

**КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С ОСЕННЕЙ ХАНДРОЙ:
ТЕХНИКИ «20 ГОРОШИН» И «АМУЛЕТ СИЛЫ».**



*В помощь подросткам (и их родителям)
от психологов детского телефона доверия*

Если напала осенняя хандра, и мир кажется неприветливым и серым, то самое время привлечь позитив! Учись радоваться!

Обрати внимание на технику **«20 горошин»**.

Потребуется 20 мелких предметов — горошин, которые можно заменить бусинами, пуговицами, орешками или желудями. Их следует утром взять с собой — сложить, например, в мешочек, в косметичку или в карман.

Твоя задача: в течение дня отмечать позитивные моменты, например:

- соседка улыбнулась и пожелала доброго дня;
- солнце выглянуло из-за тучки;
- одноклассница принесла почитать обещанную книгу;
- друг помог решить задачу;
- учительница похвалила;
- посмотрел замечательный фильм... и так далее.

Подмечай радостные моменты, за которые стоит поблагодарить этот день. Фиксируй их, одновременно перекладывая свои орешки или камешки из одного места в другое. За день надо переложить все 20.

Вот и всё упражнение!

Психологи отмечают, что люди не замечают позитива, и забывают про горошины. В первые дни перекладываются с места на место всего несколько горошин.

Возможно, и ты, как и многие ребята, склонен принимать хорошее как должное, и заикливаться на мелких неприятностях — обсуждать их, мусолить в разговорах изо дня в день, носить в мыслях. Это упражнение поможет тебе сместить фокус внимания — помнить и обсуждать хорошие моменты. Возможно, перекладывание горошин из одного кармана в другой покажется тебе смешным и не стоящим внимания.

Не торопись с выводами: эти «горошины» (бусины, камешки или фасолины) научат тебя замечать позитив, который даёт жизнь.

Позитив часто остаётся незамеченными, потому что обычно фокус внимания сосредоточен на негативе.

Через неделю ты наверняка будешь ежедневно перекладывать с места на место все свои «горошины» (возможно, и не раз), то есть увидишь, что каждый день несёт с собой радостные моменты!

Так ты научишься фокусироваться на позитиве. Новая привычка существенно улучшит и настроение, и жизнь в целом.

Для смещения внимания с негатива на позитив можно применять **ПРАКТИКУ СОЗДАНИЯ АМУЛЕТА** — предмета силы. Вот девочки никогда не игнорируют эту практику!

Перед сном многие думают о том, какой завтра предстоит тяжелый день: контрольная, 6-7 уроков... О том, что не успели сделать, или сделали плохо. Сформируй привычку засыпать в хорошем настроении!

Нужен маленький предмет природного происхождения — кристалл, натуральный камень, ракушка, орешек. Пусть он всегда лежит рядом с твоей кроватью. Перед сном нужно взять его в руки и перечислить несколько успехов этого дня, например:

- выучила стихотворение;
- подтянулась с утра два раза;
- начала писать реферат;
- испекла печенье для родных;
- сходила на тренировку;
- разобралась с теоремой.

Сюда можно добавить то, что сегодня получилось лучше, чем раньше, или какие-то маленькие чудеса.

Всё. Кладёшь кристалл на тумбочку и засыпаешь.

Так как ты каждый день питаешь свой камешек успехом и удачей, он становится волшебным — будет помогать в трудную минуту — поделится с тобой ресурсом. Бери его с собой на важные дела.

Живи с хорошим настроением!

Хочешь поговорить — звони на номер 8 800 2000 122 — психологи Детского телефона доверия ответят на твои вопросы!



