

Министерство семьи, труда и социальной защиты населения
Республики Башкортостан
ГБУ Республиканский центр семейного устройства
детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей



МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ



ТЫ СПРАВИШЬСЯ!

Уфа– 2022

Составители:

Сулуянова Е.А. – психолог в социальной сфере ГБУ РЦСУ
Котельникова А.А. – психолог в социальной сфере ГБУ РЦСУ
Миннуллина А.Г. – психолог в социальной сфере ГБУ РЦСУ
Галеева З.Г. – специалист по работе с семьей ГБУ РЦСУ

Книга, которую ты, дорогой читатель, держишь в руках, станет твоим добрым помощником. Здесь ты не найдешь «заумных» оборотов и интерпретаций. Но многое из того, что раньше было проблемой, станет простым, легко понимаемым и осознаваемым как часть жизни. Внутреннее напряжение уступит место покою, появится желание творить, играть, мечтать и реализовывать задуманное.

Разработано и распечатано при участии Фонда поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Подписано в печать 10.11.2022.

Формат 145x200/16. Объем 4,125 п. л. Гарнитура Times New Roman
Печать офсетная. Бумага офсетная. Тираж 217 экз. Заказ № 22-10591

Отпечатано в типографии ООО «КОНСТАНТА-принт»

308519, Белгородская обл., Белгородский р-н, пос. Северный, ул. Березовая, 1/12.
Тел./факс (4722) 300-720, www.konstanta-print.ru

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ	4
ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС?	5
ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЕТ СТРЕСС?	5
ПОНАБЛЮДАЙ ЗА СОБОЙ	7
ЧТО МОЖЕТ ПОМОЧЬ?	8
ЭМОЦИИ И СТРЕСС	10
КАК ЖЕ КОНТРОЛИРОВАТЬ СВОИ ЭМОЦИИ?	11
УЧИМСЯ РАССЛАБЛЯТЬСЯ	15
«КАРТА СПОКОЙСТВИЯ»	17
ОСТРОВ СИЛЫ	19
КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ?	19
КУДА ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ?	22
9 ВАЖНЫХ «НИКОГДА»	23
«БЕЗОПАСНОЕ МЕСТО»	27
ПРО ПОТЕРИ	29
АРТ-ТЕРАПИЯ	32
МУЗЫКОТЕРАПИЯ	35
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	37
ПРИЛОЖЕНИЯ	38

ВВЕДЕНИЕ

Здравствуй, читатель! Сегодня мы поговорим с тобой о том, как научиться находить выход из сложных ситуаций и преодолевать трудности.

Знаешь, наверное, каждый человек в этом мире стремится к благополучию, успеху и счастью. Он хочет, чтобы его любили и уважали, однако на протяжении всей жизни сталкивается с ситуациями, которые переживаются как трудные и нарушающие привычный ход жизни. Переживание таких ситуаций зачастую меняет и восприятие окружающего мира, и восприятие своего места в нем. Над человеком как будто нависает груз проблем, с которыми, как он считает, не в силах справиться. В качестве основных проблемных переживаний современного подростка можно выделить неуверенность в своих возможностях подготовиться к встрече с предстоящими трудностями, неудовлетворенность во взаимоотношениях с родителями, друзьями и т.д. И в результате возникает тревога, страх, чувство неуверенности, эмоциональное напряжение, стресс.

Что является условием успешного преодоления кризисной ситуации? Какие качества в моей личности будут определять стрессоустойчивость

и способность к преодолению трудностей? Ответы на эти вопросы позволят тебе выполнять жизненно необходимую функцию: самостоятельно совладать с кризисными ситуациями и успешно обучиться их управлению.



ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС?

Стресс – это реакция твоего организма на сложные или угрожающие ситуации, случающиеся в твоей жизни. И если организм не остается в таком состоянии слишком долго, то это нормально, так как в небольших дозах такая реакция полезна. Таким образом, твой организм мобилизуется и помогает тебе, к примеру, увернуться от летящего мяча или вовремя отскочить, когда навстречу едет машина.

Твой возраст – подростковый, возраст перемен, очень непростой период в жизни человека. Это время, когда все чувства обострены: если любишь, то всем сердцем; если ненавидишь, то со всей злостью; если дружишь – со всей душой. А потому любой конфликт, самое ничтожное недопонимание может обернуться настоящей душевной драмой и стрессом. Причиной стресса может стать как действительно серьезная неприятность, так и незначительная обида на близкого человека.

ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЕТ СТРЕСС?

Стресс, связанный с учебой

Контрольные и сдача экзаменов – напряженный период для старшеклассников. Вполне естественно, что часто ты беспокоишься о многих вещах, например, о выполнении домашних заданий, о подготовке к экзаменам, о поступлении в вуз и т.д. Умеренный стресс полезен, если он мотивирует тебя учиться лучше.

Социальный стресс

Социальная жизнь имеет очень большое значение для человека. Конечно, каждый нуждается в признании и одобрении со стороны окружающих людей. Если по каким-то

причинам нарушаются твои отношения со сверстниками, одноклассниками, то переживать это всегда очень непросто.

Стресс из-за проблем в семье

Все, что происходит в семье, влияет на твоё состояние. Ожидания родителей, разногласия между ними, развод родителей, болезнь члена семьи или напряженные взаимоотношения с братьями или сестрами – все эти факторы могут повлиять на возникновение стресса.

Травматические события

Несчастные случаи, болезни, смерть близкого человека, физическое или эмоциональное насилие, школьный буллинг – все это может иметь серьезные последствия для человека.

Резкие изменения в жизни

Не всегда человек принимает перемены в жизни быстро и легко. Резкие изменения, например, переход в другую школу, переезд в новый город, появление нового члена семьи (например, отчима, сводных братьев или сестер) могут вызывать негативные переживания.

Романтические отношения

Возможно, причиной твоих переживаний часто становится то, что у всех друзей есть парни и девушки, а у тебя нет. Неоправданные ожидания от своего парня или девушки, недостаток внимания от него/неё (или, наоборот, его избыток), запутанные чувства – все это и многое другое может вызвать стресс.

Увлечение агрессивными компьютерными играми

По правилам пребывания за компьютером/планшетом/телефоном детям младшего школьного возраста положено не более получаса в день, а в старшем школьном возрасте – не более часа в сутки на игры. Если при этом игры ты выбираешь агрессивные, с множественными сценами

насилия и жестокости, твой мозг очень скоро перегрузится негативной информацией, что вызовет сильнейший стресс в организме. Поэтому правила пользования гаджетами тебе необходимо соблюдать.

Нехватка важных витаминов и микроэлементов

Очень важно регулярно пополнять запасы организма полезными витаминами и микроэлементами, которые помогают тебе справляться с учебной нагрузкой и укрепляют твой иммунитет. Только помни, что назначает их обязательно врач!

ПОНАБЛЮДАЙ ЗА СОБОЙ

Давай рассмотрим, по каким признакам можно распознать у себя стрессовое состояние:

- нарушения сна: тебе либо постоянно хочется спать и ты никак не можешь выспаться, либо тебя начинает мучать бессонница из-за навязчивых мыслей и тревожных ожиданий;
- в состоянии стресса может пропадать аппетит, либо же возникать постоянное ощущение недоедания, голода, в результате чего происходит регулярное переедание;
- ты замечаешь, что при постоянной спешке не хватает времени, ты не успеваешь ничего сделать и все время чувствуешь усталость и недостаток энергии;
- снижается твоя школьная успеваемость, труднее становится понимать новые темы на уроке, ухудшается память, внимание;
- настроение чаще всего пониженное, ничего не радует, не интересуется;
- ты можешь испытывать чувства тревоги, страха, отчаяния, неуверенности в себе, незащитности;

- в семье у тебя учащаются конфликты, ты резко реагируешь даже на малейшие замечания и критику;

- твои отношения со сверстниками также изменяются, общение с ними становится тягостным для тебя, возникает раздражительность, агрессивность;

- возникают головные боли, возможно, боли в желудке, в животе, может ухудшиться зрение, проявиться аллергические реакции, например, в виде сыпи, одышки.

