

ЖУРНАЛ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ  
ДЛЯ ПОДРОСТКОВ





# ЖУРНАЛ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

**Автор:**

Доктор наук Сабиха Хусич



Совет Европы



Английское издание:  
*Resilience Journal for Adolescents*

Высказанные в данной работе мнения принадлежат автору и не обязательно отражают официальную политику Совета Европы.

Воспроизведение отрывков (до 500 слов) разрешено, за исключением коммерческих целей, при условии сохранения целостности текста, а также при условии, что отрывок не используется вне контекста, не предоставляет неполную информацию и не вводит читателя в заблуждение из-за характера, объема или содержания текста. Исходный текст всегда должен быть указан следующим образом:

«© Совет Европы, год публикации».

Все прочие запросы, касающиеся воспроизведения/перевода всей публикации или ее части, необходимо направлять в Директорат коммуникации Совета Европы (F-67075 Strasbourg Cedex или [publishing@coe.int](mailto:publishing@coe.int)).

© Издательство Совета Европы  
F-67075 Strasbourg Cedex  
<http://book.coe.int>

Настоящий Журнал был подготовлен в рамках проекта Совета Европы «Укрепление защиты прав человека, беженцев и мигрантов в Республице Молдова».

Настоящая публикация не была отредактирована редакционной группой Отдела производства документов и публикаций (DPDP) для исправления грамматических ошибок и опечаток.

Иллюстрация на обложке:  
Юлия Грэдинар-Шкобарь

Иллюстрации:  
Юлия Грэдинар-Шкобарь

Дизайн и верстка обложки:  
Юлия Грэдинар-Шкобарь

Напечатано:  
АО Промо Профит ООО  
© Совет Европы, июнь 2024 г.



# СОДЕРЖАНИЕ

<b>СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ И ПОТРЕБНОСТИ</b>	10
<b>ЭМОЦИИ, РЕАКЦИИ И СТРЕССОВЫЕ СИТУАЦИИ</b>	22
<b>КОНТРОЛЬ НАД СОБСТВЕННЫМИ МЫСЛЯМИ</b>	34
<b>МОИ ПЯТЬ ЧУВСТВ – УСПОКОЕНИЕ И РАССЛАБЛЕНИЕ</b>	46
<b>КОММУНИКАЦИЯ</b>	52
<b>Я ПОМОГАЮ СЕБЕ, НО Я ТАКЖЕ ЗНАЮ, КТО МОЖЕТ МНЕ ПОМОЧЬ</b>	62
<b>УСТОЙЧИВОСТЬ УКРЕПЛЯЕТСЯ ЕЖЕДНЕВНО</b>	73
<b>ПЛАН ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>	78
<b>ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ</b>	82

# БЛАГОДАРНОСТИ

Особая благодарность за поддержку Министерства Образования и Исследований Республики Молдова и за ценные отзывы, предоставленные специалистами Республиканского Центра Психолого-педагогической Помощи Министерства Образования и Исследований Республики Молдова при разработке данного журнала.



# ЖУРНАЛ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

**ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ** – это способность «восстанавливаться» после трудных ситуаций и периодов, пробовать новое, распознавать свои сильные стороны, возможности, эмоции, совершенствовать навыки общения и учиться обращаться за помощью к другим, когда это необходимо. Жизнестойкость не придаётся при рождении, а скорее она приобретается и развивается.

**ЖУРНАЛ** – это не только место для записей, но и инструмент, который помогает детям лучше понять себя и развить эмоциональную устойчивость, уверенность и самоуважение.

## ПОЧЕМУ ЖУРНАЛ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ВАЖЕН?

Журнал жизнестойкости для подростков помогает им раскрыть, понять и принять себя, а также научиться справляться с трудностями и жизненными ситуациями в позитивном и полезном ключе. Таким образом, подростки распознают свои собственные реакции, происходящие в их теле, эмоции и мысли, которые часто влияют на их настроение и поведение.

Используя Журнал, подростки распознают свои сильные стороны и эмоции в каждом своём шаге, в каждом написанном слове, нарисованном символе, завершённом предложении, в каждом написанном рассказе, а также во время досуга и отдыха.

## ПОДВЕРЖЕННОСТЬ СТРЕССОВЫМ СИТУАЦИЯМ

Подростки сталкиваются с различными стрессовыми ситуациями, такими как: трудности с выполнением школьных обязательств и требований, давление и насилие со стороны сверстников или взрослых (*удары, толкание, дёргание за волосы, крики, насмешки, пренебрежение, поддразнивания, обзывательства, кибер-буллинг*), потеря дома, близких, родителей или друзей, миграция, трудности с адаптацией к новой среде и привычкам. Подростки-беженцы дополнительно подвергаются стрессовым ситуациям. Некоторые из них уже столкнулись с этим в своих странах, затем во время миграции, переезда через разные страны, чтобы добраться до определённой безопасной страны, а также по прибытии в страну назначения.

---

<sup>1</sup> Организация Объединённых Наций (ООН) не использует универсальное определение подростков, которое относится к определённому установленному возрасту ребёнка. ООН использует общепринятые обозначения, которые относят подростков к фазам развития ребёнка. В этом Журнале, подростками являются дети в возрасте от 12 до 18 лет.

## **У ПОДРОСТКОВ РАЗВИВАЮТСЯ ТАКИЕ СОСТОЯНИЯ, КАК:**

Изоляция «без компании или игр»; потеря «потеря улыбок и объятий родителей, потеря безопасного дома и друзей»; замкнутость «избегание разговоров и общения со сверстниками»; обеспокоенность «постоянные изменения в окружающей среде»; страх «непредсказуемые ситуации»; напряженность «недопонимание в отношениях»; и многие другие состояния, возникающие по мере прохождения различных стрессовых ситуаций. Подростки могут успешно справляться с этими состояниями, потому что они способны осознать что для них важно, а именно:

## **СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ И ПОТРЕБНОСТИ**

Слово «сила» в Журнале обозначает черту характера, заложенную внутри каждого человека. Это не физическая сила, а скорее способность пробовать, учиться или понимать что-то новое. Это поддерживающие мысли, ценности или идеи, полученные от родителей, бабушек и дедушек, учителей или просто людей из нашего окружения, которых мы любим, которым доверяем и на которых можем положиться в трудной ситуации.

**Ресурсы** включают в себя различные позитивные вещи, которые помогают подросткам улучшить свои стратегии преодоления стрессовых ситуаций. Ресурсы могут быть внутренними и внешними. Важно, чтобы подростки думали о них и осознавали их.

**Внутренние ресурсы** указывают на наши собственные сильные стороны, такие как уверенность (*чувство безопасности, вера в себя, в свой успех, черты характера и ценности*) и самоуважение («Я верю в себя. У меня есть силы чтобы добиться успеха. Я могу справиться со своими школьными обязанностями»). Разумеется, это не исчерпывающий список сильных сторон, поскольку каждый подросток сам осознает, какими сильными сторонами он обладает.

**Внешние ресурсы** – это вещи, люди, социальные сети, доступные во внешней среде подростка, и они представляют собой такие сильные стороны, как семья, школа, друзья, сверстники, домашние животные, социальное окружение и многое другое.

## **ЭМОЦИИ, РЕАКЦИИ И СТРЕССОВЫЕ СИТУАЦИИ**

Эмоции относятся к различным ситуациям, которые влияют на подростков. Тело, таким образом, становится безопасным пространством для эмоций. Именно поэтому, тело, эмоции и мысли играют важную роль в жизни подростков, проявляя счастье, грусть, спокойствие, восторг, волнение, гнев, тревогу, благодарность, любовь и многие другие эмоции и состояния. Разные жизненные ситуации активизируют их. Поэтому эмоции важны в жизни каждого подростка. Они посылают



сигналы, чтобы их заметили и приняли, а также помогают в разработке стратегий контроля эмоций.

## **ОБЩЕНИЕ И КОММУНИКАТИВНЫЕ НАВЫКИ**

Общение – это навык, которому учатся на протяжении всей жизни. Благодаря общению устанавливаются связи между людьми. Оно важно, потому что облегчает повседневную жизнь, способствует лучшему взаимопониманию, уважению и вежливости. Чтобы общение было успешным, необходимо знать и владеть вербальной и невербальной коммуникацией, а также, как они сочетаются, поскольку противоречивые сигналы, которые могут возникать, когда вербальное общение не сочетается с невербальным, могут сбить подростков с толку и послать неверное сообщение. Важно уметь активно слушать и использовать обращения «Я» вместо «Ты».

## **ПОДРОСТКИ ЗНАЮТ, КТО МОЖЕТ ИМ ПОМОЧЬ**

Подросткам необходимо признать свои сильные стороны и способности, поверить в то, что они могут помочь им справиться с различными эмоциональными состояниями. Однако они не станут менее достойными, если признают, что нуждаются в поддержке окружающих, когда им грустно, тревожно или страшно. Очень важно обращаться за помощью к тем, кто находится рядом. Поддержка всегда существует, нужно только признать ее и воспользоваться ею.

Журнал жизнестойкости даёт подросткам возможность развить собственную жизнестойкость, осознать рост после стрессовых ситуаций и решительно двигаться дальше в будущее.

## **КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЖУРНАЛОМ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ?**

- Учителя, психологи и другие заслуживающие доверия люди, понимающие что такое стресс и травма, рассказывают подросткам о важности использования «Журнала жизнестойкости».
- Методология журнала признает, что каждый подросток уникален, поскольку он / она может отвечать на одни и те же вопросы, инструкции, задания по-своему, распознавая свои реакции и сильные стороны, ища решения, которые ему / ей подходят. В Журнале используются язык и символы, которые их описывают.
- Подростки могут использовать свой Журнал минимум один-два раза в неделю, а то и чаще – в зависимости от их потребностей, мотивации и готовности.
- Необходимо выделить время для беседы с подростками об их достижениях и изменениях в процессе использования Журнала жизнестойкости, чтобы вдохновить их продолжать работу и поздравить их.

УДАЧИ

## Дорогой друг / Дорогая подруга,

По мере взросления ты проходишь различные этапы развития, которые несут в себе определенные черты и вызовы. Какими бы трудными и сложными они тебе ни казались, у тебя, безусловно, есть силы, чтобы справиться с ними. Не волнуйся, если ты испытываешь различные настроения и эмоции, такие как: грусть, чувство утраты, безопасности, замкнутость, тревога, страх, напряжение, низкая мотивация, потеря интереса к определенной деятельности, неприятие себя или своего окружения.

Твои многочисленные сильные стороны помогают тебе стать сильнее и выносливее. Прими тот факт, что ты не одинок / одинока, что твои сверстники проходят через подобные ситуации и что выход есть всегда. Устойчивость помогает тебе распознать и развивать новые знания, навыки и способности:

- **Адаптация** к изменениям и непредсказуемым обстоятельствам «Эта среда мне незнакома, но я ее познаю».
- **Уверенность и самоуважение** позволяющие легче находить решения в определенных ситуациях и состояниях «Я верю в себя, я могу, я буду и хочу это сделать».
- **Распознавание и регулирование собственных эмоций** в позитивном и здоровом ключе «Не причиняй вреда себе или другим, выражая свои эмоции.»
- **Признание здоровых отношений со сверстниками**, поиск и оказание поддержки «Мне нужна поддержка, я подумаю, кто мог бы мне помочь».
- **Сталкиваться и преодолевать стрессовые и травмирующие ситуации:** «У меня есть силы, энергия и способности, и я могу контролировать стресс».
- **Постановка реалистичных целей**, которые будут служить собственной мотивацией для достижения успеха «Я добьюсь успеха, я делаю первый шаг к своей цели».

