

И. Чеснова

Психологический ТРЕНИНГ ДНЕВНИК для ШКОЛЬНИКОВ



КАЖДЫЙ
РЕБЁНОК
ЖЕЛАЕТ
ЗНАТЬ



И. Чеснова

Психологический ТРЕНИНГ ДНЕВНИК для ШКОЛЬНИКОВ

Это Я!



Аванта



Этот дневник
для тебя придумали
и нарисовали



психолог Ирина Чеснова



и художник Муся Кудрявцева

Мы надеемся, этот дневник
станет тебе надёжным другом. С ним ты
интересно и нескучно проведёшь время. Ты сможешь
посвятить его в свои тайны и мечты. С ним ты
лучше поймешь себя и окружающих. И он же останется
прекрасным воспоминанием о моментах твоего детства.

Ты можешь вести и заполнять его в любом темпе:
пропускать какие-то страницы, потом к ним возвращаться,
дописывать возникающие мысли, приклеивать стикеры, если
нужно больше места для записей. А орнаменты
по краям можно раскрашивать так, как тебе нравится.

Желаем незабываемого
познания себя и мира!



Автор этого дневника

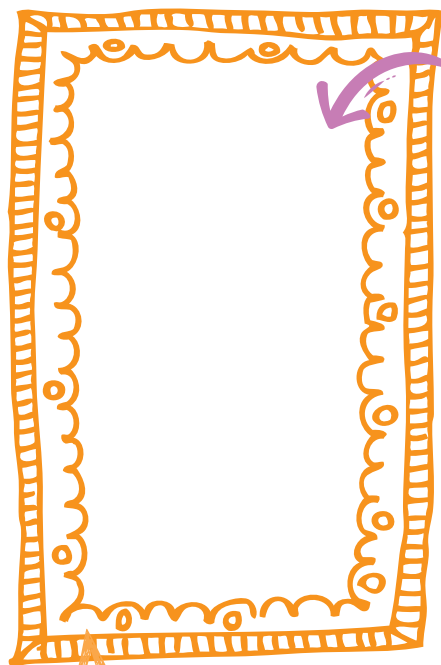
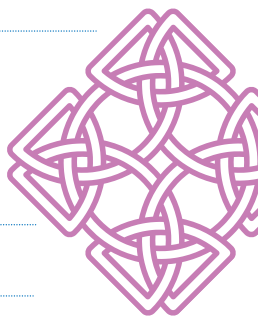
Нарисуй себя или приклей
свою любимую фотографию

Меня зовут

Мой жизненный девиз

можешь придумать его позже или
написать фразу, которая помогает
тебе в жизни

Мое пожелание себе





Возраст _____

День рождения _____

Какие подарки я люблю получать _____

Цвет волос _____

Цвет глаз _____

Знак зодиака _____

Я родился/родилась в год (какого животного) _____

Какие качества этого животного мне нравятся _____

Суперсила, которой я хотел/а бы обладать _____



Каждый из нас
→ не подражаем
и неповторим.

А что обо мне могут
сказать
мои близкие

Попроси их **назвать три**
твоих самых ярких **качества**.

Запиши их здесь:

1

2

3

Если какие-то слова повторяются,
обведи их цветным карандашом.

Любить других и себя мы
можем тогда, когда испытаем,
что значит быть любимыми.

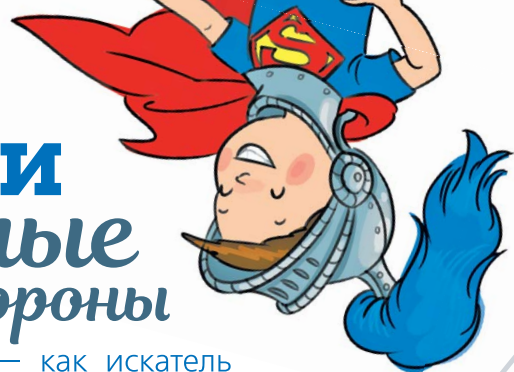


Хм,
придётся
расска-
зать...



Что бы ни случилось в жизни, твои сильные стороны всегда с тобой, они все так же тебя украшают.

Мои сильные стороны



Загляни в себя — как искатель приключений в поисках клада — и опиши черты своего характера и свои достоинства. Что можно назвать твоей сильной стороной? В чем ты хорош/а?
Может, с тобой никогда не бывает скучно или ты всегда выполняешь свои обещания?

В чем моя личная сила:

Я ценю себя за

(а знаешь ли ты, что ценить себя можно не только за качества или успехи, но и за усилия, за упорство, даже когда что-то не получается)

ВСЁ ЭТО делает **ТЕБЯ ТОБОЙ** —
уникальным человеком.

Я умею!

Опиши здесь свои способности, то, что у тебя хорошо (здорово, классно) получается. Например, рисовать скетчи, снимать видео, танцевать хип-хоп, сочинять интересные истории, играть в хоккей, разговаривать смешными голосами, прикольно шутить или даже пускать огромные мыльные пузыри...



Я очень собой доволен/довольна, когда

Когда ты видишь свои сильные стороны, свои умения и таланты, ты понимаешь, на что ты способен/способна. Ты можешь на это опираться.



Когда ты себя **понимаешь**, ты чувствуешь себя **сильнее и увереннее**.



Мне
интересно

Опиши здесь всё то, что тебе интересно, что рождает твоё любопытство. Всё, чем тебе нравится заниматься. Твои увлечения, твоё хобби, твоё любимое дело. Ведь это именно то, что наполняет нас энергией.



Я хочу испытать себя в чём-то новом

(напиши здесь, что ещё ты хотел/а бы попробовать, чем заняться, это может быть любая идея, даже самая безумная: дело в том, что если нам что-то приходит в голову, значит, время пришло, и рано или поздно мы сможем это реализовать)

А если ты его ещё не нашёл/не
нашла, НЕ ОТЧАИВАЙСЯ, все впереди.

Любимое дело нас вдохновляет,
делает живыми
и довольными собой.

 Моё любимое  всё 

Фильм

Книга

Музыка

Песня

Группа/исполнитель

Игра

Персонаж (и почему он мне нравится, чем бы
я хотел/а быть на него похож/а)

.....

.....

.....

Цвет

Еда/блюдо

Напиток

Праздник

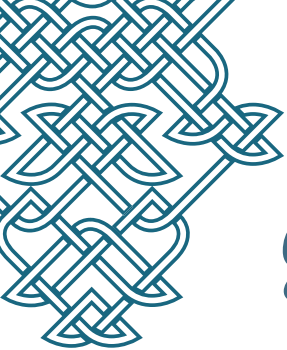
Одежда

Аромат

Место

В каждой твоей любимой
вещи есть немного ТЕБЯ.





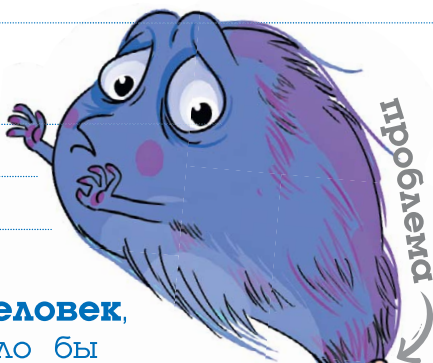
МНЕ даётся тяжело, мне трудно...

Напиши здесь, что у тебя не очень получается. Помни, пожалуйста, о том, что эти сложности НЕ делают тебя человеком неинтересным или неспособным. Просто пока что-то не удается.

Так бывает.



Единственный человек,
с которым следовало бы
себя сравнивать, — это **ТЫ**
в прошлом. И единственный
человек, лучше которого ты можешь
быть, — это **ТЫ сейчас.**



...и как превратить это в цель

Если тебе что-то не удастся или что-то в себе не нравится, не надо ругать себя обидными словами. Гораздо лучше превратить это в цель!