- если ты попал/попала в экстренную ситуацию, связанную с угрозой твоей безопасности, возможно проявление шокового состояния в виде следующих реакций: учащение пульса, дрожь, бледность или краснота, потливость, сухость во рту, затруднение дыхания.

Внимательно наблюдай за состоянием своего организма и настроения! Запущенный стресс может серьезно отразиться на твоём здоровье.

ЧТО МОЖЕТ ПОМОЧЬ?

1. Сон

Конечно, у тебя есть много обязанностей – учеба, помощь родителям по дому, увлечения, хобби, спортивные секции. Чтобы всё успеть требуется много времени. Однако чтобы снять стресс, необходимо правильно расслабиться и позаботиться о том, чтобы у тебя был полноценный ночной сон, что поможет тебе лучше справиться со стрессом. Когда твое тело расслаблено, психика также расслабляется и восстанавливается. Поэтому соблюдение режима дня и своевременный отход ко сну (без гаджетов и компьютерных игр) крайне важны для преодоления негативных последствий стресса. Также полезен кратковременный сон в середине дня – если у тебя есть немного свободного времени днем, потратить его на отдых. Даже кратковременный 15-минутный

сон в дневное время способен победить усталость и наполнить тебя новыми силами!

2. Физическая активность, спорт

Это один из лучших способов, чтобы снять стресс! Ничто так не помогает справиться со стрессом, как физические упражнения, небольшая гимнастика, или пробежка. После этого ты почувствуешь себя значительно лучше!

3. Здоровое питание

Здоровое питание необходимо тебе, чтобы снять напряжение, которое накапливается в организме. Сбалансированное питание, включающее большое количество овощей, фруктов, молочных продуктов, белков сохранит твоё здоровье.

4. Вода

Для работоспособного и энергичного состояния необходимо пополнять свои водные запасы! Вода улучшает концентрацию внимания, повышает активность и энергичность, помогает в принятии решений. Особенно важно выпивать стакан воды перед началом и в процессе любой умственной деятельности — например, перед уроком или контрольной. При этом соки, чай и другие напитки не выполняют тех замечательных функций, которые несет вода.

5. Поддержка взрослых

В состоянии стресса тебе, возможно, труднее общаться с близкими людьми. Бывает, что в некоторых ситуациях хочется отдалиться от всех и в одиночку переживать обиду, страх, тревогу, разочарование или печаль. Но ты всегда должен помнить, что твои значимые взрослые, близкие люди всегда готовы прийти тебе на помощь, они любят тебя и заботятся о тебе. Обязательно поделись с ними своими переживаниями и чувствами, ведь общение – одно из самых целительных и эффективных средств снятия стресса.

6. Позитивный настрой

Испытывая стресс, мы акцентируем свое внимание на том, что идет не так. Мы беспокоимся о том, чего у нас нет, и что у нас не получается. Напоминай себе о своих сильных сторонах и о том, как ты можешь использовать их для решения жизненных проблем.

ЭМОЦИИ И СТРЕСС



Механизм реагирования в сложных ситуациях выглядит примерно так, что в него почти всегда вмешиваются эмоции. Мы так устроены: реакция на какое-либо событие включает в себя 20% мыслительных процессов, которые работают на оценку, осознание ситуации и принятие решения. В тоже время 80% - это отрицательные эмоции, которые мешают логически мыслить.

КАК ЖЕ КОНТРОЛИРОВАТЬ СВОИ ЭМОЦИИ?

Давай разберем на конкретном примере, как можно контролировать свои эмоции и принимать правильные решения в сложных жизненных ситуациях. Эта техника называется 4 ШАГА. Она позволяет в короткий промежуток времени взять контроль над своими эмоциями и, возможно, найти правильный выход из сложившейся ситуации

КАК КОНТРОЛИРОВАТЬ ЭМОЦИИ?



Например, у тебя возник острый конфликт с взрослыми, родственниками, учителями, одноклассниками или близким другом.

1 ШАГ. Попробуй сосредоточиться не на самом конфликте, а на своих **ЧУВСТВАХ И ЭМОЦИЯХ**: «Что я чувствую сейчас?» Вполне нормально в этот момент испытывать гнев, злость, разочарование, обиду, тоску,

печаль и т.д. Называя вслух (или про себя) эти чувства мы словно берем над ними контроль и можем их регулировать, управлять ими, подобно тому, как погонщик управляет животным.



2 ШАГ. Теперь необходимо сконцентрироваться на своих **МЫСЛЯХ**: «О чем я думаю сейчас?» Мысли в этот момент могут быть в хаотичном состоянии и тебе сложно думать о чем-то конкретном. Скажи



себе: «Сейчас я думаю о том, как бы ответил учителю; о том, что меня несправедливо обидели; о том, что меня не понимают; о том, что теперь делать и тому подобное». В тот момент, когда ты концентрируешься на собственных мыслях, тебе проще их упорядочить и контролировать.

3 ШАГ. Затем подумай о том, что происходит в твоём

ТЕЛЕ: «Что я ощущаю сейчас?»

Твой организм может по-разному реагировать на эмоциональный стресс: напряжением или дрожью в руках и ногах, спазмах в животе, головной болью, ты можешь чувствовать жар или холод, головокружение, сухость во рту, затруднение речи. Проговори вслух (или про себя) все, что ты ощущаешь и заметишь, как сразу стает легче, напряжение ослабнет.



4 ШАГ. Завершая технику - задай себе вопрос: «Что я делаю сейчас?» **ПОВЕДЕНИЕ** - это твоя действенная реакция



на ситуацию. Возможно, в этот момент ты куда-то быстро идешь или сидишь, обхватив голову руками. Может тебе хочется закричать или поплакать, дать обидчику

сдачи или демонстративно высказать свои обиды. Подумай об этом, так как контроль своих действий поможет тебе не совершить необдуманных и неправильных поступков, а найти правильный выход в сложившейся ситуации.

ДЫШИ ЛЕГКО!

Техники релаксационного дыхания, которые помогут тебе справиться с беспокойством и тревожностью.

Помнишь, как в фильмах медики, полицейские и пожарные в любой непонятной ситуации советуют пострадавшим в первую очередь дышать глубоко, ровно и спокойно? Это обусловлено тем, что в стрессовых ситуациях организм испытывает кислородное голодание, а дыхание учащается. Поэтому первое, что надо сделать – это обеспечить доступ кислорода к головному мозгу и к телу.

1. Дыхание животом

Закрой глаза и сосредоточься на процессе дыхания, на глубине и частоте твоего дыхания. Медленно дыши так, чтобы нижняя часть живота выступала во время вдоха и отступала во время выдоха. При этом твоя грудь не должна шевелиться. Ты можешь немного откинуться на стуле и положить маленькую мягкую игрушку на живот. Когда игрушка будет приподниматься во время вдоха, это значит,

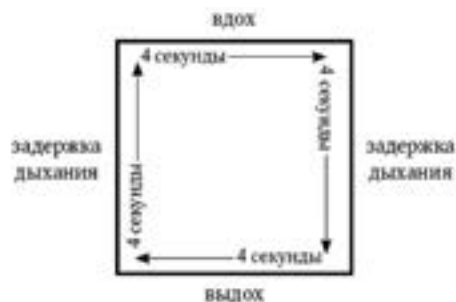
что ты действительно дышишь животом. Затем медленно считай про себя до пяти во время вдоха, и медленно выдыхай через рот, тоже считая до пяти.

2. Глубокое дыхание

Представь, что воздух заполняет твои легкие до самого дна, а затем весь этот воздух выходит. Когда ты обращаешь внимание на дыхание, в твою голову могут приходить и другие мысли. Старайся не отвлекаться на другие мысли и попытайся вернуть свое внимание к дыханию. А если заметишь тревожные мысли, скажи себе, что они могут подождать, чтобы ты обратил на них внимание позже. С каждым выдохом представляй, что все проблемы, неприятности уходят, тебе становится легче и спокойнее.

