

НЕ БІЙСЯ!

**МОТИВАТОР ДЛЯ ТИХ,
ХТО ХОЧЕ НАБУТИ СМІЛИВОСТІ**



Видавництво «Жорж»

2020

[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

ВІДЧУЙ, ЯК ЛЕГКО НЕ БОЯТИСЯ!

Шері Кумбс —
докторка педагогічних наук
та клінічної психотерапії,
сімейна психотерапевтка

Час від часу ми всі відчуваємо страх.
Ця весела книга занять — чудова нагода
подумати й поговорити про речі,
які тебе непокоять, почати знову радіти життю
і просто бути собою.



Ці вправи допоможуть тобі позбутися страху, навчитися розуміти свої почуття, правильно реагувати на ситуації, говорити з іншими про те, що тебе турбує (якщо захочеш) і рости сміливою, впевненою і позитивною людиною. Можеш користуватися цією книгою у спокійному, комфортному місці, де відчуваєшся розслаблено.

Вирішуй самотійно, які сторінки бажаєш опрацювати. Якщо хочеш, можеш робити сторінку на день або всі одним махом. Починай з будь-якої сторінки, повертайся до тієї самої сторінки багато разів, на свій розсуд. Твоя книжка — твої правила!

Іноді нас турбують настільки складні речі, що ми думаємо, ніби їм не можна зарадити, але рішення є для кожної проблеми. Будь-що можна вирішити та обговорити, навіть якщо спершу так не здається. Ти можеш показувати ці вправи людям, які тобі важливі, — так тобі легше буде пояснювати свої почуття і тривоги. Ти завжди можеш порадитися з дорослими, яким довіряєш, удома чи в школі або попросити дорослого повести тебе до психолога, щоб поговорити про проблеми.

Багато дітей час від часу потребують допомоги.
На цій сторінці є контакти організації, до якої ти можеш звернутись, якщо не хочеш обговорювати щось зі знайомими тобі людьми. Фахівці цієї організації уже спілкувалися з тисячами дітей про всі проблеми, які тільки можна уявити, тому знають, як тобі допомогти.



Національна дитяча «гаряча лінія» 116-111 (безкоштовно з мобільних телефонів) або 0-800-500-225 (безкоштовно з мобільних та стаціонарних телефонів).
Телефонуй з 12.00 до 16.00 у будні.*

Запиши тут телефони близьких, друзів або вчителів, яким ти довіряєш і яким можеш зателефонувати, коли тобі знадобиться підтримка.

.....

.....

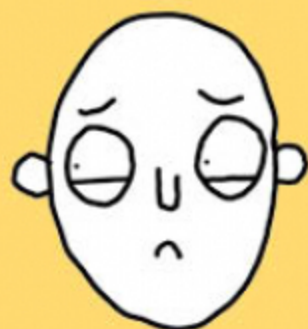
.....



*Режим роботи і номери телефонів можуть змінюватись.

ЧЕРЕПАХА, МИША ТА Я!

Мільярди мозкових клітин працюють разом,
щоб забезпечити роботу твого дивовижного мозку,
який допомагає тобі планувати, вчитися й розуміти.
А ще він відповідає за твої емоції та відчуття.



НАЛЯКАНИЙ



ПАНІКУЮ

Емоції виявляються спонтанно,
спричиняючи хімічні реакції
в твоєму організмі. Відчуття —
це те, що відбувається у тілі
в результаті емоцій.

Страх, паніка та фобія
є складними відчуттями, які ти,
можливо, вже знаєш.



ФОБІЯ

Ти можеш відчувати
тремтіння й «метеликів»
у животі, коли боїшся. Твоє
серце й живіт також мають
нервові клітини.



ЧУДОВІ НОВИНИ:
ТИ МОЖЕШ ЗЛАМАТИ
ЦЮ ЗВИЧКУ
І НАВЧИТИСЬ
ОПАНОВУВАТИ СЕБЕ,
ПОЧУВАТИСЯ
СМІЛИВИШИМ
І ЗАСПОКОЮВАТИСЯ.