Как это сделать? Очень просто! Например, «Мне трудно общаться со сверстниками» → « Попрошу родителей записать меня на тренинг общения для подростков». ←-----•

«Не знаю, что мне интересно» → «Буду пробовать много разных занятий и прислушиваться к себе, искать то, что меня увлечёт».

Я хочу (научиться)

Мои цели:

1

2

3



Цели обязательно должны быть реалистичными - то есть такими, которых ты, приложив усилия, сможешь достичь.

Большой путь складывается из маленьких шагов.



СТРАНИЦА моих успехов

Поделись с дневником своими достижениями.
Когда за плечами есть опыт самых разных побед,
пусть даже очень маленьких, мы перестаём бояться
трудностей, нам не страшно браться за что-то новое.

Пусть эти успехи
станут опорой
для твоих
новых
свершений!

1

2

3

4

5

6



Я горжусь тем, что

Как я могу отпраздновать свои успехи?

Что я узнал/а о себе благодаря им?



ЯРКИЕ события моей ЖИЗНИ

Тут можно перечислить любые события твоей жизни, которые больше всего тебе запомнились. Какие из них самые приятные?

1

2

3

4

5

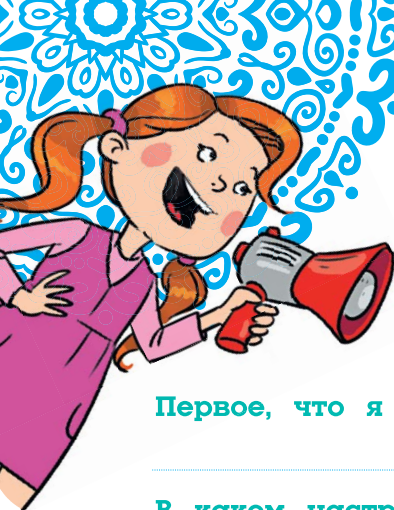
6

7

8



Самые важные вещи
на свете – это не вещи!



Моё утро

Первое, что я вижу, когда открываю глаза

В каком настроении я просыпаюсь

Мысль, которая меня порадует утром

Мой любимый завтрак

Что сделает моё утро более
приятным и бодрым

Великие дела, которые меня ждут



Начни свое утро
с пожелания себе
ХОРОШЕГО ДНЯ.

Мой день

Как проходит мой день

Самый вкусный обед

Занятия и задачи, которые важны для меня
в этом году

Понедельник

Вторник

Среда

Четверг

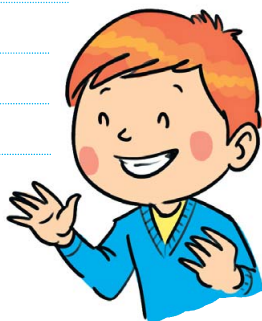
Пятница

Суббота

Воскресенье

Что важно не упустить

Пусть каждый день будет НАПОЛНЕН ТЕМ,
что для тебя ДОРОГО и ЦЕННО.





ПРОВЕРЬ, всё ли готово к прекрасному завтра: одежда, рюкзак, вера в СВОИ СПОСОБНОСТИ и СИЛЫ.



Мой вечер

Важное дело, которое я сделал/а сегодня _____

Что я люблю есть на ужин _____

Чем я люблю заниматься перед сном _____

Что поможет мне расслабиться _____

Что хорошего произошло со мной за день _____

Что в следующий раз я сделаю по-другому _____

Что я хочу взять с собой в следующий день _____

Подсказка: не хватает места, чтобы записать все мысли? Можешь писать их на стикерах и клеивать в эту страницу.





ИДЕАЛЬНЫЙ день



Опиши один день из своей жизни — таким, каким бы он был в идеале. Во сколько ты просыпаешься? Что делаешь после пробуждения? Как и с кем завтракаешь? Что ждёт тебя после? Какими занятиями ты наполняешь свой день? С кем общаешься? Какие события дня вспоминаешь вечером? С какими мыслями засыпаешь? Что делает тебя довольным собой и своей жизнью?

Моё идеальное утро

.....

.....

Мой идеальный день

.....

.....

Мой идеальный вечер

.....

.....

Что из этого я мог/ла бы перенести в свою реальную жизнь

.....

.....



Наибольшее удовлетворение мы получаем
от дел, которые нам нравится делать,
которые у нас хорошо получаются
и которые приносят пользу другим.

Моё тело

Твоё тело принадлежит тебе. Оно прекрасно и удивительно. Только представь, какую работу оно совершает каждую секунду, чтобы ты мог/ла дышать, видеть, чувствовать, двигаться. Поблаговари его за это. Учись его понимать, слышать его голос, быть с ним в контакте, следовать его сигналам, делать ему приятное, не игнорировать дискомфорт.

Помоги ему расслабиться, порадоваться движению, почувствовать себя более свободным. Что это может быть? Прогулка, танцы, велосипед или просто утренняя зарядка.

Я благодарен/благодарна своему телу за

Моя забота о теле

Физическая активность, которая мне (и ему) нравится

Как ещё я могу о нём позаботиться

Всегда помни, что никто не может прикасаться к твоему телу, если тебе это неприятно! Даже врач должен сначала объяснить, что он будет делать и почему. На любые попытки нарушить твою телесную безопасность ты можешь сказать твёрдое «нет, мне это не нравится, прекрати(те)!» и даже позвать на помощь.



Мои Чувства

Твои ←
чувства
→ важны.

Чувства не бывают хорошими или плохими. Относись к своим чувствам внимательно и бережно. Все они одинаково важны. Страх защищает, злость помогает отстоять себя, зависть указывает на желания, горе нужно, чтобы оплакать, расстаться с тем, чего уже не вернуть. А радость дарит нам ощущение жизни. Доверять своим чувствам — правильно. Но не забывай, чувства и действия — это разные вещи.

Опиши здесь:

Что меня радует

Что меня раздражает

Что наполняет меня счастьем

На что я обижаюсь

На что я злюсь

Как я могу безопасно прожить свою злость?

В любой ситуации спроси себя:
Что я сейчас чувствую? Как я могу себе помочь?
Кто из близких может поддержать меня?

Подсказка: можно потоптать ногами и порычать, побеситься под музыку, сказать словами, нарисовать.



СТРАНИЦА желаний и потребностей

Наши желания не так просты, как кажется. Внутри каждого из них, как в шоколадной конфете с начинкой, скрыто более глубокое, сокровенное желание — какая-то потребность. Например, под желанием съесть что-то вкусненькое может лежать обычная потребность в пище. А может — потребность в утешении (когда одиноко и грустно, так и тянет что-нибудь пожевать). Под желанием пригласить друга в гости скрывается потребность в общении. Когда ты подходишь к маме, чтобы она тебя поцеловала, — это потребность в любви. Когда ты хочешь, чтобы все пришли на твой концерт, — это потребность в признании. Когда тебе тревожно и хочется успокоиться — это потребность в безопасности.

Желания могут быть хорошими или не очень, полезными или вредными, а вот потребности — всегда хороши и естественны. **ВСЕГДА!**

Их обязательно нужно удовлетворять, чтобы жить было комфортно и радостно.

На странице 22 напиши список самых-самых своих желаний и попробуй понять, какие потребности под ними скрываются.



И если какое-то желание пока неосуществимо, подумай, каким другим способом эту потребность можно реализовать.

