



SOS ДЕТСКИЕ
ДЕРЕВНИ
БЕЛАРУСЬ

ЛИЧНЫЙ ДНЕВНИК

МОЙ ВЕРНЫЙ И НАДЕЖНЫЙ ДРУГ



В жизни каждого человека могут возникнуть проблемы, которые кажутся неразрешимыми, вызывают сильные переживания, тоску, тревогу и даже отчаяние. В такие минуты бывает трудно найти выход из создавшегося положения. Именно для таких случаев и существует бесплатные телефонные «горячие линии» для оказания психологической помощи лицам, попавшим в трудную ситуацию.

Общенациональная Детская Линия Помощи 8-801-100-1611 работает круглосуточно и без выходных (24/7). Звонки на Линию 8-801-100-1611 со стационарного телефона и для абонентов МТС БЕСПЛАТНЫ

Республиканский центр психологической помощи +375 (17) 300-10-06, работает пн-пт с 8-30 до 17-30, сб-вс – выходной

Экстренная психологическая помощь «Телефон доверия» для детей и подростков (работает круглосуточно): +375 (17) 263-03-03

Кризисная телефонная линия по проблемам семьи и детей Минского городского центра социального обслуживания семьи и детей: +375 (17) 267-32-32

В ЦЕНТРЕ СЕМЬИ И ДЕТЕЙ РАБОТАЕТ **Анонимная психологическая телефонная линия для детей и подростков в кризисной ситуации** +375 (17) 318-32-32, +375 (29) 367-32-32 (А1); +375 (33) 603-32-32 (МТС)

Экстренная психологическая помощь «Телефон доверия» Могилевской области +375 (222) 71-11-61, круглосуточно

Просто позвони, и тебе помогут!

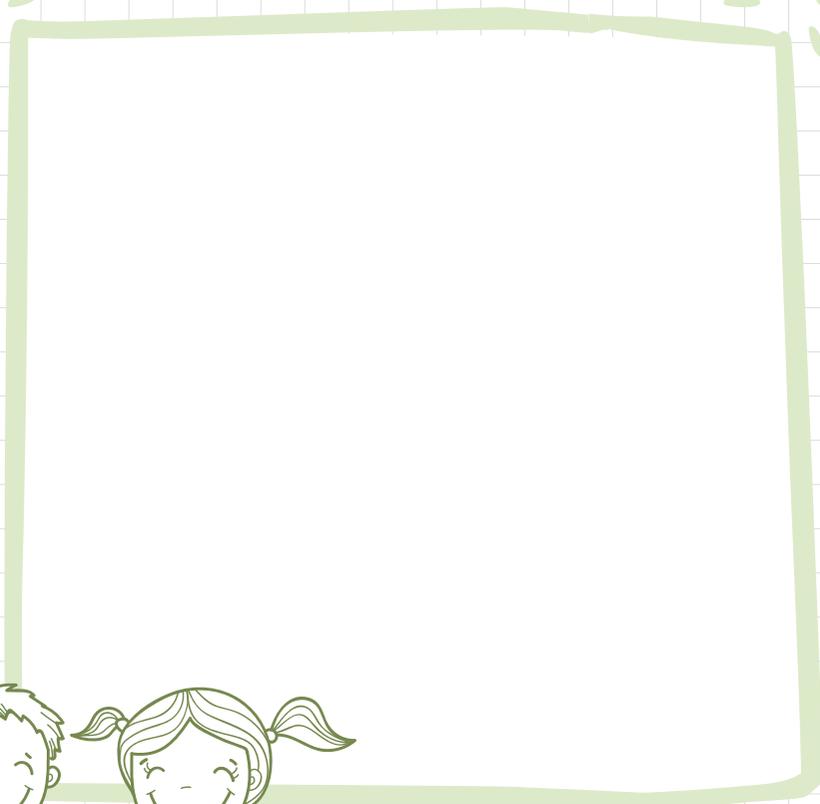
Если тебе трудно, но важно с кем-то поговорить о своих чувствах и переживаниях, ты можешь получить помощь и поддержку здесь:

1) в **Социально-педагогическом центре твоего района**. В каждом районе Минска, в областных и районных центрах Беларуси работают социально-педагогические центры (СПЦ). Специалисты оказывают психологическую и педагогическую помощь детям, оказавшимся в тяжёлой ситуации.

