



В ГАРМОНИИ
С СОБОЙ

ТЕТРАДЬ
самопомощи
для подростков

КАК ТЕБЕ ПОМОЖЕТ эта тетрадь

В жизни каждый человек, в том числе и подросток, неизбежно сталкивается с неприятными событиями и кризисами. Наверняка ты замечаешь, что разные люди по-разному реагируют на одинаковое событие. То, что для одного – как серьезный стресс, для другого – очередная «задача», для которой нужно просто найти решение. Кто-то, столкнувшись с трудностями, впадает в отчаяние и чувствует себя беспомощным, а кто-то – видит в этом новые возможности для развития.

Эта тетрадь поможет тебе укрепить те навыки, которые помогают быть более устойчивым при встрече с трудностями и стрессами. Чтобы уметь преодолевать их с пользой для себя, важно научиться понимать свои эмоции, найти те ресурсы, которые будут поддерживать тебя в трудной ситуации и стрессе, и научиться развивать навыки эффективной коммуникации.

В каждом разделе будут размещены практические задания, которые помогут отработать приобретенные знания. Очень важно тренироваться, ведь только на практике ты сможешь понять, что подходит индивидуально тебе. Тетрадь может стать тебе верным спутником и помощником, который поддержит и даст много полезных навыков.

Наши чувства и эмоции	1
Когда нам мешают наши мысли	13
Наши ресурсы	17
Стресс	23
Как решать проблемы	31
Эффективная коммуникация	35
Конфликт	39

Наши чувства и эмоции

Чувства и эмоции помогают нам оценивать ситуацию, а ещё это – наш внутренний мир, который очень важен и иногда очень хрупок. Не бывает «неправильных» чувств и эмоций. Даже неприятные эмоции, которые сами по себе приносят дискомфорт – это важная для тебя информация. Как правило, такие эмоции призывают нас изменить ситуацию, с которой мы столкнулись. Так же, как, например, чувство голода. Оно дискомфортно, но оно нужно нам, потому что это сигнал, что пора поесть. Но если не реагировать на чувство голода, то это может привести к истощению. С чувствами так же: нельзя игнорировать их, даже если они приносят дискомфорт, которого хочется избежать. Важно принимать свои чувства, понимать причину, по которой они возникли, и давать им безопасный для себя и окружающих выход.

В этой тетради мы предлагаем тебе разобрать некоторые чувства и эмоции, которые часто воспринимаются как неприятные или «недопустимые». После каждого чувства будут предложены техники, которые предоставят возможность для их безопасного выхода, чтобы снизить их интенсивность и дискомфорт.

ГНЕВ



Чувство гнева помогает нам преодолевать преграды, с которыми мы сталкиваемся. Гнев помогает отстоять свои интересы, добиваться своих целей. Это чувство дает нам силы, и побуждает нас к действию. Мы не всегда можем проявлять гнев или злость так, как нам бы этого хотелось.

Иногда это чувство возникает в таких ситуациях, где его неуместно выражать: ведь важно соблюдать социальные нормы, не причинять вред другим людям. Но если совсем не выражать гнев, он может приводить к сильному дискомфорту. Рано или поздно это чувство найдет выход. Очень важно научиться выражать свой гнев и злость безопасными для себя и окружающих способами.

Гнев может быть различной интенсивностью:



С одной стороны гнев – нормальная реакция на ситуации, связанные с нарушением наших границ, переживанием неудачи или потери. Но иногда чувство гнева может появляться без повода, не соответствовать ситуации по интенсивности или проявляться неуместным образом.

КОГДА следует обратить внимание на чувство гнева:

1. Регулярно, в течение длительного времени появляется злость на мелочи, которых раньше не замечал.
2. Необъяснимые приступы злости.
3. Агрессия, направленная на себя (самоповреждения, жесткая самокритика, чувство ненависти к себе и т.д.)

ТЕХНИКИ

1. Крик

Очень важная часть выражения эмоции гнева – вербализация, то есть проговаривание вслух. Покричать в пустом пространстве, безлюдном месте, когда появится возможность, спеть в голос любимую песню.

2. Пузырьки

Для данной техники нам понадобится зеркало. Смотрим в зеркало. Строим самое злое лицо, на которое мы способны, произносим злобно: «Пузырькиииии... Воздушные шаариикиии». Данная техника может помочь снизить интенсивность злости, гнева.

3. Подушка-игрушка

Нам понадобится подушка или мягкая игрушка и кровать (диван). Берем игрушку в руки, чуть приседаем (сгибаем ноги в коленях) и стучим игрушкой о кровать.

4. Творчество

Можно использовать все, что душе угодно: песок, пластилин, бумагу, краски, карандаши и ручки. Мы изображаем, что нас злит, и уничтожаем это.

Если лепим из песка или пластилина, можно смять, песок раскидать. Если мы нарисовали что-то – рисунок можно порвать и выкинуть.

СТРАХ И ТРЕВОГА



Страх и тревога помогают нам понять, откуда исходит опасность, сориентироваться в ней. Они ощущаются как дискомфортные, несмотря на это, они очень важны, так как их главная функция – спастись от опасности.

Страх, как правило, побуждает к движению – чтобы изменить ситуацию, в которой ты находишься, или избежать её.

Тревога в отличие от страха – чувство более размытое, не всегда явное. Она может ощущаться как постоянное беспокойство, которое становится то слабее, то сильнее. Может даже казаться, что для этого беспокойства нет причин. В этом случае важно понять, в каких ситуациях появляется это чувство, о чем ты думаешь в этот момент.

Мы можем переживать по поводу ответа у доски, тревожиться из-за непогоды или же ссоры с кем-то из близких. Важно осознавать, что именно вызывает страх или тревогу. Осознание поможет совладать с этими переживаниями, снизить их интенсивность.

Страх и тревога могут обладать различной интенсивностью:



Тревога, страх могут быть нормальными реакциями на определённые ситуации, связанные с опасностью. Однако слишком сильная тревога зачастую не помогает, а мешает нам действовать конструктивно. Также иногда тревога и страх появляются без видимых причин, либо в ответ на воображаемую (а не реальную) ситуацию.

КОГДА следует обратить внимание на эти чувства:

1. Постоянно ощущаешь тревогу, к ней может добавляться ощущение подавленности.
2. Реакция тревоги возникает в ситуациях, когда нет объективных причин для беспокойства.
3. Периодически возникает ощущение надвигающейся опасности, напряжение, тремор (непроизвольное «потрясывание» рук, ног, тела) с ощущением тревоги.

ТЕХНИКИ

1. Квадрат

Дыхательная техника. На 4 счета вдыхаем, на 4 задерживаем дыхание, на 4 выдыхаем и на 4 снова задерживаем. Повторяем несколько раз. Темп не быстрый, для каждого свой.