Список самых важных потребностей

- 1 Потребность в еде, тепле, сне, телесном контакте (объятиях, например).
- 2 Потребность в свободе от страха, в том, чтобы ощущать себя защищённо и безопасно.
- 3 Потребность в любви, привязанности, эмоциональной близости, принятии, общении, утешении, поддержке — нам очень важно чувствовать себя любимыми, ценными и значимыми для всех, кто нам дорог, нам также важно заботиться о них.
- 4 Потребность в уважении, признании, успехе — мы хотим уважать себя сами и ощущать уважение со стороны других людей.
- 5 Потребность многое знать, уметь, исследовать и чувствовать, что мы способны, талантливы и достойны.
- 6 Потребность в том, чтобы влиять на события своей жизни, управлять ею.
- 7 Потребность в развитии, реализации своих способностей, индивидуальном становлении, самовыражении — в том числе чтобы быть собой, отличаться от окружающих, ощущать свою уникальность, но при этом оставаться принятым и сопричастным с другими.





20 МОИХ желаний

1
2
3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20



«Если человек действительно чего-то хочет,
вся Вселенная будет способствовать тому,
чтобы желание его сбылось»

Паоло Козьмо

СТРАНИЦА про УВАЖЕНИЕ



Относиться с **уважением** нужно
и к себе, и к другим. Одновременно.

Уважение к себе — это чувство собственного достоинства. То есть ты внимательно относишься к себе, своим чувствам и потребностям. Ты признаёшь свою ценность и неповторимость, своё право быть собой. Уважение к другим — это когда ты видишь: люди вокруг тоже уникальны, неповторимы и ценны. У них тоже есть свои чувства и потребности, свои мысли и вкусы. В общем, свой внутренний мир, который так же важен для них, как и твой для тебя.

Уважать себя — значит вести себя
красиво и достойно.

Уважать себя — значит не считать
нормальными ситуации, когда с тобой
плохо или грубо об(ра)щаются.

Уважать себя — значит нести ответствен-
ность за то, что ты выбираешь и делаешь.

Я отношусь к себе с уважением, когда

Я проявляю уважение к другим, когда



ЧЕГО я боюсь?



Мы с тобой знаем, что наши чувства естественны, каждое из них в чём-то нам помогает. Например, страх нужен, чтобы мы держались подальше от всего опасного и не рисковали своей жизнью. Давай познакомимся с твоими страхами поближе.



Чего я боюсь?

Мой страх защищает меня от

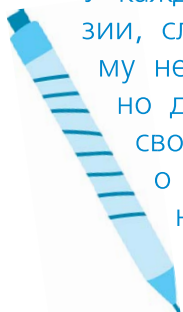
Попробуй нарисовать свой страх. Посмотри на него, а потом спроси — да, да, прямо так и спроси: «Зачем ты приходишь? От чего ты меня защищаешь?» И послушай, что он тебе ответит. Возможно, ты поймёшь, что страх на самом деле оберегает тебя, перестанешь его пугаться, поблагодаришь за «верную службу» и даже превратишь в своего советника.

Страх может быть моим советником в

**Именно страхи
превращают нас в СМЕЛЬЧАКОВ!**



Секретная СТРАНИЦА



У каждого из нас есть вещи (мысли, фантазии, случаи, признания), о которых мы никому не рассказываем. Эта страница — именно для них. С ней ты можешь поделиться своими секретами. А также рассказать о тех сторонах себя, которые ты никому не показываешь.



В каждой душе есть тайные
уголки, в которых хранится
что-то сокровенное.





Грустная СТРАНИЦА

Иногда мы грустим, это абсолютно нормально. Грусть помогает нам проститься с чем-то или понять, что для нас ценно. Обычно она уходит сама, оставляя какое-то открытие или чувство глубокого контакта с собой.

В какие моменты ты грустишь?

Если тебе сложно выдерживать грусть, подумай, что могло бы тебя поддержать? Чем ты можешь заняться, когда тебе грустно?

Когда мне грустно, я могу...

почитать книгу
помечтать
придумать что-то
порисовать
поговорить с другом
заняться спортом
вспомнить о чём-нибудь приятном
послушать музыку
обнять того, кого я люблю
попить чай или какао



**О чём твоя грусть
хочет тебе рассказать?**





Страница ПОДДЕРЖКИ

Первая помощь себе в сложных ситуациях выглядит так — опиши то, что с тобой происходит, назови свои чувства, признай их.

(«Мне сейчас страшно», «мне больно», «мне стыдно», «я устал/а», «я обижен(а)», «я злюсь»)

После того как чувства названы, нам становится легче и мы уже можем искать выход.

Обращаться за поддержкой к тем, кто готов её оказать, — очень правильно.

Напиши здесь, кто мог бы тебя поддержать (твои друзья, твои близкие, другие взрослые).

Я могу обратиться за поддержкой к

Вот слова, которыми можно поддерживать других и себя, когда это необходимо.

- Ты не один / не одна. Я здесь, я рядом.
- Мне очень жаль, что это происходит.
- Мы найдём выход. Я не оставлю тебя одну/одного.
- Ты делаешь лучшее, что можешь.
- То, что происходит, несправедливо.
- дай я тебя обниму (или: Можно тебя обнять?).

ЕДИНЫЙ БЕСПЛАТНЫЙ И АНОНИМНЫЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ
ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ 8-800-2000122.



«Скучная» СТРАНИЦА



Скучно — это когда ВНУТРИ ПУСТОТА И УНЫНИЕ, НИЧЕГО НЕ ИНТЕРЕСНО, НЕ ЗНАЕШЬ, ЧЕМ ЗАНЯТЬСЯ. Чтобы не встречаться с этой пустотой, ОТ СКУКИ ХОЧЕТСЯ УБЕЖАТЬ — в телевизор или гаджет... Но помнишь, мы говорили о том, что каждое чувство нам чем-то помогает? Скука тоже из их числа. Например, она развивает креативность. И чем нам скучнее, тем больше фантазий рождается в голове.

Поэтому, когда нечем заняться, иногда полезно вообще ничего не придумывать и ничего не делать. А лечь на диван или даже на пол, раскинуть руки, закрыть глаза, молча послушать музыку, подумать и просто... помечтать. Оставшись наедине с собой, ты сможешь прислушаться к ощущениям в теле, поразмышлять, пофантазировать, увидеть себя со стороны и встретиться со своими настоящими желаниями и мечтами.

А ещё можно

поиграть в слова из слов

раскрасить узоры в этой книге
в цвета твоего настроения

позаботиться
о домашних
питомцах

сделать вкуснейший
многоэтажный сэндвич

устроить соревнования
по комнатному гольфу

придумать
квест для
друзей

сделать то, что давно откладывал/а
(например, посмотреть фильм или сериал)



МОИ НЕУДАЧИ

(и как они помогают
мне взрослеть)

Негативный опыт — это тоже ценный опыт!

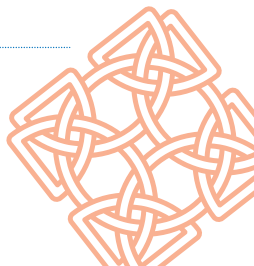
Никому не нравится терпеть неудачи, правда? Но, знаешь, чтобы не бояться неудач, нужно правильно к ним относиться. Испытывать разочарование, терпеть неудачи — это нормально, они бывают у всех, и надо учиться их переживать и двигаться дальше.

Неудачи помогают нам становиться более крепкими, стойкими, зрелыми. Тренировать упорство. Не сдаваться. И тогда, если что-то не вышло, мы можем пересмотреть свои позиции, понять, где ошибка, и сделать дело лучше.

Если ты сталкиваешься с неудачей, сначала можно немного позлиться, потопать ногами или тихо погрузиться. А потом сказать себе: «Да, у меня не получилось. Но это не конец света, это полезный опыт! Буду пробовать дальше».

Ты можешь проанализировать здесь то, что пока не удаётся, и выработать новый план действий.

