

КГБУСО «КРАЕВОЙ КРИЗИСНЫЙ ЦЕНТР ДЛЯ МУЖЧИН»



# ГАЙД



**ДЛЯ ДЕТЕЙ,  
НАХОДЯЩИХСЯ В ОСОБЫХ  
ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЯХ**

## ПРИВЕТ, МОЙ ДРУГ!

Порой в жизни происходят ситуации, в которых тяжело справиться со своими эмоциями и чувствами. Их бывает так много, что кажется, вот-вот лопнешь. А иногда они такие сильные и давят на тебя, как будто ты находишься в пузыре, из которого очень хочешь выбраться.

В этой книжке мы описали, как с такими ситуациями справляются Марк и Варя – похожие на тебя мальчик и девочка. Чтобы понять, как лучше поступить в трудной ситуации, стоит прислушаться к себе. Ощущения, эмоции и мысли помогают нам сориентироваться и предостерегают от опасности.

Приглашаем тебя совершить увлекательное путешествие в свой внутренний мир! Здесь ты узнаешь, чем эмоции отличаются от чувств, что такое «психологическая жвачка» и «ловушки мышления». Твоим проводником в этом путешествии станет замечательный помощник – зайчик Джой. Если тебе будет трудно что-то понять или выполнить какое-то задание, обратись к близкому взрослому человеку, который сможет тебе помочь. Помни, есть ситуации, в которых справиться ребенку одному не под силу. И возможно, тебе захочется поделиться своими мыслями и чувствами, обсудить прочитанное.

## ДОРОГИЕ РОДИТЕЛИ!

В этом гайде при помощи главных героев и их историй мы познакомим детей с правилами поведения в ситуациях, которые могут стать источником психоэмоциональной травмы. Обращаться к таким ситуациям непросто, но игнорирование таких вопросов приводит к тому, что детям приходится разбираться со своими переживаниями в процессе, когда трудности уже случились.

Обсуждение непростых жизненных ситуаций в форме увлекательного общения с главными героями этого гайда – зайчиком Джоем, мальчиком Марком и девочкой Варей – поможет детям развить навыки безопасного поведения и научиться лучше понимать свой внутренний мир.

Если у ребенка при работе с гайдом возникнут трудности в понимании каких-то моментов, выполнении упражнений, Ваша поддержка как самых близких людей в жизни ребенка может оказаться незаменимой.



Гайд разработан КГБУСО «Краевой кризисный центр для мужчин» в рамках проекта по оказанию помощи детям с психоэмоциональными травмами (в том числе детям, возвращаемым из зон боевых действий) «Территория Заботы».

#### Авторский коллектив:

**Васильева Елена Валерьевна,**  
канд. социол. наук, заместитель директора  
КГБУСО «Краевой кризисный центр для мужчин»

**Боровинская Юлия Константиновна,**  
методист КГБУСО «Краевой кризисный центр для мужчин»

#### Визуальный образ:

**Кужим Наталья Викторовна,**  
художник-иллюстратор

# ДАВАЙ ПОЗНАКОМИМСЯ!

Привет!

Я зайчик Джой – любимая игрушка-талисман Марка, главного героя гайда, который ты начал читать.

Я буду сопровождать тебя в путешествии по этому гайду.

Также на этих страницах ты встретишь девочку Варю – самого близкого друга Марка.



Мы вместе с Марком и Варей смогли пережить ситуации, в которых бывает страшно и не понятно, как поступить.

Иногда твои сверстники, попадая в такие ситуации, боятся рассказать о них даже самым близким людям. Но Марк и Варя делятся всем со мной. И вместе нам легче переживать такие ситуации, чем по одиночке.

Мы не хотим, чтобы ты оставался с трудностями один на один. Поэтому, давай двигаться по гайду вместе. Вместе всегда веселее. Ну что ж, начнем!

# КАКОЙ Я И ЗА ЧТО Я СЕБЯ ЛЮБЛЮ?

Это очень важные вопросы. Я уверен, что каждый ребенок уникален. И знаю, что такой как ты – единственный во всем мире. Давай познакомимся поближе!

МОЕ ИМЯ

МОЙ ВОЗРАСТ

БОЛЬШЕ ВСЕГО  
НА СВЕТЕ Я ЛЮБЛЮ

ЛУЧШЕ ВСЕГО  
У МЕНЯ ПОЛУЧАЕТСЯ

МНЕ ПРАВИТСЯ,  
КОГДА

Я НЕ ЛЮБЛЮ,  
КОГДА



Я могу справиться со всеми трудностями, потому что я:  
(поставь галочку рядом с тем, что относится к тебе)



НАДЕЖНЫЙ



ЧЕСТНЫЙ



ИСКРЕННИЙ



ДОБРЫЙ



ЗАБОТЛИВЫЙ



УВЕРЕННЫЙ В СЕБЕ



СЧАСТЛИВЫЙ



ВЕСЕЛЫЙ



УВЛЕЧЕННЫЙ ДЕЛОМ



ИНТЕРЕСНЫЙ



ДРУЖЕЛЮБНЫЙ



ТЕРПЕЛИВЫЙ



ОТКРЫТЫЙ



СПОСОБНЫЙ



ЭНЕРГИЧНЫЙ

# КОГДА МНЕ ТРУДНО, ЧТО СО МНОЙ ПРОИСХОДИТ?

Твоя жизнь наполнена самыми разными событиями. Одни из них могут вызывать позитивные эмоции, оставлять приятные воспоминания, заряжать тебя энергией. Но есть и сложные, тяжелые ситуации, которые приносят с собой неприятные ощущения, эмоции и мысли.

