



Рабочая тетрадь для подростков  
Построй свою жизнь!



Александр Паламарчук  
2021

Метафора «построить свой собственный дом» является, символом того, кто размышляет о себе и о том, что ему нужно, чтобы быть счастливым.

Различные элементы дома, позволяют исследовать:

Фундамент — ценности и убеждения;

Дверь — общественное и личное Я;

Окна — модели поведения;

Кирпичная кладка — эмоции, мысли и чувства;

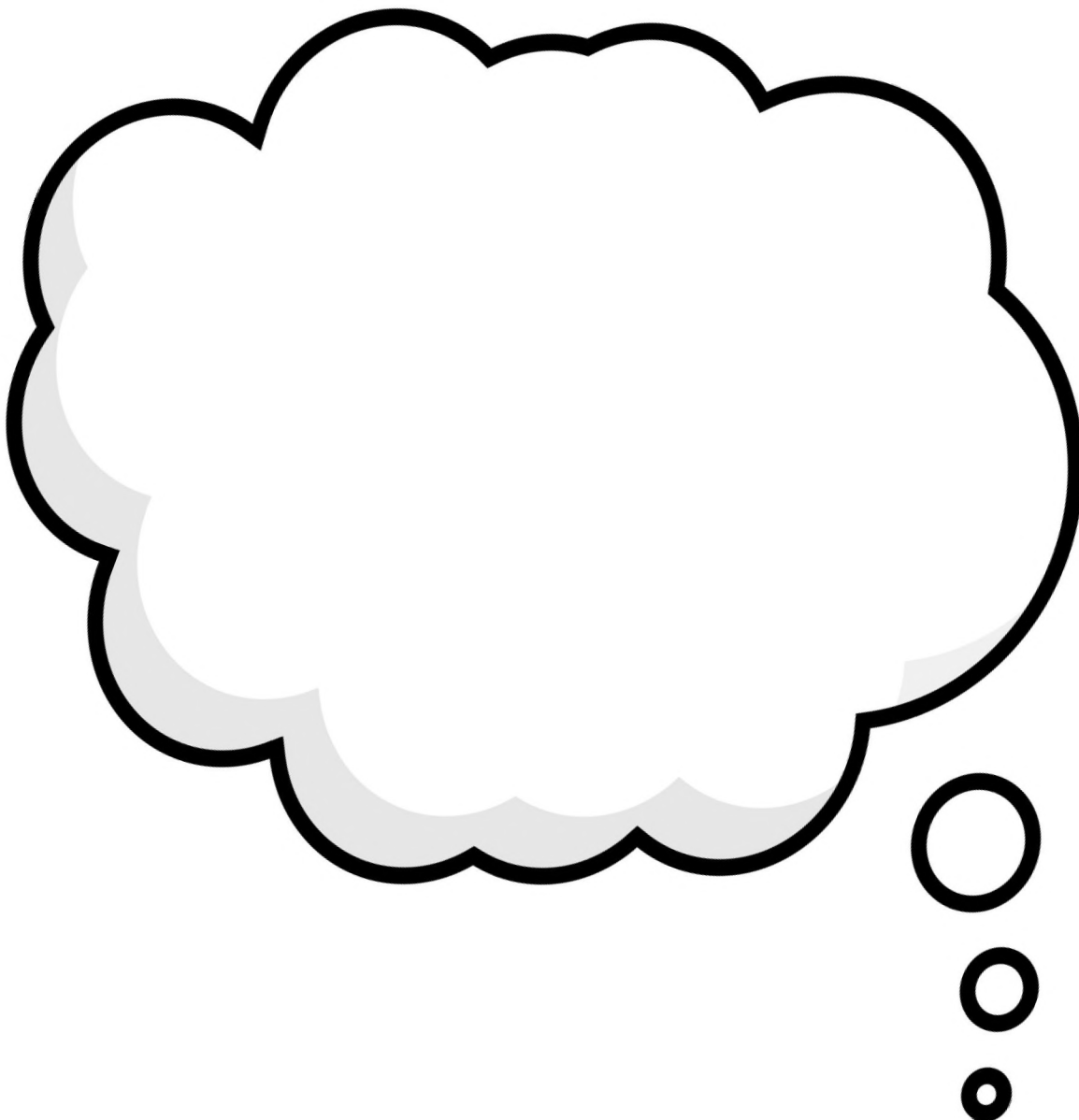
Крыша — защита и поддержка;

Дымоход — способы саморегуляции;

Забор — мечты и цели.