**Ты остаешься хорошим,
привлекательным человеком, даже
если ошибаешься или терпишь неудачи.**





СТРАНИЦА веры в себя



Я СМОГУ! Я СПРАВЛЮСЬ!

Мы теряем силы, когда считаем себя недостойными, неумелыми, неудачливыми. И наоборот, когда мы верим в себя, у нас за спиной вырастают крылья: всё возможно, всё по плечу. Верить в себя — значит верить в свои способности, никогда ни с кем себя не сравнивать, думать о себе хорошо и уважать себя за усилия и упорство, даже если что-то не получается.

Девиз уверенного в себе человека при неудачах звучит так:

**ошибся? — исправлю!
не получилось? — это не делает
меня плохим или неспособным,
буду стараться дальше!**

Подумай, что поможет тебе не терять веру в себя.

Мне помогает верить в себя:

поддержка близких
любимое дело или увлечение
доверие к тому, что я чувствую
добрый разговор с самим/самой собой
цели, которые можно достичь



ОСНОВА УВЕРЕННОСТИ — *твое*
хорошее отношение к себе и поступки,
за которые не стыдно.



СТРАНИЦА моей ОТВЕТСТВЕННОСТИ



Ответственность — это способность отвечать за свои (именно свои, а не чужие) поступки, обещания и результат своего труда. Это внимательность и честность ко всему, что ты делаешь. Твоя «зона ответственности» — это круг твоих дел, за которые ты отвечаешь и в которых от тебя многое зависит. Это учеба в школе, выполнение домашних заданий, занятия в кружках и секциях, порядок в комнате, твоя часть помощи родителям по дому, уход за домашними питомцами, опрятный внешний вид, любимые занятия, твои планы, цели, мечты, то, как ты общаешься с друзьями, одноклассниками, учителями, другими взрослыми, как распределяешь своё время.

Что ещё?

В мою зону ответственности входит

За чувства и поступки других людей ты ответственности не несёшь!

Следить за временем, которое ты проводишь перед экраном (телевизора или гаджета) — тоже твоя зона ответственности. Так тренируются навыки самоконтроля. Договорись с родителями на семейном совете, сколько времени в день ты отводишь на это, и какой контент выбираешь.

Соблюдать принятые решения — это очень по-взрослому!



СТРАНИЦА недовольства

Эта страница поможет тебе выразить раздражение, недовольство и злость безопасно — для себя и окружающих. Просто напиши здесь всё, что тебя не устраивает. Советуем сделать это карандашом, чтобы потом ты смог/ла стереть неактуальное и у тебя было место для нового списка.

Я недоволен/недовольна



Написав, прочитай вслух и признай свои чувства. Затем прислушайся к себе: что происходит с твоим раздражением и злостью?

Нередко сам факт того, что мы просто выражаем чему-то протест, действует целительно.



СТРАНИЦА

мудрости

Иногда, когда мы растеряны и не знаем, как поступить, нам очень нужен совет или взгляд со стороны. Очень здорово, если рядом есть кто-то знающий и авторитетный, кто не будет стыдить и осуждать, а подскажет и подаст хорошую идею. Есть такой человек в твоей жизни?

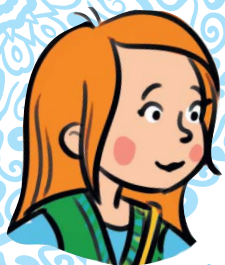
Дельный совет я могу попросить у _____

В каких ситуациях мне нужен совет _____

А ещё в непростых ситуациях можно обратиться к фантазии и представить, что, идя по лесу жизненной мудрости, ты выходишь на опушку. Ты видишь, как в центре горит костёр, а вокруг него сидят люди. Их лица и силуэты как будто тебе знакомы. Это герои фильмов и книг, которые известны своим богатым опытом и рассудительностью. Или это реальные люди, которые когда-то поразили тебя своим умом и проницательностью. Это могут быть и сказочные волшебники. Пусть они дадут тебе совет, который будет полезен тебе и не нанесёт вреда другим.

Совет из леса жизненной мудрости _____

Ты можешь обращаться к их знаниям
и опыту всегда, когда это необходимо.



СТРАНИЦЫ *мечтаний*

А теперь давай хорошенько отдохнём! Дай простор своему воображению! Напиши здесь, о чем ты мечтаешь. Не ограничивай себя ничем, пиши все, что приходит в голову.

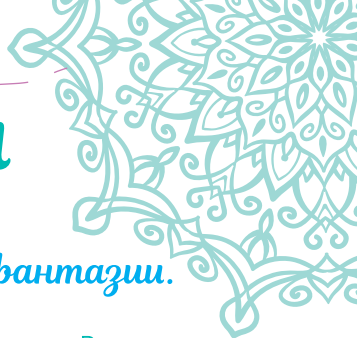
Мои мечты _____

*Наши мечты и желания наполняют нас
жизненной энергией, благодаря им мы понимаем,
куда двигаться и к чему стремиться.*

А теперь представь, что на один день ты мог/ла бы поменяться местами с любым человеком — реальным или вымышленным. Кто бы это был? Как бы ты провел/а этот день?



и фантазий

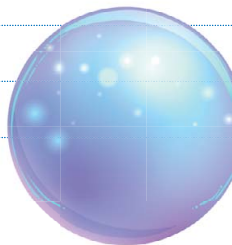


И ещё одно задание для твоей фантазии.

Представь себе огромный магический шар. Внутри него очень комфортно и всё сделано так, как тебе нравится. Он пока слегка покачивается на земле и вот-вот готов взлететь в небо. Ты можешь войти в него и взять с собой всё-всё хорошее, что есть в твоей жизни. Что это?

Я возьму с собой в магический шар

А теперь закрой глаза и представь, что ты взлетаешь ввысь и летишь в этом шаре столько, сколько захочешь. Тебе уютно и безопасно. Ты можешь делать всё, что тебе хочется. А потом — когда настанет подходящее время — ты вернёшься домой. Как тебе путешествие?



Ты можешь путешествовать в магическом шаре каждый раз, когда тебе грустно, что-то не ладится или просто хочется отдохнуть.

Моя семья

Семья — это маленький мир, который объединяет близких людей. В этом мире каждый ищет поддержку, хочет ощутить прочную связь с другими. Благодаря близким мы учимся понимать, какие мы, как устроен мир. Мы учимся

видеть и чувствовать друг друга. Мы черпаем силы и находим утешение и защиту. Каждому человеку нужно чувствовать, что его любят, что он хороший. Поэтому так важно научиться говорить друг другу слова любви: *я так рад(а), что ты есть, хорошо, что мы вместе, так здорово, что мы семья, ты замечательный, ты чудесная, я верю в тебя.*

Какие ещё слова любви мы говорим друг другу

Какие слова я хотел/а бы услышать в свой адрес

В каком составе мы живём

Что нам нравится делать вместе

Что бы я изменил/а в жизни нашей семьи

Мой род



У каждого из нас есть свой род, благодаря которому мы появились на свет. Это всегда интересная история — кем были наши предки. Они ведь жили во времена мушкетеров и викингов, а кто-то даже жарил мамонтов в пещерах. Ты можешь составить генеалогическое древо вашей семьи. Любой род действительно очень похож на дерево — у него есть корни (старшие представители семьи, о которых помнят твои родные). Есть ствол и ветви — их потомки, благодаря которым сформировалась и окрепла крона со множеством новых побегов. Эти побеги и есть твоя семья и родня, которую ты знаешь, включая тебя самого/саму. Попроси близких рассказать, какой была жизнь твоих прабабушек и прадедушек. Вдруг тебе откроется какая-нибудь семейная тайна, которую ты передашь своим детям.



