

# Если веришь в себя, найдешь силы!

«МЕЧТАТЬ НЕ ВРЕДНО!» - ЧАСТО МОЖНО УСЛЫШАТЬ ОТ СОБЕСЕДНИКА С ГРУСТНЫМИ ГЛАЗАМИ. НА ЧТО ОПТИМИСТ НЕПРЕМЕННО СКАЖЕТ: «ВРЕДНО НЕ МЕЧТАТЬ!» И БУДЕТ ПРАВ, ВЕДЬ ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК АМБИЦИОЗЕН И УВЕРЕН В СЕБЕ, ЗНАЧИТ, ОН БУДЕТ ПРЯМО ИДТИ К ПОСТАВЛЕННОЙ ЦЕЛИ, ПРЕОДОЛЕВАЯ ТРУДНОСТИ.

Значит, он будет свободно выражать свои мысли, чувства и идеи, не опасаясь осуждения или непонимания. А еще уверенные в себе люди способны действовать автономно и принимать собственные решения, независимо от мнения окружающих. Они более стрессоустойчивы, поскольку уверенность в себе помогает им справляться со стрессом и сохранять спокойствие в сложных ситуациях. Да и в личной жизни такие люди более успешны, ибо уверенные в себе люди склонны строить более здоровые и сбалансированные отношения, потому что они умеют выражать свои чувства и устанавливать личные границы. Кроме того, уверенные в себе люди, как показывает практика, отличаются и хорошим здоровьем. А все потому, что они не сомневаются в своих силах и возможностях, чаще занимаются спортом, отказываются от вредных привычек, склонны следить за своим здоровьем.

А какова ваша самооценка? Знаете ли вы способы повысить ее?

11 ноября в Северске прошел муниципальный Форум «Здоровое поколение - будущее России». Форум проводится уже несколько лет подряд в соответствии с муниципальной программой «Укрепление общественного здоровья населения ЗАТО Северск». В этом году в день проведения форума работало семь площадок на территории семи образовательных организаций, одна из которых - школа № 80.



Участие в психологической мастерской «Прокачай свою самооценку» приняли 30 обучающихся восьмых классов из 15 школ города. Спикером и ведущей площадки стала педагог-психолог школы № 80, психолог и руководитель молодеж-

ных проектов общественной организации «Прозрение» Юлия Туганова.

Психологическая мастерская была направлена на самопознание и развитие у ребят представлений об уверенности в себе и самооценке - как фундамента

счастливой жизни и благополучия. Психолог вместе со школьниками на практике проработали техники и упражнения, которые могут помочь в совершенствовании коммуникативных навыков и формировании уверенного поведения.

Кстати, этими практиками и советами можете воспользоваться и вы. Для начала предлагаем упражнение «Добрые дела». вспомните, какие добрые дела вы сегодня совершили. Это может быть что-то привычное и совсем не значительное, например: приготовили утром бутерброды для младшего брата или погуляли с собакой. Перечислите список, который получился. Кто молодец? Вы - молодец!

А затем можно выполнить упражнение «Пять пальцев». Итак, обведите свою ладонь на листочке бумаги. В середине напишите свое имя. А затем на мизинце пишем три качества, которые тебе нравятся в себе. На безымянном пальце фиксируем две вещи, которые тебя радуют в данный момент.

На среднем пальце пишем две фразы, которые ты хочешь сказать себе в данный момент.

На указательном - продолжи фразу: «Я молодец, потому что...».

Ну а на большом пальце пишем заслуженный комплимент себе.

Вот, есть же в вас «изюминка», есть за что вас можно любить и хвалить! Да такой человек может горы свернуть!

Способов повысить свою самооценку и развить навыки общения с окружающими людьми много. И занятие это не только увлекательное, но и чрезвычайно полезное. А потому в завершение встречи Юлия Викторовна пригласила участников форума в молодежный проект «Твоя территория - новые горизонты», который успешно стартовал на базе организации в этом году.