## Твой фундамент Ценности и убеждения

Фундамент — это основа всего. Основа твоей сегодняшней жизни. Фундамент жизни основан на ценностях и убеждениях. Давай рассмотрим некоторые из них. Запиши ниже, твои основные ценности и убеждения, которые влияют на твою жизнь и на принятые тобой решения.



## Твоя дверь Общественное и личное Я



Приоткрыв дверь, ты можешь показать другим людям информацию о себе, которой ты бы хотел поделиться с ними. Или на оборот, ты можешь закрыть дверь, тем самым скрыть ту информацию, которую ты не хочешь, чтобы знали другие люди. Это могут быть скрытые комплексы, страхи и тайны.

Подумай и составь список, что ты показываешь другим людям и наоборот скрываешь.

Общественное Я

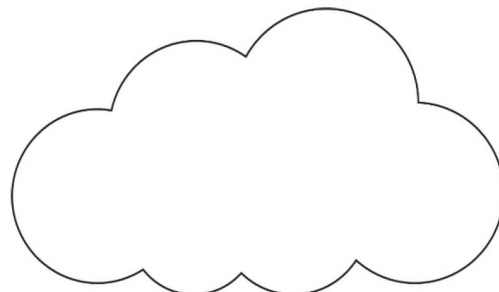
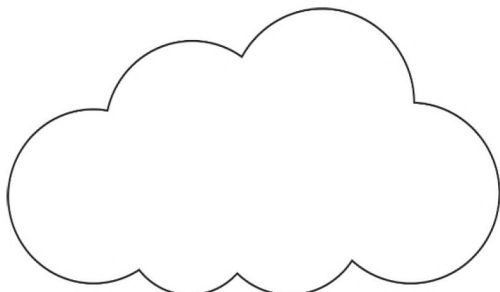
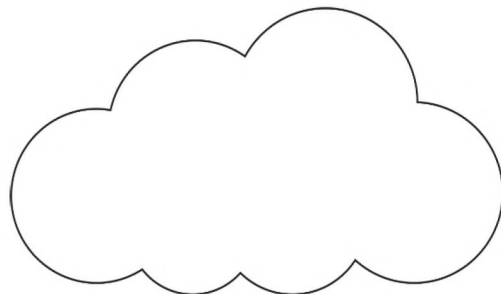
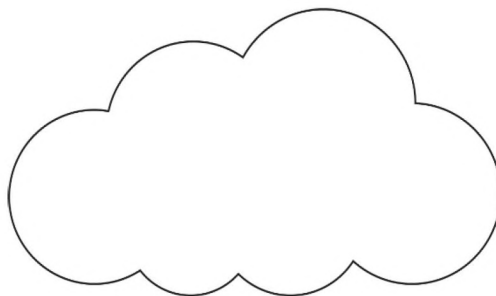
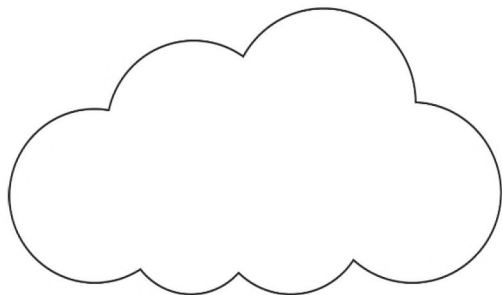
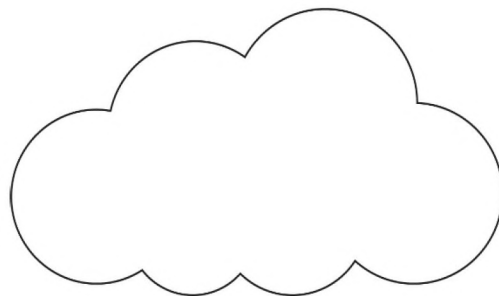
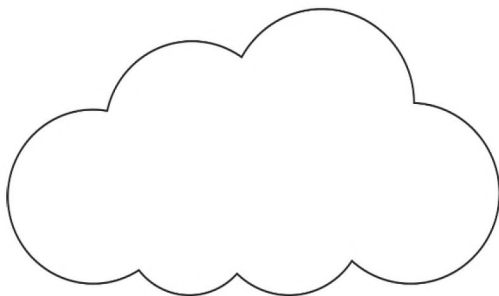
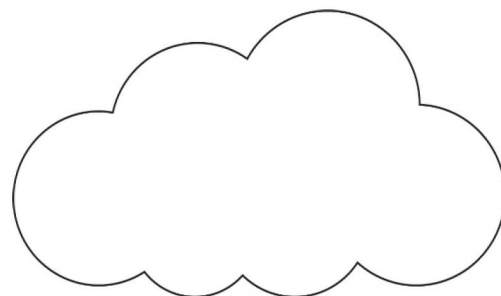
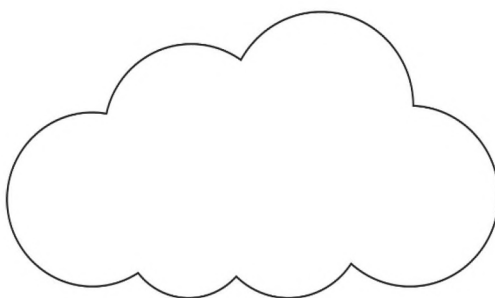
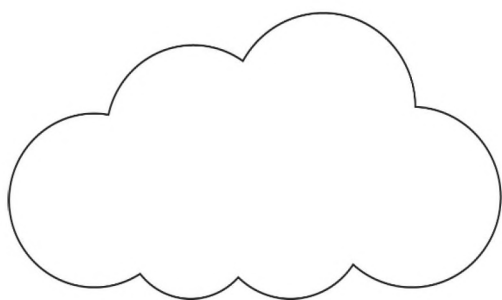
Личное Я



