



ГАЙД



**для подростков
ПО самопомощи В ОСОБЫХ
ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЯХ**

Дорогой друг!

Порой в жизни каждого подростка происходят ситуации, во время которых бывает сложно справиться с тяжелыми эмоциями и чувствами, которые они вызывают. Ты можешь чувствовать, что твое тело и твой разум испытывают сильное напряжение, которое порой может быть непереносимым.

В этом гайде мы поговорим о том, какие события могут стать травмирующими, как помочь себе пережить их безопасно, а также куда обратиться, если чувствуешь, что в одиночку справиться сложно.

Когда ситуация травмирует?

Каждый подросток в своей жизни испытывает стресс.

СТРЕСС

«Stress» переводится как «нагрузка, давление».
- естественная реакция в ответ на непривычные обстоятельства, проблему или угрозу

Сталкиваясь с факторами стресса, ты прилагаешь максимум усилий, чтобы адаптироваться и вернуть себя в состояние гармонии и баланса.

Стресс может влиять на тебя:



ПОЛОЖИТЕЛЬНО

ощущаешь, что готов ко всему, чувствуешь себя так, как будто готов свернуть горы



ОТРИЦАТЕЛЬНО

чувствуешь себя истощенным, появляются проблемы со здоровьем

Психологическое напряжение, вызываемое повседневной жизнью, во многом является стрессом для человека. Стрессовые ситуации требуют мобилизации нашего организма, но чаще всего с ними можно справиться.

В гайде мы поговорим о случаях, которые не являются для подростков привычными. Они могут вызывать неприятные и болезненные эмоции и мысли, с которыми сложно справиться самостоятельно.

Такие события становятся травмирующими, и здесь мы познакомимся со способами справляться с ними.



Какие признаки говорят о травмирующем событии?

Критерии травмирующего события:

1 ВНЕЗАПНОСТЬ ПРОИСХОДЯЩЕГО

Когда не можешь подготовиться к травмирующему событию

Каждый из нас, к сожалению, сталкивается с утратой близкого человека и зачастую у нас нет времени подготовиться к этому

2 ЧУВСТВО БЕЗЗАЩИТНОСТИ

Чувствуешь, что не хватает сил противостоять происходящему

Один из примеров – травля в школе, когда учителя «не замечают» действий обидчиков, а рассказать родителям страшно, вдруг они не поверят, или вмешаются и сделают еще хуже

3 НЕ С КЕМ РАЗДЕЛИТЬ ТЯЖЕЛЫЕ ЧУВСТВА

Эмоции переполняют, но нет возможности их выразить и разделить с кем-то из взрослых

Когда не с кем проговорить свои сложные переживания, они словно «замораживаются», но временами «прорываются наружу», влияя на эмоциональное и физическое состояние

4 ЖИЗНЬ ДЕЛИТСЯ НА «ДО» И «ПОСЛЕ»

Мир меняется в худшую сторону после события

Когда событие травмирует, кажется, что жизнь до него была прекрасной и теперь так уже никогда не будет



Какие ситуации могут травмировать?

БОЛЕЗНИ

которые ограничивают тебя
в общении и движении

ВРЕМЕННАЯ/НЕОБРАТИМАЯ РАЗЛУКА С БЛИЗКИМИ

особенно если не получается
поделиться переживаниями

ФИЗИЧЕСКОЕ НАСИЛИЕ

действия, причиняющие
физическую боль, даже если
они не оставили серьезных травм

СВИДЕТЕЛЬ НАСИЛЬСТВЕННЫХ ДЕЙСТВИЙ НАД ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ

например, если являешься свидетелем
насилия в семье или школьной травли

СЕКСУАЛИЗИРОВАННОЕ НАСИЛИЕ

действия сексуального характера,
противоречащие твоему желанию

ЧРЕЗВЫЧАЙНЫЕ ПРОИСШЕСТВИЯ, ТЕРРОРИСТИЧЕСКИЕ АКТЫ, СТИХИЙНЫЕ БЕДСТВИЯ

ОПЕРАЦИИ

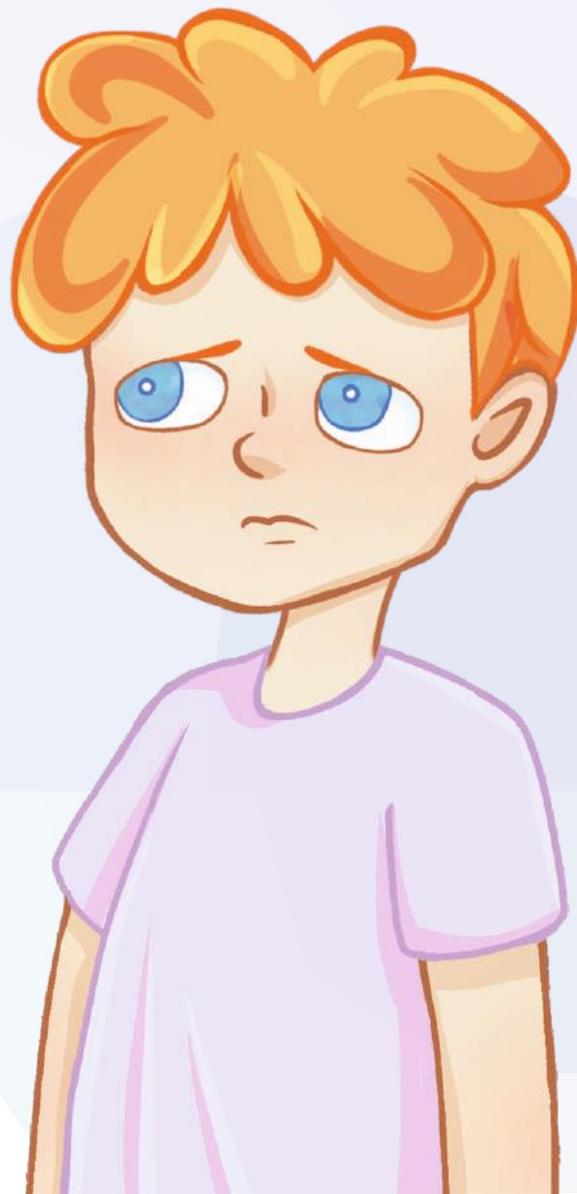
которые могут причинить боль,
вызвать чувство тревоги

УТРАТА В СЛУЧАЕ СМЕРТИ БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА

особенно если нет возможности
прогоревать ее с кем-то вместе

БУЛЛИНГ

высмеивание, несправедливое
отношение, унижение,
отвержение



Что может говорить о том, что ситуация стала для тебя травматичной?

