какие-либо действия без помощи посторонних, но и способность ставить перед собой более сложные задачи и находить на них решения. Человек не становится самостоятельным внезапно. Самостоятельность формируется у нас с самого рождения каждый день, когда мы развиваем свои навыки. Поэтому, чтобы стать самостоятельным и уверенным, не бойся решать все новые и новые задачи! У тебя точно все получится. И, главное, не бойся ошибаться и снова и снова пробовать действовать. И тогда ты станешь самостоятельным и взрослым быстрее.

УПРАЖНЕНИЕ «МОЯ КВАРТИРА»

Дополнительный информационный текст для тренера.

Зонирование помещения используют, если в одной комнате нужно совместить несколько функций, чтобы было удобно жить. Например, надо совместить место, где принять гостей (гостиную) и место, где спать (спальня).

Зонирование также позволяет создать личное пространство для каждого члена семьи, не ущемляя ничьих интересов, создает возможности уединенного отдыха, занятий учебой, работой и хобби для людей, проживающих в маленькой квартире.

Комната на зоны можно разделить стеллажом, шкафом, диваном. Чтобы распределить зоны, составляют план. Для этого нужно замерить помещение, начертить его на бумаге и «расставить» мебель — нарисовать ее внутри комнат.

Предложите участникам поэкспериментировать с рисунком, может быть, они захотят что-то в нем изменить, зная о том, что есть зонирование помещения.

А есть ли в их квартирах свет? Единственная люстра на потолке может быть недостаточной для освещения, будет недостаток света по углам комнаты. Как создать уют в квартире в этом случае? Тогда можно использовать в одной комнате несколько источников света, например, добавить торшер в углу комнаты.

Также у каждой квартиры и у каждого человека в квартире свой неповторимый интерьер – это оформление комнат, созданное для комфортного проживания человека. Это и цвет ваших стен, и то какой у вас ковер, какую мебель вы выбрали в свой уютный дом, все это создает интерьер вашей квартиры и влияет на ваше настроение. Поэтому важно делать так, чтобы вам все нравилось в своем жилище.

Спросите участников, хотят ли они еще что-нибудь добавить в свои нарисованные квартиры.

Уборка

Советы ниже помогут «убирать, не убираясь». Они очевидны и просты, но при повторении формируют привычку регулярного поддержания чистоты, так что к моменту большой уборки дел будет гораздо меньше. Понятно, что внедрить все привычки сразу сложновато, но попробуйте начать с одной-двух и увидите, как это облегчит жизнь, да и дома будет чище.

Распечатайте текст, приведенный ниже, по количеству участников и раздайте им.

