

ПАМЯТКА ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ ПЕРЕСТАТЬ ОБИЖАТЬ ДРУГИХ

Привет! Если ты читаешь это, значит, ты осознаёшь, что твоё поведение причиняет боль другим, и хочешь это изменить. Это очень смелый, важный и уже большой шаг, который говорит о твоей силе и желании расти.

Мы гордимся тем, что ты решился на эти перемены.

Изменения требуют времени и усилий, но ты можешь это сделать!

- Как только ты заметил, что хочешь сказать что-то обидное, сделать едкое замечание или как-то задеть другого человека – замри. Буквально. Не говори ничего, не делай ничего. Воспользуйся техникой «СТОП»:

Стой (Stop): Прекрати действие или слова.

Тактика (Think): Подумай, что ты делаешь и почему. Какие чувства сейчас тобой движут?

Оцени (Observe): Посмотри на ситуацию со стороны. Как это выглядит? Как чувствует себя другой человек? Сделай несколько глубоких вдохов и выдохов. Это поможет тебе успокоиться и ясно мыслить.

Продолжай (Proceed): Реши, как лучше поступить дальше, выбери более здоровый способ взаимодействия.

- Почувствуй, что тебя провоцирует. Это конкретные люди, ситуации, темы разговоров, чувства (например, скука, зависть, злость)? Веди дневник, чтобы отслеживать. Особенно отмечай, какие эмоции ты испытываешь (страх, стыд, гнев и т.д.). Если возможно, избегай тех ситуаций, где ты наиболее склонен к агрессии. Если это невозможно, попробуй изменить своё отношение к ним. Например, можно заранее продумать, как ты будешь реагировать, чтобы не поддаться импульсу.

- Создай «план действий». Если чувствуешь, что ситуация выходит из-под контроля, придумай заранее, как ты можешь безопасно выйти из неё. В школе это может быть уход на другой этаж, звонок другу, переключение на другую деятельность. Например, можно записать конкретные фразы: «Мне нужно отойти и подумать» или «Я сейчас не готов это обсуждать», сделать глубокий вдох, пойти в туалет/библиотеку/к другу.

ПАМЯТКА ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ ПЕРЕСТАТЬ ОБИЖАТЬ ДРУГИХ

Привет! Если ты читаешь это, значит, ты осознаёшь, что твоё поведение причиняет боль другим, и хочешь это изменить. Это очень смелый, важный и уже большой шаг, который говорит о твоей силе и желании расти.

Мы гордимся тем, что ты решился на эти перемены.

Изменения требуют времени и усилий, но ты можешь это сделать!

- Как только ты заметил, что хочешь сказать что-то обидное, сделать едкое замечание или как-то задеть другого человека – замри. Буквально. Не говори ничего, не делай ничего. Воспользуйся техникой «СТОП»:

Стой (Stop): Прекрати действие или слова.

Тактика (Think): Подумай, что ты делаешь и почему. Какие чувства сейчас тобой движут?

Оцени (Observe): Посмотри на ситуацию со стороны. Как это выглядит? Как чувствует себя другой человек? Сделай несколько глубоких вдохов и выдохов. Это поможет тебе успокоиться и ясно мыслить.

Продолжай (Proceed): Реши, как лучше поступить дальше, выбери более здоровый способ взаимодействия.

- Почувствуй, что тебя провоцирует. Это конкретные люди, ситуации, темы разговоров, чувства (например, скука, зависть, злость)? Веди дневник, чтобы отслеживать. Особенно отмечай, какие эмоции ты испытываешь (страх, стыд, гнев и т.д.). Если возможно, избегай тех ситуаций, где ты наиболее склонен к агрессии. Если это невозможно, попробуй изменить своё отношение к ним. Например, можно заранее продумать, как ты будешь реагировать, чтобы не поддаться импульсу.

- Создай «план действий». Если чувствуешь, что ситуация выходит из-под контроля, придумай заранее, как ты можешь безопасно выйти из неё. В школе это может быть уход на другой этаж, звонок другу, переключение на другую деятельность. Например, можно записать конкретные фразы: «Мне нужно отойти и подумать» или «Я сейчас не готов это обсуждать», сделать глубокий вдох, пойти в туалет/библиотеку/к другу.