- 1 Постоянные скачки настроения
- 2 Раздражительность, злость на других людей
- 3 Тревожное состояние, бессонница, появление новых страхов
- 4 Снижение или повышение аппетита
- 5 Чувство вины, беспомощности
- 6 Причинение себе физического вреда



- 7 Стремление укрыться от всех, уйти в себя, меньше общаться
- 8 Желание уйти от реальности при помощи курения, алкоголя или запрещенных веществ
- 9 Повышенный уровень активности либо напротив слабость, безразличие
- 10 Потеря интереса к любимым увлечениям или спорту, нежелание учиться



КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ СПРАВИТЬСЯ С ПСИХОТРАВМИРУЮЩИМИ СИТУАЦИЯМИ

Не бойся своих реакций

В тяжелой или неприятной ситуации, любые твои реакции - нормальны. Так твой организм сигнализирует о том, что тебе необходима помощь.

Стоит обратить внимание, если какие-либо звуки или запахи вызывают у тебя чувство тревоги, страха, появляются головные боли, болезненные ощущения в животе, становится трудно дышать - это напоминание о событии, которое стало травмирующим для тебя.

Поделись переживаниями с близкими людьми, которым доверяешь.

Постарайся принять свои любые эмоции и чувства

Даже неприятные для тебя эмоции ненависти, стыда или страха являются естественными в конкретных обстоятельствах. И ты, как любой другой человек, имеешь право на разные чувства. Порой травмирующее событие вызывает слезы, не нужно стыдиться их и подавлять, позволь им быть.

Позволь близким и родным помочь тебе

Мы знаем, что в каждом из нас достаточно сил, чтобы справиться с любыми испытаниями. Но лучше это получается, когда рядом есть те, кто поймет тебя и услышит, даст необходимое внимание и поддержку.

Кому ты можешь довериться? Маме, тренеру, другу. Если чувствуешь потребность поделиться тем, что с тобой происходит, поговори с этим человеком. Рядом всегда есть люди, которые хотят и могут нам помочь, сделать все возможное, чтобы ты чувствовал себя в безопасности.

Позаботься о себе

Необходимо время, чтобы справиться с тяжелыми переживаниями. Может быть нелегко, но постарайся больше отдыхать, вовремя питаться и спать достаточное количество времени для восстановления сил.

Лучше ограничить просмотр новостей, которые ухудшают настроение и состояние, сообщают о чем-то трагичном, пока тебе не станет лучше.

Есть желание - помоги окружающим

Вокруг нас есть люди, которые нуждаются в помощи. Помогая другим, можно на время отвлечься от тяжелых мыслей, ощутить уверенность.

Это общие рекомендации, которые могут помочь пережить травматический опыт. А теперь мы рассмотрим ситуации, чаще всего вызывающие сильный стресс и болезненные, тяжелые переживания.



РАЗВОД

К сожалению, не у всех взрослых получается выстроить крепкие и надежные отношения друг с другом. В конечном итоге, это может привести к разводу. В семье расставание родителей становится потерей не только для них самих, но и для детей. Ссоры и крики, невозможность договориться друг с другом, переезд одного из родителей вызывает сильный стресс у детей.

История Кирилла

Когда мне было 13 лет, мои родители стали часто ссориться. Причиной могли быть даже какие-то пустяковые ситуации, как мне казалось. Но порой они ссорились из-за меня.

Через какое-то время отец ушел. Со мной даже никто не поговорил. Я и сам понимал, что это ненормально и должно уже как-то закончиться. Я пытался поговорить с мамой. Но она была не в силах разговаривать, только и говорила, что это их дело и они сами разберутся.

Что я чувствовал? Одиночество. Меня не слышали. Я злился и иногда мне хотелось все разломать в доме, чтобы на меня обратили хоть какое-то внимание. Я ведь тоже живу в этой семье. А потом я стал думать, а вдруг это вообще все из-за меня, поэтому они не могут все нормально объяснить.

В ситуации разлада родители порой так поглощены своими чувствами и выяснением отношений, что забывают - ребенок тоже всё чувствует. У детей в такой ситуации может быть масса неприятных и болезненных эмоций и чувств - гнев, обида, одиночество, страх.

Как можно помочь себе?

**НЕ ЗАКРЫВАТЬСЯ ОТ СВОИХ ЭМОЦИЙ
- ОНИ НОРМАЛЬНЫ В ПОДОБНЫХ СИТУАЦИЯХ**

Чтобы не навредить себе и окружающим, важно найти безопасные способы выразить эмоции. Постарайся говорить о своих переживаниях. Если не получается выговориться с родителями, найди близкого взрослого, которому доверяешь. Также ты можешь обратиться к психологу, чтобы получить необходимую помощь и поддержку.

♥ ЗАМЕЧАТЬ, ЕСЛИ «НАКРЫВАЕТ» ЧУВСТВО ВИНЫ И РАЗДЕЛЯТЬ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Принятие взрослыми решения о разводе зависит от многих причин, не имеющих отношения к детям и их поступкам. Стоит набраться терпения и подождать, когда родители будут готовы рассказать о том, почему они больше не могут быть вместе.

♥ ПОМНИТЬ, ЧТО РОДИТЕЛИ ЛЮБЯТ ТЕБЯ

Родители любят своих детей, несмотря на то, что их отношения изменились. Даже если в данный момент они сфокусированы на своих чувствах и отношениях друг с другом, когда эмоции утихнут, их внимание вернется к тебе.