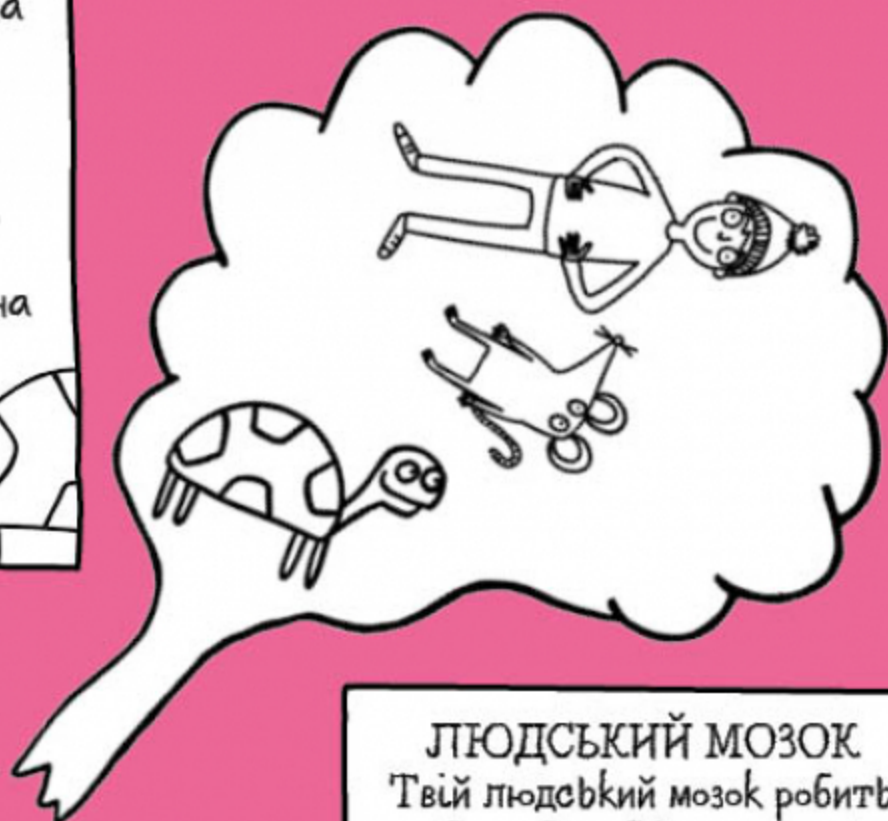
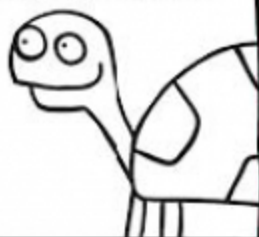
ЗАСТИГНУТИ, ВДАРИТИ, ТІКАТИ

Наші предки жили в оточенні голодних
диких тварин, тому завжди мали бути
готовими до нападу. Їхній мозок
створював відчуття страху, щоби
тримати їх напготові до оборони.
Вони навчилися застигати від страху,
а тоді тікати чи відбиватися від
загрози. Нині наш мозок не має бути
настільки обережним, тому ця
прадавня звичка нам заважає.

Твій мозок має три частини,
що працюють окремо
і водночас у команді.

КРИХІТНИЙ ЧЕРЕПАХОМОЗОК

Це найдавніша частина
нашого мозку. Вона
контролює життєво
необхідні функції:
серцебиття, дихання,
температуру тіла,
рівновагу. Така частина
мозку є в усіх
тварин,
навіть
у рептилій.

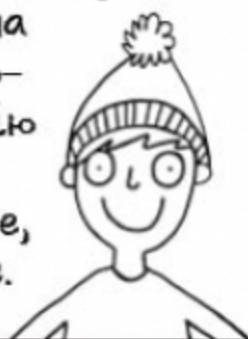


МИШАЧИЙ МОЗОК

Ссавці розвинули цю частину мозку
дуже давно. Вона відповідає
за страх, фобії,
відчуття паніки
й допомагає нам
уникати небезпек.



