

СОВЕТЫ  
ДЛЯ ПОДРОСТКОВ



**КАК СПРАВИТЬСЯ  
с внутренним  
критиком?**

## Иногда у нас бывают неудачные дни:

- учитель поставил низкую оценку
- не удалось победить в спортивном соревновании
- друг отказался от встречи

*Надо было  
стараться лучше!*

## В голове словно включается голос

*У тебя ничего  
не получится*

*Ты ни на что  
не годишься*



## Это голос внутреннего критика. Он:

- активизируется, когда мы допускаем промахи, ошибаемся
- формируется в детстве как обобщенный образ значимых взрослых: родителей, родственников, педагогов

# ПЛЮСЫ



## внутреннего критика

**Когда внутренний критик ориентирован на сотрудничество, то помогает нам:**

- ⊕ заметить моменты, где наше поведение неэффективно
- ⊕ проанализировать их и найти подходящие варианты действий, чтобы избежать ошибок в будущем



# МИНУСЫ внутреннего критика

**Иногда внутренний критик превращается в монстра:**

- ⊖ постоянно ругает
- ⊖ обвиняет
- ⊖ унижает
- ⊖ находит изъяны в любом нашем поступке



Если его слишком много, то страх ошибиться блокирует действия. Страшно вступить в разговор, что-то сказать или сделать. Ведь все это оценивается негативно.

Тут внутренний критик вызывает у нас переживания, понижает самооценку и усиливает неуверенность в себе.

## Внутренний критик и ЭМОЦИИ

Такие эмоции как **досада, разочарование, вина** нужны нам. Их биологический смысл – побудить решить проблему. Тогда переживания ослабнут.

**Если ошибку исправить уже невозможно,** то важно поискать, в какой момент совершен неверный выбор. Это позволит:

- понять, как стоило бы поступить иначе
- снизить остроту эмоций

**Когда вместо действий человек ругает себя,** то попадает в порочный круг «Обвинение – Стыд – Новое обвинение». Здесь он может застрять надолго. Сила эмоций не уменьшается, а возрастает.

# КАК СПРАВИТЬСЯ с внутренним критиком

1. Подумай, от кого ты уже слышал(а) в свой адрес фразы, которые говорит тебе внутренний критик. Какие это формулировки? Ты поймешь, что многие обвинения – не твои, а навязанные извне.
2. Придумай короткую фразу-противоядие от внутреннего критика. Она поможет уменьшить тревогу.

**НАПРИМЕР**

*Я имею право ошибаться*

*Я не рубль, чтобы всем нравиться*

# КАК СПРАВИТЬСЯ С ВНУТРЕННИМ КРИТИКОМ

## 3. Создай для себя внутреннего защитника.

Это может быть собирательный образ людей, которые в тебя верят. Какими словами они поддерживают? Дополни собственными аргументами, почему все не так плохо, как уверяет внутренний критик. Опирайся на конкретные факты.



## 4. Поразмышляй, был ли у тебя шанс поступить более эффективно.

Если ты обнаружишь подобный вариант, скажи себе:

*В следующий раз  
попробую  
сделать так*

Составь план действий.

# КАК СПРАВИТЬСЯ с внутренним критиком

## 5. Помни: и критик, и защитник – это ты сам(а).

Ты способен(а) управлять ими и, значит, своей жизнью в целом.



Если чувствуешь, что не справляешься, обратись:

- к взрослым людям, которым доверяешь
- в службы психологической помощи подросткам



Береги себя!

ПОМОЩЬРЯДОМ.РФ

ОНЛАЙН

АНОНИМНО

БЕСПЛАТНО

#МОЛЧАТЬНЕЛЬЗЯПОМОЧЬ



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ  
ФОНДА  
ПРЕЗИДЕНТСКИХ  
ГРАНТОВ



Врачи  
детям