2. Напряжение-расслабление

Если ты один либо с кем-то, кому доверяешь и есть возможность принять удобную позу. Закрой глаза и сосредоточься на внутренних ощущениях – найди место, которое напряжено, сожми его сильнее, потом расслабь. Повтори несколько раз.

3. Пятерка

- а) Найди пять различных предметов с разными цветами
- б) Потрогай четыре поверхности, до которых можно коснуться
- в) Прислушайся и услышь три звука
- г) Почувствуй два запаха, можно понюхать руки или кофту.
- д) Попробуй один вкус, если ничего не можешь найти, можно лизнуть верхнюю часть губы.

4. Встряска

Попрыгай и потряси руками, встряхни тело.

5. Опора

Поставь ноги на землю ровно, почувствуй стопами, что твердо касаешься земли.

ГРУСТЬ



Грусть – чувство, связанное с ощущением потери. Грусть может возникать вследствие нескольких факторов: потеря, утрата и неудовлетворенные потребности (желания, ожидания).

Грусть может возникать на фоне неудовлетворенных потребностей, несоответствия ожиданий и реальности. Можно ожидать, что поездка на экскурсию будет интересной, а в итоге автобус ломается и поездка задерживается. В этом случае грусть толкает нас на поиск улучшения ситуации, в которой мы находимся.

Важно принимать и адаптироваться в тех обстоятельствах, на которые мы не можем повлиять. Так и в случае с автобусом, пока ждем, когда его починят, мы можем послушать музыку. Переезд в другой город, смена учебного учреждения, и компании, побег любимого домашнего животного – эти обстоятельства также могут вызвать чувство грусти, печали.

В основном, грусть относится к утрате. Во время взросления мы сталкиваемся с такой формой этой эмоции, как горе, связанной с безвозвратной утратой. В случае если ты столкнулся с этим чувством, важно обратиться за поддержкой, поделиться своим переживанием с близкими людьми, важно не оставаться с этим чувством наедине, разделить его. Если ты понимаешь, что не можешь разделить это чувство с ближайшим окружением – поделись с психологом или значимым взрослым.

Грусть может обладать различной интенсивностью:



Горевать и грустить нормально. Не смотря на то, что эти чувства доставляют дискомфорт, нельзя преуменьшать их важность. Иногда эти чувства могут появляться без видимых причин, вызывая дискомфорт, постоянное ощущение подавленности.

КОГДА следует обратить внимание на эти чувства:

1. Если чувство грусти проявляется в спокойной обстановке, когда нет причин для его возникновения.
2. Горевание затягивается (после потери близкого больше года).
3. Появляется постоянное чувство усталости, бессилия.
4. Нет желания ухаживать за собой, соблюдать гигиену.

ТЕХНИКИ

1. Позаботься о себе

Укутай себя в плед, налей себе любимый чай.

Важно порадовать себя чем-либо. Например, вкусно приготовленная и красиво украшенная еда может дать тебе хорошее настроение.

2. Физическая активность

Как правило, когда мы грустим, у нас появляется ощущение, что нам не хватает сил на ту или иную деятельность. Очень важно сделать первый шаг и проявить активность. Физическая активность очень разнообразна – это могут быть танцы, бег или любой другой спорт.

3. Любимое занятие

Поиск новых хобби, которые могут принести удовольствие или возвращение к старым. Возможно, тебе нравилось рисовать или писать стихи – важно вернуться к любимому занятию.

4. Отдых

Если мы столкнулись с ситуацией, которая вызывает грусть, очень важно отдыхать.

5. Переключайся

Очень важно, отвлекаться от чувства грусти. Сходи на прогулку, почитай интересную книгу, сделай оригами или посмотри фильм. Приведи в порядок вещи, иногда упорядочивание чего-либо улучшает настроение.

СТЫД И СМУЩЕНИЕ



Стыд и его более мягкий вариант, смущение, возникают в двух случаях: как ощущение несоответствия ожиданий окружающих от нас или же если наши внутренние представления о поведении\внешности не соответствуют нашим внутренним помыслам, поступкам.

Смущение более слабая по интенсивности эмоция, она может быть приятной, как реакция на комплимент или же дискомфортной, если оговорился или пролил на себя что-то. Смущение может возникать перед одноклассниками в раздевалке.

Стыд более яркая по интенсивности и дискомфортная эмоция. Например, неожиданная двойка за контрольную, которую хорошо знаешь, вызывает стыд перед одноклассниками, при которых озвучили оценку.

Иногда эти чувства сигнализируют о нарушении наших границ, например, кто-то просит тебя прислать фотографии, от которых возникает чувство смущения, стыда, либо нарушает твои физические границы. В этом случае важно обсудить эти переживания с взрослым, которому доверяешь.

Стыд может обладать различной интенсивностью:



КОГДА следует обратить внимание на эти чувства:

Если чувство стыда возникает в повседневном общении и его интенсивность мешает нормальному общению.

ТЕХНИКИ

1. Визуализация

- Представь, что вызывает стыд имеет форму.
- Представь, как он уменьшается, и исчезает со звуком тихого хлопка.

2. Обнять себя

- Обхвати себя руками и покачай, эта техника поможет снизить чувство стыда.

3. Озвучь

- Громко произнеси вслух «Криинж», «Стыдоба-то какая».

4. Отстранение

- Попробуй отделиться от чувства, понаблюдать, откуда оно возникло. Задать несколько вопросов: Откуда возникло это чувство? Если оно возникло от окружающих. Понимают ли они мои особенности, силы и возможности? Принимают ли меня не только «послушным», но и «с моими чувствами, переживаниями и ценностями»?

ВИНА



Чувство вины – как нормальная реакция принятия ответственности за совершенные проступки. Мы можем испытывать это чувство перед одноклассником, если не смогли вовремя поздравить его с днем рождения или перед другом, если не успели вовремя на встречу. Как правило, чувство вины сопровождается чувством сожаления за проступок, необходимостью исправить его. Важно помнить – наши поступки имеют последствия, становясь старше, мы несем больше ответственности. Если ты осознаешь, что совершил проступок, испытываешь вину – важно это признать и принести извинения. Не все способны принимать извинения, но это не уменьшает их важности.

Также чувство вины может возникать по внешним причинам, на которые мы слабо можем повлиять. В этом случае важно отделять ожидания и ответственность окружающих, которые возлагают на нас.

Мы не можем отвечать за неприятное по отношению к нам поведение, нарушающее наши границы. Например, если тебя обижает одноклассник, он сам несет ответственность за свои поступки. Если тебе говорят, что в этом есть твоя вина – это попытка переложить ответственность на тебя. Такое поведение называется **виктимблейминг**.