Журнал жизнестойкости – это инструмент, который позволит тебе узнать, понять и принять себя и научиться справляться с трудностями в жизни позитивным и полезным способом.

Он поможет тебе, шаг за шагом, развить уверенность в себе, самоуважение, распознать свои сильные стороны, эмоции, отработать навыки общения и знать, кто может помочь, когда тебе сложно идти дальше в одиночку.

Выдели время для ведения дневника один-два раза в неделю или чаще, в зависимости от своих потребностей и мотивации.

Обратись к учителю, психологу и другим заслуживающим доверия людям, когда у тебя возникают дилеммы, вопросы или сомнения, а также обсуди свой прогресс, когда ты его замечаешь и осознаешь.



# МОЙ ЖУРНАЛ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ

## Персонализация Журнала жизнестойкости



Мое имя или прозвище: \_\_\_\_\_

Мой учебный год: \_\_\_\_\_

Мои увлечения: \_\_\_\_\_

Мое любимое место: \_\_\_\_\_

Символ, который меня описывает (нарисуй символ): \_\_\_\_\_

# СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ И ПОТРЕБНОСТИ



У каждого человека есть свои сильные стороны и способности, которые необходимо признать, укрепить и использовать.

Таким образом ты укрепляешь свою устойчивость, а твои многочисленные внутренние и внешние ресурсы помогают тебе в этом. Ресурсы указывают на твои сильные стороны и способности, которые находятся внутри тебя и вокруг тебя, помогая тебе легче справляться с различными жизненными ситуациями. Иногда требуется больше усилий и времени, чтобы осознать и понять твои сильные стороны, поскольку мы привыкли думать о своих слабостях.

В этом Журнале слово **«сила»** означает твои внутренние способности. Это не физическая сила, а скорее твои способности пробовать что-то новое, узнавать и понимать поддерживающие мысли, ценности или идеи, которые ты узнал/узнала от родителей, бабушек и дедушек, учителей или просто близких людей из твоего окружения, которым ты доверяешь и на которых опираешься в сложных ситуациях. По мере того как ты взрослеешь, твои сильные стороны, как физические, так и внутренние, растут вместе с тобой.

**ВНУТРЕННИЕ РЕСУРСЫ** указывают на твои сильные стороны, такие как:

## Уверенность

- **Ощущение безопасности:** «Я чувствую себя в безопасности, когда нахожусь рядом с близкими».
- **Вера в себя:** «Я верю, что могу твёрдо сказать НЕТ», «Я умею петь», «Я умею рисовать», «Я умею играть», «Я говорю на иностранном языке».
- **Собственный успех:** «Я стану хорошим баскетболистом / хорошей баскетболисткой».

- **Собственные черты:** «Я умный / умная», «Я надежный / надежная», «Я ответственный / ответственная», «Я находчивый / находчивая», «Я старательный / трудолюбивый / старательная / трудолюбивая», «Я хороший друг / хорошая подруга».
- **Собственные ценности:** «Я помогаю своему другу / своей подруге, потому что я не эгоист / эгоистка».

### Самоуважение

- **Принятие себя:** «Я умный / умная, сильный / сильная, амбициозный / амбициозная и достойный / достойная».
- **Уважение к себе:** «Я имею право сказать НЕТ», «Я требую, чтобы мой голос был услышан», «Я высказываюсь, когда кто-то нечестен со мной».

### Различные навыки

- **Развитие навыков:** «Мой навык – это способность четко выразить свои мысли», «Мой навык – выражать эмоции гнева, не причиняя вреда другим или себе», «Я понимаю, когда мне нужна игра и развлечение», «Я учусь танцевать», «Я играю в футбол», «Я учу иностранные языки».

Разумеется, это не исчерпывающий список ваших сильных сторон, поскольку каждый человек должен осознать, какие сильные стороны он в себе таит.

**ВНЕШНИЕ РЕСУРСЫ** – это сильные стороны, которые окружают тебя: семья, школа, друзья, сверстники, домашние животные и социальное окружение.



## НЕКОТОРЫЕ РЕСУРСЫ, КОТОРЫЕ ОТРАЖАЮТ ТВОИ СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ:

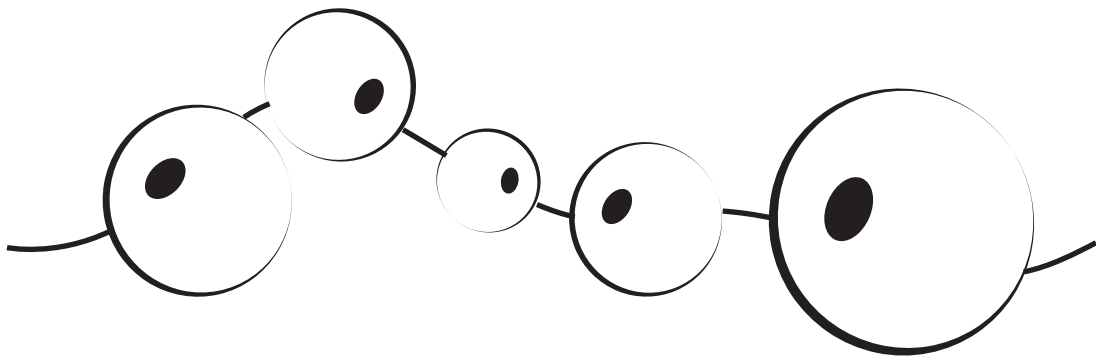
- **Конструктивные отношения** с родителями, близкими и доверенными лицами в семье, школе и окружении. Поддержку также могут оказывать книги, картины и **изображения**, домашние животные.
- **Чувство собственной значимости и гордости**, уверенность, самостоятельность и самоуважение.
- **Проведение мероприятий**, которые тебе нравятся и которыми ты с удовольствием занимаешься.
- **Распознавание и управление эмоциями** позитивным и полезным способом.
- Позитивное **отстаивание собственных потребностей** через общение с другими, что облегчает поиск поддержки в случае необходимости и проявление сочувствия к другим, что свидетельствует об ассертивности.

### ПРИЗНАЙ СВОИ СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ!

Используя свои собственные слова, напиши, что для тебя означают «**сильная сторона**» и «**источники силы**».

«**Сильная сторона**» для меня означает \_\_\_\_\_ и  
«**Источниками силы**» являются \_\_\_\_\_

Теперь, когда ты понимаешь, что означают слова «**сильная сторона**» и «**источники силы**», подумай о своих собственных сильных сторонах (что и кто помогает тебе, когда у тебя есть проблема, когда ты плохо себя чувствуешь, когда ты грустишь, злишься и т. д.). В приведенной ниже таблице, обозначь по одному квадрату для каждого человека, действия или вещи, которые тебе помогают, нарисуй один символ, который их обозначает. По желанию, ты можешь использовать разные цвета и ручки, но важно знать, к кому относятся эти символы, потому что они – твои источники силы.





## МОИ ИСТОЧНИКИ СИЛЫ


*Это сундук с сокровищами, в котором хранятся твои сильные стороны. Он находится здесь, чтобы помочь тебе и чтобы напомнить о твоих сильных сторонах. Запиши свои сильные стороны, раскрась и расположи их по своему усмотрению.*



## НЕ ЗАБЫВАЙ:

Когда тебе кажется, что у тебя больше нет сил идти дальше, вспомни о своих сильных сторонах. Это твоё сокровище, которое никто не сможет у тебя отнять.

### КАК Я УЛУЧШАЮ СВОЮ ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ?

#### ОТВЕТЬ НА СЛЕДУЮЩИЕ УТВЕРЖДЕНИЯ «ДА / НЕТ»:

- Я считаю себя хорошим человеком – **ДА / НЕТ**
- Я верю в свои способности – **ДА / НЕТ**
- Я считаю, что стоит попробовать – **ДА / НЕТ**
- Я верю, что из любой ситуации есть выход – **ДА / НЕТ**
- У меня есть силы / способность справляться с трудными ситуациями – **ДА / НЕТ**
- Меня поддерживают мои родители – **ДА / НЕТ**
- У меня есть друзья, которые поддерживают меня и верят в мои возможности – **ДА / НЕТ**
- У меня есть люди, которые могут мне помочь и понять меня – **ДА / НЕТ**
- Я могу сказать то, что думаю – **ДА / НЕТ**
- Я могу показать, что у меня есть проблема – **ДА / НЕТ**
- Я могу сказать, что мне нужна помощь – **ДА / НЕТ**
- Я могу громко и четко сказать НЕТ – **ДА / НЕТ**

Если ты ответил / ответила на все утверждения «ДА», гордись собой, так как ты успешно развиваешь свою стойкость. Пока ты не ответишь на все утверждения «ДА», продолжай развивать свою стойкость.

#### ПРИМЕРЫ ПРИМЕНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ:

**Я ВЕРЮ:** «Я верю, что у меня есть силы, чтобы стать хорошим спортсменом / хорошей спортсменкой», «Я верю, что смогу преодолеть препятствия и достичь своей цели».

**Я ИМЕЮ:** «У меня есть друзья, которые меня поддерживают».

**Я МОГУ:** «Я могу решительно сказать НЕТ».

**Я ЗАСЛУЖИВАЮ:** «Я заслуживаю аплодисментов за свою песню».

**Составь свой собственный список (я верю, я имею, я могу, и я заслуживаю), заполнив приведенные ниже предложения:**

**Я ВЕРЮ**

**Я ИМЕЮ**

**Я МОГУ**

**Я ЗАСЛУЖИВАЮ**

*«Оптимизм – это магнит для радости. Если ты остаёшься позитивным, ты будешь притягивать хорошие вещи и хороших людей».*

*(Мэри Лу Реттон)*

### **Я ИМЕЮ, Я ЕСТЬ, Я МОГУ И Я БУДУ**

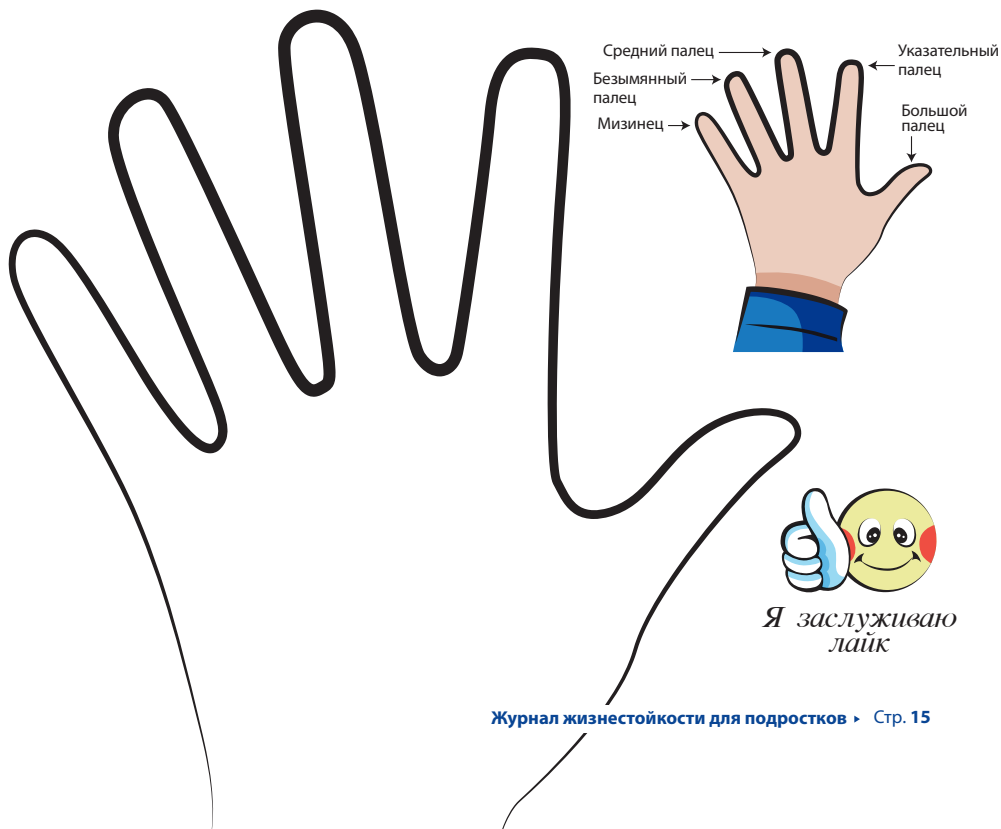
На этой руке и пальцах, напиши:

На мизинце напиши **Я ИМЕЮ** и перечисли имена людей, на поддержку которых ты можешь рассчитывать.