♥ ТВОЕ ПРАВО - НЕ ВЫБИРАТЬ ЧЬЮ-ТО СТОРОНУ

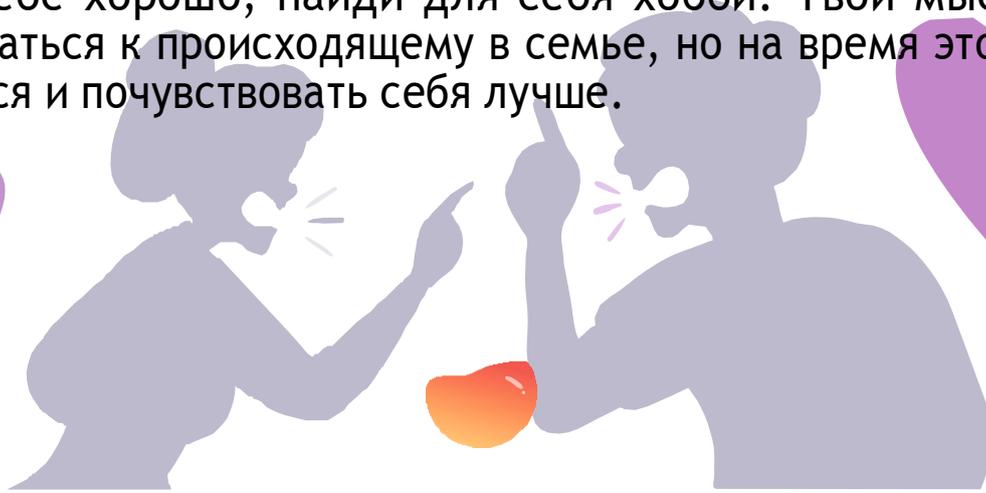
Хорошо относиться к одному из родителей - не значит быть против другого. Каждый ребенок имеет право на то, чтобы любить маму и папу вне зависимости от того, как они относятся друг к другу.

♥ ПОДДЕРЖИВАЙ КОНТАКТ С ОБОИМИ РОДИТЕЛЯМИ

Скажи родителям о своем праве проводить необходимое для тебя время с каждым из них. Определите дни, которые ты будешь проводить с родителем, живущим отдельно. Если родитель, с которым ты остался, запрещает тебе видеться с другим, ты вправе отстаивать желание общаться с каждым из родителей.

♥ ПОСТАРАЙСЯ ЗАНИМАТЬСЯ ТЕМ, ЧТО ПРИНОСИТ ТЕБЕ РАДОСТЬ

Развод - дело двоих взрослых, они старше, опытнее и должны решить это самостоятельно. А ты можешь позаботиться о себе. Занимайся в секции или запишись на нее, проводи время с теми, с кем тебе хорошо, найди для себя хобби. Твои мысли будут возвращаться к происходящему в семье, но на время это поможет отвлечься и почувствовать себя лучше.



УТРАТА

Наша жизнь была бы близка к совершенству, если бы люди любили друг друга вечно, не случалось чрезвычайных происшествий, не существовало болезней, дети всегда жили с мамой и папой вместе, чувствуя заботу и безопасность.

К сожалению, так бывает не всегда. Родные и близкие могут серьезно заболеть, уехать в ситуации разлада в семье, уйти из жизни ребенка. В таких ситуациях, каждый подросток нуждается в психологической поддержке и помощи.

Стадии проживания горя

Шок, отрицание

теряя близкого, сложно поверить в реальность происходящего

Не хочется думать о том, что его рядом больше не будет. Хочется убежать, скрыться, лишь бы ничего не напоминало об этом.

Острое горе

осознав потерю, к нам возвращается способность чувствовать

Могут нахлынуть сильные эмоции - гнев, обида, страх и вина.

Выплеснуть накопившиеся эмоции важно. Со временем сильные чувства утихают, если позволить им быть.

Торг и депрессия

сильные эмоции забирают энергию и приводят к опустошению

Появляются мысли о том, что если бы ты поступал по-другому, ничего бы не произошло. Это вызывает чувство отчаяния, ощущение пустоты.

Принятие

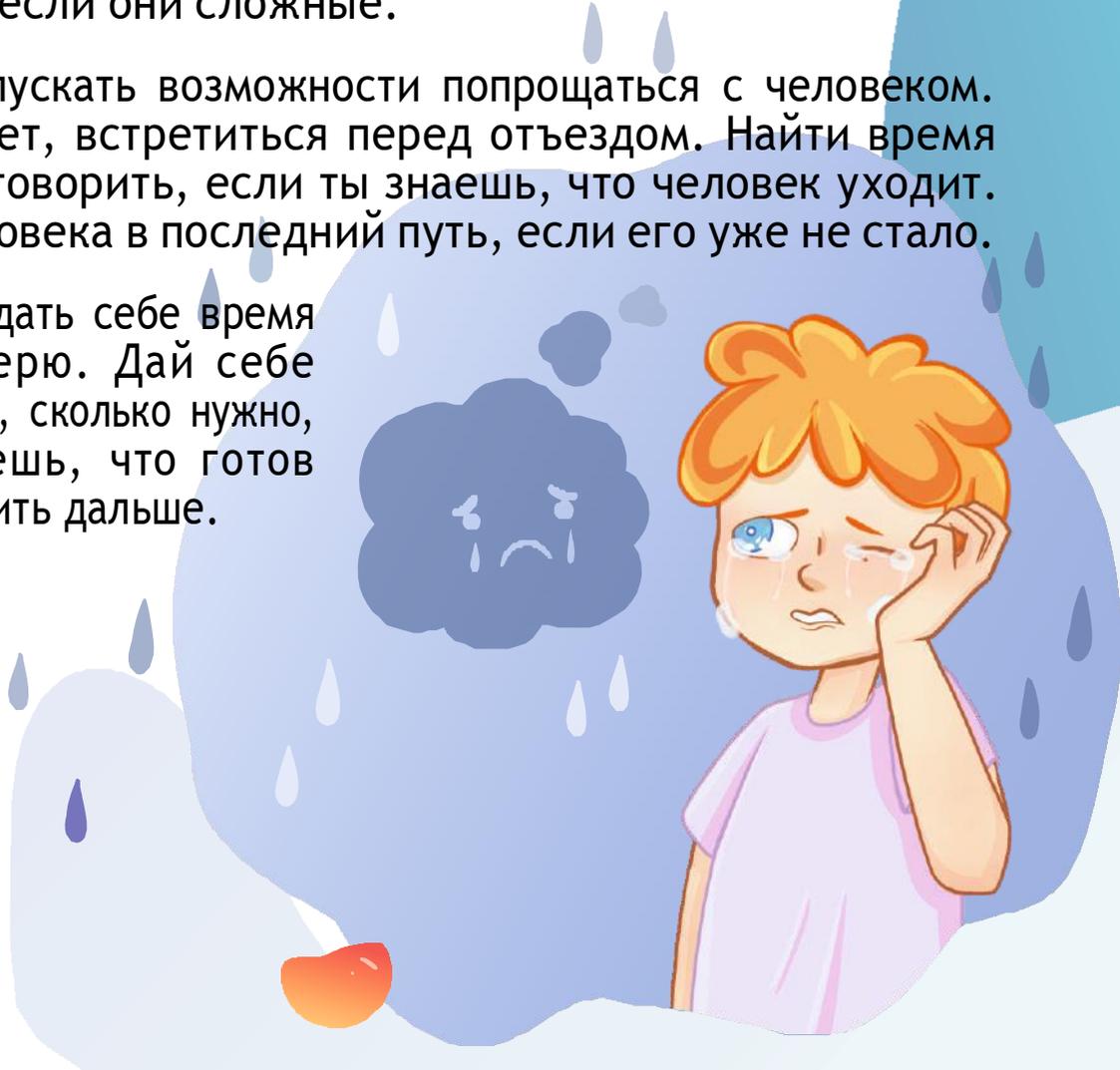
острые сильные эмоции сменяются светлой грустью