Когда мы сталкиваемся с непривычными для нас ситуациями, вызывающими сильные эмоции, мы испытываем стресс. Он может быть положительным, а может быть отрицательным.

## ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ

Полезный стресс.  
Чувствуешь, что можешь «горы свернуть», появляются силы и готовность действовать

## ОТРИЦАТЕЛЬНЫЙ

Не хватает сил даже на то, что всегда нравилось делать, чувствуешь себя плохо и даже можешь заболеть

Что можно испытывать, когда отрицательный стресс поймал тебя в свою ловушку?

● **ОЧЕНЬ БОЛИТ ГОЛОВА**

● **НЕ ХОЧЕТСЯ ОБЩАТЬСЯ, ИГРАТЬ И ВЕСЕЛИТЬСЯ**

● **ХОЧЕТСЯ, ЧТОБЫ МАМА ВСЕГДА ОБНИМАЛА И НЕ УХОДИЛА**



● **МНЕ СТРАШНО**

● **НА ДУШЕ ТЯЖЕЛО И ХОЧЕТСЯ ПЛАКАТЬ**

● **ХОЧЕТСЯ ОТ ВСЕХ УБЕЖАТЬ И СПРЯТАТЬСЯ**

А теперь я расскажу тебе о случаях, которые случились с Марком и Варей. Ты узнаешь, как ребята чувствовали себя в этих ситуациях и как им удалось с ними справиться.

# РАЗВОД

К сожалению, не у всех взрослых получается выстроить надежные отношения друг с другом. В какой-то момент они понимают, что жить вместе больше не могут. Так произошло у родителей Марка.

## ИСТОРИЯ МАРКА

Когда Марку было 9 лет, я начал замечать, что он сильно изменился. Марк перестал со мной играть, часто грыз ногти, беспокойно спал по ночам. А однажды вдруг признался мне:

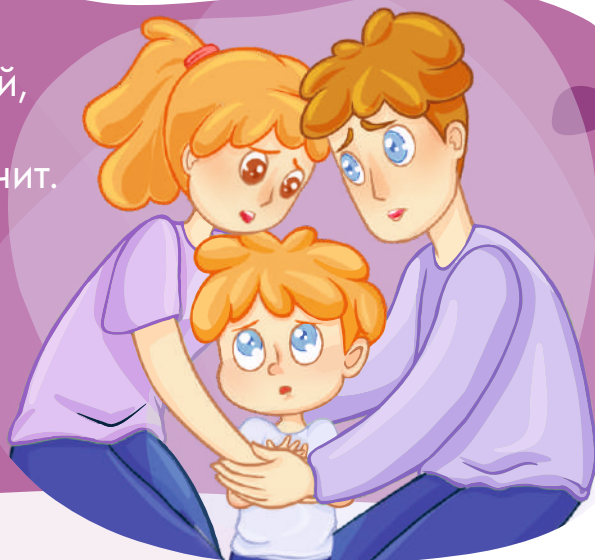
– Джой, кажется, мои родители больше не любят друг друга. Они стали часто ссориться, кричать, даже на меня порой злятся без особой причины. Я боюсь, что случится что-то плохое.

### Что я предложил сделать Марку?

- ♥ Рассказать родителям о том, что его беспокоит. Как его пугает то, что они ссорятся и кричат друг на друга.
- ♥ Если родители не услышат, обратиться к другому близкому взрослому, которому он доверяет. Рассказать о своих чувствах и попытках поговорить с родителями.
- ♥ Не терпеть и не закрываться от своих чувств. То, что Марку грустно, страшно, тяжело – это нормально, когда он видит ссоры родителей. Если не давать эмоциям выйти, они застрянут внутри и начнут плохо влиять на здоровье. Если страшно – он может попросить маму обнять его, если злится – побить кулаками в подушку, если грустно – заняться тем, что приносит удовольствие.

Марк решил поговорить с мамой и папой, рассказать им о своих страхах, о том, что он видит, и спросить, что это все значит.

К сожалению, родители сказали ему, что приняли решение – развестись. Они долго не могли решиться и рассказать об этом Марку, потому что боялись его реакции.



Я поддержал Марка, потому что эта новость его очень расстроила. То, чего он боялся, все-таки произошло. Это было непростое время для Марка. Я помню, что ему пришлось пережить много неприятных эмоций:

## ЗЛОСТЬ

Да, порой Марк злился. Однажды, он спросил у мамы:

– Прямо сильно нужно, чтобы папа переехал? Может он все-таки останется с нами?

Когда мама сказала, что решение уже принято, Марк пришел ко мне и начал раскидывать по всей комнате подушки. Вообще-то, я рад, что не меня! Когда он успокоился, я наконец-то мог сказать:

– Я понимаю, что ты злишься, потому что хочешь, чтобы родители остались вместе. Но они приняли это решение и, наверняка, им было нелегко это сделать. У родителей ведь тоже есть чувства, как и у тебя.

## СТРАХ

Марк боялся, что потеряет папу, который переезжал в другой дом. Я сказал, что он может задать любые вопросы, которые его волнуют.