3. Дыхание по квадрату

Найди глазами любой прямоугольный предмет. Посмотри в его верхний левый угол, вдохни на 4 счёта, при этом переводя взгляд в правый верхний угол. Задержи дыхание на 4 счёта. Посмотри вниз, в правый угол. Выдохни тоже на 4 счёта, переводя взгляд в левый нижний угол. И снова задержи дыхание на 4 счёта, переведя глаза на исходную позицию. Продолжай упражнение в течение 5-10 минут.



4. Попеременное дыхание

Сядь в простую позу со скрещенными ногами. Спина прямая, глаза сведены в точку межбровья (между глаз). Положи левую руку на колено, а правую поднеси к лицу, закрой большим пальцем правую ноздрю.

Сделай выдох – через левую и вдох через левую. Затем мизинец закрывает левую ноздрю, сделай выдох через правую и вдох через правую. Вновь закрываешь правую ноздрю - выдох через левую и вдох через эту же ноздрю, а выдох через противоположную.



УЧИМСЯ РАССЛАБЛЯТЬСЯ

Твое тело определенным образом реагирует на стресс и опасность. Сердце начинает биться быстрее, дыхание становится частым и поверхностным, желудок и голова как будто сжимаются. А мышцы готовят твоё тело реагировать на опасность: сражаться, убежать или замирать. Любая из этих реакций требует, чтобы мышцы напряглись, как если бы ты собирался начать гонку на Олимпийских играх. И это не то чувство, с которым хорошо и спокойно. Поэтому надо останавливать напряжение в мышцах, намеренно расслаблять их.

Удобно расположись на стуле (кресле, диване), растяни свое тело настолько, насколько это удобно. Теперь сосредоточься на пальцах правой ноги, напряги их так сильно, как только можешь, сохраняя все остальные части тела расслабленными. Это нужно для того, чтобы ты точно

почувствовал, где находятся пальцы твоей правой ноги. А теперь медленно расслабляй их, пока они не станут как тряпичная кукла или вареные макароны. Сделай глубокий вдох и представь, как кислород проходит весь путь к пальцам твоей ноги, а они полностью расслабляются.

Теперь сосредоточься на остальной части правой ступни. Напряги ее как можно сильнее. Чувствуешь напряжение? Теперь медленно расслабляй ступню. Продолжай расслаблять, пока не почувствуешь, что она стала мягкой и вялой. Сделай приятный глубокий вдох и почувствуй, как расслабление распространяется по всей ступне. Теперь сосредоточься на правой икре. Напряги ее как можно сильнее. Теперь отпускаяй медленно икру, пока она не расслабится до конца.

Точно так же напрягай и расслабляй правое бедро, пальцы левой ноги, левую стопу, икру, бедро, пальцы правой руки, правую кисть и плечо; пальцы левой руки, левую кисть и плечо; нижнюю часть спины, живот и позвоночник снизу вверх; шею, подбородок, рот, щеки, глаза, лоб, волосистую часть головы, макушку.

Теперь позволь напряжению выйти из твоей макушки и уплыть в пространство. Ты можешь держать глаза закрытыми или открытыми, главное, замечай, что все твое тело расслаблено. Если какая-то часть все еще чувствует себя зажатой, напряги ее полностью, а затем медленно расслабь. Теперь сделай несколько глубоких вдохов животом. Продолжай, подыши еще одну-две минуты.

Если будешь повторять эти упражнения, тренироваться, то твое сердце и дыхание будут легче реагировать на стресс, а тело привыкнет правильно расслабляться.

«КАРТА СПОКОЙСТВИЯ»

Спокойное состояние — это состояние внутреннего равновесия, душевного спокойствия, умиротворения, которое наступает после пережитых невзгод и преодоленных сложностей.

Предлагаем тебе подумать о том, пребываешь ли ты в спокойном состоянии, от чего и когда тебе спокойно, какие действия в жизни приносят спокойствие, на что похоже твое спокойствие и как оно выглядит.

Для создания карты спокойствия тебе понадобится лист бумаги или картона формата А5, а также пишущие принадлежности и материалы для коллажа (газеты, журналы, ножницы, клей).

Лист бумаги раздели на пять частей — по числу органов чувств: зрения, слуха, вкуса, обоняния, телесных ощущений. В каждой части можно создать рисунок или коллаж (можно что-то наклеить).

Схема «Карта моего спокойствия»



1. Глаза. «Среди того, что тебя окружает (дома и/или на улице), найди что-то, что помогает тебе чувствовать себя спокойно. Это может быть чья-то фотография, растения или цветы или еще что-нибудь».

2. Уши. «Найди музыку или звуки, которые тебя успокаивают, расслабляют. Это могут быть музыкальные произведения, чьи-то голоса или шумы».

3. Вкусовые рецепторы. «Отыщи, какой вкус дает тебе спокойствие. Постарайся прочувствовать его и запомнить».

4. Нос. «Попробуй заметить, какие запахи поднимают тебе настроение и дарят спокойствие».

5. Ощущения тела. «Найди, прикосновения к чему дают тебе ощутить спокойствие. Это может быть мягкая игрушка или что-то иное».

В тревожные для тебя моменты, ты можешь обращаться к карте своего спокойствия с целью выравнивания эмоционального состояния.

ОСТРОВ СИЛЫ

Предлагаем тебе совершить квест-приключение, в котором ты сможешь узнать себя самого чуть лучше и увидеть свои сильные стороны.



Нарисуй на листе бумаги небольшой остров и отметь на нем важные места: твои победы и достижения, твои новые навыки, дела, которые тебе нравятся, твои сильные стороны, люди, которые тебя поддерживают.

Затем заполни все пункты, которые указаны на карте, ответив на следующие вопросы:

Какие твои сильные стороны помогают тебе чувствовать себя лучше?

Какие люди оказывают тебе поддержку? Кто является опорой сегодня?

Какие навыки помогают тебе жить более интересно и полно?

Какие радости есть в твоей жизни, что поднимает настроение?

Благодаря каким достижениям ты испытываешь чувство гордости?

Какие радости есть в твоей жизни, что поднимает настроение?

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ?

К сожалению, в нашем мире кроме доброты, заботы, дружбы и любви встречаются и другие явления – агрессия,

«Я боюсь мальчика из 8 «Б». Он каждый раз поджаривает меня на подходе к школе и заставляет отдать деньги, которые родители дают мне на обед. Как-то я попробовал не дать ему денег, и он меня избил»

Миша 12 лет

зло, жестокость. Проявление жестокости разнообразно и может принимать разные формы.

Физическое насилие – побои, телесные наказания, тряска, щипки, пинки и т.п.

Существует такое явление, как буллинг. Это постоянные издевки, насмешки по отношению к ребенку со стороны других детей в школе или во дворе. Либо принуждение под угрозой насилия совершать опасные действия.

Психологическое и эмоциональное насилие –

поведение, с помощью которого у тебя пытаются подорвать веру в себя, заставить чувствовать себя подавленным или ущербным – издевки, унижение, запугивание, высмеивание, оскорбления.

«Когда я только перевелась в эту школу, Н. и ее подружки стали меня изводить. Они смеялись надо мной, шушукались за спиной и настраивали всех против меня. Никто не хотел сидеть за одной партой со мной. Они распускали обо мне всякие слухи, чтобы со мной никто не хотел общаться»

Аня 11 лет

Неудовлетворение основных жизненных потребностей - иг-

норирование твоих жизненно важных потребностей. Оно может принимать разные формы: недостаток питания, твоей личной гигиены, отказ в предоставлении тебе медицинской помощи, либо препятствование в обучении.

«Сначала родители запретили мне общаться с ребятами, и я должен был сидеть дома. У меня отбирали одежду и обувь, чтобы я никуда не мог выйти. Дома была грязь, бутылки и мусор повсюду после их попок. Если я сам не готовил еду, то мы с младшим братом просто голодали, но продуктов в доме часто не было, а денег мне не давали»

Кирилл 12 лет

Сексуальное насилие и эксплуатация - ситуации, когда тебя вовлекают в совершение сексуальных действий.

Необязательно, чтобы такие действия включали в себя прикосновения. Нередко сексуальное насилие происходит вообще на расстоянии, например, по интернету.

Например, если кто-то заставляет тебя смотреть материалы неприличного содержания — это тоже домогательство, а значит, насилие. Очень часто детей сначала пытаются завлечь.