Рекомендации, которые облегчают поддержание чистоты в квартире

- Регулярно избавляйтесь от ненужных вещей и всего, что захламляет вашу квартиру.
- Применяйте теорию малых дел. Устранийте беспорядок сразу. Например, если вы видите грязную раковину или жирные пятна на кухне – избавьтесь от этого. Такую простую уборку можно выполнить за считанные секунды.
- Пользуйтесь правилом 5 минут. Многие домашние дела можно выполнять во время коротких пауз, которые возникают между прочими делами, которыми вы занимаетесь. К примеру, если вы зашли на кухню, чтобы вскипятить чайник, за эти 3–5 минут ожидания вполне можно успеть вымыть несколько тарелок или протереть пол в одной комнате. Если задание может быть выполнено в течение нескольких минут – сделайте его сейчас, а не потом. Иногда очень лень, но пять минут сегодня сэкономят вам часы долгой и утомительной уборки завтра.
- Вечерние «пятиминутки чистоты». Перед сном постараитесь обойти квартиру и навести порядок. Сложите разбросанные вещи, отправьте на свое место журналы и книги. Потратите вечером 5 минут времени, чтобы утром проснуться в чистоте.
- Нужно мыть посуду сразу. После приготовления завтрака или ужина необходимо вымыть кастрюли, сковородку, кухонный инвентарь. Не складывайте грязную посуду в мойку, устранийте беспорядок на кухне сразу после приготовления еды.
- Протрите стол, как только поели. Свежие загрязнения со стола убирать обычно проще, чем уже подсохшие. Когда вы позже положите что-то на стол или захотите начать приготовление еды, для вас не станет неприятным сюрпризом пролитая лужица супа, липкий сироп или крошки. И, конечно, стол всё это время будет чистым.
- Если при готовке был испачкан пол, лучше подмести и протереть его сразу. Иначе в довольно сжатые сроки грязь разнесётся по всему дому. Если мыть пол не хочется, можно хотя бы собрать что-то просыпавшееся или пролившееся салфетками: так вы минимизируете вероятность распространения грязи по всему полу.
- Мойте плиту вскоре после того, как на нее что-то попало. Если оставить упавшую или убежавшую на кухонную плиту еду, не отмыв пятна вовремя, с большой вероятностью всё это может накрепко присохнуть, а в худшем случае и пригореть. Такую грязь отмывать придётся гораздо дольше и с большими усилиями, чем если дождаться, когда плита остынет, и стереть всё несколькими движениями тряпки.
- Ополаскивайте ванну и раковину после того, как воспользовались ими. Умываясь или моясь, мы обычно не пачкаем раковину или ванну слишком сильно, и для поддержания порядка их бывает достаточно просто как следует ополоснуть водой.
- Сливы сантехники лучше очищать регулярно, чтобы не было крупных засоров: убрать волосы из стока в ванной на решётке, шерсть животных и все, что может ее засорить. Также нужно убрать с ситечка остатки еды в раковине, где моете посуду, чтобы не забить водосток.
- Ежедневно делайте небольшую уборку. Регулярная уборка полов и других поверхностей позволяет сдерживать все помещения в чистоте. Каждый день уделяйте на такую уборку 15 минут.
- Храните похожие вещи вместе. Не распихивайте разные вещи по безымянным коробкам, шкафам. Храните вещи по категориям, отправляя вещи на хранение в разные ящики и коробки, подпишите их. Например, ящик с инструментами, с лекарствами и т.д. Хранение вещей организуют в каждой зоне: полки над рабочим столом, тумбочки у кровати, стеллаж или комод в игровой зоне для ребенка. Так всё будет под рукой.

- Научитесь сразу снять с себя, складывать одежду в шкаф или отправлять в стирку. Прежде чем кинуть одежду на диван, представьте, как повторяете этот вредный ритуал еще 5 дней и уже не видите диван за горой вещей. Нравится? Если нет, задумайтесь и пересмотрите это машинальное действие.
- Возвращайте все вещи на свое место: где взял – туда и положил. Определите каждому предмету конкретное место в доме. Это избавит вас от постоянных поисков и от потери драгоценного времени, а также поможет легко поддерживать порядок.
- Распределите все крупные задачи по дням недели. Например, так: в понедельник – постирать белье, во вторник – выполнить уборку санузлов, в среду – купить продукты, в четверг – помыть полы, в пятницу – протереть пыль и пропылесосить. Это поможет избежать аврала и освободить субботу и воскресенье для отдыха.
- Избавляйтесь от ненужных вещей ежемесячно. Если в доме накапливается много макулатуры (рекламки, бумажки), всякой мелочевки, старых вещей, то беспорядок очевиден. Не допускайте этого – переберите вещи, избавьтесь от лишнего (выкиньте, раздайте), а те вещи, которыми пользуетесь крайне редко – уберите в более отдаленное место.
- Заправляйте постель после сна. Скомканное белье на кровати создает беспорядок и бардак в спальне. Чтобы заправить постель, нужно потратить не более 30 секунд.
- Ежедневно протирайте пол в «грязной зоне». «Грязная зона» – пространство в прихожей у входной двери квартиры или дома, где обычно мы оставляем пыль, воду и грязь, принесенные на обуви с улицы. Грязь из этой зоны с большей или меньшей скоростью может распространяться по дому.