У Марка их было куча.

Если папа уедет, он будет ко мне приезжать?

У него будет новый дом?

А как часто?

А в этом доме может быть комната для меня?

## ВИНА

В какой-то момент Марк стал думать, что родители разведутся из-за него. Но я сразу сказал:

– Отношения между родителями зависят только от них самих и того, как они поступают по отношению друг к другу. Твоей вины здесь нет.

♥ Мы много обсуждали эту ситуацию с Марком, и согласились с тем, что важно прислушиваться к своим чувствам и делиться ими с другими, чтобы прожить и принять трудную ситуацию.

♥ А ещё, мы раздобыли номер Детского телефона доверия – 8-800-2000-122 на случай, если Марку будет тяжело, а меня или родителей не окажется рядом. Если позвонить на телефон доверия, тебе всегда ответят и помогут.

Это правда! Мы уже проверили!



## УТРАТА

С самого рождения каждого ребенка окружают близкие взрослые, которые любят и заботятся о нём. Но, какими бы сильными и надежными не казались родные люди, они тоже могут получить травму, серьезно заболеть, уйти из жизни.

### История Марка

В семье Марка очень долгое время болела бабушка. Марк очень сильно любил её. С самого его детства она была рядом.

Марку было 7 лет, когда родители зашли в его комнату и сказали:

– Сынок, нам очень жаль, но бабушки больше нет.

Эта новость шокировала Марка. Он никак не мог в это поверить и повторял:

– Я знаю, мы скоро поедem к бабуле, и она обнимет меня как всегда крепко-крепко.

Первое время Марк не мог принять, что бабушку он больше обнять не сможет. Он выглядел грустным и подавленным, у него пропал аппетит, он часто плакал, просыпался по ночам.

Но через какое-то время он вдруг сказал мне:

– Джой, ну почему именно моя бабушка ушла навсегда?

В этот момент я понял, что он принял новость об уходе бабушки. Иногда Марк крепко обнимал меня, горько вздыхал, я чувствовал, как ему грустно.

А потом он стал говорить:

– Если бы я чаще ее навещал, она бы не ушла? Я мог больше её обнимать, она бы знала, что я никогда не хочу с ней расставаться. И осталась бы.

Я и родители Марка отвечали ему, что, это не помогло бы вылечить болезнь бабушки. Марк показывал ей свою любовь, как мог. И она всегда это чувствовала.



Прошло немало времени, когда Марк стал больше улыбаться. Он снова начал с удовольствием играть со мной, друзьями, проводил время с родителями. Они вместе вспоминали бабушку, смеялись и плакали, им было радостно от того, что у них есть столько воспоминаний, связанных с ней.

**Что помогло Марку справиться с потерей бабушки?**

### **ВЫХОД ЭМОЦИЙ**

Марк много говорил о том, что чувствует. Когда ему было грустно, он плакал. Когда ему было обидно, что именно его бабушка ушла навсегда, он рассказывал близким, как это несправедливо. Тяжело переживать такие сильные эмоции, но лучше всего говорить о них, и слушать тело, оно подскажет, как лучше их выразить.

### **ПОДДЕРЖКА РОДИТЕЛЕЙ**

Родители Марка принимали все чувства, которые он переживал после новости о смерти бабушки. Обнимали его, когда это было нужно, вспоминали вместе бабушку и смеялись над веселыми историями из ее жизни. Они плакали и грустили, но при этом были вместе.

### **ПРОЩАНИЕ С БАБУШКОЙ**

Марк проводил бабушку в последний путь вместе с семьей. На прощание он сказал ей много добрых и ласковых слов и пообещал всегда-всегда помнить о ней.

Марк посвятил бабушке свой рисунок, на котором они вместе сидят на пляже и впервые смотрят на море. Бабушка Марка никогда не была на море, и ему хотелось, чтобы хотя бы на его рисунке её мечта сбылась.



# НАСИЛИЕ

В нашем мире много хороших и добрых людей, с которыми приятно, комфортно и безопасно находиться. Но есть и те, кто совершает неприятные по отношению к нам действия, от которых становится не по себе, которые могут причинить боль.

Однажды Варя рассказала нам с Марком такую историю.

## История Вари

Варе было 7 лет. Она как обычно после школы играла на детской площадке возле дома с подружкой Алёной. С ними вместе была бабушка Алёны, она изредка поглядывала, как там девочки.

Когда пришло время идти домой, Варя сказала, что сама дойдет, потому что дом совсем рядом.

По пути домой к ней неожиданно подошел незнакомый мужчина, который очень ловко достал у нее из-за уха колечко и улыбнулся.