На безымянном пальце напиши **Я ЕСТЬ** и запиши, чем ты гордишься.

На среднем пальце напиши **Я МОГУ** и запиши одно занятие, которое тебе нравится и которым ты регулярно занимаешься.

На указательном пальце напиши **Я БУДУ** и запиши одну вещь, которую ты сделаешь, чтобы поддержать себя в трудную минуту. Затем сожми руку в кулак и покажи большой палец.



*«Всегда помни, что ты смелее, чем ты думаешь, сильнее, чем кажешься, умнее, чем ты думаешь, и вдвое красивее, чем когда-либо представлял / представляла себе».*

*(Руми)*

## **ОСОЗНАЙ И ЗАПИШИ СВОИ ПОТРЕБНОСТИ И ЧТО ОНИ ДЛЯ ТЕБЯ ЗНАЧАТ**

<b>ЧТО МНЕ НРАВИТСЯ?</b>	<i>Вещи, которые меня радуют и приносят удовольствие:</i>	<i>Вещи, которые я делаю, чтобы позаботиться о себе:</i>	<i>Вещи, которые помогают мне расслабиться:</i>
<b>ЧТО ДЛЯ МЕНЯ ВАЖНО?</b>	<i>Вещи, которые я люблю изучать и делать:</i>	<i>Вещи, которые я делаю каждый день и которые делают меня счастливым / счастливой:</i>	<i>Вещи, которые вызывают у меня сильные чувства и которые важны для меня:</i>
<b>КТО ДЛЯ МЕНЯ ВАЖЕН?</b>	<i>Члены семьи, которые важны для меня:</i>	<i>Друзья, которые важны для меня:</i>	<i>Другие люди, которые важны для меня:</i>

### **ДРУГИЕ ВЕЩИ, КОТОРЫЕ ВАЖНЫ В МОЕЙ ЖИЗНИ:**

---

---

---

*Когда ты осознаешь свои потребности, людей и вещи, которые важны в твоей жизни, планируй свое время и наслаждайся!*





## **КТО В МОЕМ СЕРДЦЕ?**

Потрать несколько минут на размышления о своем сердце. Кого ты любишь и кого хранишь в своем сердце? Это могут быть разные люди, домашние животные, вещи или занятия, которые ты любишь и которые дарят тебе любовь. После того как ты подумал / подумала о них, возьми несколько цветных карандашей и найди место для каждого из них на рисунке сердца ниже. Ты можешь написать имена или нарисовать символы, которые их олицетворяют. Ты также можешь использовать разные цвета и раскрашивать сердце по своему усмотрению.









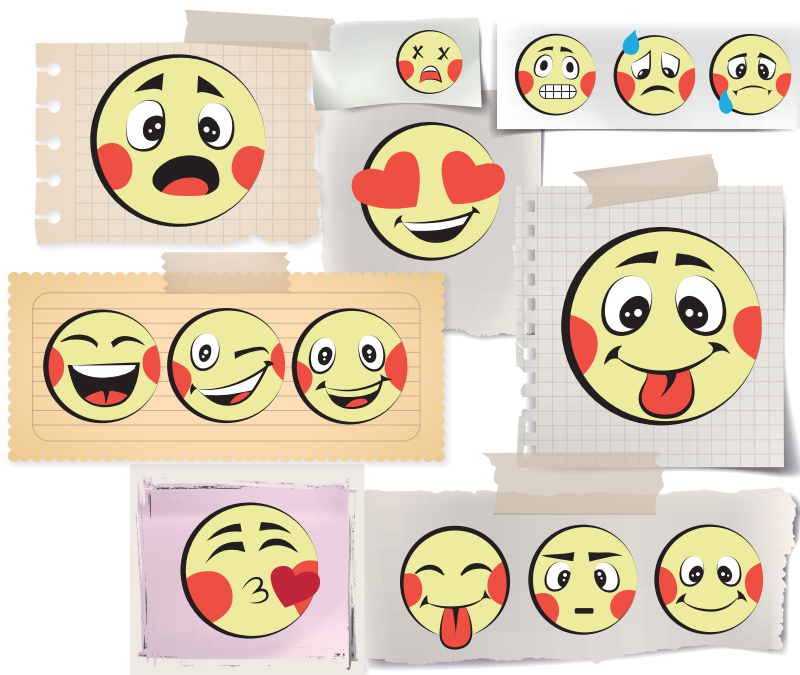




# ЭМОЦИИ, РЕАКЦИИ И СТРЕССОВЫЕ СИТУАЦИИ

*«Будь здоровым / здоровой и заботься о себе, но также радуйся тем прекрасным вещам, которые делают тебя таким / такой, какой / какая ты есть».*

*(Бейонсе)*



Эмоции описывают и рассказывают о различных ситуациях, которые влияют на нас и активизируют их. Так тело становится безопасным пространством для эмоций. Тело, эмоции и мысли вместе играют важную роль в твоей жизни и показывают, когда ты счастлив / счастлива, грустный / грустная, спокойный / спокойная, взволнованный / взволнованная, тревожен / тревоженная, сердит / сердита, обеспокоен / обеспокоена, довольный / довольная, потерян / потеряна, влюблен / влюблена и многие другие эмоции и состояния. Различные жизненные ситуации активизируют их. Поэтому эмоции важны в жизни каждого ребенка. Они посылают тебе сигналы о том, что происходит в твоём теле, сигналы, которые позволяют тебе распознать их и разработать способы как с ними справляться. Вот почему так важно распознавать эмоции, принимать их, показывать, говорить о них с другими.





## **ВОТ НЕСКОЛЬКО ПРИМЕРОВ ТОГО, КАК МОЖНО ДУМАТЬ О СВОИХ ЭМОЦИЯХ:**

**Я злюсь** «Я испытываю гнев, когда люди не понимают меня, когда они не выполняют своих обещаний, когда доставляют мне неприятности, когда они причиняют мне боль, обижают меня, называют меня оскорбительными словами или прозвищами, которые мне не нравятся...» Эмоция гнева естественна, когда ты сталкиваешься с несправедливостью. Она помогает научиться справляться с ситуациями, которые описаны выше, освобождаться от напряжения, не причиняя вреда себе и другим. Поэтому разработай свои собственные способы контроля над гневом.

**Я счастлив / счастлива** «Я чувствую себя счастливым / счастливой, когда путешествую, провожу время с близкими, когда меня хвалят в школе, когда я общаюсь с друзьями и шучу, когда слушаю музыку, танцую, играю, развлекаюсь ...» Эмоция счастья придает тебе сил.

**Я в восторге** «Я чувствую восторг на выпускном балле, перед школьными соревнованиями, спортивными играми и турнирами, поездками, которые я планирую, перед встречей с любимым человеком, перед моим днем рождения, выступлением, Новым годом, началом лета ...» Ты получаешь новые силы.

**Мне грустно** «Я чувствую грусть, когда вижу, как страдают другие дети, когда мои родители не со мной, когда я или мои друзья теряют любимого человека, домашнее животное, вещь, которая много значит, я чувствую грусть, когда у меня нет того, что я хочу ...» Грусть отнимает у тебя силы и ты чувствуешь пустоту.

**Я боюсь** «Я испытываю страх, когда моя жизнь в опасности, когда есть угроза мне, моим родителям, другу, когда собака лает или преследует меня, когда кто-то смотрит на меня или прикасается ко мне так, как мне не нравится и я чувствую себя некомфортно ...» Когда тебе страшно, ты чувствуешь себя подавленным / подавленной.

**Я беспокоюсь** «Я чувствую беспокойство из-за разлуки с родителями, развода родителей, неуспеваемости в школе, финансовых проблем, болезней в семье...» Беспокойство влияет на твою уверенность в себе и порождает неуверенность.



**Я тревожен / тревожна**

«Я чувствую тревогу, когда не получаю в школе оценку, на которую рассчитывал / рассчитывала, когда прощаюсь с близким человеком, когда теряю друга, когда оказываюсь в новой ситуации и не знаю, чего ожидать ...» Тревожность создает ощущение нервозности, страха, неуверенности.

**Я влюблен / влюблена**

«Я чувствую себя влюбленным/влюбленной, когда нахожусь рядом с любимым человеком, когда читаю книги, которые мне нравятся, хожу в места, которые мне нравятся ...» Когда ты влюблен / влюблена, ты чувствуешь себя хорошо.

**Я спокоен / спокойна**

«Я чувствую себя спокойно, когда расслабляюсь, рисую, раскрашиваю, читаю книгу, гуляю ...» Спокойствие придает тебе новые силы и уверенность.

Каждая эмоция – это нормально, но одни придают тебе сил, а другие отнимают их. Важно распознать их.





## РАСПОЗНАЙ СВОИ ЭМОЦИИ!

В таблице ниже укажи эмоции, которые ты испытываешь чаще всего, а в колонках «*Мои самые частые эмоции, которые придают мне силы*» и «*Мои самые частые эмоции, которые отнимают у меня силы*» нарисуй символ или опиши ситуацию для каждой эмоции, которую ты узнал / узнала.

1. Сначала прочитай прилагательные и символы, обозначающие эмоции, которые придают тебе силы, а затем подчеркни наиболее часто встречающиеся эмоции, которые придают тебе силы.
2. Нарисуй символ или опиши ситуацию для наиболее часто встречающихся эмоций, которые придают тебе сил.
3. Сначала прочитай прилагательные и символы, обозначающие эмоции, которые отнимают у тебя силы, а затем подчеркни наиболее часто встречающиеся эмоции, которые отнимают у тебя силы.
4. Нарисуй символ или опиши ситуацию для наиболее часто встречающихся эмоций, которые отнимают у тебя силы.

