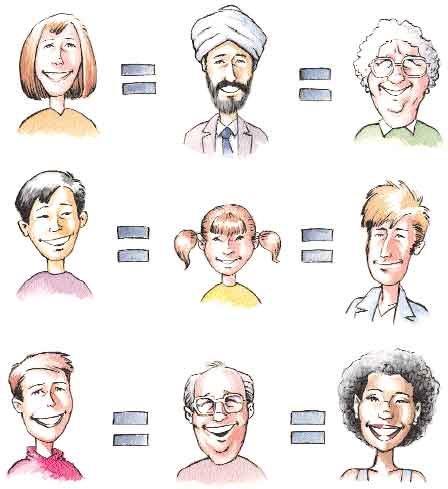
Приложение \_\_\_

Психологическое сопровождение клуба «Надежда» для социальной адаптации детей сирот и детей с ОВЗ

Конспект беседы

Билль о правах личности (ААП)

[[](http://www.psychologos.ru/images/9/96/Equality.jpg)](http://www.psychologos.ru/images/9/96/Equality.jpg)

У каждого человека есть его юридические, официальные права: право на собственность, на неприкосновенность своего жилища, право на голосование и другие важные права. Однако у каждого из нас есть и неофициальные, личные права. Защищая свои личные права, мы можем рассчитывать только на себя и свои собственные возможности, а для этого свои личные права нужно в первую очередь знать. Заявляя о своих личных правах, помните: они есть и у остальных людей. Учитесь уважать личные права других так же, как вы хотите, чтобы уважали ваши.

Примечание от редакции Психологоса: Отнеситесь к этому документу критически. Билль о правах личности в такой редакции ориентирован в первую очередь на проблемных, неуверенных в себе людей, которые не умеют постоять за себя и часто подвергаются несправедливому давлению со стороны. Нужен ли он вам? Кроме того, некоторые рекомендации здесь откровенно психотерапевтического свойства, расчитанные на слабых, малоадекватных людей, не умеющих решать сложные жизненные задачи и не готовых к серьезным жизненным нагрузкам. Им они полезны. А вам?

ВЫ ИМЕЕТЕ ПРАВО:

1. … иногда ставить себя на первое место

2. … просить о помощи и эмоциональной поддержке

3. … протестовать против несправедливого обращения и критики

4. … на свое собственное мнение

5. … совершать ошибки, пока не найдете правильный путь

6. … предоставлять людям самим решать свои собственные проблемы

7. … говорить: "нет, спасибо", "извините, НЕТ"

8. … не обращать внимания на советы окружающих и следовать своим собственным

9. … побыть одному (одной), даже если другим хочется Вашего общества

10. … на свои собственные чувства, независимо от того, понимают ли их окружающие

11. … менять свои решения или избирать другой образ действий

12. … добиваться перемены договоренности, которая Вас не устраивает

ВЫ НИКОГДА НЕ ОБЯЗАНЫ:

1. … быть безупречным на 100%

2. … следовать за толпой

3. … любить людей, приносящих Вам вред

4. … делать приятное неприятным людям

5. … извинять за то, что Вы были самим(ой) собой

6. … выбиваться из сил ради других

7. … чувствовать себя виноватым за свои желания

8. … мириться с неприятной ситуацией

9. … жертвовать своим внутренним миром ради кого бы то ни было

10. … сохранять отношения, ставшие оскорбительными

11. … делать больше, чем Вам позволяет время

12. … делать что-то, что Вы на самом деле не можете сделать

13. … выполнять неразумные требования

14. … отдавать что-то, что Вам на самом деле не хочется отдавать

15. … нести на себе тяжесть чьего-то неправильного поведения

16. … отказываться от своего «Я» ради кого бы то или чего бы то ни было.

ДЕКЛАРАЦИЯ ПРАВ УВЕРЕННОГО ЧЕЛОВЕКА

1. Каждый человек имеет право сам оценивать свое собственное поведение, мысли, чувства, и отвечать за них

2. Каждый человек имеет право не оправдываться и не объяснять другим свои поступки

3. Каждый имеет право быть один

4. Каждый имеет право отказывать в ответ на просьбу, не испытывая чувства вины, и сам решать, хочет ли он брать на себя ответственность за решение чужих проблем

5. Каждый имеет право просить то, чего он хочет

6. Каждый имеет право требовать то, на что он имеет право

7. Каждый имеет право делать ошибки и отвечать за них

8. Каждый человек имеет право менять свои решения

9. Каждый человек имеет право на незнание, на принятие нелогичных решений, не быть совершенством

ЧЕЛОВЕК НЕ ОБЯЗАН:

1. Быть во всем совершенством

2. Никогда не ошибаться

3. Всё знать

4. Верно читать мысли других людей

ВЫ ДОЛЖНЫ ПОМНИТЬ, ЧТО:

– нельзя жить в обществе и быть свободным от общества – или то, или другое,

– мнение, отличное от вашего, может быть верным,

– никто не обязан вести себя так, как того хочется вам,

– неприемлемый для вас образ жизни может быть нормой для кого-то другого,

– совет, основанный на чужом опыте, может уберечь вас от ошибок,

– ваше чувство вины может указывать на недопустимость вашего поведения,

– окружающие тоже имеют право ставить себя на первое место,

– никакие правила не освобождают вас от ответственности за ваши поступки.

И стороннее дополнение.

Я достаточно люблю себя, чтобы:

* Помнить, что самое лучшее, что я могу сделать для других - это стать прекрасным человеком, которым я должен быть
* Принять то, что я не могу полностью изменить свой взгляд на жизнь и образ жизни
* Перестать контролировать людей, места, вещи и то, что вне моего настроения
* Узнать, что навязчивая идея в действительности является навязчивой идеей, даже если эта идея роста и развития
* Пойти в универсальное место, где понятия о Боге - мои
* Помнить, что прошлое - важная часть меня, но оно закончено
* Окружать себя теми, кто ко мне хорошо относится
* Помнить, что все будет по-другому, не лучше, не хуже, а просто по-другому
* Позволить себе горевать, но знать, что это может стать навязчивой идеей
* Желать иметь новую дружбу и позволить раствориться старой

Педагог-психолог Безверхая К.В.