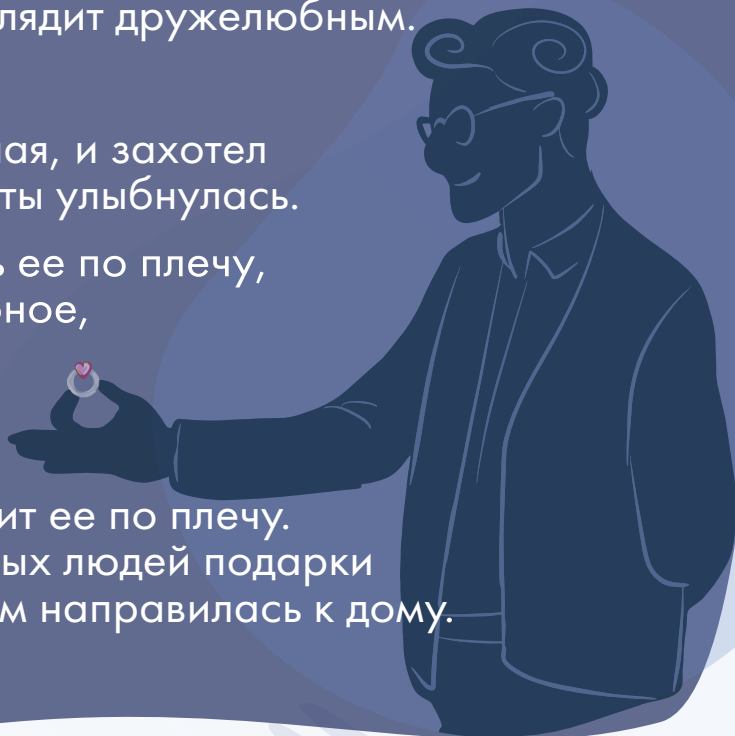
Варя сначала очень удивилась неожиданному фокусу, но когда незнакомец протянул ей колечко, она насторожилась. Родители говорили ей, от незнакомых людей подарки принимать нельзя, даже если человек выглядит дружелюбным.

Незнакомец сказал Варе:

– Я увидел, что ты очень грустная, и захотел сделать для тебя фокус, чтобы ты улыбнулась.

А после начал поглаживать ее по плечу, говоря о том, что у нее, наверное, очень красивая улыбка.

Варя почувствовала себя странно, ей не понравилось, что незнакомый мужчина гладит ее по плечу. Она сказала, что от незнакомых людей подарки не принимает и быстрым шагом направилась к дому.



Марк очень удивился, что Варя так отреагировала. Он сказал: «Что здесь такого? Он же объяснил, что просто хотел тебя порадовать».

И тут Варю было не остановить. Она прочитала Марку целую лекцию о правилах поведения в такой ситуации.

## **1 ГЛАВНЫЕ ПРАВИЛА ПРИ ВСТРЕЧЕ С НЕЗНАКОМЫМИ ЛЮДЬМИ**

- Никогда не принимать подарки от незнакомых людей, даже если они кажутся безобидными.
- Не выполнять просьбы незнакомых взрослых, потому что «хорошие» взрослые просят о помощи других взрослых, а не детей.
- Никуда не уходить с незнакомым человеком, не садиться в чужую машину. Даже если это предлагает сделать знакомый человек, нужно позвонить родителям и спросить, знают ли они об этом.
- Если незнакомые берут за руку и пытаются куда-то увести, надо кричать, звать на помощь, вырваться, кусаться и убежать.



## **2 НЕ ПОЗВОЛЯЙ НЕЗНАКОМЫМ ЛЮДЬМ ПРИКАСАТЬСЯ К ТЕБЕ**

Варе очень не понравилось, что незнакомец погладил её по плечу. Это могут делать только близкие для Вари люди.

## **3 ДОВЕРЯЙ СВОИ ЧУВСТВАМ**

Незнакомый мужчина, хоть и говорил с Варей дружелюбно, в то же время испугал её. Когда чувствуешь, что рядом с кем-то нехорошо, нужно сразу уходить. Себе нужно доверять!

А еще, Варя всегда рассказывает родителям о таких ситуациях. Они подсказывают ей, правильными ли были её действия, и иногда говорят о том, что можно было сделать иначе.

Важно доверять родителям и рассказывать о подобных ситуациях, потому что они всегда готовы позаботиться о твоей безопасности.

# БУЛЛИНГ

Возможно, ты уже слышал о том, что такое «травля» или по-другому «буллинг». Такая ситуация происходит, когда один человек хочет показаться лучше других. Это может случиться с каждым, не зависимо от того, как человек выглядит, что говорит или делает.

К сожалению, Варе пришлось столкнуться со школьной травлей

## История Вари

Варе всегда нравились ее веснушки. Её мама называла их маленькими солнышками, и от этого Варя всегда была ее солнечной девочкой.

Как-то раз Лена, одноклассница Вари, сказала о том, что из-за веснушек Варино лицо кажется грязным.

Конечно же, Варю это задело, весь вечер она рассматривала свое лицо в зеркало, и даже подумала:

А вдруг и правда кажется, что оно грязное?



После того, как Лена посмеялась над веснушками Вари, её стали часто дразнить многие ребята в классе. А когда мальчишки стали тыкать Варю в лицо и называть её грязнулей, она убежала из класса и расплакалась. Ей было очень обидно.

Вечером она решила рассказать о случившемся маме.

Мама выслушала Варю, обняла и рассказала о том, что случается, когда один человек хочет самоутвердиться за счет другого, указывая, как ему кажется, на его недостатки.

Что узнала Варя?

Как может проявляться буллинг?

**НАСМЕШКИ, УНИЗИТЕЛЬНЫЕ ПРОЗВИЩА, ОСКОРБЛЕНИЯ, УГРОЗЫ**

**СПЛЕТНИ, СЛУХИ, ИГНОРИРОВАНИЕ, БОЙКОТ**

**ВЫМОГАТЕЛЬСТВО, ПОРЧА ВЕЩЕЙ**

**ПИНКИ, ТОЛЧКИ, ПОБОИ**

Если 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?