Появляется интерес к происходящему вокруг. Восстанавливается привычный порядок дня. Грусть об ушедшем появляется тогда, когда погружаешься в воспоминания о нем. Вместе с этим приходит принятие и облегчение.



Чем ты можешь помочь себе в ситуации утраты близкого человека?

- Очень важно признать то, что это произошло, как бы ни было больно это осознавать. Любимые люди уходят, но остаются в воспоминаниях. Память хранит наши добрые чувства и любовь, над которыми смерть не властна.
- В моменты переживания сильных чувств стоит давать себе возможность выражать их. Можно покричать, попрыгать, что-то побить или порвать. Если хочется побыть наедине с собой, разреши себе это, предупредив взрослых, что тебе нужно время.
- К сожалению, наступает такое время, когда близкие люди уходят. Важно помнить, что нашей вины в их смерти - нет. Если ты сожалеешь о том, что было сказано или наоборот, не сказано, сделано или не сделано для этого человека, то можно поделиться этим с кем-то из близких.
- В минуты тоски об ушедшем, можно мысленно с ним поговорить. Задать ему свой вопрос, обратиться за советом и подумать о том, что бы он сказал в ответ.
- Можно написать письмо ушедшему. Выразить в нем все свои чувства, даже если они сложные.
- Важно не упускать возможности попрощаться с человеком. Если он уезжает, встретиться перед отъездом. Найти время и спокойно поговорить, если ты знаешь, что человек уходит. Проводить человека в последний путь, если его уже не стало.
- Необходимо дать себе время пережить потерю. Дай себе столько времени, сколько нужно, пока не поймешь, что готов принять это и жить дальше.



БУЛЛИНГ

Скорее всего, ты уже слышал о том, что такое «травля» или иначе «буллинг». В среде детей, а чаще подростков есть те, кому важно самоутвердиться за счет другого. Это может случиться с каждым, не зависимо от физических или умственных способностей.

Как может проявляться буллинг?



Высмеивание



Оскорбления

Игнорирование



Порча вещей

Вымогательство

Избиение

Пинки



Уверенное поведение - самое важное для того, чтобы не оказаться в ситуации травли. Но будучи подростком нормально стесняться и сомневаться. Если ты чувствуешь, что шутки, «игры» ребят или взрослых вызывают негативные эмоции - злость, обиду, тревогу - это уже не норма.

ЕСЛИ СТОЛКНУЛСЯ С ТРАВЛЕЙ

Что точно НЕ нужно делать?



Подстраиваться под нормы обидчиков
Как тебе нужно одеваться, чем увлекаться,
как разговаривать и выглядеть - решать только тебе.



Пытаться подкупить или договориться с обидчиком
Дарить подарки, угощать чем-то, выяснять или пытаться понять,
что нужно обидчику - действия, которые не дают результата.

Что стоит делать?

НЕ ТЕРПЕТЬ ПОДОБНЫХ ДЕЙСТВИЙ

Ни в свою сторону, ни в сторону другого человека.
Защитить себя или другого можно следующим образом:

Указать обидчику на него самого

1 Наверное, тебе непросто, если ты пытаешься задеть меня и оскорбляешь

Не вступать в спор и согласиться

2 Да, в мире нет идеальных людей. И что теперь?

Позволить каждому иметь свое мнение

3 Можешь считать, как хочешь, меня и других это никак не касается

ОБРАТИТЬСЯ К РОДИТЕЛЯМ ИЛИ ДРУГОМУ ВЗРОСЛОМУ

Если самому изменить отношение обидчиков не получается, и травля продолжается, рассказать о том, что происходит и попросить о помощи - совершенно нормально.

Говорить о ситуациях травли стоит еще и для того, чтобы предотвратить насилие по отношению к другим детям и подросткам.

ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ПОСЕЩЕНИЯ ШКОЛЫ

Если взрослые не воспринимают слова всерьез, не помогают в этой проблеме, то можно выразить твердое намерение не ходить в школу, пока травля не прекратится. Можно сказать:

«Я уважаю себя, и не буду мириться с тем, что меня травят. Со мной так поступать нельзя. Пока это не закончится, я не буду ходить в школу».

НАСИЛИЕ

Каждому из нас для роста и развития нужны безусловное принятие и любовь. Но иногда случается, что взрослые, будучи родителями, не обладают навыками справляться со своими эмоциями в стрессовой ситуации. Это приводит к срывам, агрессии на близких людей и детей.

Насилие может быть?

Физическим

удары по лицу, пинки, подзатыльники, щипания таскание за волосы - то, что причиняет вред телу

Психологическим

унизительные слова, действия, оскорбления, угрозы, игнорирование и отвержение

Сексуализированным

действия сексуального характера с применением физической силы, принуждение к просмотру фото и видео сексуального характера

Как помочь себе или другу в ситуации насилия?