В чём сила нашего рода

Что мои предки умели делать очень хорошо



Какие традиции и истории нашего рода я бы хотел/а сохранить и продолжить



Семейный СОВЕТ



Во всех семьях бывают моменты напряжения, не-
согласия, ссоры. Споры и конфликты — это столк-
новение интересов разных людей. В чём-то отли-
чаться друг от друга, не совпадать — естественно
и нормально. Главное — уметь договариваться!

*Напишите, в чём вы не можете найти общий
язык, по каким вопросам спорите чаще всего.*

**Мы не понимаем друг друга и ссоримся, когда
(в каких ситуациях)**

Если разногласий в вашей семье накопилось слиш-
ком много, то можно попробовать собрать круглый
стол, как у знаменитого короля Артура. Это будет
своего рода семейный совет, на котором вы смо-
жете обсудить вопросы, которые вызывают у вас
наибольшее напряжение. Можно даже заключить
настоящее соглашение. В нём вы прописываете
ваши договоренности и правила — кто за что отве-
чает, кто что делает, когда и как, и что будет, если
кто-то нарушит договор. Со временем вы сможете
это соглашение пересмотреть и заключить новое.

**Какие предложения я хочу внести на общем се-
мейном совете**

*Близкие, даже когда спорят, никогда
не перестают друг друга **любить**.*



Список моих УМЕНИЙ



Как ты думаешь, чему родители должны научить своих детей, чтобы те в 18 лет уверенно начали свою собственную взрослую жизнь?

Родители должны научить своих детей

А теперь проверь — что ты уже умеешь, а чему тебе ещё предстоит научиться.



Я могу (умею)

- ☒ навести порядок в доме;
 - ☐ приготовить поесть;
 - ☐ планировать своё время;
 - ☐ распоряжаться деньгами;
 - ☐ выполнять свои обещания;
 - ☐ выражать свои чувства с уважением к себе и другим;
 - ☐ просить о чём-то открыто и прямо;
 - ☐ принимать помощь;
 - ☐ благодарить и приносить извинения;
 - ☐ не сдаваться, когда трудно;
 - ☐ выполнять при необходимости скучную работу;
 - ☐ думать о себе хорошо;
 - ☐ признавать свои ошибки и стремиться их исправить;
 - ☐ не обвинять других в своих неудачах;
 - ☐ говорить «нет» тому, что мне не подходит;
 - ☐ искать то, что мне нужно для счастья.
- 
- 
- 

*Каким-то пунктам из этого списка мы учимся
ВСЮ ЖИЗНЬ.*

Братья и сестры



Если у тебя есть брат или сестра (братья и сестры), можешь написать о них здесь.

Как их зовут, сколько им лет?

Как думаешь, чем вы похожи? Это может быть внешность или черты характера.

Мы похожи

А чем вы различаетесь?
Опиши свои особенности и его/её.

Я

Он/она

Чувства, которые он/она у меня вызывает
(в разные периоды жизни они могут быть разные)

Отношения, которые я хочу, чтобы у нас были,
когда мы вырастем

Что для этого я могу сделать уже сейчас

Каждого ребенка родительское сердце любит безраздельно. Таков уж его секрет.



Я и друше

Нам всем важно чувствовать себя частью большой группы — что мы не одни, мы приняты, у нас есть поддержка. Это связано с древним инстинктом выживания.

Вместе с тем не все люди нам понятны.

Чьи-то слова или поступки могут вызывать недоумение, раздражение, протест.

Что мне непонятно в поведении других

У кого я могу получить ответы на свои вопросы

Природа создала нас разными. Кто-то быстро избавляется от неприятных эмоций, а кто-то долго переживает и не может успокоиться. Кто-то точно знает, что ему надо, а кто-то постоянно сомневается и не может сделать выбор. Кто-то открыт миру и рвётся общаться, кто-то обращен внутрь себя и любит уединение. Кто-то всё делает быстро, кто-то — не спеша. Каждый человек состоит из своих собственных интересов, желаний и ценностей, которые могут не совпадать с твоими.

Внутри любого человека — настоящий космос. И он у каждого свой.

Моё общение

Любое общение строится на уважении, помнишь? Уважении к себе и другим. Одновременно. К сожалению, не все люди — а дети тем более — умеют общаться так, чтобы их слова и поступки не задевали и не обижали других.

Напиши здесь, какие слова и поступки окружающих обижают тебя _____

Возможно, ты также замечаешь, что какие-то твои слова и поступки неприятно «царапают» других _____

Да, сложно ВСЕГДА вести себя так, чтобы ни разу ничем не задеть окружающих. Но всё же в своём общении мы можем исходить из важных принципов:

**! ни один человек не заслуживает того, чтобы с ним об(ра)щались плохо !
приносить свои извинения тем, кого ты,
возможно нечаянно, обидел(а), — правильно !**

Это самое настоящее уважение к другим.

Уважение к себе — это способность противостоять ситуациям, когда на тебя давят, оскорбляют или грубят. Как этому научиться? У нас есть два мощных средства: это слова и дистанция. Когда в общении с кем-то мы не очень хорошо себя чувствуем, мы отдаляемся, увеличиваем дистанцию, чтобы чувствовать себя лучше.



СТРАНИЦА
добрых дел



Подумай и напиши, что хорошего ты можешь сделать для других — для мамы, подруги, одноклассника и даже соседской собаки. Это должно быть то, что именно они считают для себя полезным и хорошим, а не то, что нравится тебе.



**ДОБРО
всегда
ВОЗВРАЩАЕТСЯ!**





Мои Друзья

Дружба –
это настоящее
ЧУДО!

Напиши здесь, с кем ты дружишь.

Мои друзья и что мне в них нравится

Что у нас общего, чем мы похожи?

В дружбе мы учимся очень полезному навыку: понимать, что мы с друзьями в чём-то похожи, но у нас и много различного — у каждого могут быть свои потребности, чувства, устремления.

Чем мы различаемся

Различия — не препятствие для близкой дружбы! Если вы признаёте право каждого на свои особенности, вкусы и пристрастия, значит, между вами есть УВАЖЕНИЕ.



Дружба строится на том, что мы интересны друг другу как люди.



КАК МЫ

дружим



Друзья учат тебя тому, что умеют только они.
А ты — их. Так вы дополняете друг друга, и
каждый становится ещё интереснее, чем раньше.
Можешь написать здесь об этом.

Я могу научить своих друзей

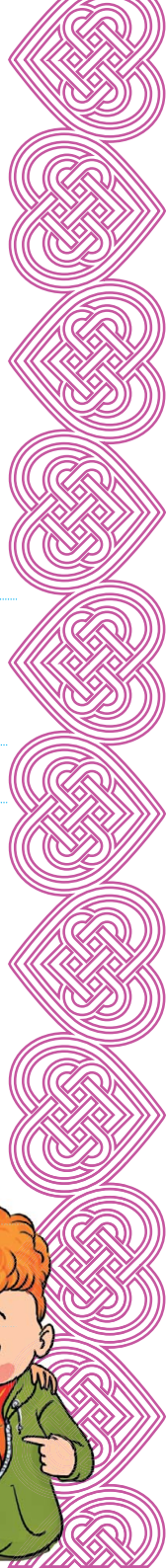
У своих друзей я хочу научиться

ПОДДЕРЖКА друзей — *это бесценно.*

«Спокойно, дружище, я с тобой, ты можешь на
меня рассчитывать» — вот, что каждый хочет услы-
шать, когда что-то не клеится или совсем грустно.

Как мы с друзьями поддерживаем друг друга

Друг познаётся
не только в беде,
но и в радости!



Если

мы ссоримся

ДРУЖБА проверяется ВРЕМЕНЕМ!

Даже если вы иногда ссоритесь, это нестрашно. Не столько ссоры разрушают дружбу, сколько обзывательства, нечестность, желание намеренно сделать другому больно.