**Верить всему, что говорит обидчик**

Лена сказала, что лицо Вари ей кажется грязным из-за веснушек. Люди могут видеть нас разными, но главное, что мы сами думаем о себе. Вале её веснушки нравятся – и это главное!

**Подстраиваться под нормы обидчиков**

Как тебе нужно одеваться, чем увлекаться, как разговаривать и выглядеть – решать только тебе.

### 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 не касается

**Что могла ответить Варя:**

Тебе может много что показаться, но я свои веснушки очень люблю!

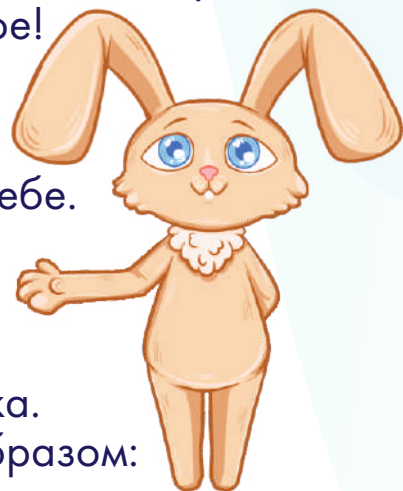
**Обратиться к родителям или другому взрослому**

Если самому изменить отношение обидчиков не получается и травля продолжается, рассказать о том, что происходит и попросить о помощи – не стыдно.

**Отказаться от посещения школы**

Если взрослые не воспринимают твои слова всерьез, ситуация не меняется, то можно сказать о том, что ты не будешь посещать школу до тех пор, пока ребята так поступают с тобой.

Теперь ты знаешь много личных историй из жизни моих лучших друзей. Они поучительны, поэтому если ты когда-нибудь столкнешься с подобными ситуациями, вспомни о них или перечитай этот гайд.



# ОЩУЩЕНИЯ. ЭМОЦИИ. ЧУВСТВА

Каждый день в твоей жизни что-то происходит. Ты оказываешься в разных ситуациях, на которые у тебя возникают реакции. Как они возникали у Марка и Вари в наших историях. 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

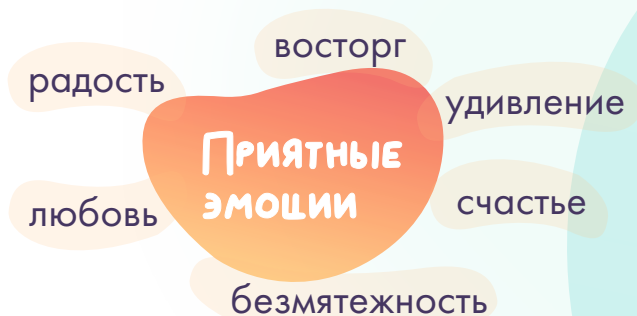
### Чувства

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

Все чувства живут внутри тебя, они каждый день с тобой, и лучшее решение – подружиться с ними.

## Бывают ли плохие и хорошие эмоции?

Все эмоции нужны и важны, они – твоя суперспособность. Просто есть те, 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, преодолеть препятствия

Злость может перерасти в гнев. Когда внутри тебя все бурлит, ты часто дышишь, хочется закричать или ударить. В порыве гнева ты можешь обидеть самых близких, или совершить необдуманный поступок, о котором позже будешь жалеть.

Чтобы этого не произошло, попробуй спросить себя:

**Где я чувствую злость в теле больше всего?**

А теперь обрати внимание, твое тело многое ощущает – ноги стоят на земле, руки чувствуют движение воздуха, в носу щекотно. А теперь попробуй выполнить такое упражнение:

## УПРАЖНЕНИЕ 5-4-3-2-1

Вокруг тебя столько всего интересного, используй свои органы чувств, чтобы это заметить. Назови вслух или про себя:

**1** КАКИЕ  
**5 ПРЕДМЕТОВ**  
ТЫ ВИДИШЬ?



**2** КАКИЕ  
**4 ЗВУКА**  
ТЫ СЛЫШИШЬ?

**3** КАКИЕ  
**3 ПРЕДМЕТА**  
ТЫ НАШУПАЕШЬ?

**4** КАКИЕ  
**2 ЗАПАХА**  
ТЫ ЧУВСТВУЕШЬ?

**5** КАКОЙ  
**1 ВКУС**  
ТЫ ОЩУЩАЕШЬ?



# ГРУСТЬ

— это эмоция помогает обратить внимание на себя, отпустить то, с чем приходится попрощаться

Это нормально иногда грустить. Друг переехал в другой город, ты тоскуешь. Родители порой сильно ссорятся, от этого становится грустно. Но если ты слишком часто грустишь, меньше ешь и спишь, не можешь сосредоточиться на учебе, нужно обратиться к взрослому и рассказать о своих переживаниях.