ОБРАТИТЬСЯ К ВЗРОСЛОМУ, КОТОРОМУ МОЖЕШЬ ДОВЕРЯТЬ

Это может быть кто-то из родственников, родителей друзей, специалисты Детского телефона доверия или других служб. Каждый подросток имеет право обратиться в полицию или органы опеки и попечительства.

ПОДДЕРЖАТЬ И ПОМОЧЬ ТОМУ, КТО ОКАЗАЛСЯ ЖЕРТВОЙ НАСИЛИЯ

Можно сказать: «Мне жаль, что с тобой это случилось. Никто не имеет права причинять тебе боль. Хочешь, мы вместе обратимся за помощью?». И найти вместе тех, кто может помочь.

РАЗДЕЛЯТЬ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ И СПРАВЛЯТЬСЯ С ЧУВСТВОМ ВИНЫ

Вина лежит на взрослом или подростке, который совершает насилие, а не на том, кто оказался пострадавшим. Даже если конфликты с применением насилия происходят между родителями, ребенок не в силах это исправить.

Мы бы хотели, чтобы подобные ситуации не становились для тебя непреодолимым испытанием. То, что может помочь тебе справиться в любой трудной ситуации - это твои эмоции, мысли и действия.

Ощущения. Эмоции. Чувства.

Каждый день ты оказываешься в различных ситуациях и у тебя возникают реакции. Ты можешь радоваться, волноваться, грустить и злиться. Даже когда ты ничем не занимаешься, ты чувствуешь.

ЭМОЦИЯ

- это твоя реакция в определенной ситуации

Ситуация

Кто-то в классе придумал для тебя обидное прозвище и прокричал его на весь класс.

Эмоции

Ты злишься на одноклассника, испытываешь стыд, чувствуешь, как щеки начинают гореть.

ЧУВСТВО

- это твое отношение к произошедшему

Ситуация

Ты только недавно перешел в новую школу и еще не успел познакомиться с одноклассниками как следует.

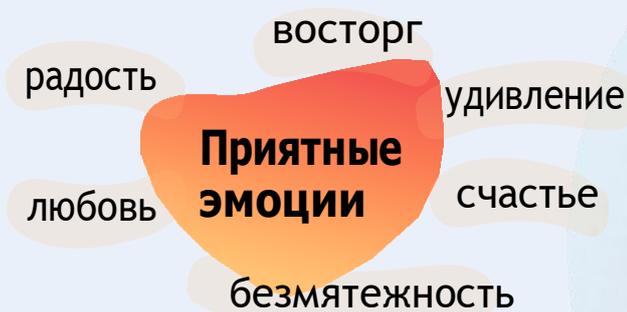
Чувства

Ты чувствуешь себя неуверенно, переживаешь из-за того, что влиться в компанию у тебя не получится.

Умение распознавать, какие чувства тебя переполняют, поможет управлять не только своими эмоциями, но и поведением. И что особенно важно, в стрессовых ситуациях понимать, как себе помочь.

Бывают ли плохие и хорошие эмоции?

Нет, все эмоции нужны и важны. Они возникают не просто так. Есть эмоции, которые приятно и неприятно переживать.



Для чего нужны приятные эмоции?

- Наполняют энергией, дают силы
- Мотивируют на действия
- Укрепляют уверенность
- Повышают желание учиться и общаться

Для чего нужны неприятные эмоции?

- Обратит внимание на проблему
- На короткое время придать сил
- Предостеречь от опасности
- Лучше понять свои сильные и слабые стороны

ЗЛОСТЬ

— это очень важная эмоция, обычно она возникает, когда нужно защитить себя и других, мобилизоваться для каких-то действий, преодолеть препятствия

Злость превращается в проблему, когда:

- она возникает слишком часто
- нам становится трудно контролировать свои действия
- переживания не адекватны ситуации
- причиняется вред себе или окружающим

Когда сильные эмоции накатывают, что ты в силах сделать?

1 Остановиться, взять паузу

Сделать несколько глубоких вдохов и выдохов

2 Подумать

Что я делаю?
Что я сейчас чувствую?

3 Прочувствовать тело

Где я чувствую свою злость?
В ушах стучит, тело «закипает»



4 Оценить уровень злости

Насколько сильно я сейчас злюсь? На 1 или 10?

5 Найти причину злости

Что пробудило это во мне?
Что вызвало эмоцию?

6 Действовать

Можно сказать, что ты злишься.
Снять напряжение с помощью спорта, уборки в комнате

ГРУСТЬ ПЕЧАЛЬ

— эти эмоции помогают обратить внимание на себя, отпустить то, с чем приходится попрощаться

В чем смысл грусти и печали?

- помогают нам пережить потери, не разрушая себя
- напоминают, что наш мир изменяется, как и мы сами
- позволяют осознать ценность людей, действительно для нас значимых
- помогают сохранить силы и энергию в трудных и сложных ситуациях

Как быть с этими чувствами?

Заметить чувство
дай ему право быть,
это не будет длиться долго,
и ты почувствуешь себя лучше

Осознать, почему ты страдаешь
потери приносят боль,
это неизбежно

Проявлять чувства

слезы — не проявление слабости,
если эмоцию «заморозить» внутри,
она причинит еще большую боль

Позаботиться о себе

делать то, что приятно, попросить
близких быть рядом и проявить заботу

ТРЕВОГА

— это переживание или предчувствие неопределенной угрозы

СТРАХ

— реакция на конкретную опасность, реальную или вымышленную

Переживание тревоги и страха может помочь:

ПРИМЕР

ДЕЙСТВИЕ

1 предотвратить угрозу жизни и здоровью



несущийся автомобиль, подозрительные, агрессивные люди



отказывайся, убегай, уходи

2 отказаться от рискованных поступков



страх наговорить родителям что-то обидное



возьми паузу

3 решиться на что-то важное



если ничего не угрожает тебе



попробуй преодолеть страх и начни действовать

Как справляться с тревогой и страхом?

ДЫШАТЬ

Сделай 5 глубоких вдохов и выдохов

ПРИЗНАТЬ И ПОНАБЛЮДАТЬ

Признайся себе, что ты боишься и это нормально.

Где в теле ощущается твой страх?

НЕ ФОКУСИРОВАТЬСЯ НА ВЫМЫШЛЕННЫХ СТРАХАХ

Твой страх реален?

Это действительно произойдет?