- Если ты осознал, что обижаешь кого-то, уже в процессе, то тут же остановись. Извинись. Не оправдывайся. Просто скажи, что тебе очень жаль.

- Важно научиться понимать себя. Подумай, что заставляет тебя так поступать. Зачем ты обижаешь других? Что ты пытаешься получить? Власть, признание, снятие напряжения, ощущение контроля? Может быть, ты чувствуешь себя неуверенно? Может быть, ты злишься из-за чего-то другого? Может быть, тебе кажется, что так ты становишься круче в глазах других? Возможно, ты чувствуешь себя сильнее? Знаешь ли ты другие, более подходящие способы получить это? Ищи другие способы самоутвердиться. Найди для себя интересное хобби, попробуй себя в чём-то новом. Делай добрые дела, волонтерствуй. Когда ты сосредотачиваешься на помощи другим, ты чувствуешь себя лучше и ценнее.

- Учись сочувствовать другим людям. Попробуй представить себя на их месте. Как бы ты себя чувствовал, если бы тебя обижали?

- Измениться нелегко. Потребуется время и усилия. Не сдавайся, если у тебя что-то не получается сразу. Не бойся просить помощи. Расскажи родителям, учителям, психологу, другу, что ты чувствуешь и что хочешь изменить в своей жизни. Не бойся признаться, что тебе нужна помощь. Это не слабость, а сила. Вместе разрешать любые сложности проще.

- Будь добр к себе. Не ругай себя слишком сильно за ошибки. Просто учись на них и двигайся дальше. Радуйся своим победам, даже самым маленьким. Каждый шаг в правильном направлении – это уже победа!

Ты готов к переменам! Пусть эта памятка станет твоим проводником. Тебе не обязательно справляться с этим в одиночку – всегда найдётся тот, кто поможет. Ты важен, ценен и достоин быть счастливым, не причиняя другим боли. Мы в тебя верим! У тебя всё получится!

Квалифицированную консультацию специалистов можно получить в Центре психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи (запись по телефону 92-68-09)

- Если ты осознал, что обижаешь кого-то, уже в процессе, то тут же остановись. Извинись. Не оправдывайся. Просто скажи, что тебе очень жаль.

- Важно научиться понимать себя. Подумай, что заставляет тебя так поступать. Зачем ты обижаешь других? Что ты пытаешься получить? Власть, признание, снятие напряжения, ощущение контроля? Может быть, ты чувствуешь себя неуверенно? Может быть, ты злишься из-за чего-то другого? Может быть, тебе кажется, что так ты становишься круче в глазах других? Возможно, ты чувствуешь себя сильнее? Знаешь ли ты другие, более подходящие способы получить это? Ищи другие способы самоутвердиться. Найди для себя интересное хобби, попробуй себя в чём-то новом. Делай добрые дела, волонтерствуй. Когда ты сосредотачиваешься на помощи другим, ты чувствуешь себя лучше и ценнее.

- Учись сочувствовать другим людям. Попробуй представить себя на их месте. Как бы ты себя чувствовал, если бы тебя обижали?

- Измениться нелегко. Потребуется время и усилия. Не сдавайся, если у тебя что-то не получается сразу. Не бойся просить помощи. Расскажи родителям, учителям, психологу, другу, что ты чувствуешь и что хочешь изменить в своей жизни. Не бойся признаться, что тебе нужна помощь. Это не слабость, а сила. Вместе разрешать любые сложности проще.

- Будь добр к себе. Не ругай себя слишком сильно за ошибки. Просто учись на них и двигайся дальше. Радуйся своим победам, даже самым маленьким. Каждый шаг в правильном направлении – это уже победа!

Ты готов к переменам! Пусть эта памятка станет твоим проводником. Тебе не обязательно справляться с этим в одиночку – всегда найдётся тот, кто поможет. Ты важен, ценен и достоин быть счастливым, не причиняя другим боли. Мы в тебя верим! У тебя всё получится!

Квалифицированную консультацию специалистов можно получить в Центре психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи (запись по телефону 92-68-09)