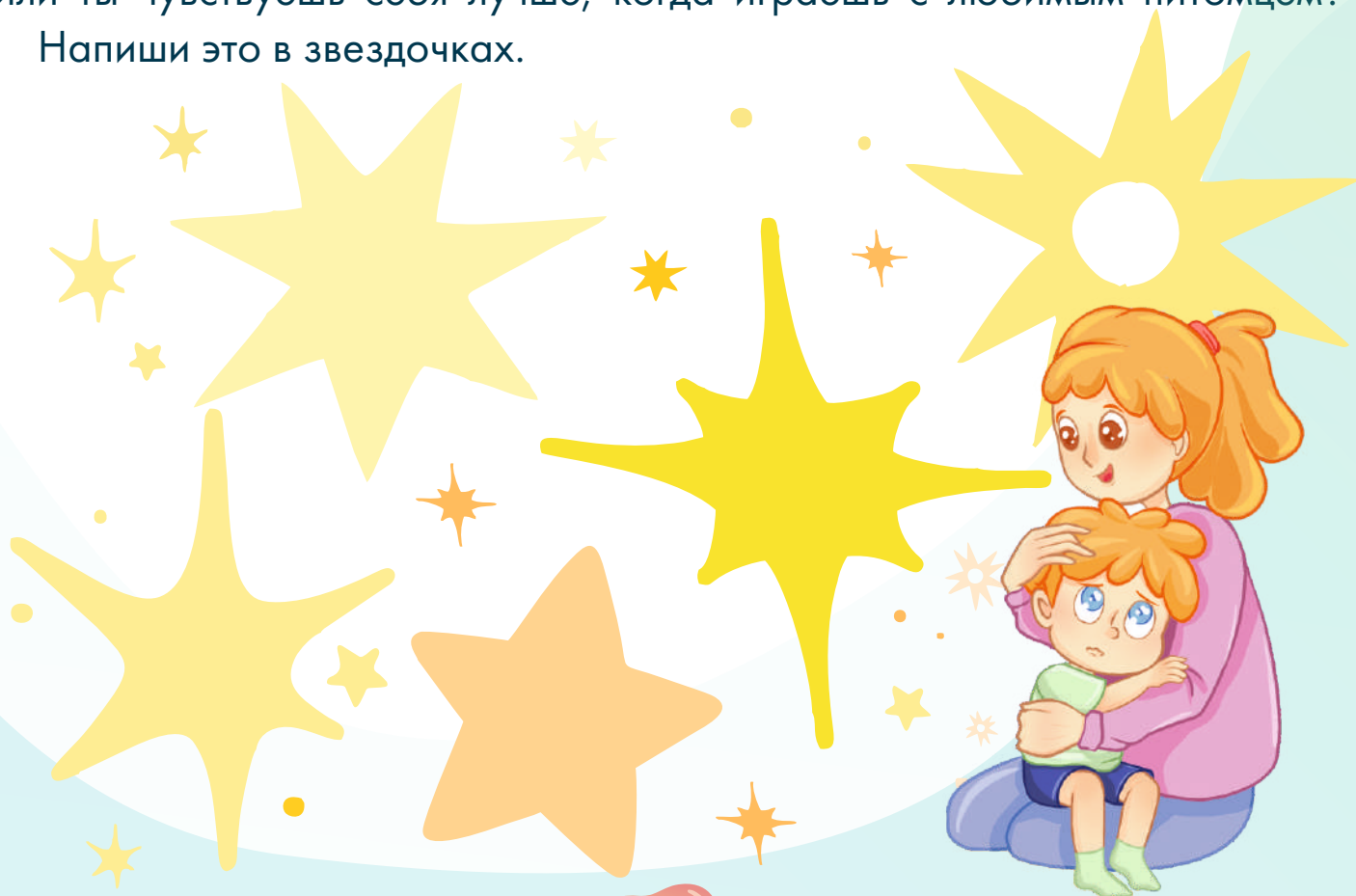
- Когда ты в последний раз чувствовал, что тебе грустно?
- Ты помнишь, сколько это длилось?

Попробуй просто заметить свою эмоцию грусти. Ты уже знаешь, что это не будет длиться долго. Через некоторое время ты почувствуешь себя лучше.

## УПРАЖНЕНИЕ

Что тебе помогает, когда ты испытываешь грусть? Может быть это мамыны объятия, веселая музыка, под которую тебе нравится танцевать, или ты чувствуешь себя лучше, когда играешь с любимым питомцем?

Напиши это в звездочках.



**ТРЕВОГА**

— это переживание или предчувствие неопределенной угрозы

**СТРАХ**

— реакция на конкретную опасность, реальную или вымышленную

Страхи можно разделить на 3 вида



**СТРАХ, КРИЧАЩИЙ О ПОМОЩИ.**

Он тебя защищает. Тебе угрожает опасность, а значит, нужно убежать, звать на помощь.



**СТРАХ, КОТОРЫЙ СОВЕТУЕТ НАСТОРОЖИТЬСЯ**

Если чувствуешь, что от кого-то исходит опасность, не говори с этим человеком и уходи.



**СТРАХ, КОТОРЫЙ ТЫ ПРИДУМАЛ**

Например, тебя тревожат мысли, что близким угрожает опасность, когда они не рядом с тобой. Поговори об этом со взрослым, соответствует ли твой страх реальности?



Страх можно победить, вспомнив о своих самых сильных сторонах. Какие твои сильные стороны? Напиши в лампочках.



# РАДОСТЬ

— эмоция, которая переживается одновременно как прилив энергии и легкость

Что может по-настоящему порадовать?