Памятка частоты уборки

Раз в день

- протереть кухонные столешницы и обеденный стол
- помыть кухонную раковину
- вынести мусор
- убрать «грязную зону»
- ополоснуть раковину/ванную
- сложить вещи в шкаф или отправить в стирку

Раз в неделю

- почистить туалет, раковины и ванну
- устроить стирку
- сменить постельное бельё
- протереть мебель и полки от пыли
- пропылесосить, помыть полы
- помыть зеркало в ванной

Раз в месяц

- помыть плиту и микроволновую печь
- навести порядок в шкафах на кухне и в ванной
- почистить плитку в ванной
- прибраться в шкафчике/ящике с лекарствами
- протереть дверные ручки, выключатели и лампы
- помыть вентиляционные отверстия, решетки на них
- помыть/продезинфицировать мусорное ведро

Раз в сезон

- проверить запасы продуктов, медикаментов и их сроки годности
- постирать/почистить крупные вещи из постельного: пледы, подушки и одеяла
- отсортировать одежду в шкафах, выбросить или отдать ненужную
- помыть окна и все зеркала

Занятие 33

Мои финансы

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ И ПРАКТИЧЕСКИЙ БЛОК «РОЛЬ ДЕНЕГ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА. ПОЧЕМУ ВАЖНО БЫТЬ ФИНАНСОВО ГРАМОТНЫМ»

Дополнительный информационный текст для тренера.

Жизнь всегда полна неожиданностей. Иногда неприятных. Представьте, что человек лишился работы и, соответственно, дохода, при этом совсем недавно приобрел в кредит новый автомобиль. Деньги необходимо возвращать. Что ему предпринять в такой непростой ситуации? А если он не создал так называемую подушку безопасности? Финансовая грамотность поможет избежать таких неприятностей.

Кто же такой финансово грамотный человек? Это прежде всего тот, кто:

- умеет вести учет доходов и расходов;
- планирует личный и семейный бюджет;
- разумно рассуждает, какую часть своих денег отложить, а какую потратить;
- формирует финансовую подушку безопасности;
- умеет анализировать, распознавать признаки финансового мошенничества.

Есть такая пословица: деньги не то, что заработано, а то, что с умом потрачено.

Из-за того, что у нас ограничены денежные ресурсы, мы часто сталкиваемся с проблемой выбора: что приобрести в первую очередь, а какую покупку отложить на потом или вовсе от нее отказаться.

Еще в III в. до н. э. древнегреческий философ Эпикур предложил такую классификацию потребностей:

1. Естественные и обязательные (без них невозможно жить);
2. Естественные и необязательные (без них можно прожить);
3. Неестественные и необязательные («хочу кашу из еловых шишек»).

Попросите участников привести примеры для каждой группы потребностей.

Распечатайте текст, приведенный на следующей странице, по количеству участников и раздайте им.

При использовании банковских платежных карточек необходимо соблюдать правила безопасности. Они обеспечивают сохранность денег

1.Пин-код следует держать в тайне от посторонних. Каждая банковская платежная карточка имеет свой пин-код.

Пин-код выдается в конверте вместе с карточкой или предоставляется SMS-сообщением при ее выдаче. Он защищает карточку от использования мошенниками. Нельзя писать его на самой карточке или на отдельной бумажке и носить ее в кошельке вместе с банковской платёжной карточкой.

2.Нельзя никому сообщать реквизиты банковской платёжной карточки, пароли, коды доступа, паспортные данные и другую личную информацию, даже если к вам с такой просьбой обратится сотрудник банка. Он при звонке клиенту должен знать все необходимые ему данные заранее.

- Пин-код (от англ. personal identification number – персональный идентификационный номер) – это пароль, который предоставляет доступ к операциям с банковской платёжной картой. Он, как правило, состоит из четырех цифр.
- Вишинг – мошенничество, направленное на выуживание конфиденциальной информации у человека с помощью телефонной коммуникации.