ТЕХНИКИ

1. «Письмо пострадавшему»

Само письмо ты можешь не отправлять, если не захочешь. Его цель в том, чтобы признать это чувство и освободиться от него. Напиши, за какой поступок ты чувствуешь вину, как хотелось бы его искупить. Принеси извинения.

2. Арт-техники

Нарисуй (слепи, вырежи из бумаги) чувство вины. Постепенно добавляй детали в изображение. Сделай перерыв на 15-20 минут, после чего снова посмотри на изображение, и измени его так, чтобы оно стало смешным. Либо порви или разрежь рисунок. Техника поможет снизить интенсивность чувства.

ОБИДА



Обида – очень насыщенное чувство, оно может состоять из нескольких эмоций – от гнева до грусти. Мы испытываем обиду, когда думаем, что по отношению к нам поступили несправедливо, когда нам хочется уважения к себе. Если во время общения мы почувствовали обиду, важно понять причину происхождения этого чувства (возможно слова или действия собеседника).

Чувство обиды возникает, когда мы хотим как-то изменить ситуацию. Попробуй прислушаться к себе, что бы ты хотел получить в результате. К примеру, если тебя постоянно задевает лучший друг, можно искренне рассказать о своих чувствах, но важно избегать обвинений – вместо «ты дурак, достал, ведешь тебя отвратительно», можно сказать «я дорожу тобой, но если ты продолжишь так надо мной шутить, я перестану с тобой общаться».

ТЕХНИКИ

1. Озвучивание

Когда будешь находиться один, произнеси то, то чувствуешь: например, «Как же мне обидно из-за того, что кошка погрызла тетрадь», «Злюсь на Васю за то, что он меня обозвал».

Произнеся вслух, мы снижаем интенсивность наших чувств.

Также эта техника помогает осознать, что мы испытываем и почему.

2. Творчество

Можно использовать все, что душе угодно: песок, пластилин, бумагу, краски, карандаши и ручки. Мы изображаем, что нас обижает, и уничтожаем это.

Если лепим из песка или пластилина, можно смять, песок раскидать. Если нарисовали что-то – рисунок можно порвать на мелкие кусочки и выкинуть.

3. Три варианта

Придумай три варианта, которые помогут тебе изменить ситуацию, которая вызывает обиду.

ОДИНОЧЕСТВО



Чувство одиночества состоит из нескольких эмоций, таких как грусть, опустошенность, тревога иногда включает в себя обиду. Само чувство одиночества возникает в таких ситуациях, когда нам кажется, что у нас нет никого, с кем мы могли бы поговорить, провести время.

Многие люди нуждаются в социальном общении, для них очень важно получать поддержку со стороны окружающих. Нам может казаться, что мы одиноки, даже если общаемся с кем-то. Чувство одиночества можно ощутить в любой момент жизни, иногда оно возникает как реакция на какую-то определённую ситуацию, в том числе горевание от потери (см. Грусть)

Одиночество может подталкивать нас к общению с нежелательной компанией (употребляющие наркотики, алкоголь, либо агрессивные и т.п.), очень важно найти способ справиться с этим чувством конструктивно.

ТЕХНИКИ

1. Найти хобби

Очень важно найти то занятие, которое понравится вам. Например, записавшись в кружок по танцам, можно найти сверстников, у которых такие интересы.

2. Активный образ жизни

Прогулки, спорт улучшают не только физическое здоровье, но и эмоциональное.

3. Забота о себе

Очень важно научиться заботиться о себе в уединении. Приготовить себе не просто вкусную, но и красиво оформленную еду, привести себя в порядок, порадовать себя.

**Когда
нам мешают
наши мысли**



Наши мысли неразрывно связаны с нашими чувствами и переживаниями. Зачастую наши мысли о ком-то или о какой-то ситуации могут породить те или иные дискомфортные чувства. Сами мысли могут возникать на фоне негативных убеждений, которые сказываются на наших мыслях, действиях, общении и т.п. Научившись осознавать, что ты думаешь, ты можешь поменять ход своих мыслей. Что приведет к изменению отношения к ситуации, чувств к ней, изменит твоё поведение.

Ниже мы приведем распространенные негативные убеждения и пример, как можно менять ход мыслей, чтобы не попасть в ловушку этих установок, в правых графах ты можешь вписать ситуации, с которыми столкнулся и мысли, ход которых можно изменить.

1. Катастрофизация

Преувеличение негативной окраски ситуации, заставляет нас думать, что нет выхода из обстоятельств, в которые мы попали. Выход есть всегда, он может заключаться в приспособлении к ситуации либо ее изменении в лучшую для себя сторону.

Привести 5 примеров выхода из ситуации

ПРИМЕР

ЗАБОЛЕЛ ПРОСТУДОЙ

1. Оденусь тепло
2. Буду больше отдыхать
3. Выпью витамины
4. Попрошу родителей вызвать врача или вызову сам
5. Предупрежу классного руководителя

2. Черно-бело мышление

Мысли о ситуации, что все либо плохо, либо хорошо. Не бывает плохих или хороших ситуаций/людей/поступков или принятых решений, мы все не застрахованы от ошибок.

ПРИМЕР

Вместо «либо пятерка либо никак», можно сказать «4 – тоже хороший результат, значит, есть пробел, который я могу восполнить»

3. Оценочное мышление

Присваивание ярлыков окружающим, мешает нам выстраивать хорошие отношения с людьми. Вместо оценки можно попробовать понять, что стоит за поведением человека, его внешностью.

ПРИМЕР

Одноклассник получил двойку, не потому, что «тупой», а потому, что плохо выучил материал.

Выучит на выходных и передаст на более хорошую оценку.

4. Категоричность

Склонность мыслить категорично, «либо либо». Вместо категоричности, можно придумать альтернативные положительные варианты выхода из ситуации, которая дискомфортна.

ПРИМЕР

Вместо «если будет дождь – мы никуда не пойдём», можно подумать «вместо прогулки посмотрим кино или порисуем, либо возьмем зонтик и сапоги»

5. Должествование

Я должен быть каким-либо (лучшим в чем-либо), по отношению ко мне все должны вести себя определенным образом. Можно допускать ошибки, или быть несогласным с кем-то. Наши взгляды могут расходиться в отношении одного и того же.

ПРИМЕР

Вместо «я должен быть отличником», можно подумать «я хочу получать высокие отметки, но от ошибок не застрахован».

Вместо «все должны со мной дружить», «я найду кого-то, у кого похожие на мои интересы»

6. Персонализация

Склонность принимать все события на свой счет. Некоторые неприятные события могут происходить независимо от нас. Очень важно осознавать, что они не направлены на нас конкретно.

ПРИМЕР

Вместо «плохая погода, потому что я иду гулять» – просто стечение обстоятельств, я могу взять зонтик

7. Негативный взгляд в будущее

Склонность верить в негативное предсказание будущего. Мы можем прикладывать усилия для того, чтобы в будущем улучшить обстоятельства, в которых находимся.