## ПРИЯТНЫЕ МЕЛОЧИ

У каждого есть приятные мелочи, которые приносят много радости. Любимое пирожное, мамины объятия. Вспомни об этом и сделай это для себя

## ОБЩЕНИЕ С ДРУЗЬЯМИ И ПРИРОДОЙ

Чаще встречайся с друзьями, гуляй в парках, наблюдай за животными и заводи новые знакомства

## МЕЧТЫ И ПЛАНЫ

Смотри вперед на свои ближайшие достижения и успехи. Радуйся тому, что в будущем может стать лучше

## НОВЫЕ ЗАНЯТИЯ

Попробуй делать что-то новое. Вдруг это принесет тебе радость и приятно удивит?



Надеюсь, тебе стало понятнее, для чего нужны эмоции и как с ними можно обходиться. А теперь обратимся к тому, как использовать во благо свои мысли.

# МЫСЛИ

Мысли постоянно крутятся в нашей голове. Мысли могут помочь принять решение, помечтать о будущем или обдумать какую-то трудную ситуацию.

## 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 управлять своими мыслями.**

Помнишь мы говорили о страхе, который можем придумывать сами? Вот что однажды случилось с Марком.

## ИСТОРИЯ МАРКА

Когда Марку было 9 лет, он уже сам возвращался со школы, делал уроки и с нетерпением ждал маму с работы. Она всегда возвращалась домой в 6 часов вечера. Но в один из дней на часах показывало уже 19:00, а мамы все не было дома. Марк начал нервничать.

Зашел в комнату, обнял меня и сказал.

– Дрой, а вдруг мама возвращалась домой и на неё кто-то напал? Я очень боюсь, что с ней что-то случилось, а я сижу здесь и ничего не могу сделать.

Мы решили ей позвонить, но никто не ответил на звонок.

Мы ждали и вдруг в коридоре послышался шум, входная дверь хлопнула. Марк побежал на встречу к маме и крепко ее обнял. Он рассказал ей, что очень сильно волновался. Мама сказала, что на работе пришлось задержаться, у них было важное задание и нужно было его выполнить сегодня.



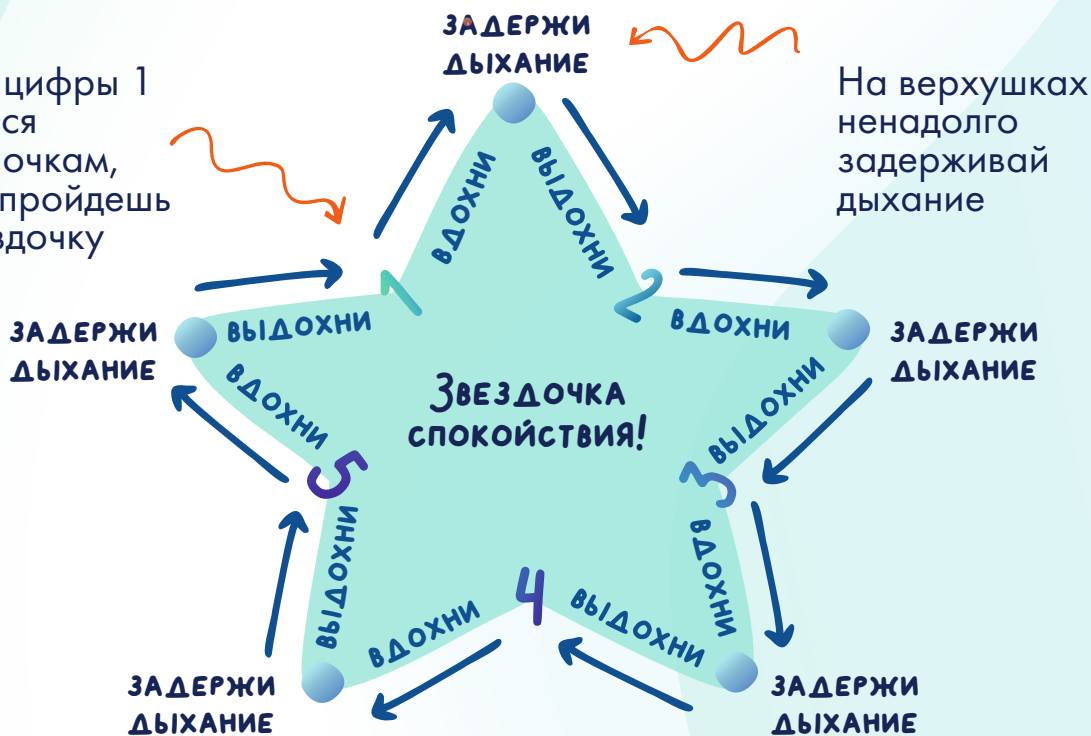
## БЕРЕМ МЫСЛИ ПОД КОНТРОЛЬ!

Мы говорили о том, что мысли не являются фактами, и даже если мы думаем, что случится что-то плохое, это не значит, что это произойдет.

Для того чтобы мысль не захватила тебя в свой плен, как Марка в его истории, попробуй выполнить следующие упражнения.

### УПРАЖНЕНИЕ Звездочка спокойствия

Начни с цифры 1 и двигайся по стрелочкам, пока не пройдешь всю звездочку



### УПРАЖНЕНИЕ Мои мысли – облака

Попробуй представить, 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

В нашей голове могут рождаться и другие ошибочные мысли, которые называют «ловушками мышления». Чтобы не поддаваться им, давай потренируемся.