### Вот пример того, как это сделать:

ПРИЛАГАТЕЛЬНЫЕ И СИМВОЛЫ, ОБОЗНАЧАЮЩИЕ ЭМОЦИИ, КОТОРЫЕ ПРИДАЮТ НАМ СИЛЫ	ПРИЛАГАТЕЛЬНЫЕ И СИМВОЛЫ, ОБОЗНАЧАЮЩИЕ ЭМОЦИИ, КОТОРЫЕ ОТНИМАЮТ У НАС СИЛЫ	МОИ САМЫЕ ЧАСТЫЕ ЭМОЦИИ, КОТОРЫЕ ПРИДАЮТ МНЕ СИЛЫ	МОИ САМЫЕ ЧАСТЫЕ ЭМОЦИИ, КОТОРЫЕ ОТНИМАЮТ У МЕНЯ СИЛЫ
<u>Благодарен / Благодарна</u>	Разочарован / Разочарованна	Провожу время с друзьями. Я играю в футбол.	
Довольный / Довольная	<u>Расстроенный / Расстроенная</u>		
<u>Восторг</u>	Грустный / Грустная		

## Теперь твоя очередь:

<b>ПРИЛАГАТЕЛЬНЫЕ И СИМВОЛЫ, ОБОЗНАЧАЮЩИЕ ЭМОЦИИ, КОТОРЫЕ ПРИДАЮТ НАМ СИЛЫ</b>	<b>ПРИЛАГАТЕЛЬНЫЕ И СИМВОЛЫ, ОБОЗНАЧАЮЩИЕ ЭМОЦИИ, КОТОРЫЕ ОТНИМАЮТ НАС СИЛЫ</b>	<b>МОИ САМЫЕ ЧАСТЫЕ ЭМОЦИИ, КОТОРЫЕ ПРИДАЮТ МНЕ СИЛЫ</b>	<b>МОИ САМЫЕ ЧАСТЫЕ ЭМОЦИИ, КОТОРЫЕ ОТНИМАЮТ МЕНЯ СИЛЫ</b>
<i>Благодарный / Благодарная</i>	<i>Разочарован / Разочарованна</i>		
<i>Довольный / Довольная</i>	<i>Расстроенный / Расстроенная</i>		
<i>Восторг</i>	<i>Грустный / Грустная</i>		
<i>Счастливый / Счастливая</i>	<i>Угрюмый / Угрюмая</i>		
<i>Веселый / Веселая</i>	<i>Несчастный / Несчастливая</i>		
<i>Спокойный / Спокойная</i>	<i>Нервный / Нервная</i>		
<i>Расслабленный / Расслабленная</i>	<i>Сердитый / Сердитая</i>		
<i>Любимый / Любимая</i>	<i>Испуганный / Испуганная</i>		
<i>Гордый / Гордая</i>	<i>Тревожен / Тревожна</i>		
<i>Любопытный / Любопытная</i>	<i>Застенчивый / Застенчивая</i>		
<i>В безопасности</i>	<i>Ревнивый / Ревнивая</i>		
<i>Уверенный / Уверенная</i>	<i>Неуверенный / Неуверенная</i>		
<i>Влюблённый / Влюблённая</i>	<i>Обеспокоенный / Обеспокоенная</i>		

## **РАСЛАБЬСЯ И НАСЛАЖДАЙСЯ**

Возьми любые цветные карандаши и раскрась рисунок.



***Распознай, как спокойствие помогает твоему телу***

---

---

---

---

---





## **ИНДИКАТОРЫ СТРЕССА**

Стресс – это давление, напряжение, возникающее из-за школьного экзамена, спортивного соревнования, в котором мы участвуем, или когда нам приходится идти в новую школу, знакомиться с новыми людьми или учить новый язык.

Небольшой стресс может быть полезен и мотивировать тебя на достижение целей. Слишком сильный стресс может повлиять на твоё тело, настроение, самочувствие и отношения с людьми.

Когда ты находишься в состоянии стресса, твоё тело реагирует первым, и часто мы сталкиваемся с различными проблемами, такими как увеличение или потеря веса, головокружение, проблемы со сном, потные ладони, учащенное сердцебиение, проблемы с дыханием, беспокойство, проблемы с концентрацией внимания и т. д. Поэтому мы должны научиться справляться со стрессом, практикуя навыки жизнестойкости.



## ИНДИКАТОР СТРЕССА

Определи, насколько ты подвержен / подвержена стрессу **ежедневно**. Отметь это на шкале стресса: зеленый цвет означает, что ты легко справляешься со стрессом, оранжевый – что ты используешь свои сильные стороны и возможности, а красный – что тебе нужно искать новые способы борьбы со стрессом.



Легенда индикатор стресса

	<b>Мой уровень стресса в норме.</b> Я должен / должна продолжать использовать свои сильные стороны.
	<b>Мой уровень стресса средний.</b> Мне нужно использовать свои дополнительные сильные стороны.
	<b>Мой уровень стресса высокий.</b> Мне нужно думать и использовать свои внутренние и внешние сильные стороны.

Запиши, что тебе помогло справиться со стрессовой ситуацией:

---

---

Вспомни **сложную стрессовую ситуацию за последние три месяца** и оцени по индикатору стресса свои ощущения.



Легенда индикатор стресса

	<b>Мой уровень стресса в норме.</b> Я должен / должна продолжать использовать свои сильные стороны.
	<b>Мой уровень стресса средний.</b> Мне нужно использовать свои дополнительные сильные стороны.
	<b>Мой уровень стресса высокий.</b> Мне нужно думать и использовать свои внутренние и внешние сильные стороны.

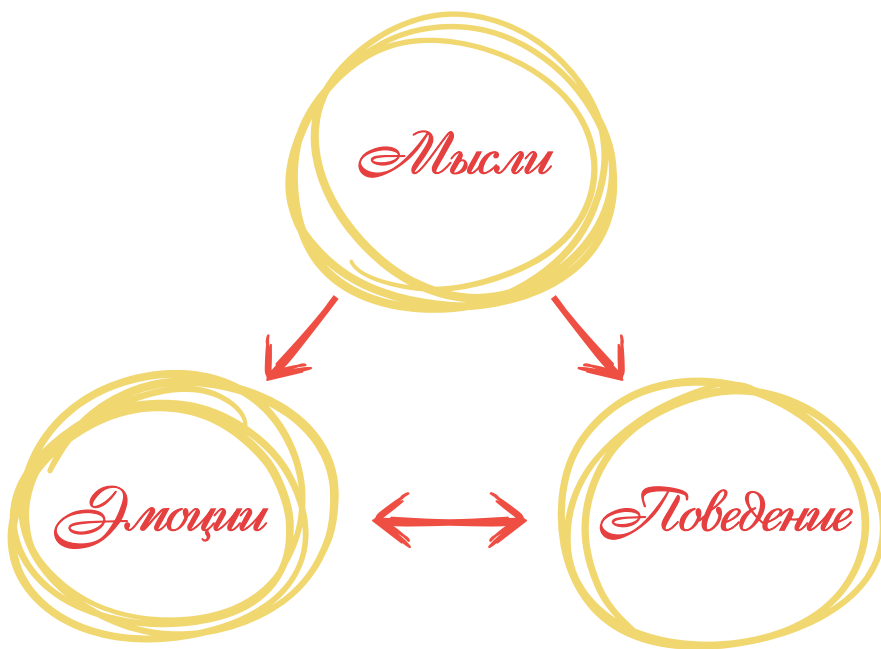
Запиши, что помогло тебе справиться со стрессовой ситуацией:

---

---

## **РАСПОЗНАЙ ВЛИЯНИЕ ЭМОЦИЙ, МЫСЛЕЙ И ПОВЕДЕНИЯ.**

На рисунке ниже показано влияние эмоций, мыслей и поведения в стрессовых ситуациях.



Опиши конкретную ситуацию, когда твои эмоции повлияли на твои мысли и поведение. \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

А теперь напиши, что тебя удивило в этой ситуации.

---

---

---

---

---

---

---

---



# КОНТРОЛЬ НАД СОБСТВЕННЫМИ МЫСЛЯМИ

## МЫСЛИ МОГУТ БЫТЬ ПОЗИТИВНЫМИ И НЕГАТИВНЫМИ

**Негативные мысли** – это те, которые заставляют тебя испытывать эмоции, лишаящие тебя сил, такие как плохое настроение, грусть, беспокойство, гнев, ревность и т. д.

**Позитивные мысли** – это те, которые заставляют тебя испытывать эмоции придающие тебе силы, такие как восторг, облегчение, радость, чувство любви и т. д.

## ШАГИ ПО АНАЛИЗУ ОБРЕМЕНИТЕЛЬНЫХ НЕГАТИВНЫХ МЫСЛЕЙ:

1. Распознай **МЫСЛИ**, которые тяготят тебя или отнимают силы.
2. Остановись, **УДЕЛИ СЕБЕ ВРЕМЯ**.
3. **ПОДУМАЙ** о них, удели себе время оценить, нравятся ли они тебе или нет.
4. **ИЗМЕНИ** их на мысли, которые придадут тебе сил.

Контроль над своими мыслями требует практики, как и любой другой навык.

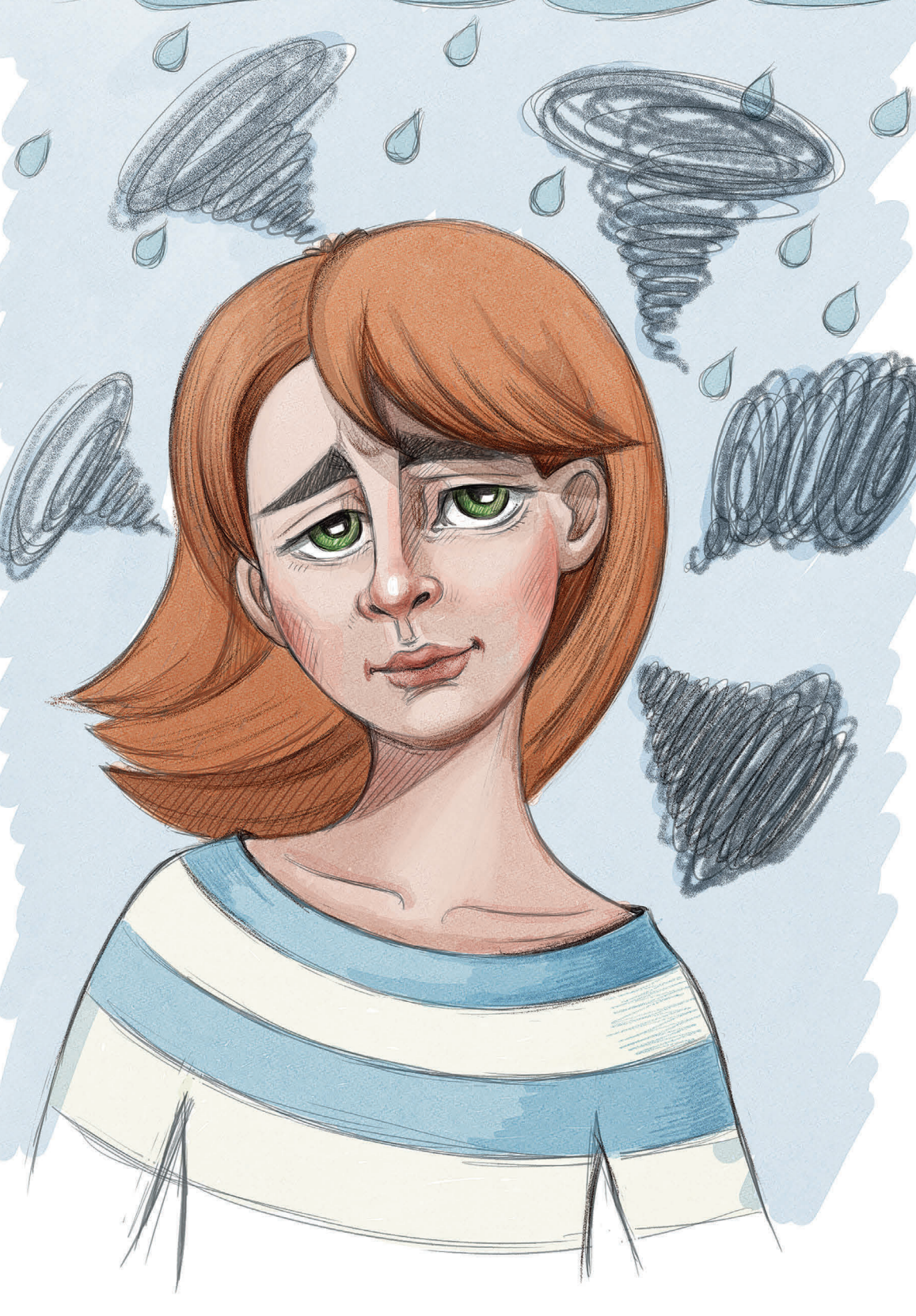
*Не теряй времени, начни прямо сейчас. Это поможет тебе справиться с негативными мыслями и контролировать стрессовые ситуации.*

Вот несколько примеров:

НЕГАТИВНЫЕ МЫСЛИ	ПОЗИТИВНЫЕ МЫСЛИ
<b>УГРЮМОСТЬ:</b> «Я получу плохую оценку, потому что не занимался / занималась».	<b>ОПТИМИЗМ:</b> «Я буду учиться и даже если получу плохую оценку, мне будет легче ее исправить».
<b>РЕВНОСТЬ:</b> «Учительнице больше всего нравится Саня, поэтому она ставит ей высокие оценки».	<b>ЛЮБОВЬ:</b> «Саня учится и получает высокие оценки, а учительница любит нас всех».
<b>ГНЕВ:</b> «Я ненавижу всех в классе, потому что они смеются надо мной».	<b>УСПОКОЕНИЕ:</b> «Я люблю всех в классе, хотя замечаю что некоторые из них надо мной смеются».