ПРИМЕР

Вместо «все будет плохо» – мне неизвестно мое будущее, но я могу попробовать на него повлиять.

8. Чтение мыслей

Приписывание окружающим мыслей, суждений. Окружающие нас люди могут испытывать определенные чувства, не связанные с нами. Соответственно, если мы хотим понять, что думает человек, можно задать ему вопрос

ПРИМЕР

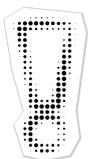
«Учитель на перемене хмуро посмотрел на меня – не обязательно, что он будет ругать меня, возможно у него болит спина или есть другая причина хмуриться. Спрошу его что случилось»

Наши ресурсы

Ресурсы

Это то, на что мы опираемся, что даёт нам силы, энергию, что мы используем, чтобы достичь своих целей.

Наши ресурсы можно разделить на внешние, которые мы получаем извне, и внутренние, которые формируются в нас в процессе взросления.



Мы не всегда можем разглядеть наши ресурсы, давай рассмотрим, какими они могут быть:

- | | | |
|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------|
| 1. Друзья | 10. Знакомые | 20. Аксессуары |
| 2. Родственники | 11. Книги | 21. Любимая еда |
| 3. Значимые для тебя взрослые | 12. Любимое | 22. Музыка |
| 4. Хобби | 13. Учеба | 23. Новые места |
| 5. Животные | 14. Сообщества | 24. Контакты с природой |
| 6. Игры | 15. Новые навыки, их освоение | 25. Творчество |
| 7. Растения | 16. Путешествия | 26. Свободное время |
| 8. Тактильность – песок/крупы | 17. Прогулки | 27. Деньги |
| 9. Интересы | 18. Спорт | 28. Сила воли |
| | 19. Сон | 29. Целеустремленность |

ВНЕШНИЕ РЕСУРСЫ

Внешние ресурсы – это то, что придает тебе силы, поддерживает тебя в трудной ситуации, наполняет позитивными эмоциями. Они дают опору и силы. Ты можешь обратиться к внешним ресурсам, если понимаешь, что нужна поддержка. Очень важно помнить о них и обращаться к ним по необходимости. Ресурсы могут быть как материальными (вещи, предметы, животные и т.п.) так и нематериальными (время, отношения и т.п.)

ТЕХНИКИ

1. «Чемодан поддержки»

Представь, что у тебя есть чемодан, в который ты можешь сложить ценные для тебя вещи и доставать их, когда почувствуешь себя расстроенным, одиноким, грустным.

Что это за предметы? Если их достать, как они могут помочь тебе?

Впиши в чемодан те ресурсы, которые ты туда бы положил.

2. «Копилка ресурсов»

Это упражнение помогает осознать, какие у тебя есть источники силы и мотивации.

Подумай о доступных тебе внешних ресурсах.

Заполни соответствующие графы в таблице ниже.

Ресурсные занятия

Та деятельность, которой тебе радостно заниматься. Утренние пробежки, туристические походы, игры с домашним питомцем и проч.

Мои ресурсные занятия

Ресурсные места

То, что называется «местом силы». Здесь мы получаем вдохновение, ощущаем гармонию внутри себя. Например, парк или уютная кофейня возле дома, любимая дача с гамаком.

Мои ресурсные места

Ресурсные предметы

То, что помогает тебе при взаимодействии, например игрушка-подарок лучшей подруги или антистресс, который можно сжать в любой момент.

Мои ресурсные предметы

Ресурсные контакты

Те, кому ты доверяешь и к кому можешь обратиться за помощью и поддержкой, значимый для тебя человек.

Мои ресурсные люди

ВНУТРЕННИЕ РЕСУРСЫ

Внутренние ресурсы – это наши навыки, умения, знания, характер, цели и ценности. Все то, что сложилось в нас в процессе взросления. Ты пока что наращиваешь свои внутренние ресурсы, очень важно не только их приобретать, но и использовать в тот момент, когда они нужны.

Внутренними ресурсами могут быть наши увлечения, хобби, самооценка.

Вот некоторые внутренние ресурсы, о которых важно знать и которые ты можешь использовать:

1. Интересы

То, что тебе нравится. К примеру, чтение книг, или просмотр фильмов о какой-либо науке. Во время стресса всегда можно обратиться к чему-то интересному, тем самым черпая ресурсы. Ты можешь посмотреть комедию или научный сериал, если устал.

Подумай, что интересно именно тебе, также попробуй придумать 3 занятия, которые могут быть тебе интересны.

2. Навыки

То, что ты умеешь и то, чему ты учишься, в последствие даст тебе внутреннюю поддержку при столкновении со стрессом. Навыки формируются постепенно – это может быть коммуникативные навыки, умение работать в команде, самоконтроль, обаяние, стрессоустойчивость, настойчивость, активность, честность, способность легко обучаться и т.п.

Найди в себе 5 полезных навыков.

3. Творчество

Рисование картин или шаржей, создание стихов, вязание, лепка, создание композиций, все это может дать тебе необходимую поддержку. Творчество очень разнообразно.

Подумай, к какому виду творчества ты можешь обратиться.



4. Здоровье

Очень ценный ресурс. Ты можешь его улучшать, занимаясь спортом, питаясь правильно и поддерживать, давать себе отдых, спать положенные 7–8 часов, отказываться от вредных привычек и продуктов.

Подумай, что может быть полезным для поддержания и укрепления твоего здоровья.



5. Ценности

Для кого-то ценность – семья, кому-то тишина на природе. Кто-то ценит отдых с книгой, кто-то радуется шумной компании, для кого-то ценны новые знания или музыка. К ним всегда можно обращаться в трудную минуту.

Возьми лист бумаги и ручку, либо открой заметки в телефоне и пропиши, какие ценности есть у тебя.



6. Волевые качества

Важно развивать свою волевую сферу, достигать поставленных целей, усердно прикладывать усилия к деятельности, чтобы получить отсроченный результат.

Для развития силы воли, ты можешь опираться на три ее составляющих: Я БУДУ делать что-то, улучшающее мою жизнь, Я НЕ БУДУ делать что-то, что рушит мое физическое и эмоциональное благополучие, Я ХОЧУ сфокусироваться на поставленных целях.

Попробуй придумать долгосрочную цель и заполнить графы.

Я БУДУ

Я НЕ БУДУ

Я ХОЧУ

7. Самооценка

Все мы во многом похожи, но, важно помнить, что у нас есть индивидуальные особенности, которые делают нас уникальными. Можно столкнуться с критикой со стороны окружающих, но важно отделять ее от собственного мнения. Наш цвет глаз, внешность, пол, рост и т.п. – индивидуальны для каждого.