Если взрослый человек в интернете пытается теснее с тобой познакомиться, настроить тебя на встречу, это может быть очень опасно!

Запомни! Домогательства через социальные сети тоже представляют собой сексуальное насилие.

«Я познакомилась в интернете с одним мальчиком. Он говорил, что ему 16 лет, что он недавно переехал в наш город, и у него пока нет друзей. Мы стали общаться, потом он стал просить меня прислать ему селфи без одежды. Когда я отказалась, он стал мне угрожать. Выяснилось, что он много знает о моей жизни. Мне стало страшно, и я согласилась»

Лера 14 лет

Если что-то из перечисленного происходит с тобой – знай: ты не виноват, что так происходит. И нет ничего постыдного в том, чтобы сообщить об этом!

Если говорить о случившемся трудно, неловко, неудобно, некомфортно выбери приемлемый для тебя способ: напиши записку, напечатай на компьютере, запиши на диктофон или аудиосообщением и передай кому-то из близких или знакомых.

КУДА ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ?

Если тебе что-то или кто-то угрожает, причиняет боль, унижает либо принуждает к неприятным для тебя вещам, нужно обязательно попросить о помощи и защите!

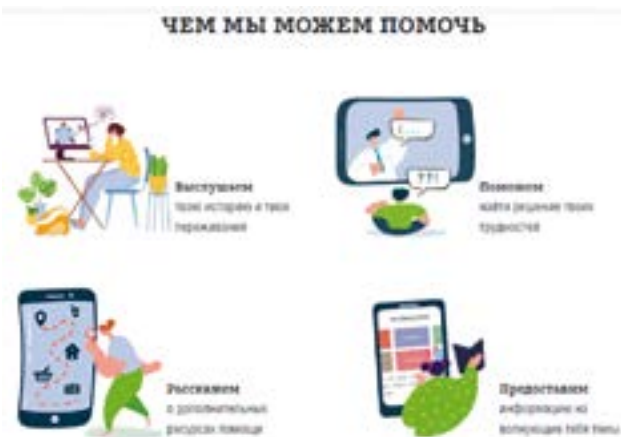
Ты всегда можешь позвонить по номеру федеральной линии телефона доверия:
8 800 2000 122

В первую очередь, это те значимые взрослые, которые тебя окружают, и которым ты доверяешь, – значимые взрослые, родственники, классный руководитель, психолог, социальный педагог или любой другой учитель.

Также можно позвонить на Всероссийский *Детский телефон доверия*: 8-800-2000-122 (работает бесплатно и круглосуточно).

По этому номеру в любое время суток тебя проконсультируют и окажут экстренную и кризисную психологическую помощь в трудной жизненной ситуации.

Существует горячая линия *«Ребенок в опасности»*, по которому дети, их родители, а также все неравнодушные граждане, обладающие информацией о совершенном или готовящемся преступлении против несовершеннолетнего или малолетнего



ребенка, могут позвонить по бесплатному, круглосуточному номеру телефона 8-800-200-19-10.

Твоя Территория.онлайн - консультационная служба психологической помощи для подростков и молодежи. Здесь ты можешь обратиться за помощью и, переписываясь с консультантом, открыто говорить о ситуации, которая тебя беспокоит, о том, что ты по-настоящему чувствуешь и переживаешь сейчас.

ПомощьРядом.рф - психологическая и информационная онлайн-помощь подросткам до 18 лет. Анонимно, конфиденциально, бесплатно. Ежедневно 11.00-23.00 по московскому времени. Здесь ты можешь поделиться с психологом в онлайн-чате тем, что тебя волнует и беспокоит.

Линия помощи *«Дети онлайн»* — бесплатная всероссийская служба телефонного и онлайн консультирования для детей и взрослых по проблемам безопасного использования интернета и мобильной связи.



Психологическая помощь детям и подросткам, столкнувшимся с опасностью во время пользования Интернетом и/или мобильной связью.

9 ВАЖНЫХ «НИКОГДА»,

которые помогут тебе избежать неприятностей

1. Никогда не принимай как должное травлю или насмешки! Знай! Дело не в твоих очках, брекетах или маленьком

росте. Задира всегда найдет к чему прицепиться. Попробуй поговорить со школьным психологом, взрослыми, родственниками, классным руководителем или другим учителем, которому ты доверяешь. От этого ты не станешь ябедой. Наоборот, ты защитишь себя, а еще сможешь своему обидчику задуматься и понять, что грубость, хамство и издевки не сделают из него или нее супермена.

Помни!
*Проблема не в тебе,
а в обидчике.*

2. **Никогда не подключайся к травле другого ребенка.**

В этом нет ничего смешного или героического.

В тебе нет ничего такого, что дало бы другим право делать тебе плохо!

Издеваться над слабым – трусость!

3. **Никогда не позволяй никому заставлять тебя пить алкоголь, курить или пробовать наркотики.**

Неважно, кто тебя заставляет — взрослый или другой подросток, неважно, как они это делают. Может, тебе пытаются внушить, что ты будешь казаться более взрослым или взрослой, если выпьешь. Может, тебе предлагают попробовать наркотик, чтобы получить «острые ощущения». А может, просто хотят, чтобы ты выпил или выпила с ними «за компанию».

Но ничто не может служить оправданием в такой ситуации! Поэтому, как бы тебя ни склоняли к выпивке, табаку или наркотикам, — откажись. Скажи «нет»!

Если боишься, что на тебя будут давить, — обязательно поговори с взрослым, которому ты доверяешь, или позвони на телефонную горячую линию круглосуточной экстренной

Откажись!
Вежливо, но уверенно.

психологической помощи для детей и подростков.

Помни! Распространение наркотиков — это преступление! Если тебе предложили наркотики — обязательно расскажи об этом взрослому. Если думаешь, что близкие взрослые тебя не поймут, — можешь позвонить по телефону доверия.

4. **Никогда не проходи мимо, если маленького ребенка наказывают физически или иначе причиняют боль.**

Вмешаться самому может быть опасно, но обязательно сообщи об увиденном взрослому, которому ты доверяешь.

5. **Никогда не позволяй втянуть себя в разговоры на темы, о которых тебе еще рано думать, или в просмотр материалов неприличного содержания.**

Помни! Ты не станешь взрослее, если поддашься. Сразу сообщи об этом родителям или учителю, которому ты доверяешь, либо позвони на детскую телефонную линию. Можно и в полицию обратиться: ведь такое насилие — это самое настоящее преступление.

Помни! Так тебе, возможно, удастся спасти не только себя, но еще и других детей. А настоящий взрослый — это тот, кто заботится о других, а совсем не тот, кто смотрит непристойные видео.

6. **Никогда не молчи об интернет-угрозах.**

Помни! У полиции есть мощный арсенал средств, чтобы выявить преступника до того, как он причинит вред тебе или кому-нибудь еще. Именно поэтому так важно

Сообщи об увиденном взрослому!

Ты имеешь право сказать НЕТ сомнительным предложениям!

Ничего не бойся!

действовать без промедления, чтобы полиция узнала об угрозах сразу. Ничего не бойся!

7. Никогда не выкладывай сразу всю информацию о себе, познакомившись с кем-нибудь в интернете.

Необходимо знать о возможных последствиях необдуманного размещения личной информации и стараться не выкладывать лишнюю информацию о себе в открытый доступ. Позаботься о настройках приватности своих аккаунтов!

Не спеши давать свое полное имя, телефон, адрес или номер школы. Ведь ты не знаешь, кто с тобой общается — новый друг-ровесник или же кто-то совсем другой, притворяющийся ребенком, чтобы что-то от тебя получить.

Безопасность в интернете важна так же, как в реальной жизни!

Домашний адрес, телефон, откровенные фото, фото с дорогими подарками, данные банковских карточек – это личная информация, она не для всех в интернете!

Если твой аккаунт в социальной сети публичный, следуй правилу «подумай, прежде чем опубликовать».

Помни – все, что попадает интернет, остается там навсегда!