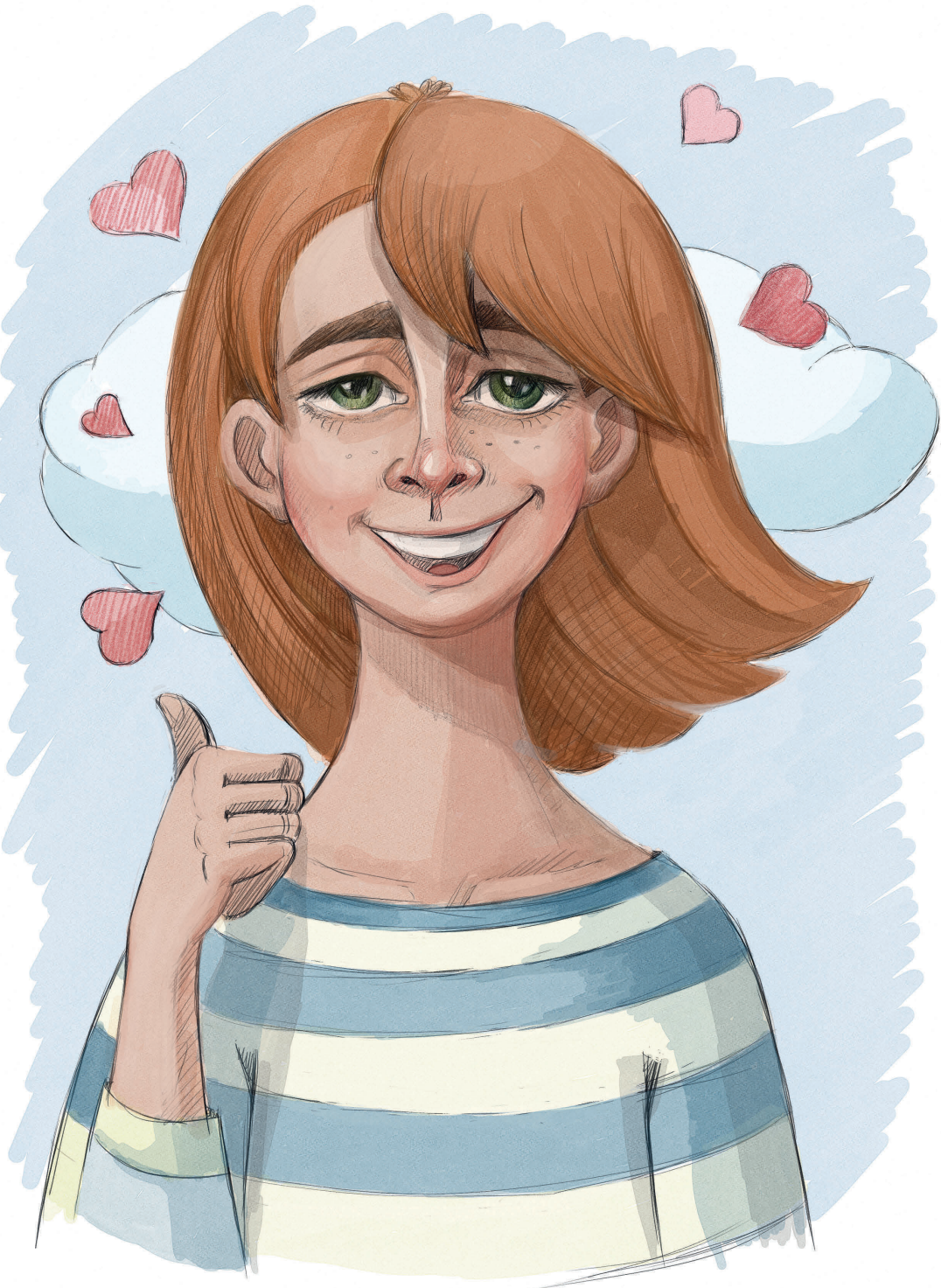
**Вспомни недавнюю стрессовую или трудную ситуацию и начни выполнять упражнение, которое поможет тебе лучше контролировать свои мысли и справляться со стрессом.**





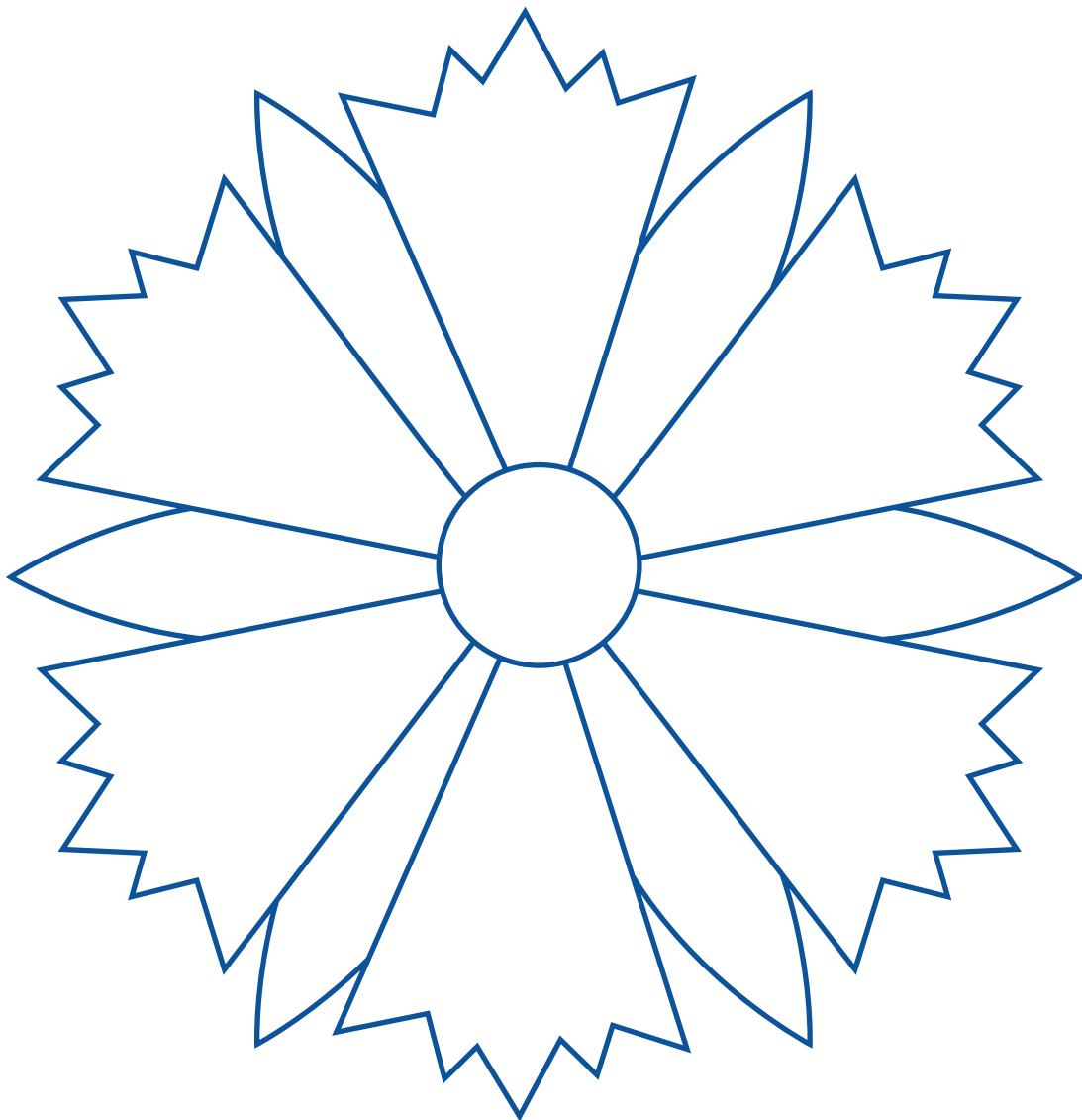






### **ЧТО Я МОГУ СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ПОЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ЛУЧШЕ?**

Раскрась лепестки цветка, указав на них свои сильные стороны. Выбери разные цвета по цвету для каждой силы, или запиши свои сильные стороны, возможности, на которые ты полагаешься в различных жизненных ситуациях.







## ОЦЕНКА МОИХ СИЛЬНЫХ СТОРОН В КОНТРОЛЕ ЭМОЦИЙ И РАСПОЗНАВАНИЯ СТРАТЕГИЙ

Составь свою собственную оценку сильных сторон в контроле эмоций и вспомни стратегии.

Ты можешь выбрать любую эмоцию. Оценивая эмоции по шкале от 1 до 5, 1 означает **полное отсутствие** эффекта, 2 – **незначительный** эффект, 3 – **средний** эффект, 4 – **сильный** эффект и 5 – **максимальный** эффект.



<b>СИТУАЦИЯ</b>	<b>ЭМОЦИИ</b>	<b>НАСКОЛЬКО СИЛЬНО ЭМОЦИЯ ВЛИЯЕТ НА МЕНЯ</b> (оцени 1-5)	<b>СТРАТЕГИИ</b> (сильные стороны, возможности), <b>КОТОРЫЕ У МЕНЯ ЕСТЬ</b>	<b>НАСКОЛЬКО МОИ СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ ПОМОГАЮТ МНЕ В ПЕРЕЧИСЛЕННЫХ СИТУАЦИЯХ</b> (оцени 1-5)
<i>Завтра у меня контрольная по математике, а я недостаточно готовился / готовилась.</i>	<i>«Я волнуюсь, потому что могу получить неудовлетворительную оценку».</i>	<i>3 (средний)</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Я хороший ученик / хорошая ученица</li> <li>• Я полагаюсь на предыдущие знания</li> <li>• Я верю, что смогу это сделать</li> <li>• Я находчивый / находчивая</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 (сильно)</li> <li>• 5 (максимально)</li> <li>• 3 (средне)</li> <li>• 3 (средне)</li> </ul>

Твоя собственная оценка и выделенное время помогут тебе распознать сильные стороны, которые приведут к изменениям.