Придумай 5 особенностей, которые тебе в себе нравятся, и сделай себе комплимент о них.

УЭ

← Содержание

Стресс

О



Стресс – реакция нашего тела и психики, внутреннее напряжение, которое появляется в ответ на непривычные обстоятельства, возникающие проблемы, неприятные ситуации и побуждает приспособиться к переменам.

Для адаптации у нас есть замечательные помощники – физические и психические ресурсы и возможности (см. раздел «Ресурсы»), а как научиться преодолевать ситуации, которые порождают стресс, ты прочитаешь далее (см. раздел «Как решать проблемы»).

Примеры стрессовых ситуаций:

1. **БОЛЕЗНЬ**
2. **ЭКЗАМЕНЫ**
3. **РАЗВОД РОДИТЕЛЕЙ**
4. **ПЕРЕЕЗД В НОВЫЙ ГОРОД**
5. **ДОЛГОЖДАННАЯ ВСТРЕЧА с тем человеком, который нравится**

Стресс может возникать как реакция не только на неприятные, но и на радостные события:

Эустресс – полезный мотивирующий стресс. Мы чувствуем в себе много сил, готовы «горы свернуть», способны адаптироваться к нему.

Дистресс – приводит к истощению организма и проблемам со здоровьем. Причина: никак не удается адаптироваться к тому, что вызывает стресс.

Самое сложное – принять то, что событие, вызывающее стресс может быть непредсказуемое:

- То, что нервирует, внезапно появляется и исчезает. Мы находимся в постоянном напряженном ожидании.
- Событий, которые вызывает стресс, не избежать. Они так или иначе регулярно присутствуют в жизни.

Стресс также бывает:

ОБЪЕКТИВНЫМ

Факторы стресса действительно существуют: проигрыш в соревновании, конфликт в семье, травля в школе

СУБЪЕКТИВНЫМ

Наши внутренние переживания: например, страх выглядеть глупо во время выступления на сцене

Важно определить степень объективности стресса. Это поможет выбрать подходящую стратегию поведения.

КАК справиться со стрессом

Алгоритм реагирования на стрессовые ситуации

1. Осознать причины стресса.
2. Описать, что вызывает беспокойство или тревогу
3. Определить степень объективности стресса
4. Понять, что по силам контролировать
5. Выбрать безопасные способы управления стрессом



Не все ситуации подвластны твоему контролю. Чтобы справиться со стрессом, важно выявить: на что ты можешь повлиять, на что повлиять нельзя.

ПРИМЕР

Подростку предстоит перейти в новую школу. Что может быть вне его контроля:

1. Иногда отменить это решение нельзя (родители настаивают)
2. Условия школы (как там все устроено)
3. Как встретят будущие одноклассники и учителя

Ты также можешь повлиять на свои реакции: через слова, действия и мысли (см. раздел «Когда нам мешают наши мысли»). Это позволит снизить интенсивность дискомфортных эмоций и обрести уверенность в себе.

Забота о себе, поиск опоры также могут дать конструктивную реакцию на стрессовые события

Влияние необязательно должно быть огромным. Пусть это будет что-то небольшое. Шаг за шагом мы постепенно расширяем свое воздействие на ситуацию.

Что доступно для контроля?



Физическая и психологическая подготовка

ВАРИАНТЫ

1. Позаботиться о хорошем самочувствии: полноценный сон, качественное питание, профилактика болезней/простуд, посильная физическая нагрузка, применение техник управления эмоциями
2. Разузнать об учреждении: больше информации – меньше неопределенности
3. Сфокусироваться на позитивном смысле ситуации – например, быстрее теперь добираться до места, опытные педагоги и т.д.
4. Поискать то, что приносит радость или удовольствие, обратиться за поддержкой к родным и близким



УПРАЖНЕНИЕ

«СФЕРЫ МОЕГО КОНТРОЛЯ»

Проанализируй, какие аспекты собственной жизни ты можешь контролировать:

1. Опиши ситуацию, опираясь только на факты:
низкие оценки за учебу, переезд в другой город и т.д.
2. Укажи, что тебя беспокоит в данном событии
3. В графе «Что и как я могу контролировать?» выпиши сферы твоего контроля

Ситуация	Что вызывает у меня сильные переживания?
Что я не могу контролировать?	Что и как я могу контролировать?

КАК РЕАГИРОВАТЬ на то, что вне контроля?



ОСОЗНАТЬ, что не на все на свете удастся повлиять. Попытаться принять это. Дождь в любом случае пойдет. Тучи не «разогнать руками». Весна сменит зиму, а утро – ночь. То, что было в прошлом, останется там навсегда. Поступки окружающих тоже не в нашей власти.

РАЗРЕШИТЬ себе переживать из-за этого: горевать из-за утраты неудач, грустить, печалиться, злиться, бояться. В рамках разумного, когда переживания не разрушают личность и отношения с миром. Испытывать разные эмоции и чувства – естественно. Они не делятся на «плохие» и «хорошие». Но часть из них может быть дискомфортной. Важно их признавать и давать им безопасный выход. (см. раздел Чувства)

ПОИСК СПОСОБОВ ПОДДЕРЖКИ в ситуациях неопределенности, забота о себе. В данной тетради собраны техники эмоциональной саморегуляции и работы с мыслями, алгоритмы анализа проблемы и поиска ее решения и др. Важно не только их изучать, но и применять на практике.

В ситуации, на которую у тебя нет возможности повлиять, также может помочь соблюдение привычного распорядка дня:

- Вставать и ложиться спать так, чтобы сон был сбалансированным, приносил отдых
- Выполнять зарядку
- Принимать душ и чистить зубы
- Делать домашнее задание в такой-то период и т.д.



УПРАЖНЕНИЕ

«ЗАБОТА О СЕБЕ»

Сформулируй, что находится вне твоего контроля. Предложи варианты заботы о себе. Используй также рекомендации из тетради:

1. Опиши ситуацию, опираясь только на факты: ссора с другом, выпускные экзамены и т.д.
2. Укажи, что тебя беспокоит в этом событии
3. Определи, что вне твоего контроля
4. В графе «Как позаботиться о себе?» запиши подходящие способы

Ситуация	Что меня тревожит?
Что ВНЕ моего контроля?	Как я могу позаботиться о себе?

ТЕХНИКИ

1. «Дневник позитива»

Важный навык для конструктивного совладания со стрессом – умение фокусироваться на позитиве.

Что записывать:

- Свои успехи, победы, награды
- Все то хорошее, что случилось с тобой в течение дня/недели/месяца
- То, за что ты благодаришь себя и других людей
- То, что доставляет тебе удовольствие.

Обращай внимание не только на масштабные достижения. Важны детали, повседневные события: теплая солнечная погода, смешная шутка от близкого, семейный поход в кино, четверка по географии вместо ожидаемой тройки и т.д.