## Твои окна Модели поведения



Ты замечал за собой, что, когда смотришь на дом в первую очередь ты смотришь на окна в доме. Окна, похожи на твое поведение. Эти модели поведения ты демонстрируешь другим людям. Запиши ниже модели поведения, которые ты используешь чтобы обрести контроль над собой и те, с которыми ты борешься.



## Твоя кирпичная кладка Эмоции, мысли и чувства



Эмоции управляют нами. Эмоции, мысли и чувства — это кирпичная кладка твоего дома. Давай немного потратим время и исследуем твои ключевые эмоции, мысли и чувства.

Запиши пожалуйста в каждом облаке ниже, несколько полезных и не очень полезных мыслей, чувств и эмоций.

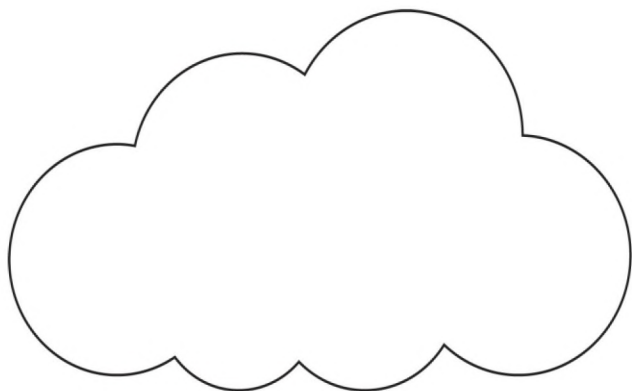
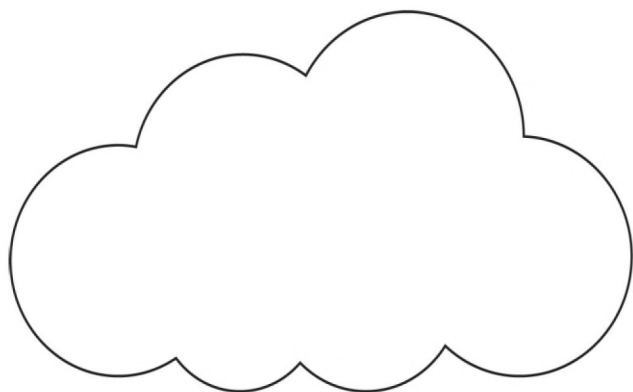
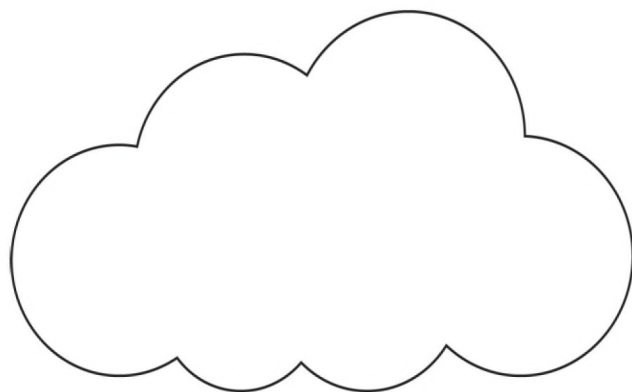
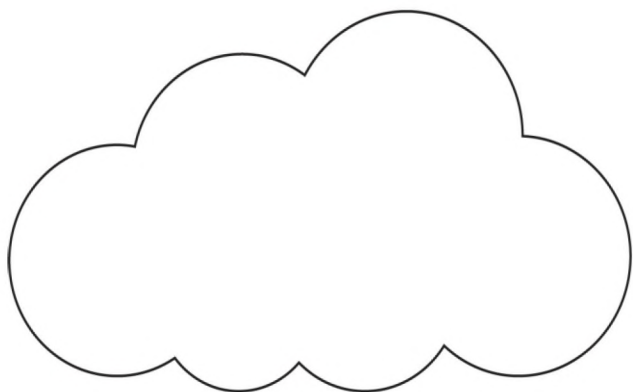
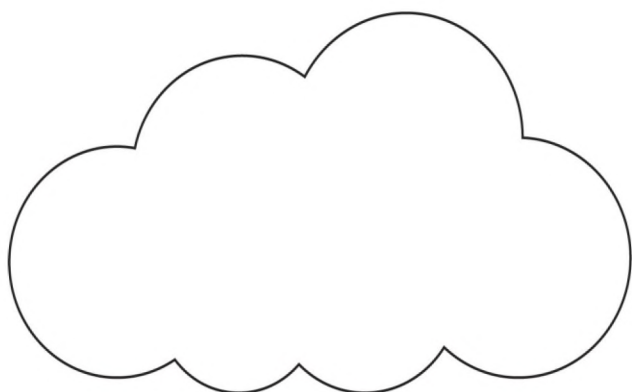
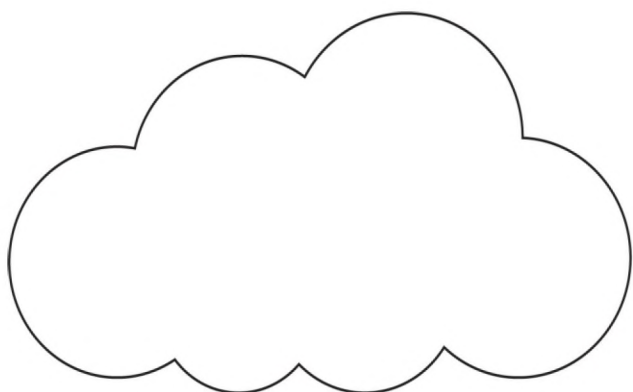
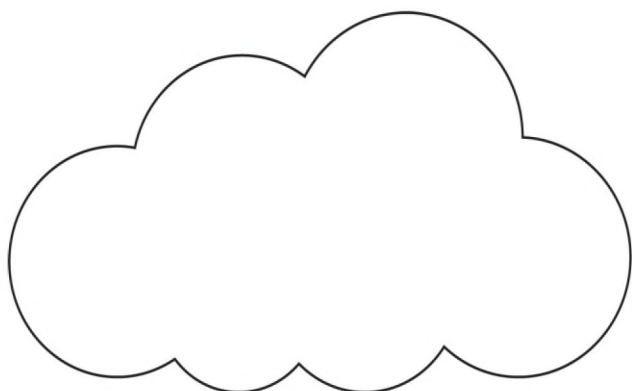
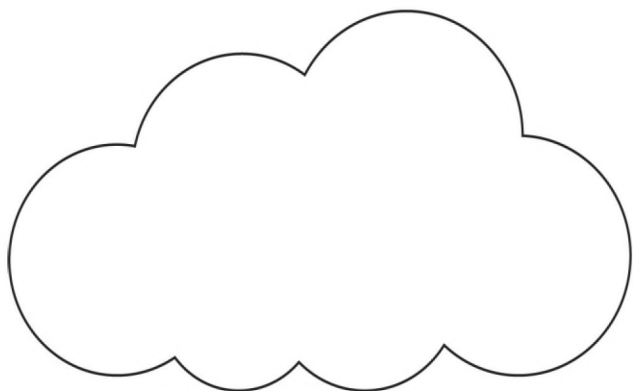
Бесполезные эмоции — это эмоции, которые не всегда полезны для тебя.