3.Хранить карточку следует в надежном месте, чтобы она не попала в чужие руки, а также, чтобы исключить копирование данных. Имея данные карточки, мошенники могут оплатить товары в интернет-магазинах.

4.Разумно будет подключить услугу SMS-оповещения, которая позволяет быстро получать уведомления о совершенных по карточке операциях, изменении остатка на счете.

5.Если потеряли карточку или оставили ее в банкомате, необходимо немедленно ее заблокировать. Это можно сделать через службу клиентской поддержки банка или с помощью дистанционного банковского обслуживания.

6.Целесообразно обезопасить свои деньги, используя несколько карточек – разных для различных целей (для повседневных расчетов, для оплаты в интернете, для зарубежных поездок).

7.При смене персональных данных (номера паспорта, номера мобильного телефона, адреса и др.) надо связаться с банком и поставить его в известность об изменениях.

8.При выборе банкомата или другого устройства самообслуживания следует избегать плохо освещенных и безлюдных мест. Наиболее безопасными местами для совершения операций являются помещения банковских офисов.

Основные правила, которые необходимо соблюдать при использовании интернет- и мобильного банкинга

1. Перед началом работы в интернет- и мобильном банкинге убедитесь, что на компьютере или мобильном телефоне, с которых вы будете входить в систему, есть современное антивирусное программное обеспечение.

2. Логин, пароль, сеансовый ключ и другие личные данные для входа в интернет- и мобильный банкинг никому нельзя сообщать или передавать. Не оставляйте записи своих персональных данных для входа в интернет- и мобильный банкинг – их лучше всего запомнить.

3. Перед тем как вводить свои данные, убедитесь, что перед вами не поддельный сайт. Если ввести данные на фальшивом сайте, их смогут получить мошенники.

- Фишинг (от англ. fishing – «рыбная ловля, выуживание») – вид интернет-мошенничества, целью которого является получение доступа к конфиденциальным данным пользователей.

Чтобы определить фишинговый сайт, обратите внимание на следующее:

- Веб-адрес сайта. Фишинговые сайты часто используют похожие домены для обмана пользователей. Например, ваш домен выглядит так: yourbank.by. Домен фишингового сайта может прикинуться настоящим таким образом: your.bank.by или yourbanc.by.
- Имеет ли сайт безопасное соединение. Адрес сайта, через который вы хотите провести оплату, должен начинаться с <https://> и иметь пиктограмму в виде закрытого замка зеленого цвета. Этот замочек означает, что информация, которую вы вводите, передается через безопасный канал связи или через защищенное соединение.

4. Пароль должен быть надежным. Не используйте в виде пароля для входа в интернет- и мобильный банкинг ваши личные данные, которые есть в любой социальной сети. Не используйте один и тот же пароль для всех своих аккаунтов. Пароль необходимо периодически менять (не реже одного раза в три месяца) и знать наизусть (не записывать на бумажке). Кроме того, пароль следует каждый раз вводить познакомо, не копировать.

5. Не пользуйтесь интернет- и мобильным банкингом, платежными сервисами через общественный Wi-Fi (например, в кафе или ресторане). В этом случае злоумышленники легко могут подключиться к открытой сети и получить доступ к персональной информации, которая отправляется на ваше устройство и с него.

6. Не заходите на персональную страницу интернет- и мобильного банкинга с чужих электронных устройств и не передавайте свои гаджеты для использования другому человеку. Но если это все-таки произошло, то проверяйте, не сохранились ли ваши персональные данные на чужом устройстве. Обязательно установите на свой телефон функцию автоматической блокировки экрана с паролем или другим способом аутентификации (графический ключ, отпечаток пальца или сканирование вашего лица).

7. Установите лимиты расходования средств со своего счета по размеру суммы, количеству операций, времени, видам операций и др. (например, если вы точно знаете, что в ближайшее время за границу не поедете, ограничьте возможность проведения операций за границей), а также подключите SMS-оповещение.

8. При совершении платежей в сети интернет подключите услугу дополнительной безопасности 3-D Secure (при оплате в интернете в специальное поле надо будет ввести дополнительный код, который придет в SMS на номер вашего телефона).

9. В конце сеанса работы в интернет- или мобильном банкинге нажмите на кнопку «выход». Если вы забыли это сделать, то при отсутствии активности в течение нескольких минут банк сам прервет соединение. Иногда в целях безопасности банки вводят ограничения на продолжительность сессий (как правило, 7-10 минут), т. е. после входа на любую вкладку в системе окно будет активным в течение этого времени. В случаях нарушения или разрыва соединения во время сеанса все процедуры входа в систему выполняются повторно.

Дополнительный информационный текст для тренера.

Какие еще есть угрозы:

Мошенники по объявлению

Площадка в интернете с объявлениями о продаже и покупке разных вещей и оказании услуг – излюбленное поле деятельности мошенников. Ведь здесь можно поживиться чужими деньгами!

Самая распространенная мошенническая схема со стороны продавца выглядит так: вас завлекают объявлением с заманчивой ценой или другими существенными для вас факторами. Далее просят отправить предоплату до того, как вы встретитесь с продавцом под предлогом подтвердить свои намерения или отложить товар. Для получения предоплаты «продавец» предлагает сделать перевод на карточку. После получения денег мошенник перестает отвечать на звонки, а доказать факт мошенничества очень трудно, так как средства вы перевели добровольно.

Некоторых покупателей тоже следует опасаться. Например, вы разместили объявление, и спустя какое-то время с вами связывается «покупатель», который готов перечислить вам предоплату или полностью оплатить товар, но только переводом на банковскую платежную карточку. Деньги он предлагает перечислить прямо сейчас, и для этого просит реквизиты вашей карточки. Если вы дали номер своей банковской платёжной карточки, через некоторое время он позвонит и попросит продиктовать ему код, пришедший в SMS-сообщении от банка. Если вы это сделаете, мошенник получит возможность снять с вашей карточки все доступные деньги.

Поэтому будьте настороже в следующих случаях: товар продается исключительно по предоплате; у товара слишком низкая цена; покупатель соглашается купить выставленный товар не глядя; он не готов встречаться лично; просит личную информацию: выписки банковских счетов, данные карточки, сеансовые пароли и др. Помните, что никому нельзя передавать никакую персональную информацию.

Мобильное мошенничество

Может быть, вам когда-нибудь приходило сообщение о том, что вы вдруг стали богатым наследником и, чтобы получить деньги, надо только заплатить комиссию за банковский перевод? Или сообщение, что вы якобы стали победителем в лотерее, выиграли ценный подарок? Такие письма могут приходить и по электронной почте. Лучше всего их не открывать и сразу удалять.

Нужно помнить, что обогатиться таким способом невозможно. Это уловки мошенников, которые пытаются играть на наших слабостях и эмоциях. Подобные письма опасны также тем, что в них может быть заложен вирус, который даст мошенникам возможность добраться до персональных данных, а впоследствии и к деньгам.

Мошенники также используют SMS-рассылки с просьбами о помощи примерно следующего содержания: «Маша, это Вася. У меня проблемы. Помоги мне, надо срочно 100 рублей! Потом все объясню».

Бывает, что мошенники взламывают социальные сети и пишут от имени знакомых или родных. Если адресант просит выручить или одолжить денег, в первую очередь надо насторожиться. Далее позвонить тому, кто просит деньги, или найти другой способ убедиться, что вы общаетесь именно со своим родственником или другом. Скорее всего, у него все в порядке, и он даже не подозревает, что от его имени отправлено сообщение.

Существует много сервисов, откуда можно скачать и установить на свой мобильный телефон программы, которые расширят возможности гаджета. Как правило, мы стараемся пользоваться бесплатными или «условно бесплатными» (предполагающими бесплатную

установку при условии просмотра рекламы) программами. Но и тут можно столкнуться с мошеннической схемой.