8. Никогда не соглашайся, чтобы тебя фотографировали незнакомые люди, даже если они обещают сделать тебя знаменитым и говорят, что все знаменитости так начинали. Будь очень осторожен с людьми, предлагающими свою

дружбу. Помни, что, когда ты чувствуешь себя одиноким или угнетенным, ты – простая цель для негодяя, который притворно будет заботиться о тебе.

9. Никогда не позволяй другим прикасаться к тебе без твоего согласия. Существуют тревожные знаки, которые могут тебя насторожить: например если кто-то находится слишком близко к тебе, вызывая дискомфорт; пристально смотрит на тебя и демонстративно разглядывает; не слушает того, что тебе это неприятно; ведет себя с тобой как близкий друг, хотя это не так. Если ты находишься с кем-то, кто заставляет тебя чувствовать себя дискомфортно, кто игнорирует твои чувства или выказывает неуважение к тебе каким-то другим способом, лучше немедленно прервать отношения с этим человеком.

Никто не имеет право прикасаться к тебе без твоего согласия!

«БЕЗОПАСНОЕ МЕСТО»

Когда тревожные мысли не дают тебе покоя, и ты не чувствуешь себя в безопасности и спокойствии, можно сделать следующее упражнение. Вечером перед сном сядь так, чтобы тебе было удобно. Закрой глаза и сделай несколько глубоких вдохов и выдохов. Затем мысленно перенесись в одно место. Там все так, как тебе нравится, там безопасно для тебя, и никакие люди и обстоятельства, которые тебя раздражают, напрягают, угрожают, попасть туда не могут. Это может быть реальное место, в котором ты когда-то был или которое где-то видел.

А может быть выдуманное и даже фантастическое.

Подумай о том, какое это место:

- Это лес, берег моря или реки, поляна, горы, пещера?

- Какое там время года? Светит ли солнце — или там ночь? А может быть, рассвет или закат?

- Что есть в этом месте: дом, шалаш, пещера, замок, бункер, какое-то фантастическое строение? Что внутри: комната, стол, есть ли еда, есть ли место, где можно спать?

- Есть ли там кто-то еще: животные, люди, какие-то волшебные существа?

Если в этом месте появляется что-то враждебное, негативно настроенное, угрожающее, постарайся убрать это и сделать свое место снова безопасным. Побудь в безопасном месте и отметь, как ты там себя чувствуешь, что ты там делаешь? Заметь, как приятно находиться в этом месте. Почувствуй, как ты расслабляешься, отдыхаешь, ощущаешь безопасность и радость, побудь там какое-то время. Затем возьми лист бумаги,

цветные карандаши и нарисуй то место, в котором ты мысленно побывал. На обратной стороне листа составь список тех людей, с которыми ты чувствуешь себя в безопасности — это значимые взрослые, родственники, близкие люди или друзья.



ПРО ПОТЕРИ

Ты наверняка знаешь, что в нашей жизни все меняется. Счастливые времена могут сменяться грустными и очень трудными. Потеря значимого человека — это болезненный опыт, из-за которого многое в жизни меняется. Смерть человека,



которого ты любишь, очень трудно принять. И то, что у тебя путаются мысли и чувства — это естественно. Однако ты должен знать, что справиться с этим горем возможно. Обязательно обратись к близкому взрослому, кото-

рому ты доверяешь, чтобы он помог тебе пережить утрату, найти внутренние ресурсы для возвращения к полноценной жизни, отпустить прошлое. Болезненные потери и перемены приводят к тому, что человек становится взрослее и сильнее.

Люди испытывают много разных чувств. ГОРЕ — это слово для описания всех тех переживаний, которые человек испытывает внутри себя, когда он теряет кого-то близкого. Переживание горя может то усиливаться, то ослабевать — набегая и отступая, как волны в океане — прежде, чем наступит восстановление.

Смерть человека, которого ты любишь, очень трудно принять. Какое-то время ты можешь ничего не чувствовать. Это называется ШОК или ОТРИЦАНИЕ. В это время невозможно поверить в случившееся.



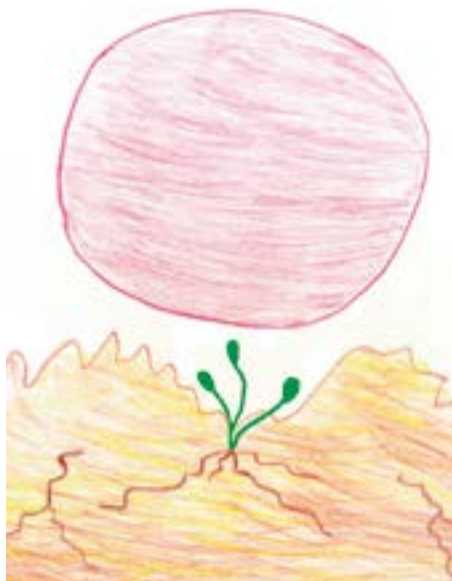
Потом, когда чувства начинают появляться, они могут быть очень болезненными, запутанными, тяжелыми. Создание рисунков может помочь в том, чтобы понять эти чувства и выразить их приемлемым способом.

Обычно процесс проживания потери длится около года. Чтобы облегчить твоё эмоциональное состояние, принять потерю и отпустить близкого человека, предлагаем тебе воспользоваться упражнением «Прозрачный шар».

«Прозрачный шар»

Конечно, совсем не просто — сказать «Прощай!» любимому человеку, однако важно найти способ попрощаться с теми, кто умер.

Сядь удобно, сделай глубокий вдох, затем выдох, расслабь мышцы тела, начиная с головы, рук, ног. Теперь представь, что ты выходишь из дома, идешь в лес по тропинке, дышишь чистым воздухом, смотришь на природу и т.п. Вдруг ты замечаешь, что вдалеке с неба спускается прозрачный шар, в котором ты видишь своего близкого человека, которого потерял. Сейчас ты можешь сказать этому человеку все, что не успел, попросить прощения, поговорить с ним. Со словами «Я тебя отпускаю», ты видишь, как удаляется в шаре близкий человек, ты отпускаешь его, в твоём теле легкость, а в сердце любовь.



Открыв глаза, возьми бумагу, цветные карандаши и нарисуй прозрачный шар в небе, который ты отпустил. Напиши на листе те слова, которые хотел бы сказать своему ушедшему близкому.

«Сундук воспоминаний»

Люди говорят, что тот, кто умер, продолжает жить в нашей памяти. Это значит, что, даже если твоего близкого больше нет рядом, он остается важным для тебя человеком — и ты можешь помнить и любить его всю жизнь.

Для того чтобы вспоминать своего близкого, ты можешь сделать сундук воспоминаний — сложить туда вещи, которые напоминают тебе о нем или о ней. Рассматривай вещи из коробки в одиночестве или с теми, кому ты особенно доверяешь.

Или можешь нарисовать на листе бумаги сундучок и наполнить его своими воспоминаниями. На маленьких листочках нарисуй образы, предметы, символы — все, что памятно тебе и связано с ушедшим человеком. «Сокровища» сложи в сундук (приклей листочки к рисунку). Ты можешь открывать и пополнять «сундук с сокровищами» в любой момент, когда захочешь.



АРТ-ТЕРАПИЯ

Арт-терапия - универсальный вид творчества, при помощи которого можно побороть стресс, внутренние страхи, а также развить креативность мышления и раскрыть собственный потенциал. Позволяет выразить свои чувства и эмоции, в том числе и негативные, в символической форме, осознать чувства, мысли и внутреннее состояние.



Видов арт-терапии очень много: рисунок, живопись, лепка, пластика, маска, мандала, создание коллажей.

Вот, например, *мандалы* – это рисунок в круге - интересный способ справиться со стрессом. Люди интуитивно научились успокаивать свой ум и душу с помощью изображений в круге, используя их как способ снова сблизиться с природой. Мандала – это зеркало, отпечаток твоей жизни здесь и сейчас, твоего эмоционального состояния.

Мандалы могут быть в виде огромных стен или же в виде маленьких картинок, их можно нарисовать на ткани или бумаге, вышить с помощью цветных ниток на ткани, создать из песка и цветных зерен риса. Раскрашивать ее может каждый. Эти шаблоны можно найти повсюду в интернете и распечатать на принтере. Если тебе нужно привести в норму свое состояние, успокоиться и восстановить свои силы, попробуй раскрасить мандалу.