Это может быть ревность, злость или зависть.

Полезные эмоции, наоборот помогают тебе чувствовать себя лучше.

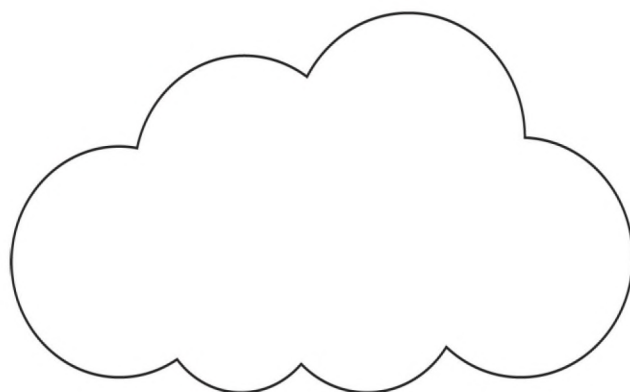
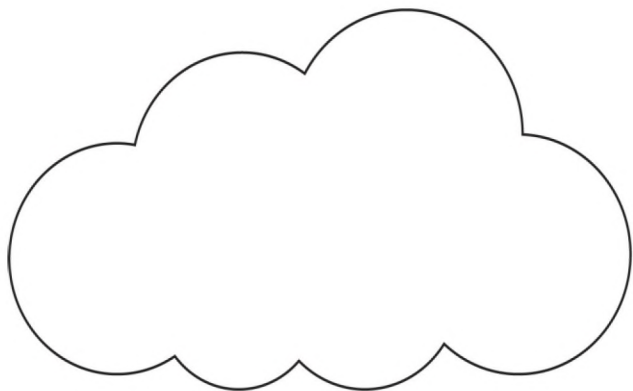
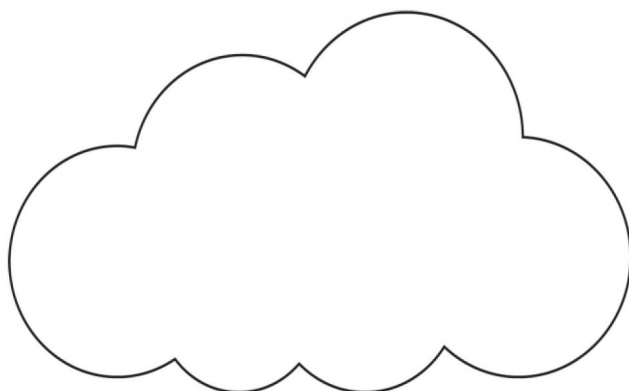
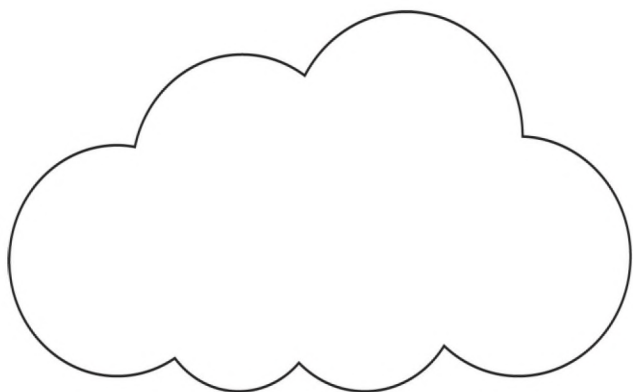
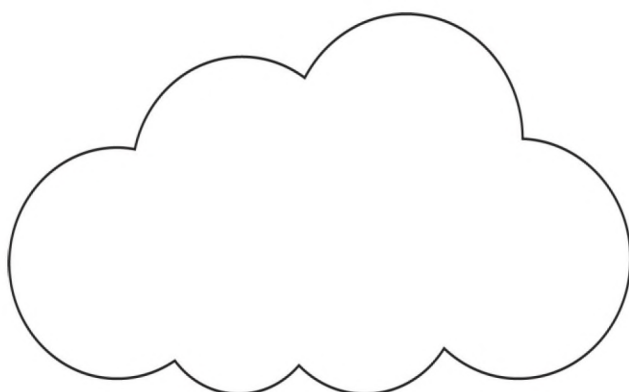
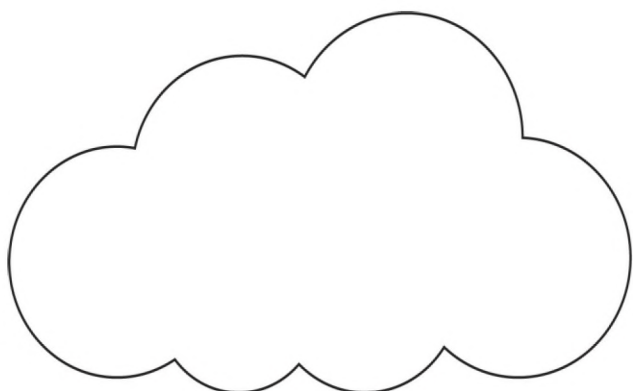
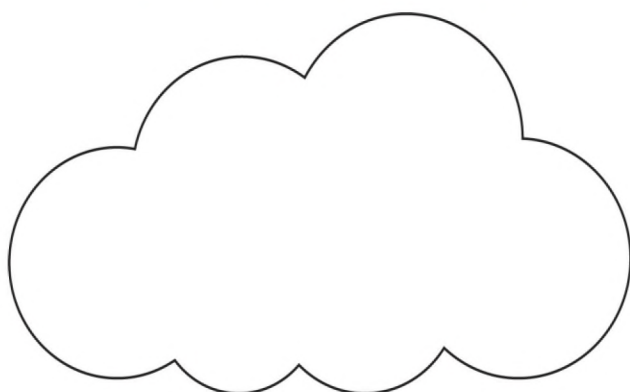
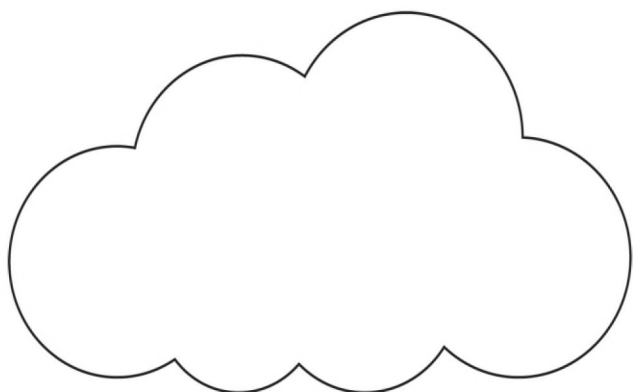
Полезные эмоции и чувства

Бесполезные эмоции и чувства



Полезные мысли

Бесполезные мысли





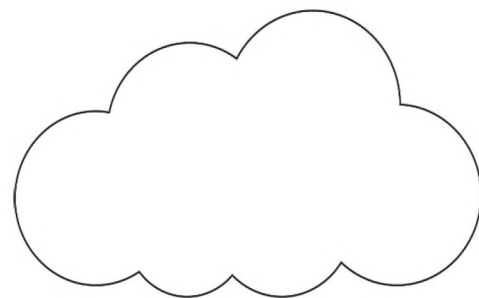
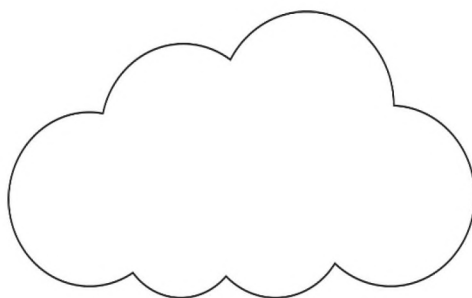
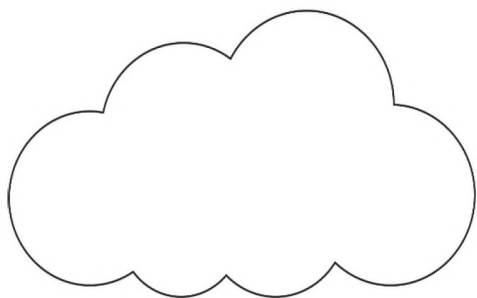
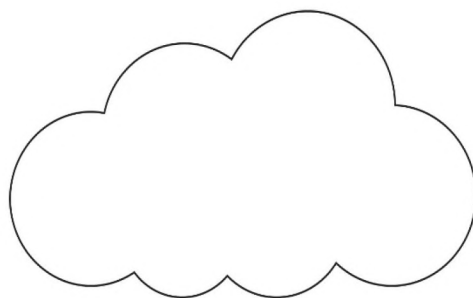
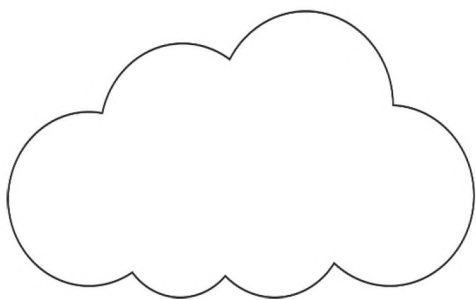
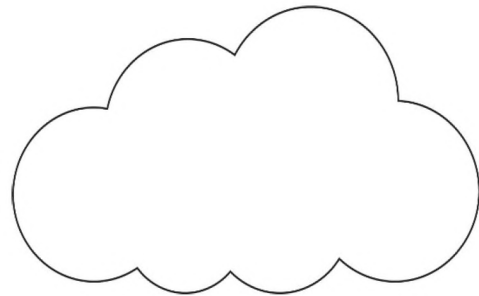
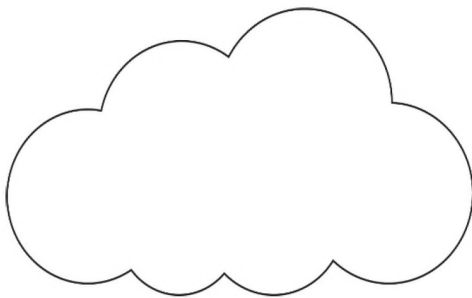
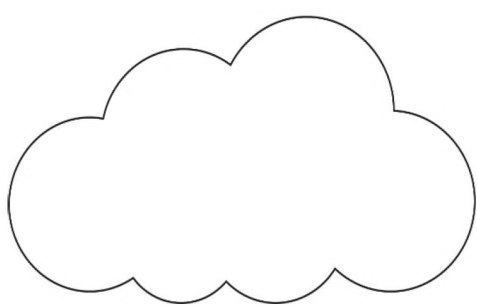
# Твоя крыша

## Поддержка и защита



Подумай о людях, которые любят и поддерживают тебя. Это те, к кому ты можешь обратиться за советом и помощью.

Очень важно, чтобы в твоей жизни были такие люди. Ниже, запиши тех, кто любит и поддерживает тебя.



# Твой дымоход

## Способы саморегуляции



Жизнь бывает трудной и сложной. И очень важно знать, как помочь себе в сложных периодах своей жизни. Например, когда у тебя чувство тревоги, что ты делаешь чтобы успокоиться? Слушаешь музыку? Или идешь заниматься спортом? Что ты делаешь в те времена, когда ты злишься или чувствуешь себя одиноким и подавленным?