ЛЮДСЬКИЙ МОЗОК
Твій людський мозок робить
тебе тобою. Він навчаєть-
ся, розвиває мовлення,
думає та фантазує.
Цей мозок можна
навчити контро-
лювати ситуацію
і по-різному
реагувати на те,
що тебе лякає.



Страх, паніка й фобія — це НЕ назавжди.
ТИ можеш позбутися їх. Це простіше, ніж здається!
Зроби вправи та подивися, що вийде. РОЗВАЖАЙСЯ!

ОЗНАКИ ПЕРЕЛЯКУ

Нам усім іноді важко бути відважними.
Коли ми налякані, наш організм реагує
на це і нам стає некомфортно.

ДОПОМОЖИ
МЕНІ!



Розслабся — зараз твій
крихітний черепахомозок здійсмає
переполох, кличе на допомогу
мишачий і людський мізки,
а сам ховається в панцир.

ЦЕ Я



Напиши і намалюй
на цій сторінці слова,
картинки та візерунки,
щоб проілюструвати
переляк свого
черепахомозку: як це,
коли ти лякаєшся або
тривожишся? На сусідній
сторінці є підказки для тебе.

Купить книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

ОЗНАКИ ПЕРЕЛЯКУ КРИХІТНОГО ЧЕРЕПАХОМОЗКУ



Ці симптоми переляку трапляються не в усіх. Спробуй зрозуміти, які бувають у тебе. Можеш розпитати друзів та сім'ю про те, які симптоми переляку трапляються в них.

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

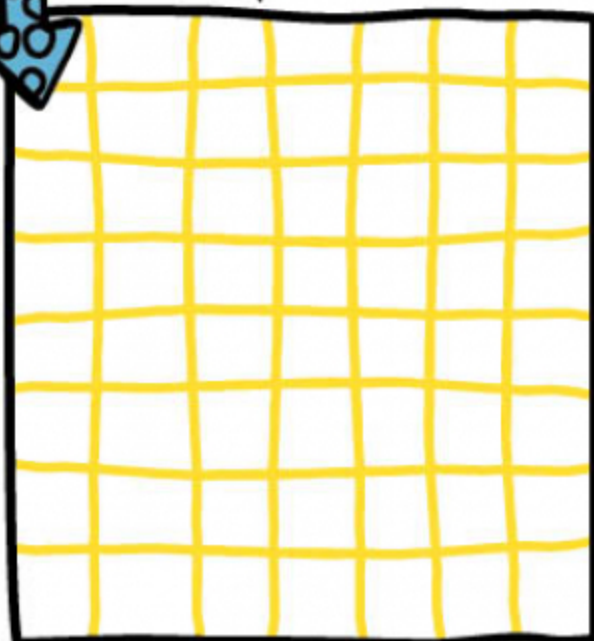
НЕ БІЙСЯ, ПРИБОРКУВАЧ ЧЕРЕПАХИ!

Спробуй запам'ятати ці поради
і виконуй їх щоразу,
коли боїшся чи панікуєш.

Не забувай, які в тебе ознаки
переляку.
Енергійно заохочуй черепахомозок
заховатися до панцира.
Бери кількасекундний тайм-аут,
щоб зробити п'ять глибоких
вдихів і видихів.
Ідеальний варіант — дати
своєму людському мозку
розібратися з проблемою...
Й відправити мишачий мозок
заспокоїти черепахомозок!
Спробуй спочатку уявити, як
саме ти вирішуєш проблему.
Яка ж ти смілива людина!

Хочеш НЕ БОЯТИСЯ? Ти можеш
приборкати свій наляканий
черепахомозок і навчити його бути
спокійнішим і сміливішим.

Став позначку в ці клітинки
щоразу, коли приборкуєш свій
черепахомозок.



Глибоке
дихання — це як
м'які морські хвилі
на пляжі, що
розслабляють твій
черепахомозок.

Що в тебе на
думці, маленька
черепашко?

Можеш вивчити
напам'ять,
як НЕ БОЯТИСЯ?