Напиши, бывают ли между вами конфликты и обиды. По какому поводу?

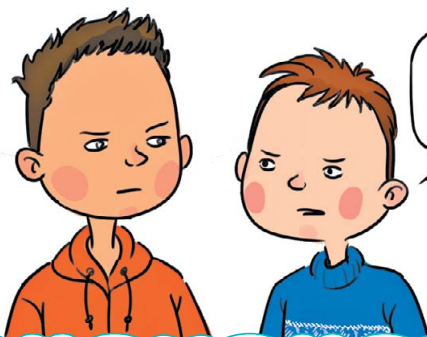
Мириться МОЖНО СЛОВАМИ:

Мне плохо без нашей дружбы.

Мир? – Мир!

Давай мириться!

Давай обнимемся /
пожмём друг другу руки.



Мне было обидно, когда ты
обозвал меня тупым. Не
делай так больше!



ЧЕГО НЕЛЬЗЯ требовать от друзей?



Как ты считаешь — чего?

От друзей нельзя требовать

От друзей нельзя требовать, чтобы они были твоей точной копией, любили то же, что и ты, думали так же и дружили только с тобой. Другьями нельзя командовать, требовать, чтобы они уступали тебе во всём и делали всё-всё, как ты хочешь. Но и тебе в свою очередь не нужно подчиняться всем желаниям друзей и соглашаться на то, что кажется неправильным. Каждый человек может соблюдать свои интересы и распоряжаться тем, что ему принадлежит, по своему усмотрению.

**Важно быть хорошим, преданным
другом и при этом оставаться собой!**

-Так! Ты только моя подруга,
ты дружишь только со мной,
понятно?





СТРАНИЦА пожеланий от друзей



На этой странице твои друзья могут написать
тебе пожелания или что-нибудь приятное.

Больше всего я ценю в тебе...

Мне нравится, когда мы...

Давай мы с тобой...

А помнишь, как мы...

С тобой классно...

Желаю тебе...



ВСЕ замечательные **МОМЕНТЫ**
вашей **ДРУЖБЫ** навсегда
ОСТАНУТСЯ с вами!



Где найти ДРУЗЕЙ?



Настоящая, честная, крепкая дружба — это то, что мы можем выбирать сами. Если пока с друзьями не очень складывается, легко впасть в отчаяние и сказать себе: «Я никому не нравлюсь, со мной никто не хочет дружить». Это очень вредные мысли. Твой внутренний диалог (то есть разговор с собой) должен быть другим: «Я интересный человек, могу быть хорошим другом и обязательно с кем-нибудь подружусь». Друзей легко найти там, где вы вместе заняты увлекательным делом.

Подумай, как ты можешь расширить свой круг общения. Чем бы тебе хотелось заниматься в кругу единомышленников?

Я могу найти друзей (где?)



Романтическая

Ты можешь обнаружить, что кто-то из сверстников стал особенно дорогим и важным для тебя человеком. Иногда бывает сложно сказать, почему кто-то настолько симпатичен и интересен, почему к нему тянет. Как рождается любовь? Скорее всего, она всегда живет внутри нас. Просто какой-то человек пробуждает это чувство, и оно начинает расти.

Кажется, мне нравится

Он/она

Больше всего меня в нем/ней привлекает

**Мои чувства к нему/ней похожи на
(придумай образ)**

Ты можешь показать свой интерес доброжелательно и деликатно. Можно придумать любую совместную активность. Не знаешь, о чем говорить? Рассказывай о том, что тебя действительно увлекает. О том, что тебя недавно поразило или наполняет эмоциями.

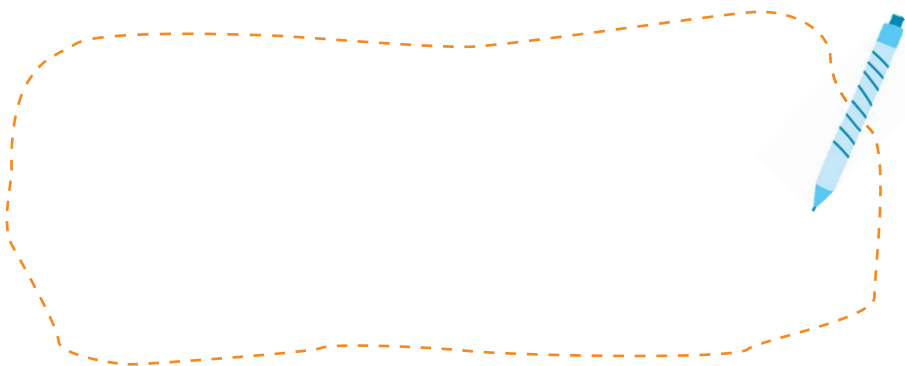
Отлично подойдут смешные истории.

Так вы лучше узнаете друг друга, а ты сможешь убедиться в своих ощущениях и понять, сможешь ли сблизиться с этим человеком настолько, насколько тебе бы хотелось.

чувствовать внутри симпатию и любовь — это прекрасно!

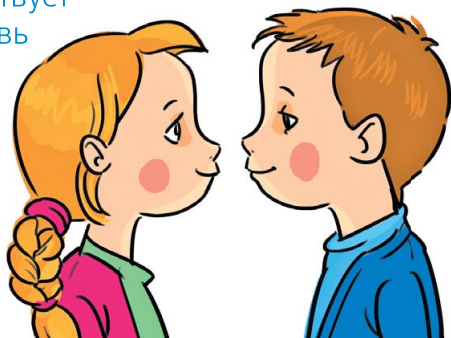
СТРАНИЦА

Если ты видишь и чувствуешь, что ответного интереса к тебе нет, это больно (ведь стремиться к взаимности — наша естественная потребность). Позволь себе горевать и сожалеть. На это потребуется время. Опиши свои чувства. Или даже нарисуй их. Это очень целительно. Через какое-то время они изменятся и останутся в памяти как ценный эмоциональный опыт.



Не всегда тот, кто нам нравится, тоже проникается в ответ теплыми чувствами. Увы, несовпадения в такой тонкой сфере неизбежны. Но нужно пробовать и быть открытым новому опыту.

Безответная любовь, расставание не должны подрывать веру в себя. Жизнь обязательно покажет тебе, что в ней очень много встреч. Какие-то из них будут мимолетными, другие станут началом долгой глубокой взаимной любви. И несмотря на риск невзаимности или расставания, который присутствует всегда, важно не бояться вновь и вновь открываться этому чувству и погружаться в него искренне и бесстрашно.



Моя школа



Что самое главное
в учебе, знаешь?
→ Это **интерес!** ←

Все, что для нас интересно и увлекательно — мы изучаем быстро, свободно и легко, без усилий. Поэтому твоя задача — найти в учебе как можно больше интересного и познавательного.

Мне кажется особенно интересным

Мои любимые предметы

Учебу можно сравнить с путешествием на велосипеде: где-то ты будешь катиться легко и с ветерком, где-то будешь забираться в гору, усердно крутя педали и вытирая пот со лба, где-то на кочку наедешь, где-то угодишь в яму или даже канаву — придется выбираться да еще и на помощь кого-то звать. Так что здесь нужно быть готовым ко всему, в том числе и к временным неудачам и трудностям.



**ТВОЯ учеба —
ТВОЯ ответственность**





Мои учителя

Учитель — это наш проводник в мир новых знаний и интересного опыта.