Шаблоны для раскрашивания



МУЗЫКОТЕРАПИЯ



Музыка активизирует правое полушарие, разгружая болезненно напряженное левое полушарие мозга. Древний



целитель Авиценна лечил музыкой больных, а выдающийся ученый В.М. Бехтерев рекомендовал использовать музыку в психотерапии: «Музыка является властительницей наших чувств и настроений».

Многочисленные исследования позволили подтвердить благотворное влияние музыки на многие функции организма, особенно в состоянии стресса.

Интересные факты о музыкотерапии

► Известный французский актер Жерар Депардье в молодости сильно заикался. Эта болезнь ставила крест на его только начинавшейся карьере. Но врач посоветовал ему ежедневно не менее двух часов уделять прослушиванию Моцарта. Через два месяца Жерар полностью избавился от заикания.

► Некоторые специалисты утверждают, что существовавший на Руси обычай беспрестанно звонить в церковные колокола во время эпидемий имел и терапевтические основания.

► Композиторы военных маршей интуитивно определяли характер их воздействия на человека. Ритмы маршей, которые звучали во время длительных походов, были чуть медленнее ритма спокойной работы человеческого сердца. Такая музыка повышала выносливость солдат, снимала усталость. А вот парадные марши имели более

быстрый ритм, что оказывало бодрящее и мобилизующее воздействие.

Ты можешь составить собственный набор музыкальных произведений. При подавленном состоянии, грустном настроении помогают музыкальные произведения, насыщенные быстрым темпом, звуками, наполненными энергией, волей к преодолению невзгод. И, наоборот, в состоянии стресса, перевозбуждения или испуга успокаивающая музыка способствует восстановлению эмоционального баланса твоей нервной системы. Для этой цели используются релаксационные композиции, аудиозаписи звуков леса и моря.

Рекомендации при музыкотерапии:

- желательно использовать качественные записи звука, без помех и лишних шумов;
- не стоит включать музыку слишком громко: внезапный выброс адреналина полезен далеко не всем людям;
- быстрые композиции следует использовать лишь изредка, так как постоянное прослушивание быстрых мелодий приводит нервную систему в возбуждение, истощает ее;
- сконцентрироваться на звучащей мелодии и на своих эмоциях, которые она вызывает, быстрее удастся с закрытыми глазами - когда мы сознательно «выключаем» зрительный анализатор, наше слуховое восприятие усиливается.

«Рисуем звуки»

Предлагаем выполнить одно небольшое упражнение, которое поможет тебе научиться различать свои эмоции. Поочередно включай разные музыкальные композиции и прислушивайся к своим ощущениям. После окончания прослушивания каждого фрагмента нарисуй на бумаге те эмоции, которые вызвала у тебя музыка.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Дорогой читатель!

Ты – это целый мир, сложный, но невероятно интересный. Если трудности в какой-то момент кажутся тебе непреодолимыми, помни – их можно решить, главное, вовремя обратить на них внимание и предпринять правильные действия с помощью тех упражнений и техник, которые мы тебе предложили. Тогда твое эмоциональное состояние улучшится, и отношение к жизни станет легче.

То, что делает человека счастливым, не может вызывать у него стресс. Позволь себе делать то, что тебя вдохновляет. Это может быть что-то простое, например, слушать музыку, читать книги или смотреть фильмы.

Помни, что полностью избежать стресса невозможно. Можно только обучиться управлению им, чтобы он не влиял на твою жизнь. Чем раньше ты научишься справляться со стрессом, тем лучше у тебя это будет получаться во взрослой жизни.

Мы искренне надеемся, что эта книга поможет тебе узнать лучше самого себя и справиться с теми проблемами, которые порой преподносит нам жизнь.

Будь энергичным, целеустремленным и оптимистичным!

Желаем тебе успехов!



ПРИЛОЖЕНИЯ

Фильмы и книги о важном

Порой необходимо посмотреть на свою проблему другими глазами. В этом могут помочь некоторые фильмы и книги. В главных героях мы иногда можем узнать самих себя и попробовать найти выход из сложной ситуации. Предлагаем небольшую подборку из фильмов, которые могут быть тебе полезными.

«Октябрьское небо», 1999 год.

Фильм об американском подростке из небольшого шахтерского городка. У него нет других перспектив, кроме как идти по стопам отца-шахтера. Все меняется для мальчика в 1957 году, когда на орбиту Земли запускают первый в мире спутник. Главный герой потрясен этим событием и грезит изучением и освоением космоса. Он одержим идеей построить свою ракету, что совсем не нравится его отцу.

Это мотивирующая история о высокой мечте, к которой идут, несмотря на жизненные обстоятельства и устои. Фильм вдохновляет и будто шепчет: «Ну, что стоишь? Давай за мечтой! Измени свою жизнь! Не отступай, всегда вперед!».

«Чудо», 2017 год.

С одной стороны мальчик Август Пулман такой же, как и другие мальчишки его возраста - любит ходить на дни рождения к друзьям, играть в компьютерные игры, фанатеет от «Звездных войн», играет со своей собакой, ссорится и мирится со старшей сестрой. А с другой - он совсем не такой как другие мальчишки его возраста. Во-первых, Август никогда не ходил в обычную школу - с первого класса с ним дома занималась мама. Во-вторых, Август перенес

27 операций. Из-за очень редкой, но иногда встречающейся генетической ошибки у Августа нет лица. И вот такой мальчик должен пойти в школу. В первый раз. К обычным детям.

«Хористы», 2004 год.

Франция, конец 40-х годов. В интернат для трудных подростков устраивается работать немолодой, лысоватый музыкант Клемент Матье. В учебном заведении царят жесткие воспитательные меры: на «шалости» детей директор отвечает репрессиями и отправляет их в холодный карцер. Дети отвечают террором. И только новый учитель верит, что участие в хоре разбудит в озлобленных детских сердцах любовь к музыке и веру в людей.

И он оказывается прав. Музыка просто озаряет несчастливое детство этих ребят, наполняет жизнь яркими красками и вдохновляет на достижение неведомых высот. Картина дает повод задуматься: что же тебе самому заменяет в этой жизни хор, который заставляет тебя становиться лучше и не терять надежду?

«Желание жить», 2013 год.

Главный герой Матеуш живет с диагнозом церебральный паралич. Он не говорит, не ходит и даже не может выполнять простейших действий. Он - растение. Так во всяком случае считают врачи. Но в немом изуродованном теле живёт полноценный человек.

Большинство подобных детей отправляют в учреждения-интернаты. Но Матеушу повезло иметь родителей, которые любят и верят в него. Они как будто даже не замечают, что сын болен. Мать вопреки всему учит его ходить, отец рассказывает о звездах, учит быть настоящим мужчиной. Они настоящая семья, и временами даже кажется, что они счастливы. Счастливы, несмотря на раздирающую боль, несмотря на тающие надежды.

Фильм основан на реальных событиях и получил множество наград. Главный герой учит зрителя жить и наслаждаться каждой минутой, ценить и любить близких людей.

«Барашек», 2003 год.

Короткометражный, но очень содержательный мультфильм, который вдохновляет и побуждает на решительные действия, учит при любой жизненной ситуации не унывать, не опускать руки и ждать перемен, а самому пытаться что-то изменить, как-то исправить сложившуюся ситуацию.

Всегда есть выход, всегда есть решение из щекотливой ситуации и нежелательной обстановки.

«Чучело», 1983 год.

Лена Бессольцева приезжает к своему дедушке в небольшой провинциальный городок. Для всего нового класса она «гадкий утенок» – наивная, смешливая, неловкая. Ей дают прозвище «Чучело». Девочка со светлым и чистым сердцем начинает строить отношения в новой школе. Она влюбляется в лидера класса, «первого красавца», ради которого идет на обман в ущерб себе, но при этом обнажает для самого мальчика всю его трусость и подлость. Предательство, невежество и далеко не детская жестокость плотно осели в головах учеников 6 «Б». Фильм снят по одноимённой повести Владимира Железникова. Он рассказывает о том, с чем может столкнуться каждый подросток: с травлей, издевательствами в школе, хейтерством. Но картина учит отстаивать свое достоинство, не идти на поводу у толпы и оставаться самостоятельной личностью, как бы тебя не ломали обстоятельства.