ПЛАНИРОВАТЬ

Если событие, которое тревожит тебя, неизбежно наступит, продумай план действий.

Так ты будешь чувствовать себя увереннее



РАДОСТЬ

– эмоция, которая переживается одновременно как прилив энергии и легкость, твоя опора в тяжелых ситуациях, помогает почувствовать себя лучше

Испытывать радость всегда невозможно.

Стремление переживать только радость может иметь свои последствия.

Рискованные развлечения дарят острые ощущения, но влекут за собой неприятные последствия. Радость испытывается лишь на короткое время.

Никотин и алкоголь вызывают кратковременную эйфорию, которая быстро сменяется разочарованием, подавленностью и проблемами со здоровьем.

Что может по-настоящему порадовать?

Умение радоваться простым вещам

У каждого есть приятные мелочи, которые приносят много радости. Теплая ванна с ароматной пеной, любимое пирожное, мамины объятия. Вспомни об этом и сделай это для себя.

Надежды на будущее

Сконцентрируйся на том, что преодолевая трудности можно стать сильнее. В будущем таятся возможности для тебя. Если постараться, можно достичь своих целей.

Новые увлечения

Пробуй новые занятия, исследуй свои таланты, ищи то, что откроет тебя с новых сторон, поможет проявиться в этом мире.

Общение с близкими

Чаще общайся с родными людьми, встречайся с друзьями. Когда мы чувствуем себя комфортно с другими, мы полны сил и готовы действовать.

Добрые дела

Проявляй заботу к близким, сделай приятное тому, кто этого не ожидает, помоги просящему о помощи. Бескорыстная помощь и забота делают нас счастливее.

Выбери те действия, которые радует именно тебя. Обращайся к ним, когда чувствуешь, что тебе необходимо хотя бы ненадолго отвлечься от переживаний и испытать радостные чувства.

Сложные ситуации будут происходить, а неприятные чувства появляться. Но проблемы не смогут загнать тебя в подавленное гнетущее состояние.



МЫСЛИ

Наши эмоции напрямую связаны с нашими мыслями и действиями. Они могут побуждать тебя в порыве поступать так, как ты бы не поступил в состоянии спокойствия. Давай теперь обратимся к тому, как брать под контроль свои мысли.

Мысли постоянно крутятся в нашей голове. Они могут помочь принять решение, помечтать о будущем или обдумать трудную ситуацию. Но есть и другие мысли, которые называются:

Психологическая жвачка

- мысли, которые крутятся в голове длительное время
- отвлекают от важного
- ухудшают наше состояние
- рождают неприятные эмоции
- заставляют тревожиться или бояться

Важно понимать, что ты и окружающая реальность - это не твои мысли. Мысли - это не факты. То, что ты представляешь какое-либо событие, не значит, что оно точно произойдет. Ты можешь выбирать, на каких мыслях тебе останавливаться, а какие отпустить.

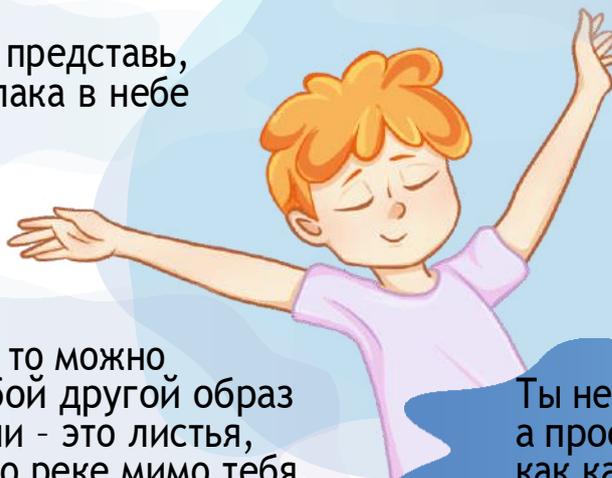
ПРАКТИКА «Мои мысли - облака»

В течение минуты представь, что мысли как облака в небе

Ты лежишь на траве и сосредоточенно разглядываешь голубое небо

Если получилось, то можно попробовать любой другой образ - например, мысли - это листья, которые плывут по реке мимо тебя.

Ты не движешься с облаками, а просто смотришь, как каждая твоя мысль верхом на облаке плывет по небу



Ловушки мышления

Наши мысли порой обманывают нас. Они заставляют верить в то, что в дальнейшем приводит к неправильным выводам и решениям. Может ты замечал, что иногда ситуация не была настолько критичной, как ты думал, или что ты берешь ответственность за то, что от тебя совсем не зависит.

Что может помочь в данном случае?

Стоит пробовать относиться к своим мыслям критично.

Учиться переключаться с негативных мыслей на позитивные.

Создавать альтернативное мнение.

ПРАКТИКА «Черно-белое мышление»

- Это когда ты воспринимаешь ситуацию, думая лишь о крайностях.
 - После ссоры с родителями ты воспринимаешь их только как врагов.
 - В школе, если одноклассник или ребята постарше, весь день задирали тебя, ты можешь думать, о том, что ни на что не годишься.

Чтобы прийти к альтернативной точке зрения, подумай о середине между двумя крайностями

Напиши пример ловушки мышления «черно-белого мышления» из своей жизни и альтернативную мысль, которая поможет с ней справиться.

Моя мысль _____

Альтернативная мысль _____

ПРАКТИКА «Всё в мире связано со мной»

Это вера в то, что ты несешь ответственность за проблему, к которой не имеешь отношения.

- Ты думаешь, что друзья не разговаривают друг с другом из-за сказанных тобою слов.
- Родители ругаются из-за тебя.

Чтобы у тебя появилась альтернативная мысль, подумай о фактах, которые связаны с твоей ролью в этой ситуации.

Напиши пример ловушки мышления «Все в мире связано со мной» из своей жизни и альтернативную мысль, которая поможет с ней справиться.

Моя мысль _____

Альтернативная мысль _____

Давай потренируемся!

Тренируйся распознавать эмоции, которые у тебя возникают в различных стрессовых ситуациях. Когда ты знаешь, что чувствуешь, становится легче понять, что именно тебе сейчас нужно.

Вспомни ситуацию, которая вызвала у тебя сильные переживания. Задай себе следующие вопросы.

1 ЧТО СЛУЧИЛОСЬ?