### ПРАКТИКА Черно-белое мышление

Это когда ты воспринимаешь ситуацию, думая лишь о крайностях.

- В школе, если одноклассник или ребята постарше весь день задирали тебя, ты можешь думать, о том, что ни на что не годишься.

Важно учиться видеть хорошее, даже если с тобой случается что-то неприятное.

#### ПРИМЕР ВАРИ

**Первая мысль:** в классе все говорят, что мои веснушки делают моё лицо грязным, поэтому дразнят грязнулей. Я совсем некрасивая.

**Вторая мысль:** мои карие глаза очень красивые, а рыжие волосы и веснушки делают меня ярче.

#### ТВОЯ ОЧЕРЕДЬ

Первая мысль: \_\_\_\_\_

Вторая мысль: \_\_\_\_\_

### ПРАКТИКА Всё в мире связано со мной

Это когда ты веришь в то, что все происходит из-за тебя.

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

Но как на самом деле? Нужно разобраться.

#### ПРИМЕР МАРКА

**Первая мысль:** родители ссорятся, потому что я сделал что-то плохое. Значит я виноват в этом.

**Вторая мысль:** родители ссорятся по разным причинам, иногда это связано со мной. Я не виноват, в том, что они не могут говорить друг с другом спокойно.

#### ТВОЯ ОЧЕРЕДЬ

Первая мысль: \_\_\_\_\_

Вторая мысль: \_\_\_\_\_

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ТЫ ОКАЗАЛСЯ В ТЯЖЕЛОЙ СИТУАЦИИ?

Ну вот. Теперь ты многое знаешь о своих эмоциях и мыслях, о том, что делать, чтобы они тебе помогали. А еще у тебя есть запас упражнений, которые не дадут твоим эмоциям и мыслям сбить тебя с толку.

Завершая наше путешествие, я хочу оставить здесь памятку о том, как стоит действовать, если ты оказался в сложной для себя ситуации.

### НЕ БОЙСЯ СВОИХ РЕАКЦИЙ

В тяжелой, болезненной или неприятной ситуации, любые твои реакции – нормальны. Так твой организм подает тебе сигнал о том, что тебе необходима помощь. Поделись своими переживаниями с близкими тебе людьми, которым доверяешь.

### ПОМНИ, ЭМОЦИИ – ТВОИ ДРУЗЬЯ

Даже неприятные для тебя эмоции грусти, стыда или страха важны. Ты имеешь право на разные чувства. Даже если какое-либо событие вызывает слезы, не нужно стыдиться их и подавлять, позволь им быть.

### ПОЗВОЛЬ БЛИЗКИМ И РОДНЫМ ПОМОЧЬ ТЕБЕ

В каждом из нас достаточно сил, чтобы справиться с любыми испытаниями. Но гораздо лучше это получается, когда рядом есть те, кто поймет тебя и услышит, даст необходимое внимание и поддержку. Кому ты можешь довериться? Маме, тренеру, другу. Поговори с этим человеком. Рядом всегда есть люди, которые хотят и могут помочь, сделать все возможное, чтобы ты чувствовал себя в безопасности.

### ЗАБОТЬСЯ О СЕБЕ

Когда тебе тяжело, очень важно больше отдыхать, хорошо питаться и спать. Так, ты становишься сильнее. Смотреть телевизор или играть в компьютерные игры, конечно, весело, но это может утомлять тебя. А вот активные игры с друзьями, творчество, чтение, разговоры с семьей помогут надолго зарядить себя энергией и хорошим настроением.

### ЕСТЬ ЖЕЛАНИЕ – ПОМОГАЙ ОКРУЖАЮЩИМ

Вокруг всегда есть люди, которые нуждаются в помощи. Помогая другим, можно на время отвлечься от тяжелых мыслей и чувств, ощутить уверенность в своих силах.



## ДОРОГОЙ ДРУГ!

Ух! Вот это да. Столько новой информации! Я надеюсь, что на страницах этого гайда ты нашел для себя много всего полезного. И теперь, столкнувшись с трудностями, будешь готовым справиться с ними.

Но помни, что в жизни могут быть ситуации, с которыми в одиночку ребенку совладать не под силу. Ты всегда можешь рассказать о своих переживаниях родителям и попросить о помощи.

Я был очень рад познакомиться с тобой! Мне было очень интересно многое узнать о тебе и путешествовать по этому гайду вместе. Здорово, что ты решился на этот увлекательный путь познания себя и теперь можешь гордиться собой!

А еще, оставляю тебе проверенный контакт Детского телефона доверия. Там работают замечательные люди, которые всегда выслушают тебя, помогут и поддержат.



Служба детского телефона доверия дает возможность получить своевременную психологическую помощь в трудной ситуации

единый федеральный номер  
8 800 2000 122







## **ГАЙД РАЗРАБОТАН КГБУСО «КРАЕВОЙ КРИЗИСНЫЙ ЦЕНТР ДЛЯ МУЖЧИН»**

в рамках проекта по оказанию помощи детям с психоэмоциональными травмами (в том числе детям, возвращаемым из зон боевых действий) «Территория Заботы», при поддержке Министерства социальной защиты Алтайского края и софинансировании Фонда поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации