

Учимся быть устойчивыми с помощью «фраз-помощников»

Цель: понять, что наши мысли и то, что мы говорим себе, влияет на настроение и поступки.

Материалы: резинка.

Объяснение: мы все время ведем внутренний разговор с собой, чтобы помочь себе разобраться в ситуации. Вы заметили, что с собой говорите, когда решаете какую-то задачу? Это и есть «слова-помощники» - что-то, что вы себе говорите, чтобы помочь разобраться, что делать. Вы можете научиться мыслить и действовать положительно, если будете использовать эти «фразы-помощники». Они напомнят вам, что делать, когда вы расстроены или смущены. Используйте их, чтобы помнить, что вы сами контролируете свои чувства и поступки. Быть устойчивым значит оставаться сильным и уметь справляться с проблемами. Это не значит быть без проблем, а значит уметь с ними справляться, сохраняя сильный дух. Быть устойчивым значит быть гибким, как резинка. (Покажите гибкость с помощью резинки.)

Устойчивые мальчики и девочки сохраняют свой ум открытым и умеют мыслить так, чтобы чувствовать, что они контролируют ситуацию, даже когда в жизни происходят трудности. Ваше мышление определяет, сорветесь ли вы под давлением. Ваш внутренний диалог многое говорит. Если вы думаете, что вы справитесь, то вы справитесь. Если вы решите, что вы сильны и гибки, то вы таковыми и будете. Иногда проблема не в самой проблеме, а в том, как вы о ней думаете.

Позитивный внутренний диалог очень важен, когда вам трудно. «Фразы-помощники» подскажут вам, как решить проблему и найти лучшее решение. Послушайте, что вы говорите себе, когда сталкиваетесь с трудностями или проходите через сложную ситуацию. Что вы себе говорите? Болеете ли вы за себя или отговариваете себя? Когда начинаются трудности, не паникуйте. Вы уже справлялись с ними раньше, и теперь у вас есть больше опыта. Вот несколько «фраз-помощников», которые некоторые дети используют, чтобы решить проблемы и выполнить свои задания:

Фразы-помощники

Я держу свой ум открытым и гибким, чтобы помочь решить проблемы.

Я говорю себе делать медленный и глубокий вдох, когда что-то идет не так.

Я справлюсь. Я продолжу работать и все разберу.

Я почти разобрался. Буду рад, когда закончу.

Задание. [Напишите «фразы-помощники» на доске, чтобы дети могли их переписать. Раздайте листочки и попросите их написать свои любимые «фразы-помощники», чтобы поделиться ими с родителями и повесить дома на зеркало.] Давайте прочитаем этот список вслух. Какие еще положительные вещи вы говорите себе, когда вам трудно? Какие из этих «помогающих слов» вы хотите запомнить, чтобы работать со своими чувствами? Вы можете чувствовать себя лучше, когда в вашем уме есть положительные «фразы-помощники». Похвалите себя, когда вы используете свои «фразы-помощники».

Советы для родителей и учителей. Чем раньше вы начнете учить эти навыки, которые помогают учиться и оставаться на заданном пути, используя «фразы-помощники», тем лучше будет самооценка ваших детей. Умение справляться с напряжением и новыми сложными задачами равно вере в себя. Детям нужно научиться чувствовать себя способными решать задачи до того, как начнется подростковый период со всеми его гормональными изменениями и рискованным поведением.

Всякое бывает.

Иногда случаются плохие вещи.

У всех у нас бывают трудные времена.

В трудные времена вам нужно найти свое мужество и стать еще сильнее.

Быть устойчивым -
это подняться после падения.

Оставайтесь спокойными;
глубоко вдохните и крикните:

*«Я использую свои слова-помощники.
Я справлюсь с этим. Я переживу!»*