В каком формате вести «Дневник позитива»: хорошо бы в письменном виде. Подойдет обычная тетрадь или блокнот, заметки в телефоне.

Как часто: желательно регулярно, чтобы сформировать навык положительной фокусировки. Варианты: ежедневно вечером, еженедельно по воскресеньям. Пусть это станет твоим ритуалом. Так ты обретаешь спокойствие и устойчивость в себе.

Перечитывай «Дневник позитива» для вдохновения. Допустим, начинать утро с благодарности себе и миру: подумал, за что мы благодарны, записал, прочитал новые и старые записи и – вперед, навстречу очередному прекрасному дню.

3. «Зато»

Помогает увидеть беспокоящую нас ситуацию со всех сторон, не застревать лишь на негативном аспекте.

Как: использовать слово «зато» в утверждениях, которые усугубляют наше плохое настроение. Речь о навязчивых мыслях а-ля «все ужасно и будет еще хуже». В формулировке «зато» ищи плюсы в ситуации.

ПРИМЕР

- Не смогу поехать в любимый лагерь, зато насыщенно проведу лето в городе
- Друг уехал в другую страну, зато мы общаемся каждый день через соцсети и мессенджеры
- Не удалось победить в городской олимпиаде по истории, зато при подготовке здорово повысился уровень знаний

Выпиши негативные утверждения из числа тех, что «крутятся» в голове в последнее время. Переструктурируй их в стиле «зато».

Негативное утверждение	Утверждение ЗАТО (нахождение плюсов)

К.

Как решать проблемы



Проблемная ситуация может возникать в нашей жизни независимо от нас и вызывать дискомфортные переживания. Зачастую, проблема имеет последствия для нас, иногда для нашего окружения. Можно научиться преодолевать проблемы конструктивно. Важно найти эффективный и безопасный выход из проблемной ситуации.

Преодолевая сложные ситуации, ты формируешь свой жизненный опыт, который поможет тебе самостоятельно, быстро и конструктивно справляться с проблемами во взрослой жизни.

Алгоритм анализа проблемы и поиска ее решения

Шаг 1. Определение проблемы

Назови проблему. Сформулируй ее как можно конкретнее и так, чтобы она относилась к тебе, а не к другим людям.

Например, вместо «Со мной никто не хочет дружить», где фокус смещен на окружающих. Как будто они отказываются общаться со мной. Ответственность перекладывается на них. Такой подход мешает нам предпринять действия по изменению ситуации. Ждем, что кто-то все организует за нас. Можно переформулировать проблему как «У меня нет друзей». Теперь фокус на том, что можно сделать самостоятельно, взяв ответственность в свои руки.

Шаг 2. Анализ проблемы

Опиши проблему детально:

1. Когда и в какой ситуации появилась проблема



«Я поссорилась с подругой полгода назад. Теперь у нее новая подруга, а я одна»

2. В каких обстоятельствах и с какими людьми проблема проявляется



«В школе, с одноклассниками. Не могу подружиться ни с кем из класса»

3. Что ты потеряешь, какие неприятности могут случиться, если все остается как есть (если не решать проблему)



«Я все время буду чувствовать себя одиноко»

4. Какие есть положительные стороны для тебя в том, что все остается как есть (если не решать проблему)



«Уделю время своим интересам и хобби»

Шаг 3. Поиск решения

Сформулируй конкретный результат, который ты хочешь получить от решения проблемы



«Хочу подружиться с А. из моего класса. Или найти подругу из другого класса»

Проанализируй, что тебе мешает и что помогает в решении проблемы.

Запиши хотя бы по одному пункту в каждую ячейку таблицы:

	Мне МЕШАЕТ решить проблему	Мне ПОМОГАЕТ решить проблему
Мои внутренние качества, способности, навыки	Пример: Стеснительность, неуверенность в себе _____ _____ _____ _____	Пример: Я умею хранить секреты, мне можно доверять _____ _____ _____ _____
Внешние обстоятельства	Пример: Бывшая подруга настраивает других в классе против меня _____ _____ _____ _____	Пример: В школе открывается театральный кружок. Учительница предложила мне записаться _____ _____ _____ _____

1. Укажи как можно больше вариантов действий, которые помогут решить проблему

ПРИМЕР

- Записаться в театральный кружок, там будут ученики из разных классов
- Записаться на тренинг уверенного поведения
- Написать сообщение однокласснице, которая тоже хочет в театральный кружок

2. Подумай и напиши, кто из окружающих готов тебя поддержать и в чем

ПРИМЕР

- Учительница – может порекомендовать меня, чтобы приняли в кружок
- Мама – поможет мне найти подходящие курсы или психологический тренинг

Шаг 4. Реализация

Если вариант решения проблемы найден, то действуй!

Помни, что не всегда ситуация меняется сразу. Иногда стоит попробовать разные способы. Порой нужно время, чтобы полностью решить проблему.

ТЕХНИКИ

Техника «Квадрат Декарта»

Данная техника позволяет рассмотреть ситуацию с разных сторон и взвесить аргументы «за» и «против», оценить последствия каждого выбора.

Допустим, ты размышляешь о возобновлении отношений с другом после крупной ссоры. Думаешь, стоит ли сделать первый шаг.

Для этого ответь на вопросы каждого из квадратов:

ПЛЮСЫ, если это произойдет?

ПРИМЕР

«Что будет, если я предложу вновь дружить?»:

Словно камень упадет с плеч. Находиться в ссоре с близким человеком очень тяжело. Я почувствую себя гораздо лучше после перемирия.

ПЛЮСЫ, если это не произойдет?

ПРИМЕР

«Что будет, если я не стану мириться?»:

Мы ведь поссорились не из-за ерунды, все гораздо серьезнее. Я сильно переживаю. Если откажусь возобновлять дружбу, то мне не придется больше так страдать.

МИНУСЫ, если это произойдет?

ПРИМЕР

«Чего НЕ будет, если мы помиримся?»:

Чем придется пожертвовать, какие неудобства терпеть. Возможно, теперь в наших отношениях станет меньше доверия. Конфликты бесследно не проходят.

МИНУСЫ, если это не произойдет?

ПРИМЕР

«Чего НЕ будет, если мы НЕ помиримся?»:

С этим другом мы через многое прошли вместе. Если не помириться, то я могу потерять поддержку, чувство близости и принятия меня таким, каков я есть.

Следи, чтобы ответы не повторялись. Даже если кажется, что вопросы по смыслу похожи. Чем подробнее ответишь, тем продуманнее итоговое решение.

Эффективная коммуникация

Цель эффективной коммуникации – построить общение с окружающими так, чтобы была налажена взаимосвязь и поддержка, выстроены комфортные взаимоотношения для всех участников общения.