2) в **Центрах дружественных подросткам**. Во многих городах Беларуси открыты такие центры. Психологи, терапевты, акушеры-гинекологи и другие специалисты бесплатно отвечают на вопросы, предлагают варианты решения проблем и помогают найти выход из сложных ситуаций. Узнать, есть ли такой центр в вашем городе, можно на сайте junior.medcenter.by

Привет! Я твой ДНЕВНИК

Ведение дневника – это увлекательное путешествие в свой внутренний мир. Благодаря мне ты сможешь выговориться, открыть свои чувства, придумать классные идеи, получить новый опыт. Не отказывай себе в удовольствии и приступай к ведению дневника!



МЕСТО ДЛЯ аватарки
(нарисуй здесь свою аватарку)

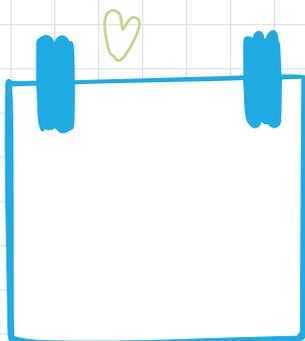
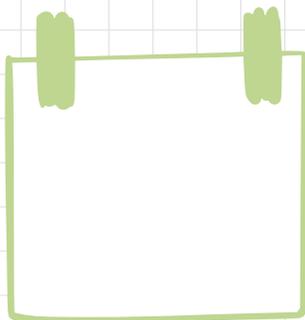
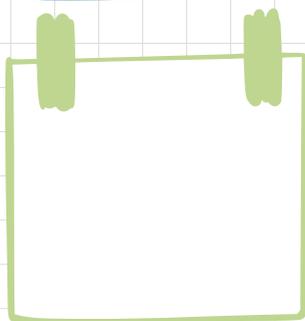
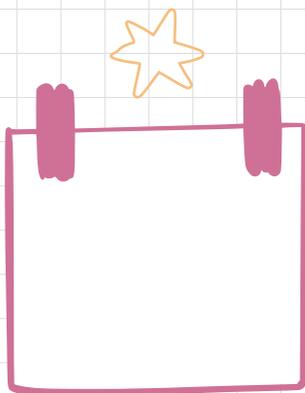
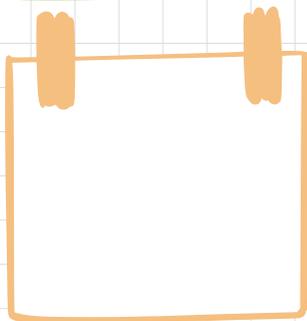
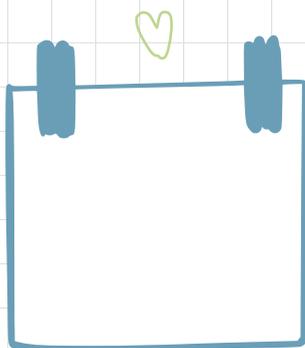
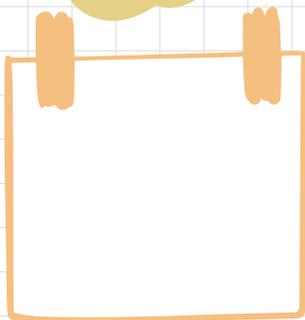
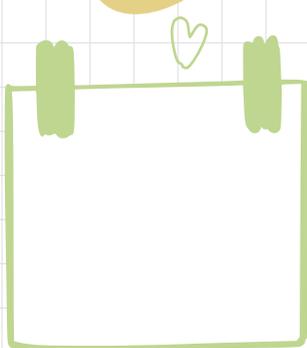
Обведи свою руку

Напиши на каждом пальчике, что тебе помогает справиться с трудностями / эмоциями / переживаниями.



Что я люблю в себе?

Напиши на каждом стикере свои положительные качества.



Календарь настроения

Каждый день отмечай свое настроение. Это поможет лучше понять себя.



отлично



так себе



хорошо



плохо



неплохо



ужасно

Январь

	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
1							
2							
3							
4							
5							

Февраль

	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
1							
2							
3							
4							
5							

Март

	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
1							
2							
3							
4							
5							



Апрель

	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
1							
2							
3							
4							
5							

Май

	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
1							
2							
3							
4							
5							

Июнь

	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
1							
2							
3							
4							
5							

Июль

	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
1							
2							
3							
4							
5							



Август

	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
1							
2							
3							
4							
5							

Сентябрь

	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
1							
2							
3							
4							
5							

Октябрь

	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
1							
2							
3							
4							
5							

Ноябрь

	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
1							
2							
3							
4							
5							

Декабрь

	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
1							
2							
3							
4							
5							

Отметь количество смайлов с хорошим и отличным настроением



отлично



хорошо



«Негативные» чувства, которые могут быть полезны

Каждый человек испытывает много различных чувств, в том числе и негативных, которые иногда старается избегать. Но они такие же важные и нужные, как и позитивные чувства и могут быть полезны.