«Пацаны», 1987 год

Создатели «Пацанов» заглянули в глаза и в душу тем самым трудным подросткам, которые стали жертвами неблагополучной среды. И в фильме снимаются реальные дети со сложной судьбой.

Главный герой - 15-летний паренек. Он не нужен ни семье, ни обществу. Ему грозит тюремный срок. И только начальник трудового исправительного лагеря берет его на поруки из зала суда и пытается изменить катящуюся под откос жизнь подростка. В этом лагере пацаны получают то уважение и искренность, которых им не хватало дома. Они начинают ощущать ценность своей жизни и нормального человеческого общения.

Фильм рассказывает о том, как человек становится злым и как становится добрым. И он учит взрослых быть для подростка другом и наставником.

«Хорошая жизнь», 1996 год.

Тристану 14 лет, он живёт обычной жизнью подростка, но все меняется, когда его родители погибают в автокатастрофе. Можно ли взять жизнь в собственные руки и как это сделать?

«Мой папа - Барышников», 2011 год.

Неуклюжий мальчик Борис учится в балетной школе, но не очень успешен. Почти все одноклассники - дети богатых родителей, а его воспитывает мать-одиночка. Но дела начинают идти гораздо лучше, когда он впервые смотрит видеозапись танца Барышникова... О том, как важно для подростка иметь пример отца - человека, на которого можно по-настоящему опереться.

«Выход есть», автор Эмма Страк.

Книга-путеводитель, которая поможет тебе распознать насилие, перестать молчать и начать действовать. Ты узнаешь, почему жертвы насилия не виноваты в том, что с ними происходит, почему так сложно решиться рассказать об агрессоре, или даже просто сказать «нет», и какие шаги ты можешь предпринять, чтобы улучшить ситуацию.

«Класс коррекции», автор Екатерина Мурашова.

Среди нас живут люди, которые не могут бегать и кататься на велосипеде, им трудно выражать свои мысли. Порой они даже не видят и не слышат нас. Но в остальном они похожи на нас, также ходят в школу, стремятся стать лучше, научиться дружить и быть добрее. Присмотрись, возможно, в твоём классе есть кто-то из них...

«Дом, в котором...», автор Мариам Петросян.

Главные герои романа — подростки, живущие в интернате. Среди них есть лидеры, изгои, неформалы и те, кто стараются дружить со всеми. Они взрослеют, дружат и решают конфликты. В книге показано множество непростых ситуаций, и автор ненавязчиво рассказывает, как с ними справляться.

«Разноцветный снег», автор Наталия Волкова.

Эта книга — словно увлекательный познавательный квест по истории. Главные герои — ребята из литературного кружка, где они получают необычное задание. Разворачивается целое историческое расследование, которое должно помочь восстановить справедливость. Удивительно, но это помогает героям ещё и разобраться в самих себе.

«Облако», автор Гудрун Паузева.

Иногда жизнь кардинально меняется за считанные секунды - и больше не возвращается в прежнее русло. Так произошло с героиней книги, когда уроки в школе вдруг были отменены, а ученикам приказано срочно эвакуироваться. Пройдя через многие трудности и испытания, через трагичные случайности и ситуации личного выбора, девочка вернётся на родину совсем другим человеком - повзрослевшим и готовым отстаивать своё право на жизнь.

Чтение и просмотр хороших фильмов способны оказывать реальное воздействие на твоё состояние, пробуждать

различные эмоции. Даже переживая во время чтения чувство печали или обиды, ты сможешь освободиться от собственных отрицательных переживаний. Составь список произведений, которые помогают тебе настроиться на оптимизм, интерес к жизни, отвлечься от негативных переживаний. Это твои помощники в трудных жизненных ситуациях.

«Дневник гнева»

Если тебе сложно справиться с эмоциями, можешь вести «Дневник гнева». Любая из наших эмоций может иметь как позитивный, так и негативный результат, а вот гнев чаще всего разрушителен, ведь мы не умеем управлять его энергией. Вспомни, какая сила включается внутри, когда ты испытываешь гнев? Волна, которая практически мгновенно выливается на окружающих, которые могут не иметь к твоим эмоциям никакого отношения. Ты можешь совершать поступки, о которых будешь потом жалеть.

А что если вовремя заметить и осознать то, что ты начинаешь злиться? Да, это непросто, попав в эмоциональную волну, притормозить и сдержаться. Здесь может помочь метод **«посчитай до 10»**. Как только начинаешь злиться и закипать, как чайник, считай медленно до 10.

Можно завести свой дневник гнева и попробовать проконтролировать те моменты, в которых тебе бывает трудно сдержаться. Так, шаг за шагом, ты станешь лучше понимать самого себя.

Инструкция

Необходимо записывать конкретные случаи, когда возникали гневные мысли, чувства или реакции.

В 1 столбце записать, день и время появления гневных мыслей, чувств или реакций.

Во 2 - что произошло, перед тем, как ты разозлился.

В 3 - свои эмоциональные реакции в этот момент, например сердитый, раздраженный. Оценить силу эмоции.

В 4 - телесные ощущения в тот момент (покраснение лица, дрожание рук, головокружение, тошнота и т.д.)

В 5 - свои мысли в тот момент.

В 6 - записать, какое поведение возникло в ответ на свои мысли, эмоции и телесные ощущения.

В 7 - предлагается задуматься о последствиях (положительных и отрицательных) этих реакций.

Дневник гнева

Дата/ время	Триггер Что произошло непосредственно перед тем, как ты разозлился /разозлилась?	Эмоция/чувство Что ты почувствовала/а? Интенсивность 1-10	Телесное ощущение Какие были ощущения в теле?	Мысль О чем подумал/а в этот момент? (это может быть мысль, образ или воспоминание)	Поведение Что ты сделал/а?	Последствия Что ты сделал/а и как себя почувствовала/а в результате этих действий?

ЧТО Я МОГУ СДЕЛАТЬ КОГДА Я ЗЛЮСЬ?

РАССКАЗАТЬ КОМУ-НИБУДЬ, ЧТО Я ЗЛЮСЬ
ПОБЕИТЬ ПОДУШКУ
ПОПРЫГАТЬ
ПОГОВОРИТЬ С САМИМ С СОБОЙ, УСПОКОИТЬ СЕБЯ
ПОПЛАКАТЬ
ПОНГРАТЬ С ПЛАСТИЛИНОМ КАК ТАНКОЙ
КРИКНУТЬ «Я ЗЛОА, И Я БОЛЬШЕ ТАК НЕ МОГУ!»
ПОТАНЦЕВАТЬ, ПОБЕГАТЬ
ПОИГРАТЬ С МЯЧОМ
ПОРИСОВАТЬ
НАДУТЬ ШАРИКИ, А ЗАТЕМ ИХ ЛОПНИ
ПОСМОТРЕТЬ В ЗЕРКАЛО И СДЕЛАТЬ ЗАЛОЕ ЛИЦО
СКОМКАТЬ БУМАГУ И БРОСИТЬ ЕЕ В МУСОРНОЕ ВЕДРО
ПОКОЛОТИТЬ ТРУШУ

ВОТ, ЧТО Я МОГУ СДЕЛАТЬ ЕЩЕ:

**А ВОТ, ЧТО Я МОГУ ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ПОЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ БОЛЕЕ ЗАЩИЩЕННЫМ
И МЕНЕЕ НАПУТАННЫМ.**

РАССКАЗАТЬ ТОМУ, КОМУ Я ДОВЕРЯЮ, ЧТО Я НАПУТАН И ЧЕГО-ТО БОЮСЬ
ОБНЯТЬ СВОЮ ЛЮБИМУЮ МЯТКУЮ ИГРУШКУ
ПОМЕЧАТЬ О ТЕХ ВРЕМЕНАХ, КОГДА Я БЫЛ СЧАСТЛИВ И О ТОМ МЕСТЕ,
ГДЕ МНЕ БЫЛО ХОРОШО
ГЛУБОКО ВДОХНУТЬ
ПОПРЫГАТЬ ЧЕРЕЗ СКАКАЛКУ, ПОКАТАТЬСЯ НА КАЧЕЛЯХ, ПОИГРАТЬ НА УЛИЦЕ
ПОГОВОРИТЬ С САМИМ СОБОЙ
ОБНЯТЬ СВОЁ ЛЮБИМОЕ ДОМАШНЕЕ ЖИВОТНОЕ, ПРИЖАТЬСЯ К НЕМУ

А ВОТ, ЧТО ЕЩЕ Я МОГУ СДЕЛАТЬ:

Дорогой друг!