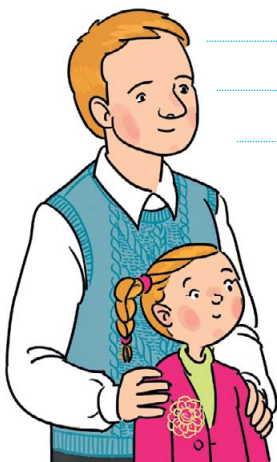
Мои любимые учителя

Чему я у них учусь (в самом широком смысле этого слова — учиться можно каким-то навыком или качеством)

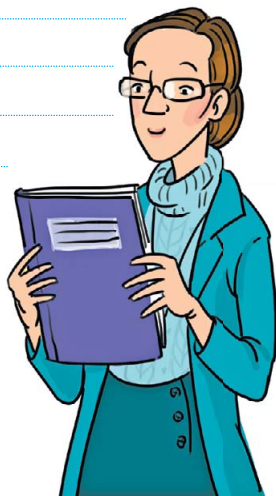
А теперь пофантазируй и напиши, что бы ты сделал/а или изменил/а, если бы был/а учителем.



Если бы я был/а учителем, я бы



Многих своих учителей
мы с благодарностью
вспоминаем всю жизнь



КАК съесть слона?



«Слоном» люди часто называют какое-то сложное дело, какую-то крупную задачу. Это дело, эта задача настолько огромны и неподъемны, что решить их сразу ну никак невозможно (как съесть слона — вмиг и целиком). Вот, например, твоя домашка. Ее же так много!

Что в таких случаях можно сделать? Нужно разделить «слона» на части. Причем на такие части, которые ты запросто можешь осилить и не подавиться.

Подумай, с каких частей тебе легче начинать — с тех, что покрупнее, или с каких-то крохотных и незначительных? Попробуй и так, и так. И ты выяснишь, каков твой личный способ «поедания слона».

Раздели здесь своего «слона» на части:

Сделал дело —
гуляй смело!



Мой «слон» (я хочу сделать или научиться)	...
Часть 1 Сначала я	...
Часть 2. А затем я	...
Часть 3 А потом я	...



МОЙ ОСТРОВОК успеха



Да, в учебе не все удастся легко и с первого раза. Иногда даже руки опускаются. **Но главное — не сдаваться!** Даже в море ошибок есть островок успеха. Найди его!

Крепко встань на этот островок, и пусть он будет опорой для твоих дальнейших побед.

Мой личный островок успеха _____

Ты можешь придумать героя и нарисовать про него комикс. Например, у него что-то не получилось. Что происходит с героем? Как он реагирует на неудачу? Какие слова поддержки слышит от близких? Как ему справиться с промахами? Что ему поможет? Какой совет он может дать, пережив ситуацию неуспеха?

И не бойся делать ошибки.

**Не ошибается только тот, кто
ничего не делает!**



ЧТО КЛАССНОГО



я запомню О ШКОЛЕ?

Записывай или зарисовывай сюда все самые прикольные истории, которые случаются в школе. Именно их ты чаще всего будешь вспоминать, когда её окончишь. Если не хватает места — приклеивай стикеры.

А для всего, что не нравится, что не устраивает и злит, у тебя есть **СТРАНИЦА НЕДОВОЛЬСТВА**, помнишь?



15 ЛЮБИМЫХ занятий

Напиши их в любом порядке, а когда закончишь — поishi, что между ними общего.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

У японцев есть такое понятие — **ИКИГАЙ**. Это смысл жизни, то, что побуждает нас вставать по утрам.

**Желаем тебе
найти свой
ИКИГАЙ!**





Моя безопасность

Давай повторим правила безопасности — как физической, так и психологической.



Если ты один/одна дома и позвонили по телефону, не говори, где сейчас твои близкие. Скажи, что они заняты и к телефону подойти не могут.

Если позвонили в дверь, посмотри в глазок, сделай шаг назад и спроси: «Кто?» Кто бы ни был за дверью — знакомый человек или нет — и что бы он тебе ни сказал, **ДВЕРЬ ОТКРЫВАТЬ НЕЛЬЗЯ!**

Тебе могут сказать:

«Вам телеграмма!»
«Проверка электропроводки!»
«Меня твоя мама прислала кое-что тебе сказать!»
«Это соседи снизу, вы нас заливаете!»
Помни, как бы ни звучали слова того, кто за дверью, все равно.

ДВЕРЬ ОТКРЫВАТЬ НЕЛЬЗЯ!

Если тот, кто позвонил в дверь, ушёл, не выходи на лестничную площадку, даже если она кажется пустой. Если незнакомец за дверью не уходит, позвони родителям, соседям или в полицию по телефону **02** или **102**.
С мобильного **112**.

Если, вернувшись домой, ты видишь, что дверь в квартиру открыта, **НЕ ВХОДИ В НЕЁ,** а быстро выйди на улицу, звони родителям и в полицию.

Если жизнь кажется тебе слишком сложной, ничего не хочется, трудно справиться с учёбой или проблемы с друзьями, пожалуйста, обратись за поддержкой к взрослым, которым доверяешь!



Правило «НЕТ-УЙДИ-РАССКАЖИ»



Если кто-то (даже знакомый человек) предлагает тебе что-то неизвестное, некомфортное, настораживающее, отчего становится не по себе, **ТУТ ЖЕ** скажи твердое «нет», не медленно отойди от него(неё) и расскажи о случившемся взрослому, которому ты доверишься.

Выучи правило «НЕТ-УЙДИ-РАССКАЖИ».

- ➔ Не бойся никого обидеть и ничего не стыдись!
- ➔ Ты имеешь право говорить «нет!», если тебе что-то неприятно или не нравится.
- ➔ Ты имеешь право искать защиту у взрослых.
- ➔ Ты остаёшься ценным, нужным человеком, даже если ты ошибаешься или случаются неприятности.

НИКОГДА и **НИ ПРИ КАКИХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ** не принимай от незнакомых людей сладости или подарки и тем более **НИКУДА** с ними не ходи, что бы они тебе ни говорили. А говорить могут разное:

- «Пойдём, я покажу тебе смешных щенков»
- «Угостить тебя мороженым?»
- «Поможешь донести сумку, ты же добрый и сильный»
- «Как проехать на такую-то улицу? Я тут уже час верчусь. Ты не покажешь мне? Дам тебе 100 рублей.»
- «Наконец-то я тебя нашёл! Меня попросили приехать за тобой, твоей маме стало плохо, я отвезу тебя в больницу.»
- «Я выбираю подарок для дочки. Поможешь мне?»



НЕ ПОДХОДИ к чужим машинам! На любые просьбы незнакомцев помочь им отвечай **НЕТ**.

Говорить взрослым НЕТ – нормально!

НАСИЛИЕ — недопустимо!

Иногда случаются ситуации, когда дети проявляют самую настоящую жестокость — начинают преследовать кого-то одного и издеваться: оскорблять, унижать, угрожать, зло высмеивать, прятать и портить вещи, толкать, даже бить.

Тебе нужно знать, что это — насилие! А подвергать человека насилию нельзя! Насилие разрушает людей, причём и тех, кто нападает, и того, кто становится жертвой! Никто не имеет права унижать других и издеваться над ними.

Если случилось так, что нападают на тебя, не молчи и не терпи издевательства! Не думай, что если тебя обижают — это правильно и если кто-то так поступает, значит — так можно. Нет! Нельзя!
Это неправильно и несправедливо!

Кто-то может сказать, что тебе нужно просто не обращать внимания, что надо самому/самой измениться, что все через это проходят. Это не так! Любое насилие **АБСОЛЮТНО НЕДОПУСТИМО!** Как бы ты ни пытался/пыталась меняться, понравиться, «не раздражать», против насилия это не работает! Ты можешь серьёзно пострадать!

Немедленно обращай за помощью к взрослым — учителям и родителям. Взрослые обязаны вмешаться в ситуацию насилия и пресечь его. Без их помощи не справиться!