Любое неприятное чувство является скрытым источником нашего знания о себе и окружающем мире. Приходя, оно тарабанит в дверь нашего сознания, как почтальон с важным письмом, которому не хотят открывать.

За каждым негативным переживанием стоит некое «послание». Если правильно его расшифровать – это поможет получить дополнительную поддержку в жизни.

Какое из этих чувств чаще всего ты испытываешь?

Зависть

Обида

Страх

Гнев

Стыд

Вина

Ревность

Скука

Грусть

Нарисуй это чувство



Переверни страницу и расшифруй свое чувство.

ЗАВИСТЬ – восприятие недостижимого (пропасти) между текущим положением и желаемым (привлекательным). Послание – НЕДОСТИЖИМОЕ И ПРЕДСТОЯЩИЙ ПУТЬ.

СТРАХ – указание на источник жизненной энергии, отделенный от моей жизни какими-то идеями и недостатком изучения того, что страшит. Страх указывает на желательное направление для личностного роста. Послание – СКРЫТЫЙ ИСТОЧНИК ЭНЕРГИИ.

ВИНА – чувство, которое возникает на фоне отношения к своим поступкам, действию/бездействию и их последствию. Это идея о том, что обстоятельства могли сложиться иначе. Послание – ВСЕ ПРОИСХОДИТ ТОЛЬКО ТАК, КАК МОГЛО ПРИ ДАННЫХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ.

ОБИДА – требование к другим или к себе признать свою вину, плохо осознаваемая форма обвинения. Послание – ОБВИНЕНИЕ ДРУГИХ ИЛИ СЕБЯ.

ГНЕВ – указание на запрещенное (какими-либо внутренними убеждениями) желание («Они делают то, что мне нельзя»). Послание – ЖЕЛАНИЕ ИЛИ НЕРЕАЛИЗОВАННАЯ ПОТРЕБНОСТЬ.

СТЫД – ограничение своих проявлений. Послание – ТА ЦЕННОСТЬ, КОТОРАЯ ВАЖНА В МОЕЙ ЖИЗНИ И ДОЛЖНА БЫТЬ РЕАЛИЗОВАНА.

СКУКА – проявление переключения внимания с настоящего (происходящего сейчас) процесса на мысли и размышления (о будущем, прошлом). Послание – ПРИГЛАШЕНИЕ В НАСТОЯЩИЙ МОМЕНТ ЧЕРЕЗ СОЕДИНЕНИЕ С ОЩУЩЕНИЯМИ И ЧУВСТВАМИ.

РЕВНОСТЬ – проявление иллюзорной идеи обладания чем-то или кем-то. Послание – ОСОЗНАНИЕ СОБСТВЕННЫХ СТРАХОВ И РАЗОЧАРОВАНИЙ.

ГРУСТЬ – проявление утраты (объективной либо абстрактной). Послание – ИЛЛЮЗОРНОСТЬ ОБЛАДАНИЯ ЧЕМ-ТО ИЛИ КЕМ-ТО.



Тело и эмоции

Когда ты чувствуешь сильную эмоцию, тело выражает эти чувства. Напрягаются мышцы, сердце может начать сильно биться, краснеет лицо, может заболеть голова или живот, если, например, долго злишься.

Как ты думаешь, будут люди иначе относиться к тебе, если ты сердишься или раздражен?

Если кто-то постоянно сердит, как думаешь, что произойдет с дружескими отношениями у такого человека?

Запиши 5 позитивных способов проявления злости, которые ты можешь использовать.

Нарисуй толстые и тонкие линии

Жми на карандаш изо всех сил.



Качество или состояние, которое возьму с собой

Определи то, качество, которое тебе будет необходимо сегодня. И в течение дня старайся использовать его в подходящей ситуации.

Качества, которые я возьму с собой

В какой ситуации пригодилось это качество

ХРАБРОСТЬ

ЛЮБОВЬ

СИЛА

ВЕРА

НАДЕЖДА

ЦЕЛЕУСТРЕМЛЕННОСТЬ

УВЕРЕННОСТЬ

ТЕРПЕНИЕ

ОПТИМИЗМ

МУДРОСТЬ

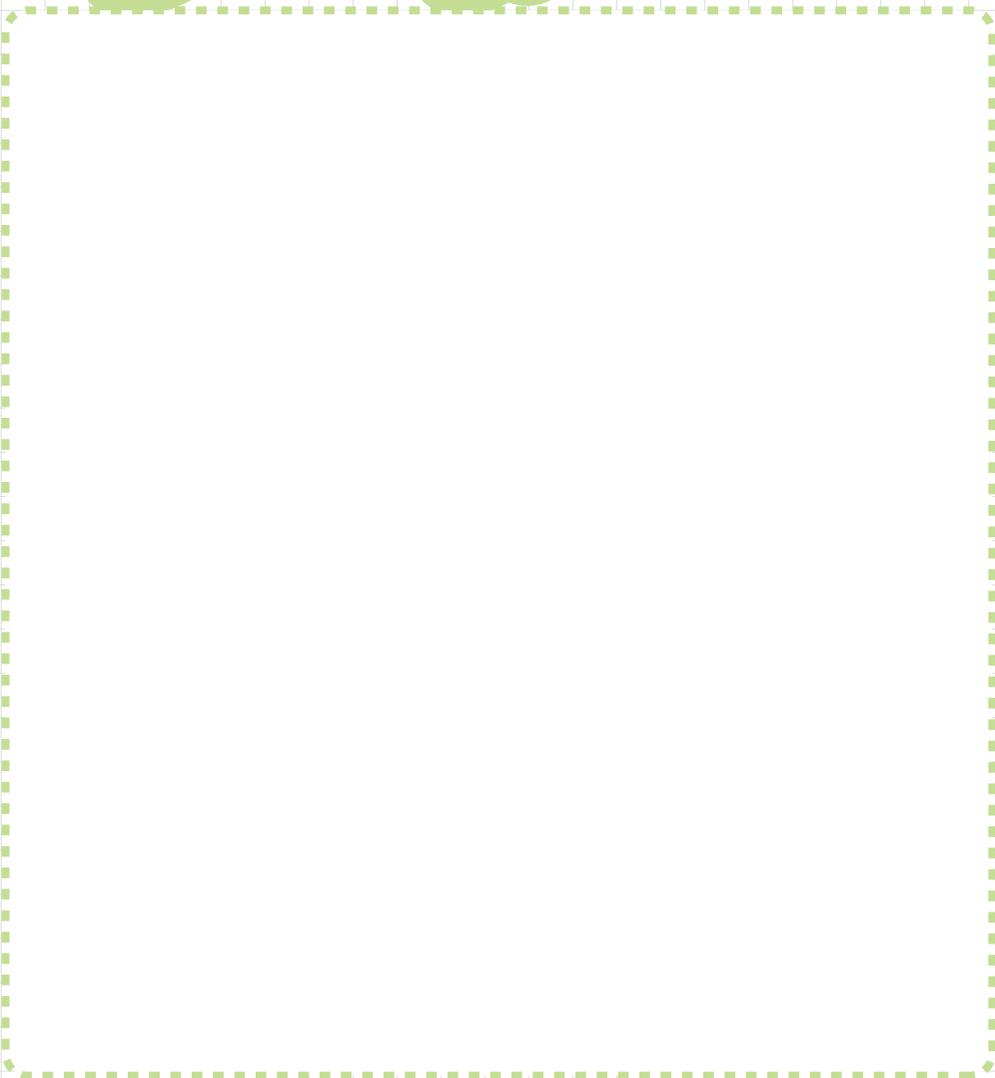
ИСКРЕННОСТЬ

ДРУЖЕЛЮБИЕ

НЕЖНОСТЬ

Вспомни, что необычного хранится у тебя дома

Нарисуй или опиши это левой рукой, если ты правша, и правой рукой, если ты левша



«Я»-сообщения

«Я»- сообщения – необычный способ передачи информации о твоих чувствах. Это один из способов убедиться, что люди видят проблему с твоей точки зрения. Чтобы окружающие знали, о чем ты думаешь и что чувствуешь, используй «Я»- сообщения.

Заполни пропуски в следующих предложениях:

Я чувствую _____, когда ты _____, потому что _____. Мне нужно, чтобы ты _____.

Я чувствую боль _____, когда ты _____, потому что _____. Мне нужно, чтобы ты _____.

Я чувствую злость _____, когда ты _____, потому что _____. Мне нужно, чтобы ты _____.

Я чувствую гордость _____, когда ты _____, потому что _____. Мне нужно, чтобы ты _____.

Я чувствую радость _____, когда ты _____, потому что _____. Мне нужно, чтобы ты _____.

Место для приятных мыслей (напиши их)



Про дружбу

Напиши, что ты думаешь.

Дружба для тебя – это

Кто такой друг?

Легко ли найти друга?

Как стать другом?

Что больше всего тебе нравится делать с другом?

Почему люди ценят дружбу?

Стихи о дружбе

Сочини свое стихотворение о дружбе.

Закончи это стихотворение

Тот, кто верит в дружбу ... _____

И рядом чувствует... _____

Тот никогда... _____

В любой беде... _____

Но если и споткнется... _____

То встать ему поможет... _____

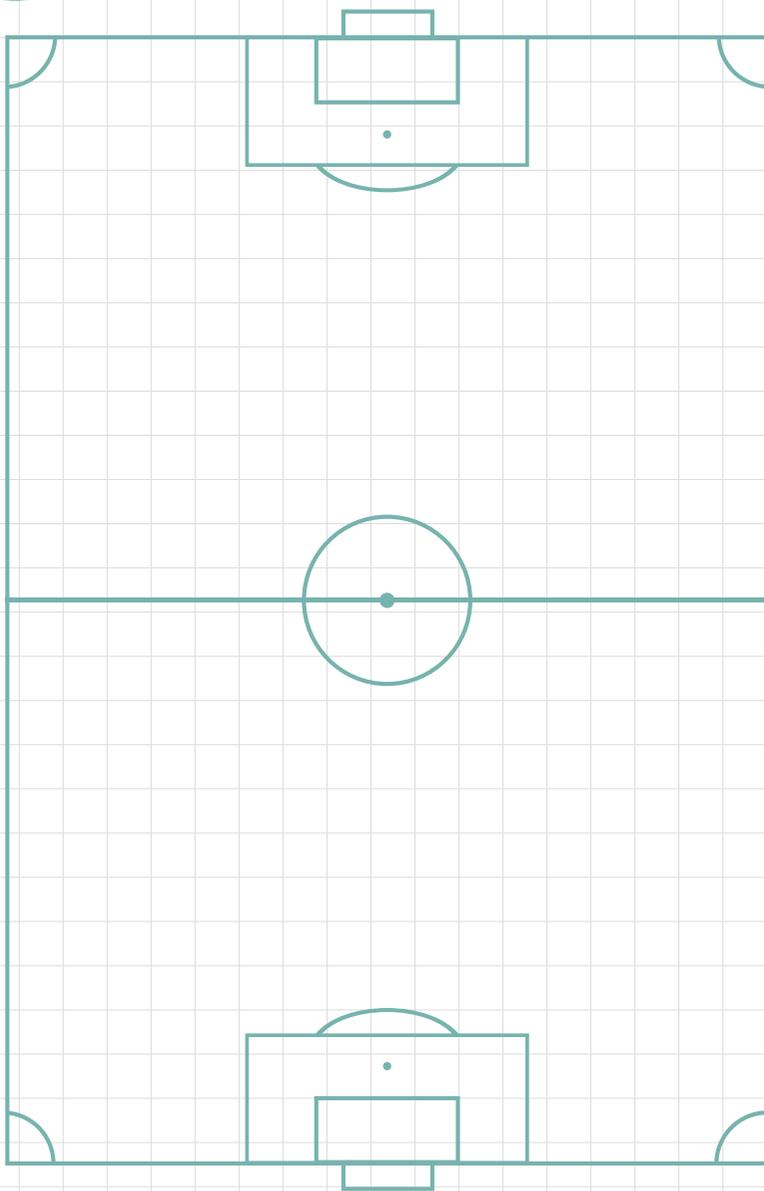
Всегда ему надежный... _____

В беде протянет... _____

Вклей сюда страницу из журнала или газеты и обведи слова, которые тебе нравятся.



Вот футбольное поле. Возьми лист бумаги, сделай из него мячик и забей гол в ворота. Только без рук, просто подуй на мяч.



Кто живет в моем сердце

Подумай о тех, кто занимает место в твоём сердце. «Посели» в него этих людей. Нарисуй или напиши их имена. Реши, сколько места они занимают, какое пространство по отношению друг к другу они занимают, сколько места осталось для любви к себе?



Напиши себе письмо в будущее





Дорогой друг!

А еще мне бы хотелось познакомить тебя с высказываниями Луизы Хей — американской писательницы, основательницы движения самопомощи.

Каждая наша мысль
создает наше будущее

С разрушительными
моделями обиды, осуждения,
вины и ненависти к себе
сталкиваются все

Это всего лишь мысли,
а мысли можно изменить

Необходимо отпустить
прошлое

Одобрение и принятие
себя в настоящем – вот
ключи к позитивным
изменениям

Точка силы всегда
в настоящем