Не стремись к совершенству. Распознай маленькие шаги и сильные стороны, которые приведут тебя к счастью и удовлетворению.

## **Я МОГУ ЗЛИТЬСЯ, НО Я МОГУ И КОНТРОЛИРОВАТЬ СВОЕ ПОВЕДЕНИЕ!**

### **«СВЕТОФОР ГНЕВА»**

**Инструкция:** Подумай, что тебя злит? Включи светофор, используя красный цвет (красный показывает, что ты очень сердишься), желтый цвет (желтый показывает, что ты сердишься умеренно) и зеленый цвет (зеленый показывает, что ты спокоен / спокойна). С каждым светофором описывай ситуацию гнева.

**ОПИШИ СИТУАЦИЮ**

---

---

---

---

---

---

---

---

**ОПИШИ СИТУАЦИЮ**

---

---

---

---

---

---

---

---

**ОПИШИ СИТУАЦИЮ**

---

---

---

---

---

---

---

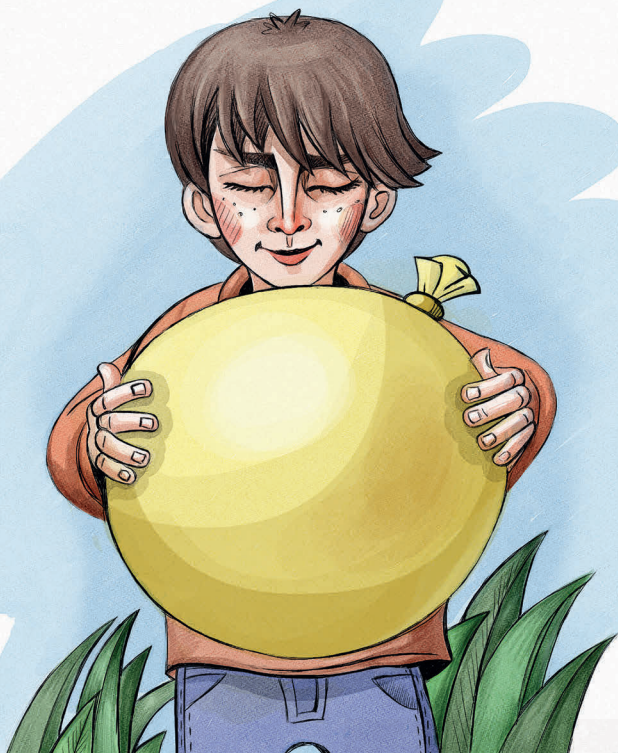
---



## ВОЗДУШНЫЙ ШАР В ЖИВОТЕ

### Инструкция:

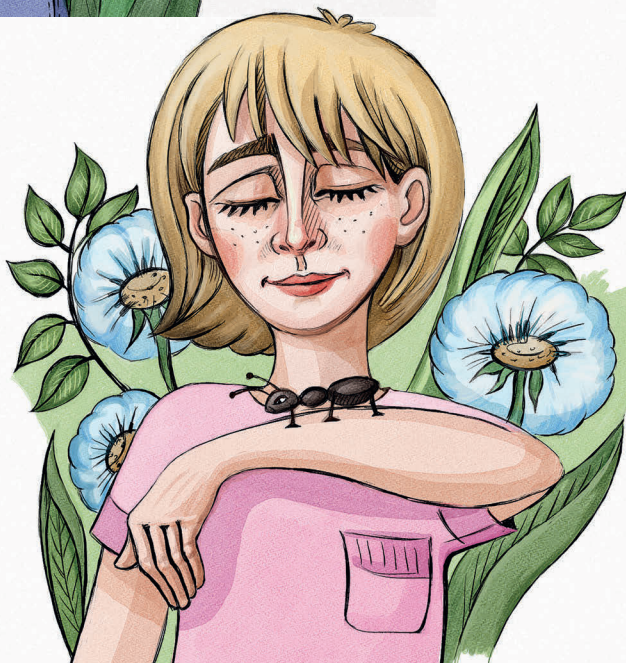
Представь, что у тебя в животе находится воздушный шар, который ты хочешь надуть, а затем сдуть. Вдыхай через нос в течение 5 секунд, а затем медленно выдыхай через рот в течение 7 секунд. Проследи, как надувается шар в твоём животе при вдохе и сдувается при выдохе.



## МУРАВЬИ И ТЕЛО

### Инструкция:

Представь, что по тебе ходят муравьи. Стряхни их, не используя рук, и освободись от гнева.



**Я ЗЛЮСЬ, ВЗРЫВНОЙ / ВЗРЫВНАЯ, Я ЗНАЮ ЧТО МЕНЯ УСПОКАИВАЕТ.  
У МЕНЯ ЕСТЬ СВОИ СТРАТЕГИИ, И Я МОГУ:**

1. Надуть воздушный шар, даже если он лопнет.
2. Считать до 10.
3. Глубоко вдыхать и выдыхать, чтобы следить и контролировать свое дыхание.
4. Прогуляться и дышать свежим воздухом.
5. Обнимать себя.
6. Рисовать и раскрашивать.
7. Слушать музыку.
8. Читать.
9. Делать физические упражнения, например, бегать, прыгать, танцевать.
10. Уделять время себе и размышлять.
11. Крепко обнимать свою любимую игрушку.



«Разумно направлять свой гнев на проблемы, а не на людей – направляй свою энергию на решения, а не на оправдания.»  
(Уиллиам Артур Уорд)





# МОИ ПЯТЬ ЧУВСТВ – УСПОКОЕНИЕ И РАССЛАБЛЕНИЕ

Медленно вдохни и выдохни, чтобы продолжить ...

<p><b>СМОТРИ</b></p> 	<p>Оглянись вокруг и постарайся найти пять предметов, которые ты можешь увидеть. Когда ты их увидишь, назови их вслух. Это может быть все, что ты видишь в данный момент. Например: Я вижу стул, я вижу стол, я вижу игрушку.</p>
<p><b>КАСНИСЬ</b></p> 	<p>Сосредоточься на своем теле и подумай о четырех вещах, которые ты можешь почувствовать на своем теле, определи их и назови их вслух. Например: Я чувствую тепло в своих щеках, я чувствую стул, на котором сижу.</p>
<p><b>СЛУШАЙ</b></p> 	<p>Обрати внимание на звуки вокруг тебя. Послушай три звука и назови их вслух. Например: Я слышу шум с улицы, я слышу голоса по телевизору, я слышу разговор друзей.</p>
<p><b>ПОЧУВСТВУЙ ЗАПАХ</b></p> 	<p>Сосредоточься на запахах вокруг тебя и назови вслух, два запаха которые ты смог / смогла определить. Если ты не можешь почувствовать их в данный момент, ты можешь назвать два запаха, которые тебе нравятся.</p>
<p><b>ПОПРОБУЙ</b></p> 	<p>Назови вслух одну вещь, которую ты почувствуешь на вкус. Это может быть что угодно, например жевательная резинка, конфета, зубная паста после чистки зубов. Если в этот момент ты не можешь ничего почувствовать, можешь назвать, вкус, который тебе больше всего нравится.</p>

**В конце сделай глубокий вдох через нос,  
затем медленно выдохни через рот.**





## НАСТРОЕНИЕ

Знай, что у всех иногда бывает плохое настроение, но со временем оно проходит. Не позволяй себе долго пребывать в таком настроении – оно истощит твою энергию и вымотает тебя.



### РАСПОЗНАЙ СИМПТОМЫ ПЛОХОГО НАСТРОЕНИЯ

Плохое настроение иногда связано с **НЕГАТИВНЫМИ МЫСЛЯМИ**, такими как «Ничего не получается», «Находиться здесь бессмысленно».

- лишает тебя сил, могут возникнуть проблемы с **концентрацией и принятием решений**;
- может вызвать чувство **потери силы воли, вины и ощущение, что ничего не получается**;
- может **вызвать сонливость** и заставить спать слишком много, но также может вызвать смену дня и ночи, влияя на повседневную деятельность;
- влияет на **питание** и может вызвать потерю аппетита или чрезмерную потребность в еде;
- влияет на организм и вызывает **мышечную боль**, а также боль в других частях тела.





Подумай и напиши, что ты можешь сделать, когда у тебя плохое настроение и ты чувствуешь упадок сил. Закончи предложение.

Когда у меня плохое настроение и я чувствую опустошенность, я могу ...

---

---

---

---

---

---

---





## МОЯ РАДОСТЬ В МОЕМ ТЕЛЕ

Подумай о чувстве радости, следуя приведенным ниже инструкциям.

**Раскрась:**  
Где в моем теле  
я почувствовал  
/почувствовала  
радость?

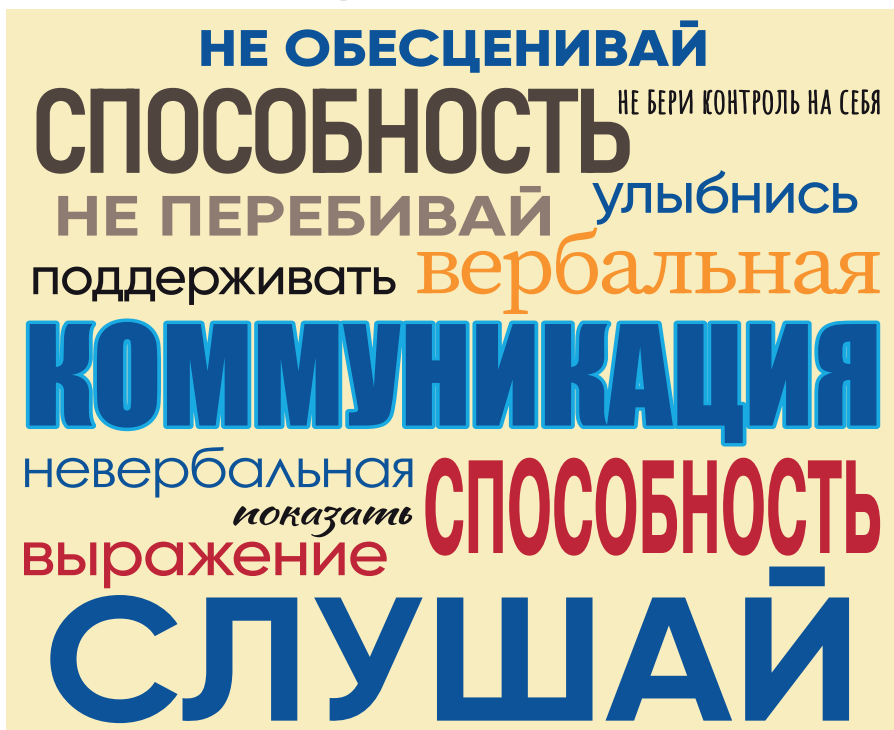
**Напиши:**  
Почему я  
Почувствовал /  
почувствовала  
радость?

**Напиши:**  
Как я себя вел /  
вела?

**Напиши:**  
Каковы  
последствия  
моего поведения  
когда я  
чувствую  
радость?

**Напиши:**  
Как я могу  
принести  
больше радости  
в свою жизнь?

## КОММУНИКАЦИЯ



### ЧТО ТАКОЕ КОММУНИКАЦИЯ?

Коммуникация – это навык, приобретаемый на протяжении всей жизни, необходимый как детям, так и взрослым. Это суть человеческого взаимодействия, установления связей между людьми. Это правильное получение и передача сообщений, или разговор между двумя или более людьми.