Пример: родители сообщили, что решили переехать в другой город.

2 КАКИЕ ОЩУЩЕНИЯ БЫЛИ В ТЕЛЕ?

Пример: комок в горле, учащенный стук сердца, ладони вспотели и сжались в кулаки

3 ЧТО Я, ИСХОДЯ ИЗ ОЩУЩЕНИЙ, ЧУВСТВУЮ?

Пример: удивление, волнение и страх. Возможно даже злость

Эмоции
как волны

Если ты будешь с ними бороться или убежать, они унесут тебя или накроют с головой. Намного проще, скользить по волне, ожидая, когда она вынесет тебя на берег спокойствия.



Дальше обрати внимание на свои мысли и импульсы к действию.

4 КАКИЕ МЫСЛИ ПРИХОДЯТ НА УМ?

Пример: родители никогда не думают обо мне и о том, чего хочу я.

Они как будто специально хотят испортить мне жизнь.

5 ЧТО ХОЧЕТСЯ СДЕЛАТЬ?

Пример: накричать на родителей, закрыться в комнате и не разговаривать с ними никогда.

6 КАК ТЫ МОЖЕШЬ ОТРЕАГИРОВАТЬ ИНАЧЕ?

Пример: перевести дыхание. Попросить родителей объяснить, почему переехать нужно сейчас. Рассказать о своих чувствах.

Представь, как ты отбрасываешь руками первые мысли и импульсы действовать. Вернись к ощущениям. Просто побудь с ними, и эмоции начнут слабеть. Тебе будет легче мыслить ясно и конструктивно.

Теперь можно подумать, как отреагировать иначе, опираясь на способы самопомощи, которые будут представлены дальше.



действия

В ситуации стресса, влияния травмирующих событий твоей опорой могут стать практики, которые помогут тебе почувствовать себя лучше.

Обрати свое внимание на то, что ты можешь контролировать в данной ситуации и изменить так, чтобы твое состояние улучшилось.

Что я на самом деле могу контролировать?

Твои эмоции и чувства

Только ты решаешь, к каким чувствам прислушаться, какие просто прожить, а какие направить в действие.

Теперь ты знаешь достаточно, чтобы оказать себе помощь и контролировать свои эмоции

Твои мысли

Ты выбираешь, какие мысли стоит отпустить, а какие из них могут помочь и поднять твое настроение. Помни об ошибках мышления и не позволяй им запутать тебя

Твои действия

Проявлять заботу о себе, находить опору в близких людях - это тоже про контроль. Мы рассмотрим, чем еще ты можешь помочь себе, когда переполняют неприятные эмоции, мысли угнетают и не отпускают

А если это не в зоне моего контроля?

1 Признать то, что ты не можешь повлиять на некоторые вещи. Не все зависит от нас, есть зона твоей ответственности, контроля, и то, что за их пределами. Это нормально.

2 Разрешать себе испытывать разные чувства по этому поводу. Позволить себе грустить, злиться, бояться, но только если это не разрушает тебя, твои отношения, твое психическое и физическое здоровье. Тогда обязательно стоит обратиться за помощью. Не справляться - тоже нормально.

3 Иметь в своем арсенале способы, техники, которые в ситуации неопределенности поддержат тебя.



Давай представим ситуацию

Родители сильно ругаются и, к сожалению, ты при этом присутствуешь. Твоя тревога постепенно нарастает, от криков не по себе. Страшно, что родители такими ссорами могут довести дело до развода.

Такие ситуации в целом вне зоны твоего контроля.

ТЫ НЕ МОЖЕШЬ ПОВЛИЯТЬ НА:



**внезапные
вспышки
агрессии**



**отношения
между
родителями**



**прекращение
ссор**

ЧТО ТОГДА ТЫ МОЖЕШЬ КОНТРОЛИРОВАТЬ?

**СВОИ
чувства**

Если тебе страшно, можно выполнить одну из практик, которая поможет успокоиться и побыть в безопасности

**СВОИ
мысли**

Ссоры между людьми естественны. Родители могут злиться, уставать, тревожиться. Поэтому мысли об их разводе могут быть лишь твоими опасениями

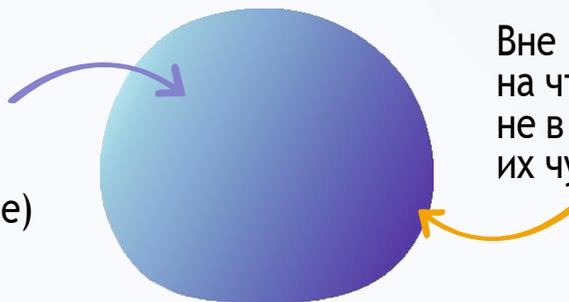
**СВОИ
действия**

Ты всегда можешь поговорить с родителями, когда эмоции утихнут. Можешь сказать о чувствах, которые ты испытываешь во время их ссор. Рассказать о своих страхах.

УПРАЖНЕНИЕ «Круг моего контроля»

С помощью этого упражнения ты всегда можешь наглядно для себя представить, что в зоне твоего контроля, а что нет. Возьми ситуацию, которая в данный момент тебя тревожит, причиняет боль.

Внутри круга напиши все, на что ты можешь влиять (мысли, эмоции, поведение)



Вне круга запиши все, на что ты повлиять не в силах (действия людей, их чувства, решения)

Когда ты чувствуешь сильную тревогу или ответственность за ситуацию давит на тебя, сделай это упражнения для себя.



Техники самопомощи

Мы подготовили некоторые универсальные техники, которые ты всегда можешь применить в жизни.

«ЗАЗЕМЛЕНИЕ»

Если эмоции переполняют, на время можно переключить внимание. Оказаться в моменте, ощутить опору, найти силы пережить тяжелый и травмирующий опыт.

УПРАЖНЕНИЕ 5-4-3-2-1

Назови вслух или про себя:



Какие **5 ПРЕДМЕТОВ** ты видишь?



Какие **4 ЗВУКА** ты слышишь?



Какие **3 ПРЕДМЕТА** ты нащупаешь?



Какие **2 ЗАПАХА** ты чувствуешь?



Какой **1 ВКУС** ты ощущаешь?