Например, внутри архива скачиваемого файла могут быть спрятаны вирусы, или при попытке скачать программу вас подпишут на платную рассылку, или спишут деньги со счета телефона.

Соблюдайте особую осторожность, если пользуетесь малоизвестными сервисами, предоставляющими доступ к контенту. Крупный и серьёзный сервис бережет свою репутацию – там легче понять, какую сумму и за какую конкретно услугу вы платите. К тому же меньше вероятность того, что вместо желанного доступа к новому фильму вы попадете на мошеннический сайт.



для заметок



ДЛЯ ЗАМЕТОК

УПРАЖНЕНИЕ «МОЙ БЮДЖЕТ»

Распечатайте таблицу по количеству участников и раздайте им.

Все мои доходы (неделя/месяц)	Как часто	Все мои расходы (неделя/месяц)	Как часто (раз в месяц, каждый день, только по праздникам, раз в год, раз в неделю)

Дополнительный информационный текст для тренера.

Если ты планируешь какую-то дорогостоящую покупку, ты можешь посчитать, как быстро ты можешь на нее накопить. Вот тебе пример того, как это узнать. Реши, сколько недель ты готов ждать желаемого, и вычисли, сколько денег в неделю тебе придется откладывать (раздели стоимость желаемой покупки на количество недель ее ожидания).

Цель кажется недостижимой? Погоди, давай разделим ее на мелкие кусочки! Посчитай, сколько пицц в твоем условном «телефоне последней модели, которую ты очень хочешь». Вполне реально накопить на мечту, правда?

Теперь, когда у тебя появилась цель и стало понятно за какой срок ты сможешь ее достичь, внимательнее посмотреть на расходы.

Стараешься копить, но деньги незаметно утекают в никуда, и в бюджете образуется дыра? Оцени, что улетает по мелочи в черную дыру, и сделай вывод, на что ты можешь тратить меньше.

Распечатайте текст, приведенный на следующей странице, по количеству участников и раздайте им.



ДЛЯ ЗАМЕТОК

Лайфхаки, как не тратиться на мелочи или тратиться меньше и безопаснее для своего бюджета

Всегда держи в уме основные, обязательные траты, которые есть ежемесячно, их нельзя убрать, их нельзя отложить на потом.

Запиши их (еда, обязательные оплаты). Помни, что нельзя покупать телефон, если потом ты не оставил денег на еду. Продумай, как выйти из положения иным способом, чтобы все основные источники расходов не пострадали. Что это может быть? Вариант покупки телефона в рассрочку, но тут надо быть бдительным, так как кредит и рассрочка могут существенно увеличить сумму выплаты за телефон, нежели ты покупал бы его сразу. Или подработка как вариант.

Метод записной книжки

Записывай каждую свою трату. Это поможет тебе увидеть необязательные расходы и посчитать деньги, потраченные зря.

Метод отложенных товаров

В следующий раз, когда тебе сильно захочется приобрести новые кроссовки или очередной модный аксессуар, отложи покупку на пару дней. Эмоции улягутся, и ты сможешь принять взвешенное решение.

Метод 1/10

Посчитай, сколько денег в месяц ты получаешь. Постарайся сразу отложить не менее 10% от этой суммы, чтобы они не превратились в лишние покупки. Таким образом создай себе подушку безопасности.

Метод четырех конвертов

В начале месяца или при получении пенсии/зарплаты, сразу распредели всю сумму в четыре конверта, то есть рассортируй деньги на четыре недели. К концу недели конверты не должны пустеть. Клади остаток в общую копилку, чтобы накопить на крупную покупку или создать подушку твоей финансовой безопасности.

РЕСУРСНЫЙ ЦЕНТР ПОДДЕРЖКИ МОЛОДЕЖИ

Мы оказываем услуги для молодежи
от 15 до 23 лет из альтернативных форм опеки,
оказавшейся в трудной жизненной ситуации.

sos-villages.by