### Почему коммуникация важна?

Коммуникация важна, потому что она облегчает вашу повседневную жизнь, улучшает взаимоотношения с другими детьми и взрослыми и предотвращает конфликты.

### Какие виды коммуникации существуют?

*Вербальная:* Вербальная коммуникация относится к содержанию того, о чем ты говоришь; это слова, которые ты произносишь во время разговора.

*Невербальная:* Невербальная коммуникация относится к движениям тела, жестам рук, выражению лица, тону голоса, взгляду и прикосновению. Она происходит во время каждого разговора.

## Что тебе нужно для успешной коммуникации?

Условиями качественного общения с другими людьми являются:

- Способность активного слушания
- Избегай обвинительных **«Ты-сообщений»** и используй необвинительные **«Я-сообщения»**

## Что такое активное слушание?

Активное слушание - это внимательное восприятие твоих слов с пониманием и признанием твоих чувств.

*Ситуация:* Разговор с другом.

*Ты:* «Сегодня я был / была в школе, как и каждый день. Занятия были бессмысленными, мне было скучно, но всё равно пришлось там находиться.»

*Друг активно слушает и отвечает:* «Я понимаю, что тебе скучно, но школьные занятия важны. Всегда можно найти что-то новое, чему можно научиться.»

## Что делает хороший слушатель / хорошая слушательница?

- Внимательно / активно слушает говорящего
- Не прерывает говорящего
- Не перехватывает разговор
- Поддерживает зрительный контакт с говорящим
- Не нападает
- Улыбается
- Поощряет говорящего с помощью выражения лица
- Не насмехается и не унижает
- Понимает чувства говорящего
- Демонстрирует говорящему, что его / ее поняли, перефразируя услышанное своими словами

## Что такое «Я- и «Ты-сообщения»?

**«Я-сообщения»** – это высказывания, которые способствуют взаимопониманию и установлению связи. Они помогают выразить то, что ты хочешь, не обижая и не осуждая собеседника.

**«Ты-сообщения»** – это высказывания, которые приводят к непониманию и осуждению, часто перерастающие в ссоры. Они нападают на собеседника, высмеивают или критикуют его / ее.



## **ЗАПОМНИ:**

**Условиями успешного и качественного общения с другими людьми являются:**

- Навык активного слушания
- Использование не обвинительного «Я-сообщения»
- Согласованность между вербальным и невербальным общением
- Работа над устранением коммуникационного шума



## АССОЦИАЦИЯ СО СЛОВОМ КОММУНИКАЦИЯ

Что приходит тебе на ум, когда ты слышишь слово «коммуникация», и какая у тебя первая ассоциация?

Напиши свои ответы здесь: \_\_\_\_\_

ПРИМЕРЫ «Я- И «ТЫ-СООБЩЕНИЙ»	
ПРИМЕРЫ «ТЫ-СООБЩЕНИЙ»:	ПРИМЕРЫ «Я-СООБЩЕНИЙ»:
<i>Ты всегда опаздываешь, а мы всегда тебя ждём.</i>	<i>Я чувствую неуважение, когда мне приходится ждать из-за опозданий. Я был / была бы признателен / признательна, если бы мы могли соблюдать наше соглашение.</i>
<i>Ты неуклюжий / неуклюжая, постоянно что-то ломаешь.</i>	<i>Мне не по себе, когда вещи часто ломаются; я ценю бережное обращение с предметами.</i>
<i>Ты не убираешься в своей комнате, ты ленив / ленива.</i>	<i>Мне становится неприятно, когда в комнате беспорядок; я ценю чистоту.</i>
<i>Ты постоянно перебиваешь</i>	<i>Я чувствую себя неудобно, когда меня перебивают, и не могу высказаться.</i>
<i>Ты сказал / сказала самую глупую вещь.</i>	<i>Я бы хотел / хотела, чтобы ты не делал / делала поспешных выводов, а думал / думала, прежде чем говорить.</i>
<i>Ты никогда не заботился / заботилась обо мне. Ты бесчувственный / бесчувственная.</i>	<i>Я чувствую, что мной пренебрегают, когда ощущаю отсутствие заботы или понимания.</i>
<i>Ты нарушил / нарушила наш договор. Ты предал / предала меня.</i>	<i>Я чувствую разочарование, потому что наше соглашение не было выполнено.</i>

ТЕПЕРЬ ТВОЯ ОЧЕРЕДЬ НАПИСАТЬ СВОИ СОБСТВЕННЫЕ «Я- И «ТЫ-СООБЩЕНИЯ»	

«Я-сообщения» способствуют лучшему общению и вызывают положительные эмоции.





## ТЕСТ:

1

Почему коммуникация важна? \_\_\_\_\_

2

Перечисли типы коммуникации. \_\_\_\_\_

3

Какие навыки общения необходимы для успешной коммуникации? \_\_\_\_\_

4

Что такое активное слушание? \_\_\_\_\_

5

Что такое вербальная коммуникация? \_\_\_\_\_

6

Каковы признаки невербальной коммуникации? \_\_\_\_\_

7

Что делает хороший слушатель? \_\_\_\_\_

8

Как нам помогают «Я- и «Ты-сообщения»? \_\_\_\_\_

9

Каковы примеры «Я-сообщения»? \_\_\_\_\_

10

Каковы примеры «Ты-сообщения»? \_\_\_\_\_

## СИТУАЦИИ ОБЩЕНИЯ

Подумай над картинками, а затем напиши в пустых карточках, что по твоему мнению, описывают эти картинки.

СИТУАЦИЯ А



СИТУАЦИЯ Б



СИТУАЦИЯ В



А

Б

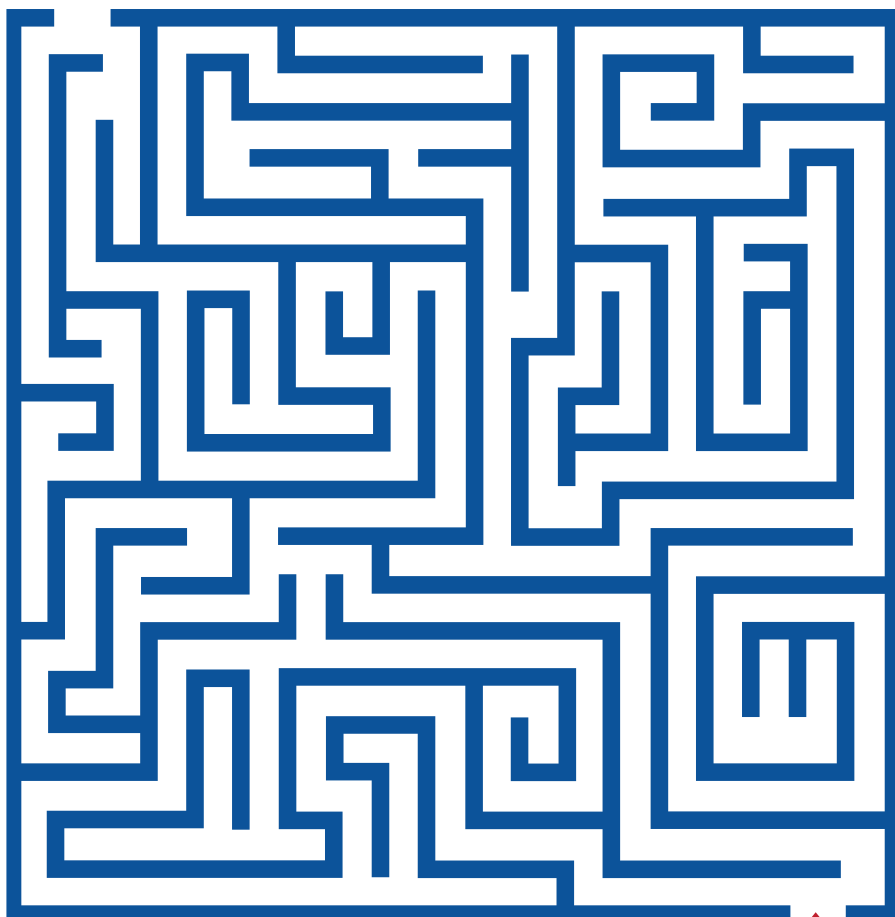
В



Прочитай, определи и отметь свои собственные барьеры в общении.



Общение похоже на лабиринт, но выход есть всегда.  
Найди свой выход из этого лабиринта.



**ПРОИЗНЕСИ ВСЛУХ И ЗАПОЛНИ:**

**Я ЗНАЮ** (*уверенность в себе*). **Я МОГУ** (*самоутверждение*).

**Я ДОСТОИН / ДОСТОЙНА** (*самоуважение*).

**Я ЗНАЮ** \_\_\_\_\_

**Я МОГУ** \_\_\_\_\_

**Я ДОСТОИН / ДОСТОЙНА** \_\_\_\_\_





# Я ПОМОГАЮ СЕБЕ САМ, НО Я ТАКЖЕ ЗНАЮ, КТО МОЖЕТ МНЕ ПОМОЧЬ

Знай, что в жизни поддержка важна и необходима каждому, особенно когда у тебя есть проблемы, которые тебя тяготят, которые ты не можешь решить в одиночку, и когда ты сталкиваешься с трудными жизненными ситуациями.

Ты должен / должна верить в себя, в свои силы и способности. Однако ты не станешь менее ценным / ценной, если осознаешь, что нуждаешься в поддержке со стороны других людей, и попросишь о ней.

Поддержка существует в твоём окружении, тебе нужно только распознать её и воспользоваться ею. Люди, которые тебя окружают, могут оказать тебе поддержку, ты только должен / должна попросить об этом.

## **ОПРЕДЕЛИ КРУГ ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ МОГУТ ОКАЗАТЬ ТЕБЕ ПОДДЕРЖКУ, СЛЕДУЯ ПРИВЕДЕННЫМ НИЖЕ ИНСТРУКЦИЯМ: ДУМАЙ, РАСПОЗНАЙ, НАПИШИ И РАСКРАСЬ**

**Круг 1** - В центре напиши имена людей, которые поддерживают тебя дома – это могут быть родители, братья, сёстры или другие близкие члены семьи. После того как ты напишешь имена, раскрась этот круг выбранным тобой цветом.