«ДЫХАНИЕ»

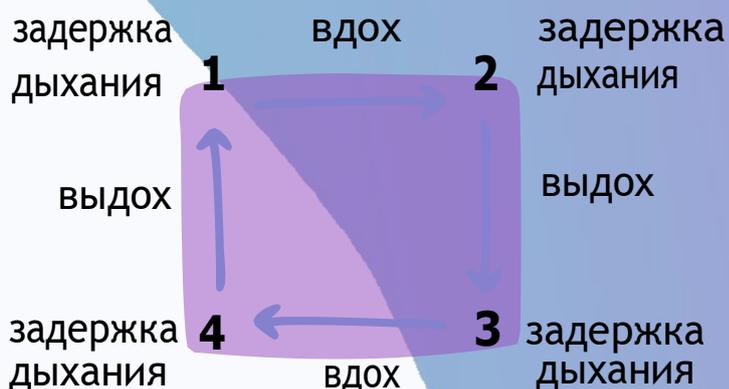
Дыхание - жизнь. Когда ты обращаешь все свое внимание на дыхание, происходит чудо. Ты успокаиваешься, и можешь мыслить ясно.

УПРАЖНЕНИЕ «Дыхание по квадрату»

Попробуй в моменты сильного стресса, тяжелых переживаний дышать по квадрату. Как это сделать?

Начинай с цифры 1 и двигайся по часовой стрелке.

Делай глубокий медленный вдох, надувая живот максимально сильно и долгий глубокий выдох. Не торопись. Сделай 10 циклов.



«ДВИЖЕНИЕ»

Движение особенно полезно, когда мы переживаем тяжелые жизненные ситуации. Наши эмоции и мысли вызывают сильное напряжение, которое требует разрядки. Активность может быть безопасной для тебя и для окружающих, если ты не будешь поддаваться сиюминутным эмоциям. Выбери способы, которые подходят именно тебе.

Что ты можешь сделать?

Быть физически активным

- побегай на свежем воздухе
- спустись и поднимись по лестнице в подъезде
- потанцуй, включи заряжающую тебя музыку и отдайся порыву
- сделай зарядку
- выбери интересную для себя секцию и запишись
- посещай тренировки, если занимаешься в секции

Использовать подручные средства для выплеска эмоций

- сжимай в руке какой-нибудь предмет (мяч, пластилин и др.)
- возьми бумагу, старую тетрадь и разорви на мелкие кусочки
- побей кулаками подушку

Наблюдать за природой

- больше гуляй по улицам, паркам
- попроси родителей выехать на природу
- вдыхай свежий воздух, насладись запахом цветов, походи босиком по траве

Позаботиться о своем теле

- прими расслабляющую ванну с пеной, или теплый приятный душ
- сделай самомассаж в тех местах тела, где чувствуешь напряжение мышц
- спи столько, сколько необходимо твоему организму



Уверенность в себе и личные границы

Все представленные ранее способы могут помочь тебе в ситуациях общения с другими, определении границ твоей ответственности, при переживании жизненных этапов, связанных с утратой и горем. Но есть одна тема, которая затрагивает и чувства, и мысли, и действия - это твои личные границы.

Каждый человек хоть раз сталкивается с вопросом о самооценке. Но самооценка зачастую зависит от наших успехов. Сверстник посмеялся над твоим внешним видом - в голове закрадываются мысли о том, что ты недостаточно хорош.

Самосострадание - это то, что может поддержать тебя в любых ситуациях.

Как заботиться о себе?

1

Не сравнивать себя ни с кем и никогда

Мы все уникальны и другого такого как ты нет. Ищи в себе то, что делает тебя особенным, то, что может помочь проявить себя.

2

Любить себя за то, что ты есть

Сегодня ты совершил ошибку. А завтра ты добился успеха. Не нужно каждый раз критиковать себя и думать, что от совершенной ошибки ты стал хуже. Это твой опыт. Поддерживай себя так, как поддержал бы лучшего друга.

3

Уважать свои личные границы

Личные границы определяют твоё внутреннее безопасное пространство. Они защищают интересы и ценности, эмоции и ощущения, взгляды и убеждения, которые важны лично для тебя. Не позволяй их нарушать другим.

Важно не только уметь управлять своими чувствами, мыслями и действиями, но и научиться справляться с недопустимым поведением других людей, направленным в твою сторону.

Сейчас ты находишься в том периоде, когда твои границы постоянно проверяются на прочность и ты очень часто хочешь их защитить. Стоит научиться определять эти границы. Для этого необходимо четко понимать, что для тебя является допустимым обращением, а что нет.

ПРАКТИКА Мои границы

из рабочей тетради Рейчел Л. Хатт
«Когнитивно-поведенческая терапия
для подростков»

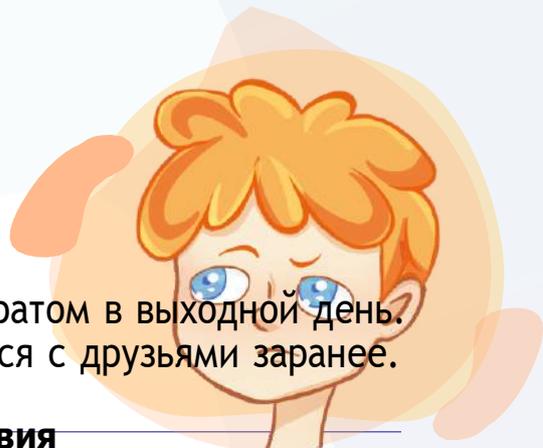
Если тебя просят сделать то, чего ты не хочешь, с помощью каких фраз ты сможешь отказаться от неприятных для тебя предложений?

СИТУАЦИЯ 1

Ты пришел в школу с новой прической. Одноклассникам она не понравилась и тебе предлагают постричься налысо.

Твои мысли и чувства

Твои действия



СИТУАЦИЯ 2

Родители попросили тебя «посидеть» с младшим братом в выходной день. Но у тебя уже есть планы, о которых ты договорился с друзьями заранее.

Твои мысли и чувства _____

Твои действия _____

СИТУАЦИЯ 3

Вы с одноклассниками разрабатываете проект. Твою идею поддержали не все. Ты будешь продолжать настаивать на своем, согласишься на другую идею или попробуешь найти решение, которое устраивает большинство?

Твои мысли и чувства _____

Твои действия _____