Если жестокость проявляют к кому-то другому и тебя это не касается — все равно **НЕ МОЛЧИ!** Насилие одинаково травмирует всех!



Безопасность В ИНТЕРНЕТЕ

К интернет-знакомствам нужно относиться с особым вниманием и осторожностью. Мы никогда не знаем, кто скрывается за приятным, располагающим к себе профилем. Виртуальным друзьям не стоит сообщать свой домашний адрес, места, где ты обычно бываешь.

Не отсылай свои фото — неизвестно, когда и где они всплывут. Более того, такими фото могут воспользоваться мошенники, и тогда ты столкнёшься с шантажом. С тебя могут потребовать деньги или услуги.

И не встречайся с виртуальными френдами, не предупредив близких взрослых! Твои родители всегда должны знать, где ты находишься и с кем.

Если ты встречаешься в соцсетях или мессенджерах с назойливым вниманием, преследованием, высмеиванием, оскорблениями, угрозами, это очень опасно! Это психологическое насилие. Не ищи причину происходящего в себе. Киберсталкинг (психологическое преследование и насилие в интернете) происходит не потому, что с тобой «что-то не так».

В таких ситуациях:

- Расскажи близким о том, что происходит.
 - Не отвечай агрессорам, не вступай с ними в контакт, закрой их сообщения и заблокируй их.
 - Проверь настройки конфиденциальности своих страниц, отключи геотеги, поменяй пароли.
 - При необходимости удали странички, смени сим-карту.
- 



Страница БУДУЩЕГО

Представь, что прошло 15 лет. Ты вырос/ла и стал/а взрослым, самостоятельным человеком.

Чем ты занимаешься?

Как проходит твой день?

С какими людьми ты общаешься?

За счёт чего ощущаешь себя устойчиво и счастливо?

Помечтай и напиши об этом здесь _____

Быть взрослым — не значит быть всегда очень серьёзным и правильным. В каждом взрослом продолжает жить ребёнок. Да-да. Тот мальчик или та девочка, которыми они когда были. И это вовсе не мешает им, а, наоборот, помогает — любить, дружить и радоваться жизни.



Поэтому будет очень здорово, если ты, вырастая, сохранишь в себе детскую лёгкость, живость, умение фантазировать.

И насладишься тем замечательным временем, в котором ты живёшь. Своим детством.

А здесь ты можешь написать себе

ПИСЬМО В БУДУЩЕЕ



Что ты пожелаешь себе?

Что бы ты хотел/а, чтобы с тобой произошло?

Что бы хотел/а сделать, испытать, создать?

Дорогой/дорогая _____

Я пишу тебе эти строки из 202... года

Я надеюсь, что ты _____

Пусть у тебя _____

Желаю тебе _____

БУДЬ СЧАСТЛИВ/А!

Представь, что через 15 лет ты откроешь этот дневник, прочтёшь эти строки. И пошлешь сквозь года самому/самой себе тепло, улыбку, поддержку и **ЛЮБОВЬ**.

УДК 159.9
ББК 88.8
Ч 51

Серия «Каждый ребенок желает знать»
Научно-популярное издание
ғылыми-бұқаралық баспа
Для среднего школьного возраста

Ирина Евгеньевна Чеснова
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ
ДНЕВНИК ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ «ЭТО Я!»

Художник *Мусы Кудрявцева*

Изображения используются согласно лицензии Shutterstock /FOTODOM»

Дизайн обложки *Т. Баркова* Редактор *Т. Деркач*
Художественный редактор *Е. Гордеева* Технический редактор *Е. Кудиярова*
Корректор *Р. Викторова* Компьютерная вёрстка *Е. Гвоздева*

Общероссийский классификатор продукции ОК-034-2014 (КПЕС 2008);
58.11.1 — книги, брошюры печатные
Книжная продукция — ТР ТС 007/2011

Подписано в печать 29.09.2020 г. Печать офсетная. Бумага офсетная
Формат 60×84/16. Усл. п. л. 3,72. Тираж экз. Заказ №
Произведено в Российской Федерации
Изготовлено в ноябре 2020 года

Изготовитель: ООО «Издательство АСТ». 129085, Российская Федерация,
г. Москва, Звёздный бульвар, дом 21, строение 1, комната 705, пом. 1, 7 этаж.
Наш электронный адрес: malysh@ast.ru Home page: www.ast.ru
Адрес места осуществления деятельности по изготовлению продукции: 123112, Москва,
Пресненская набережная, д. 6, стр.2, Деловой комплекс «Империya», 14, 15 этаж

Мы в социальных сетях. Присоединяйтесь!

<https://vk.com/ast.deti>, <https://www.instagram.com/ast.deti>
<https://www.ok.ru/ast.deti>, <https://www.facebook.com/ast.deti/>

«АСТ баспасы» ЖШҚ

129085, Мәскеу қ., Звёздный бульвары, 21-үй, 1-құрылыс, 705-бөлме, I жай, 7-қабат
Біздің электрондық мекенжайымыз: www.ast.ru. E-mail: malysh@ast.ru. Интернет-магазин: www.book24.kz.
Интернет-дүкен: www.book24.kz. Импортёр в Республику Казахстан и представитель по приему претензий
в Республике Казахстан — ТОО РДЦ Алматы, г. Алматы Қазақстан Республикасына импорттаушы және Қазақстан
Республикасында наразылықтарды қабылдау бойынша өкіл — «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ.,
Домбровский көш., 3-а, Б литері, офис 1. Тел.: 8 (727) 2 51 59 90, 91, факс: 8 (727) 251 59 92, ішкі 107.
E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz Таяар белгісі: «АСТ»

Өндірілген жылы: 2020

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген
Сертификаттау қарастырылға

Чеснова, Ирина Евгеньевна.

Ч 51 Психологический тренинг. Дневник для школьников «Это я!»/ И.Е. Чеснова; худ. М. Кудрявцева. — Москва: Издательство АСТ, 2020. — 63 [1] с.: ил. — (Каждый ребенок желает знать!).

ISBN 978-5-17-133511-3.

Это не просто дневник, а настоящий психологический тренинг для детей и подростков. На его страницах ребёнок сможет поделиться своими чувствами, мыслями, мечтами. Заполняя его, он лучше поймёт себя и других, а также узнает много интересного и полезного. Как верить в себя и справляться с неудачами. Что такое уважение и ответственность. Как победить страхи и развеять скуку. Как помочь себе, когда трудно, и позаботиться о своей безопасности. Как общаться свободно и уверенно и как раскрыть свой потенциал.

Автор дневника — известный семейный психолог Ирина Чеснова. Яркие, живые иллюстрации созданы талантливым художником Мусей Кудрявцевой.



© Чеснова И.Е., текст, 2020
© Кудрявцева М., илл., 2020
© ООО «Издательство АСТ», 2020

УДК 159.9
ББК 88.8

ЭТОТ ДНЕВНИК СОЗДАН СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ ТЕБЯ!

Для ярких моментов твоей жизни.

И это не просто анкета, а настоящий друг и помощник.

**Ты сможешь доверить ему свои чувства и мысли,
свои тайны и мечты.**

**А он поделится с тобой своими
секретами о том, как сделать
жизнь лучше,
справиться с трудностями
и раскрыть твой потенциал.**



Ирина Чеснова — практикующий психолог, член Общества семейных консультантов и психотерапевтов. Автор книг для детей и взрослых, а также множества статей в популярных СМИ.

www.chesnova.com



Аванта

Присоединяйтесь к нам!

www.ast.ru/redactions/avanta

 [instagram.com/ast.deti](https://www.instagram.com/ast.deti)

 vk.com/ast.deti

 facebook.com/ast.deti

 ok.ru/ast.deti



ISBN 978-5-17-133511-3



9 785171 335113