# Ребята, давайте жить дружно!

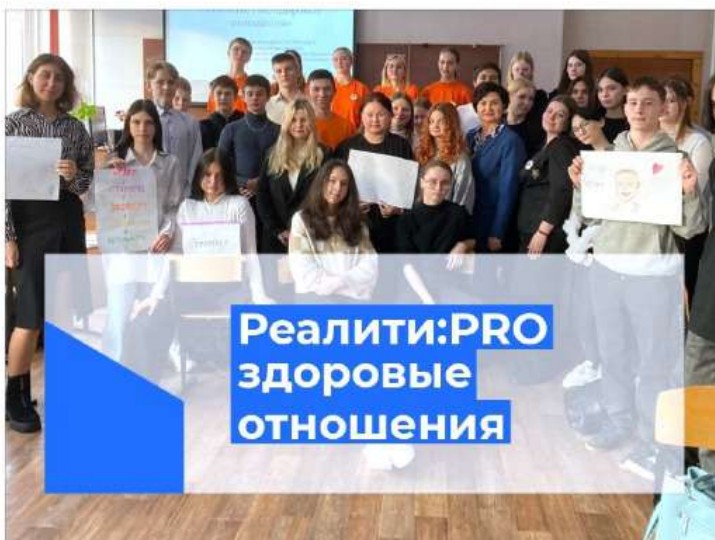
МНОГИЕ ЗАДАЮТСЯ ВОПРОСОМ, ОТКУДА ПОШЛА ФРАЗА «РЕБЯТА, ДАВАЙТЕ ЖИТЬ ДРУЖНО!». ОНА ДАВНО УЖЕ СТАЛА КРЫЛАТОЙ, НО НЕ ВСЕ ПОМНЯТ ЕЕ АВТОРА. ЕЕ ПРИДУМАЛ СЦЕНАРИСТ АРКАДИЙ ХАЙТ, КОТОРЫЙ СОЗДАЛ КОТА ЛЕОПОЛЬДА.

Анатолий Резников, постановщик, рассказывал, что ему с Хайтом пришла в голову отличная идея - сделать сюжет-перевертыш, где не кот будет гоняться за мышами, а наоборот. Главная мысль, которая была положена в основу их детища: в любом обществе и в любое время должен царить мир, и каждый обязан к этому стремиться. Авторы думали, как показать это на экране, и вскоре решили, что кот будет говорить: «Ребята, давайте жить дружно!». Фраза эта предельно проста, но сколько в ней смысла! И сегодня современные дети с удовольствием смотрят этот мультик и пытаются найти рецепт идеальных отношений.

11 ноября прошел ставший уже ежегодным муниципальный Форум «Здоровое поколение - будущее России», организованный управлением образования администрации ЗАТО Северск и Ресурсным центром образования.

В рамках работы форума на базе школы № 90 был проведен тренинг для девятиклассников города под названием «Реалити: PRO здоровые отношения». Координаторами мероприятия стали Ксения Абрамова, педагог-психолог МБОУ «СОШ № 90», руководитель штаба юных медиаторов ЗАТО Северск, и Лилия Науменко, педагог-психолог МБОУ «СОШ № 89». Большой вклад в проведение тренинга внесли волонтеры из этих школ - участники проектов «Штаб юных медиаторов ЗАТО Северск» и «Психолого-педагогический класс».

После того, как ребята из разных школ познакомились друг с другом в динамич-



ной форме, они разделились на шесть команд. Во время разминки команды ответили на блиц-вопросы об их интересах и взглядах на мир. Почему люди иногда врут? Можно ли рассказывать все окружающим? Кем ты представляешь себя в будущем? Нужно ли делать то, что не хочешь?

В качестве основного творческого задания ребятам было предложено найти выход из шести разных жизненных ситуаций, с которыми сталкиваются подростки в общении с бабушками и дедушками, родителями, младшими братьями и сестрами, учителями, одноклассниками и приятелями.

И, надо отметить, все команды блестяще с этим справились. Они презенто-

вали кумира молодежи, определили необходимые роли в классном коллективе, разработали правила общения в семье, составили план урока, интересного как для учеников, так и для учителя, продумали распорядок дня с младшими братьями и сестрами, а также придумали сценарий идеального праздника для друзей.

Суди по всему, школьники сделали для себя немало выводов и открытий. Так, кумир молодежи должен обладать талантом и упорством; для комфортного проживания дома необходимо делить между собой обязанности; в классе должны быть как староста и эксперты, так и веселые задирки; интересный урок обязательно



должен включать в себя интерактивные блоки и диалоги с учениками; важно исполнять мечты младших детей в семье; отличным местом для проведения дня рождения может стать парк аттракционов, компьютерный клуб и пиццерия.

Все участники тренинга сошлись во мнении, что здоровые отношения в обществе строятся на умении слышать, корректно выражать свою мысль, принципах уважения позиции окружающих и их личных границ.

В конце мероприятия ребята отметили, что сплотились, получили позитивные эмоции и прокачали коммуникативные навыки.

Ярко, увлекательно и полезно!