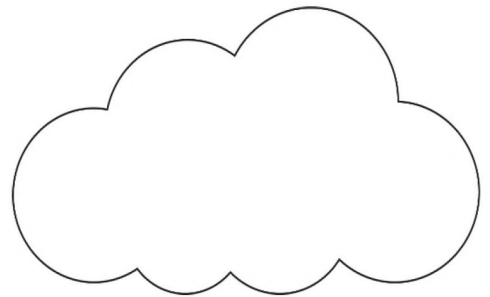
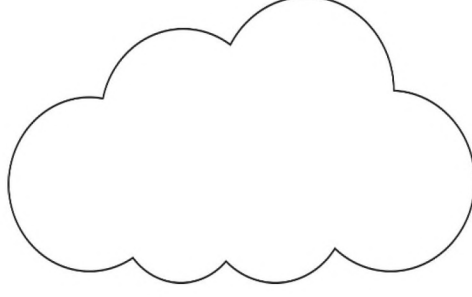
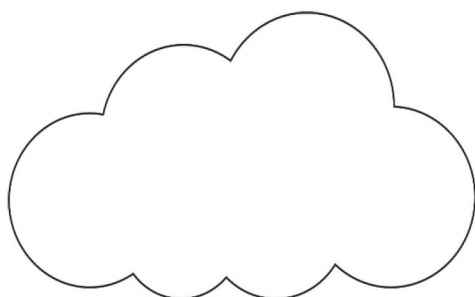
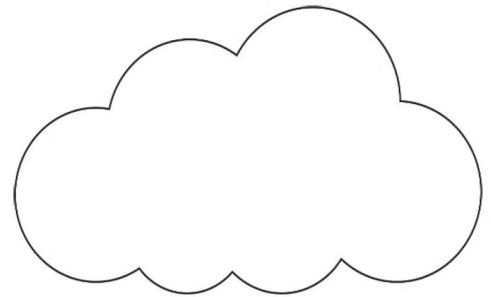
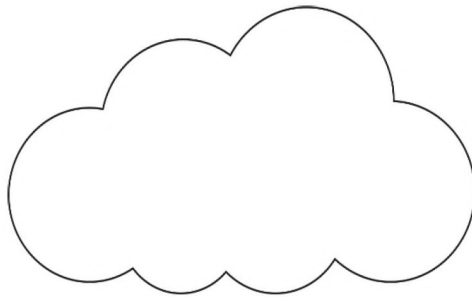
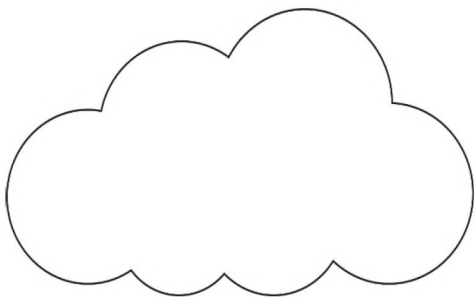
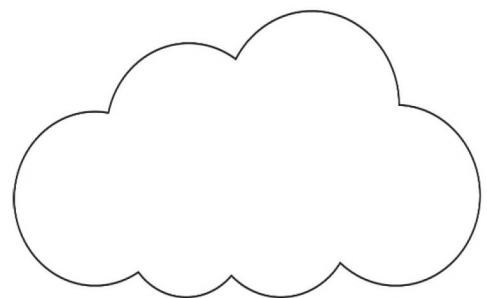
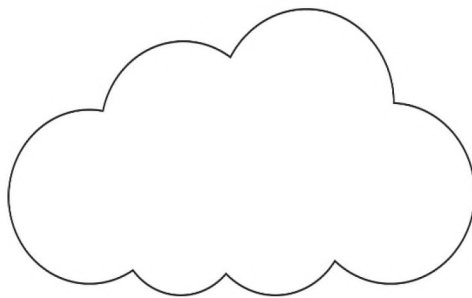
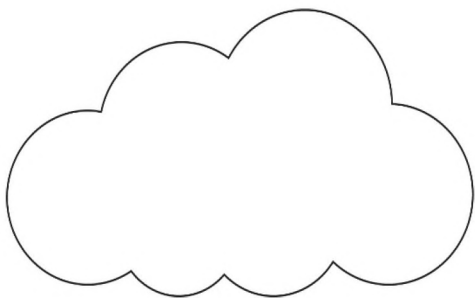
Seven empty, white cloud shapes with black outlines, arranged in three rows: three in the top row, two in the middle row, and two in the bottom row. These are intended for the user to write their answers to the questions in the text above.

# Твое солнце

## Забота о себе



Что заставляет тебя чувствовать хорошо?  
Что ты делаешь, чтобы чувствовать себя  
счастливым. Что согревает тебе душу и  
сердце? Какие у тебя увлечения или что  
тебе нравится делать?



# Твой забор

## Мечты, цели, желания

Немного подумай о своем заборе, какие у тебя мечты, цели, желания?  
Как ты думаешь, как будет выглядеть твоя жизнь через 5-10 лет?