Сказки любят все. Даже те, кто не любит сознаваться в этом. В сказке все как в сказке и в то же время про нас. В сказочной форме свою проблему легче увидеть и легче принять (не так обидно, не так больно). Для сказочного героя легче придумать выход из положения — ведь в сказке все можно! А потом этот выход, оказывается, можно использовать и для себя. К тому же всем известно, что сказки всегда хорошо заканчиваются!

Сказка про дракона Орга

Жил-был мальчик, звали его Георгием. Пока он был мальчиком, все было как обычно: он играл, шалил, возился с друзьями, родителей иногда слушался, иногда нет; иногда он был веселым, иногда грустным, учиться не очень-то любил, но любил придумывать всякие необыкновенные истории и мечтал победить когда-нибудь злого дракона или другое чудовище. Но когда он подросток, он сам неожиданно для себя стал превращаться в злого дракона или другое чудовище.

Да, мальчик Георгий исчезал, а на его месте появлялось злое существо, которое хотело драться, шуметь, обижать всех, особенно родителей, разбивать и расшвыривать все, что попадалось ему на дороге. При этом чудовище чувствовало себя обиженным на весь свет. И только тогда, когда оно, вдоволь поиздевавшись над всеми,



уходило, возвращался удивленный и испуганный мальчик Георгий. Первое время, чувствуя приближение чудовища, Георгий старался убежать подальше, туда, где его никто не знал. Каждый раз, когда чудовище исчезало, мальчик надеялся, что он навсегда освободился, хотелось забыть о поведении чудовища, даже не верилось, что можно быть таким. Но однажды злой дракон сломал несколько деревьев на соседней улице, с невероятной силой разнес красивую беседку, а на сломанной скамейке расписался со всех сторон: «Пятиглавый дракон ОРГ». Теперь Георгий уже не надеялся, что чудовище исчезнет. Он решил посоветоваться со своим отцом. Стыдясь и огорчаясь, он поведал отцу о своих превращениях.

- Что же мне делать, как бороться с ним? - спросил Георгий. - Я не хочу быть драконом! А что, если не бороться, может быть, дракону надоест приходить?

- Я знаю о таких случаях, мой мальчик. Дракону, если с ним не борются, незачем и уходить. И тогда в мире становится одним драконом больше.

- Тогда я отправлюсь искать мудреца, чтобы он подсказал мне, как победить дракона Орга.

Георгий простился со своими родителями и отправился на поиски мудреца. Долго ли, коротко ли он странствовал, и у каждого встречного спрашивал, не мудрец ли он, и вот однажды наткнулся на одинокую хижину.

- Кто здесь живет? - спросил мальчик.

Никто не отозвался. Георгий заглянул в хижину. Она была почти пустой: жесткое ложе, маленький очаг и дрова. Георгий решил дождаться хозяина, но он долго не появлялся.

В какой-то момент юноше показалось, что он снова превращается в Орга. Огромным усилием воли он заставил чудовище сломать не хижину, а несколько сухих деревьев

в лесу. А на следующее утро Георгий принес из лесу эти деревья и нарубил дров, чтобы помочь хозяину. Наконец появился хозяин – это был немолодой человек, его борода была почти седой, держался он прямо. Мудрец ласково улыбнулся гостю.

- Ты хочешь о чем-то спросить меня?
- Почему ты живешь один - ты не любишь людей?
- Я люблю людей и рад помочь каждому гостю.

И тебе я помогу – я знаю, что ты не хочешь превращаться в чудовище.

- Да, скажи мне, как победить этого дракона?
- Чтобы победить его, ты должен одержать маленькие победы, тогда дракон окончательно уйдет из твоей жизни. Но это должны быть добрые победы. Если же в одной из схваток победит дракон, то придется начать все сначала.

- Какие же это победы?

- Твоя первая победа в том, что ты решил бороться с чудовищем. Вторая победа пришла к тебе, когда ты решил обратиться за помощью в борьбе с ним.

- А третья?

- А третью ты совершил здесь, когда вместо хижины поломал сухие деревья.

- Но ведь я был чудовищем, - стыдливо сознался юноша.

- Скорее ты, Георгий, заставил его потрудиться. Но будь осторожен, его трудно удержать от зла. Даже сейчас, когда ты уже почти победил.

- Спасибо тебе, мудрец. Скажи мне еще, как отличить добрую победу от недоброй?

- Это такая победа, за которую не будет стыдно, когда борьба закончится. Она не оставляет после себя сердечной горечи. Иди, я верю в тебя. И помни: если будет неудача - не унывай, начни сначала.

Понимание проблемы в себе — это уже способ борьбы. Попробуй ответить на некоторые вопросы:

- сталкивался ли ты с чудовищами в себе?
- знаешь ли ты, как относиться к своему чудовищу?
- что считать «доброй победой»?
- как человек должен принимать важное для себя решение?
- какими способами ты побеждаешь своего дракона?

Сказка о фее

Жила-была Фея, такая забывчивая, что она забыла не только, как ее зовут, но и то, что она - фея. Однажды утром Фея вышла из дому и подошла к цветущему лугу. «Здравствуй, Цветок», - обратилась она к луговому колокольчику.

К о л о к о л ь ч и к с р а з у обрел голос и ответил фее: «Здравствуй, Цветок!». (Дело в том, что цветы знают только о цветах. Может быть, еще немного о бабочках и пчелах, но имена они дают только цветам.)

И фея стала цветком. Вместе с другими цветами она радовалась солнцу и летнему дождю, ждала росы и улыбалась ветерку. Она разговаривала с другими цветами, и они охотно ей отвечали, ведь они обретали способность говорить тогда, когда к ним обращалась фея. Но приближалась осень. Цветы стали увядать, уходить в землю, рассеивать семена. И фея поняла, что она не цветок.

На лугу паслись олени.

- Кто вы? - спросила фея.



- Олени, конечно, как и ты, - ответила фее олениха с прекрасными темными глазами. (Дело в том, что олени не замечают в жизни ничего, кроме своего стада и зеленой травы. Знают они, конечно, и о волках, но имена дают только оленям.) - Мы очень красивы, мы счастливы на этом зеленом лугу!

И фея стала оленем. Вместе с другими оленями она пила прозрачную воду из ручья, грелась на солнце, чтобы оно расцветило спину своими зайчиками, наслаждалась зеленой травой и тенью деревьев в полдень. Наступила зима. Оленье стадо ушло в горы. Они скакали по склонам, пили воду из водопадов. Олени-самцы устраивали турниры, а самки смотрели на них, размышляя о слабых нежных оленятах в пятнистой шубке.

И фея поняла, что она не олень. Она жила среди камней, и камни становились поющими и драгоценными. Она жила среди рыб, и рыбы становились золотыми и говорящими. Сейчас она живет среди облаков.

Эта сказка не окончена. Сказка продолжается.

Эта сказка посвящена вопросам самоопределения и определения своего места в жизни - «Кто я?» Героиня сказки еще не ответила на этот вопрос, она не только не реализовала свои способности, но и не знает их, она не смогла найти свое место в жизни.

Попробуй ответить на вопросы:

- следовало ли фее жить среди цветов и оленей?
- как ты думаешь, чем должна была закончиться сказка?
- что значит «жить не своей жизнью»?
- как ты понимаешь слова «найти свое место в жизни»?
- что значит «быть самим собой»?