Каждый несет ответственность за выстраивание отношений так, чтобы во время общения было как можно меньше пререканий и конфликтов. Важно не только доводить до окружающих свое мировоззрение, но и слушать и принимать мнение других.

Ниже мы приведем несколько полезных правил, которые помогут общаться комфортно:



1. Слушай

Активное слушание помогает понять и узнать больше о собеседнике.

2. Будь искренним

Важно отличать искренность от лести, негатива и критики. Вместо оценочного суждения «ты несешь чушь», можно произнести «меня задевают твои слова», объяснив, что в словах собеседника причиняет тебе дискомфорт.

3. Проговаривай о своих чувствах и мыслях

Старайся использовать я-позицию, она помогает конструктивно высказывать свое мнение. Замени «ты меня расстраиваешь» на «мне грустно», объяснив причины своей грусти.

4. Проявляй уважение к собеседнику

Избегай сарказма и негативных замечаний, приветствуй, кивай во время беседы. Старайся общаться так, как хочешь, чтобы общались с тобой.

5. Завершай и давай завершить мысль

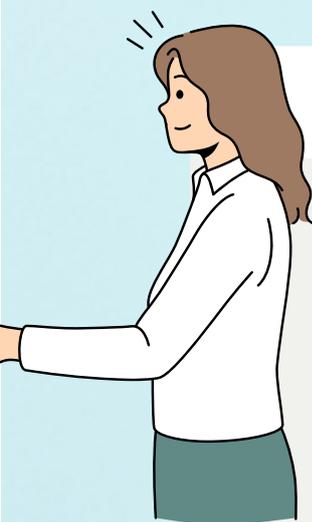
Иногда в процессе активного общения нас могут перебить, в этом случае важно проговорить, что ты хочешь завершить свою мысль. Также важно помнить, что наш собеседник тоже хочет закончить то, что начал говорить.

6. Лавируй

Мы все привязаны к своим суждениям, и резкая критика может ранить. Предубеждение по отношению к чужим мыслям влияет на наше общение. Не обязательно соглашаться с каждым мнением, но важно чувствовать, где стоит выходить в спор, а где можно уступить.

7. Держи фокус

Старайся внимательно следить за невербальными сигналами собеседника, ведь если ты будешь в телефоне или задумаешься о чем-то, можешь пропустить что-то важное.



ТЕХНИКИ

1. Задавай вопросы

Это расширит понимание о его внутреннем мире, проблемах, желаниях и интересах. В таком случае твое мнение будет основываться на реальном мире собеседника.

Например, можно спросить о чем собеседник думает или как он видит ситуацию.

2. Используй «зацепку»

Перед беседой можно подготовиться и выписать на бумагу кратко, что тебе нужно обсудить.

3. Снимай напряжение

Это поможет установить более теплый эмоциональный контакт.

Вовремя сказанная шутка, может помочь перевести разговор в более непринужденную форму. Спроси, что собеседник чувствует, это также поможет снизить накал эмоций. Важно шутить на нейтральные темы, избегай шуток про внешность собеседника.

4. Цель общения

Что сейчас актуально: донести мысль или услышать мнение собеседника, что-то попросить или получить совет.

5. Благодарность

Если собеседник проявил вежливость, поддержал тебя или ответил на важный для тебя вопрос, очень важно показать ему, что ты ценишь его внимание.

6. Эстафетная палочка

Данная техника подходит для компании от трех человек.

Если сложно найти общий язык или вы понимаете, что есть вопрос, который можно решить совместно – может помочь данная техника.

Нужен любой предмет – от мягкой игрушки, до чайной ложки.

Правило простое: тот, кто держит «эстафетную палочку», говорит, остальные его слушают.

Важно: слушаем, не комментируя, смешки, вздохи и закатывания глаз также считаются за комментарий.

Напиши техники, которые ты попробуешь использовать в ближайшее время.

КОНФЛИКТ

Конфликт – это столкновение противоположных интересов, позиций, целей. Люди стремятся отстоять свое мнение, получить то, что хочется или «принадлежит по праву».



Психологи К. Томас и Р. Килменн придумали идею о пяти стратегиях поведения в конфликте:

1. СОРЕВНОВАНИЕ
2. ПРИСПОСОБЛЕНИЕ
3. ИЗБЕГАНИЕ
4. КОМПРОМИСС
5. СОТРУДНИЧЕСТВО

Стратегии определяются по двум параметрам – на чьи интересы ориентируется человек во время конфликта:

НА СВОИ,
вплоть до полного
ИГНОРИРОВАНИЯ
потребностей окружающих

НА ЧУЖИЕ,
вплоть до полного
ОТКАЗА от собственных
потребностей



У каждой из них есть свои плюсы и минусы. Важно, чтобы ты научился пользоваться ими осознанно.



В ходе конфликта, мы обычно используем привычные нам способы поведения. Порой важно проявить гибкость и вести себя иначе, чтобы успешно решить проблему. Попробуй использовать разные стратегии. Каждая из них может оказаться эффективной. Все зависит от конкретной ситуации и личных возможностей.

Стратегии поведения при конфликте

Стратегия	В каком случае я могу применить
<p>Соперничество – жесткое отстаивание своих интересов, в ущерб сопернику</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>Приспособления – полное принятие интересов соперника, в ущерб своим</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>Избегание – избегание конфликта, откладывание на потом, для принятия лучшего решения</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>Компромисс – частичное удовлетворение позиций друг друга, поиск встречных вариантов, подходящих для каждого участника конфликта</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>Сотрудничество – поиск способа разрешить конфликт, чтобы полностью удовлетворить свои потребности и остальных участников конфликта</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

Подробнее о плюсах и ограничениях стратегий поведения в конфликте [см. тут](#)

КОНФЛИКТ И БУЛЛИНГ: в чем отличие

КОНФЛИКТ	ТРАВЛЯ
Цель	
<p>Отстоять свое мнение</p> <p>Получить то, что хочется</p>	<p>Нанести вред</p> <p>Подчинить себе</p> <p>Самоутвердиться</p>
Наличие повода	
<p>Существует причина, предмет конфликта</p>	<p>Нет причины или предмета, по поводу которых можно договориться</p>
Количество участников	
<p>Примерно одинаковое с обеих сторон</p>	<p>Часто – группа против одного человека</p>
Соотношение сил	
<p>Более-менее равное</p>	<p>Силы/возможности неравны</p> <p>Один против всех</p>
Целенаправленность Длительность Регулярность	
<ul style="list-style-type: none"> • Возникает спонтанно (не запланирован заранее) • Обычно длится недолго • Нет цели унизить кого-либо 	<p>Человека преследуют:</p> <ul style="list-style-type: none"> • нарочно • систематически • длительное время
Эмоции, чувства	
<p>Обида, раздражение, гнев, грусть и др.</p> <p>При этом есть ощущение безопасности и поддержка окружающих</p>	<p>Тот, кто подвергается травле:</p> <ul style="list-style-type: none"> • не ощущает себя в безопасности • может сомневаться в своей нормальности • чувствует себя беспомощным

Подробнее об отличиях конфликта и буллинга [см. тут](#)



УПРАЖНЕНИЕ

«КОНФЛИКТ ИЛИ БУЛЛИНГ?»

Оно поможет тебе отличать конфликт от буллинга.

Вспомни любую ситуацию, где тебе пришлось столкнуться с неприятным поведением окружающих по отношению к себе. Проанализируй, что и как тогда происходило. Заполни графы в таблице ниже: была ли причина для разногласий, сколько участников, как долго длилось и т.д.

ПРИМЕР По твоему мнению ссора возникла из-за того, что друг не выполнил обещание. Похоже, что речь о конфликте. Опиши суть в графе «Наличие повода» на пересечении с разделом «Конфликт».

КОНФЛИКТ	ТРАВЛЯ
Цель	
Наличие повода	
Количество участников	
Соотношение сил	
Целенаправленность Длительность Регулярность	
Эмоции, чувства	

После заполнения таблицы посмотри, каких признаков больше – относящихся к конфликту или травле. Если сложно сделать вывод, попроси помочь взрослых из ближайшего окружения.

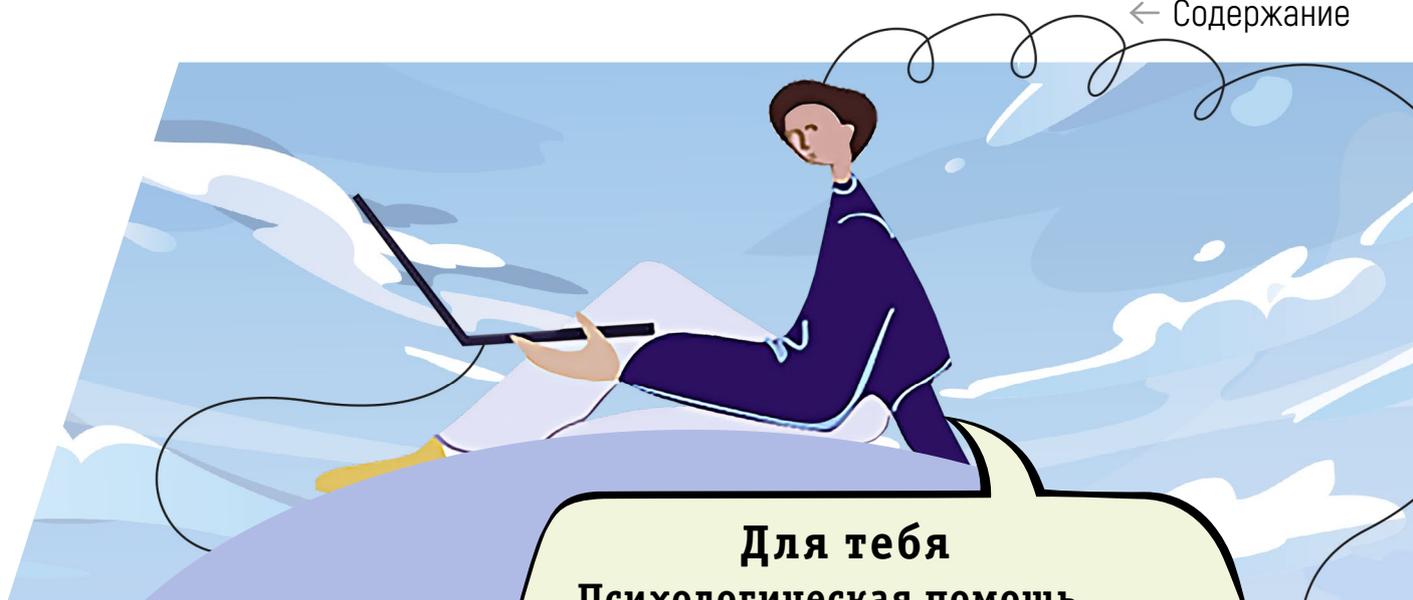
КАК себе помочь при конфликте:

- 1. Развивай** коммуникативные навыки: умение слушать и слышать окружающих, корректно выражать мнение, вести переговоры. Подробнее см. выше в разделе этой тетради «Эффективная коммуникация».
- 2. Расширяй** спектр стратегий поведения, ищи наиболее подходящую для ситуации.
- 3. Посоветуйся** с взрослыми, которым доверяешь.
- 4. Помни**, что ты всегда можешь обратиться к психологам за поддержкой.

ПОДВЕДЕМ ИТОГ

- ✔ Теперь ты знаешь, какие чувства и переживания испытываешь и, почему они возникли. Ты умеешь пользоваться техниками, которые помогают совладать с дискомфортными эмоциями безопасно и конструктивно. Ты знаешь, какие мысли и установки мешают общению и налаживанию контактов и умеешь их трансформировать.
- ✔ Ты умеешь находить свои внутренние, ресурсы и внешние ресурсы и обращаться к ним в трудной ситуации.
- ✔ Ты умеешь отличать конфликт от буллинга и владеешь техниками эффективной коммуникации.
- ✔ Мы разобрали ситуации, которые могут вызывать стресс. Ты знаешь техники, которые помогут преодолевать эти ситуации и укрепят твою стрессоустойчивость.

**БЕРЕГИ СЕБЯ
и БУДЬ В ГАРМОНИИ
С СОБОЙ!**



ПОМОЩЬ РЯДОМ.рф
психологическая помощь подросткам

Для тебя
Психологическая помощь
Полезные ресурсы

Помощь психолога



Работа с постоянным психологом
5-7 консультаций по предварительной записи.
Консультации 1 раз в неделю.
График и время согласовывается с тобой.

Для тех, кто:

- причиняет себе вред
- потерял смысл жизни
- думает о суициде

Кризисная онлайн-служба ПомощьРядом.рф



Консультация психолога в момент обращения:
онлайн-чат или письмо
С тобой работает дежурный психолог.

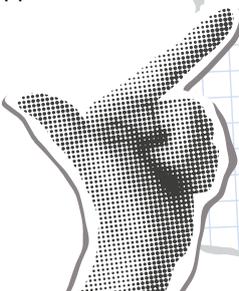
Для тех, кто:

- находится в трудной ситуации
- хочет сохранить анонимность

Группа ВКонтакте «Психологи – подросткам»



Полезные материалы
по психологии, тесты, видео



Вступай в группу,
если стремишься
к самопознанию и развитию

Абсолют—Помощь

благотворительный фонд



Врачи
детям