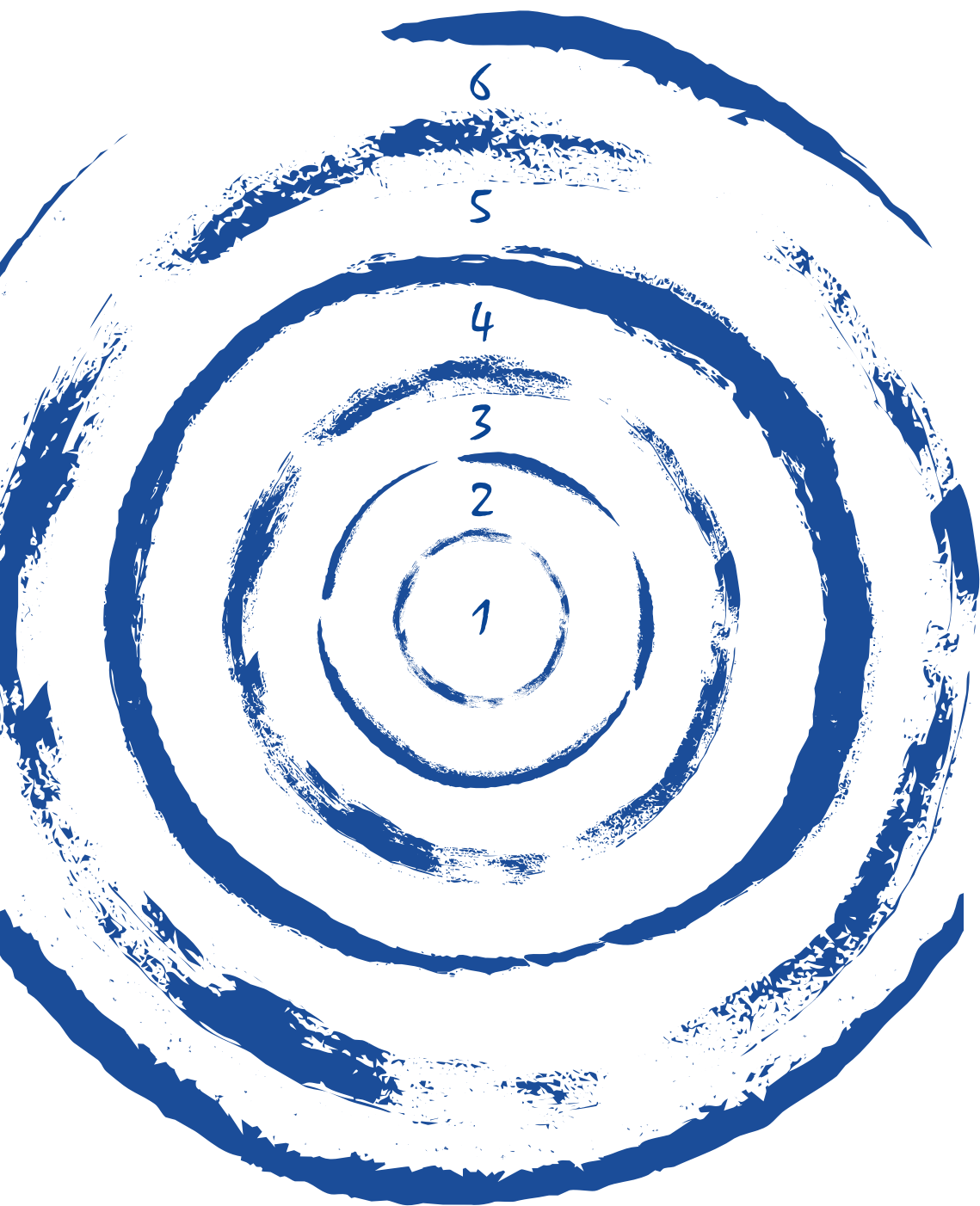
**Круг 2** - Напиши имена дальних родственников, соседей или знакомых, с которыми у тебя близкие отношения. После того как ты напишешь имена, раскрась этот круг выбранным тобой цветом.

**Круг 3** - Напиши имена близких друзей, с которыми у тебя близкие отношения, людей в школе, на которых ты можешь положиться. После того как ты напишешь имена, раскрась этот круг выбранным тобой цветом.

**Круг 4** - Напиши имена людей в школе, к которым ты всегда можешь обратиться. После того как ты напишешь имена, раскрась этот круг выбранным тобой цветом.

**Круг 5** - Напиши имена людей за пределами твоего школьного или семейного круга, которые могут тебе помочь. После того как ты напишешь имена, раскрась этот круг выбранным тобой цветом.

**Круг 6** - Напиши учреждения, организации или клубы, которые могут тебе помочь. Когда ты их перечислишь, закрась этот круг выбранным тобой цветом.



## **ПОДУМАЙ И ОТВЕТЬ:**

Используй ли ты всю поддержку, на которую можешь рассчитывать?  
Если нет, то что мешает тебе это делать?

Напиши ответ: \_\_\_\_\_

Как ты думаешь, мог / могла ли ты искать больше поддержки у людей из твоего окружения?

Напиши ответ: \_\_\_\_\_

В чьей поддержке ты сейчас нуждаешься?

Напиши ответ: \_\_\_\_\_

## **В ПРИВЕДЕННОМ НИЖЕ РАССКАЗЕ ПОДЧЕРКНИ СЛОВА ПОДДЕРЖКИ:**

Меня выбрали ведущем / ведущей программы на школьном мероприятии из-за моего прекрасного стиля чтения, но никто не знал, что у меня страх сцены. Я не знал / знала, как справлюсь с этим, получится ли у меня. Но поддержка моих друзей придала мне сил. Они говорили мне, что если кто-то и может это сделать, то только я. Что во мне есть огромная сила и мужество, которые я не должен / должна подавлять. Они убеждали меня верить в себя, и что может случиться самого худшего. Одна ошибка не определяет меня на всю жизнь.

Я благодарен / благодарна себе и своим друзьям, которые помогли мне смириться с тем, что я имею право совершать ошибки.



## **ЗАВЕРШИ НЕПОЛНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ:**

1. Когда мне грустно, мне помогает ... \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. Когда я боюсь, мне помогает ... \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. Когда мне снятся плохие сны, мне помогает ... \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. Что я могу сделать для друга / подруги, которому / которой грустно и одиноко, это ... \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. То, что я могу дать другим, это ... \_\_\_\_\_

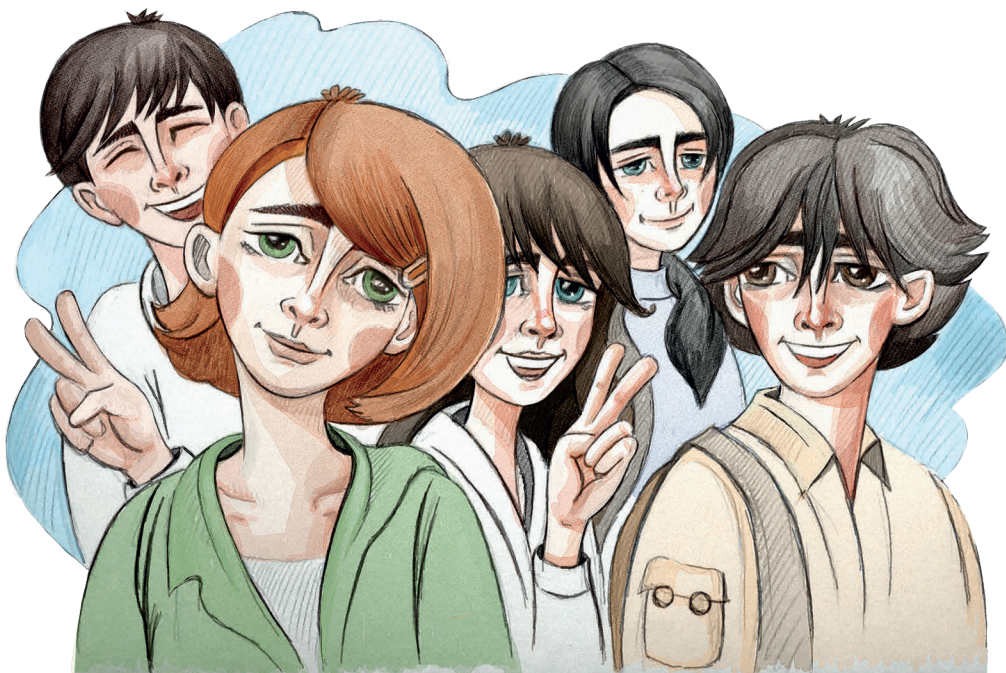
\_\_\_\_\_

6. Что мне нужно от других, это ... \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

7. Когда у меня есть проблема, которую я не могу решить, мне помогает ... \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## **Я СИЛЕН / СИЛЬНА, КАК ДЕРЕВО**

Представь, что ты – молодое дерево, которое продолжает расти, несмотря на погодные условия, но при этом остается жизнестойким.

Подумай, **какие корни**, защищают тебя и помогают выстоять в сложных жизненных ситуациях? Напиши это на корне дерева.

Посмотри на **ствол дерева**, подумай и напиши другим цветом, каков твой жизненный девиз, чтобы выстоять в трудных жизненных ситуациях.

На рисунке также изображен балдахин. На правой стороне балдахина напиши другим цветом то, что помогает тебе не сломаться в трудных жизненных ситуациях.

На левой стороне балдахина другим цветом напиши, чего тебе не хватает и чего, по твоему мнению, ты мог / могла бы достичь благодаря обучению, практике и поддержке других людей, чтобы укрепить свою жизнестойкость.

**Я СИЛЕН / СИЛЬНА, КАК ДЕРЕВО  
НЕЗАВИСИМО ОТ СЛОЖНОСТИ ЗАДАЧИ!**



## **У МЕНЯ ЕСТЬ ЖЕЛАНИЯ**

**Карты желаний, мои личные первоочередные желания, то, что я хочу:**

*Я хочу иметь больше свободного времени.*

*Я хочу, чтобы люди старшего поколения понимали меня.*

*Я хочу встретить друга / подругу.*

*Я хочу хорошо играть в баскетбол.*

*Я хочу хорошо петь.*

*Я хочу хорошо играть на каком-нибудь инструменте.*

*Я хочу путешествовать.*

*Я хочу добиться успехов в школе.*

*Я хочу хорошо питаться.*

*Я хочу посмотреть хороший фильм.*

*Я хочу новую рубашку.*

*Я хочу новую игрушку.*

*Я хочу проводить время со своей семьей.*

*Я хочу завести домашнее животное.*

*Я хочу украсить свое безопасное пространство.*

*Я хочу научиться плавать.*

*Я хочу преодолеть страх.*

*Я хочу иметь уютный дом.*

*Выбери или отметь **пять желаний** из списка, которых ты хочешь достичь в следующем году. Желания могут быть большими или маленькими, но они должны быть измеримыми.*





Запиши свои желания:

<b>ИЗМЕРЕНИЕ ИСПОЛНЕНИЯ МОИХ ЖЕЛАНИЙ</b>					
<b>МОЕ ЖЕЛАНИЕ</b>	Что поможет мне исполнить это желание?	Как я буду выглядеть, когда оно исполнится?	Как я буду себя чувствовать?	Когда оно будет исполнено – через день, месяц, несколько месяцев или год?	Исполнилось ли оно?
Желание № 1 – Запиши					
Желание № 2 – Запиши					
Желание № 3 – Запиши					
Желание № 4 – Запиши					
Желание № 5 – Запиши					



## МОЯ ЦЕЛЬ НА ЭТОТ ГОД

Опиши свою цель, включая то, что ты думаешь, что чувствуешь и как планируешь себя вести. Используй поля ниже чтобы записать свои мысли. Постарайся визуализировать свою цель, сосредоточившись на позитивных мыслях. Поразмышляй над ней, не спеша, и запиши ее.

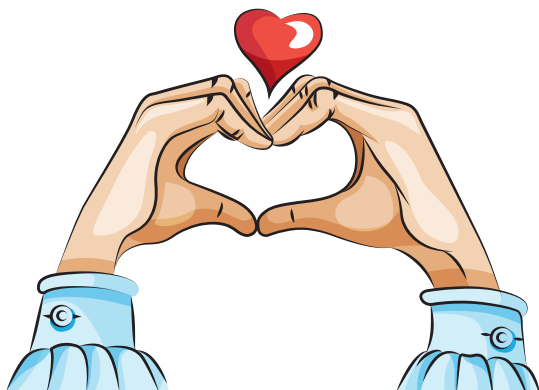
### ЦЕЛЬ



Мысли ...



Чувства ...



Поведение ...

## МОЙ ПОРТРЕТ

Представь свой портрет и заполни его, ответив на следующие вопросы:

**На голове:** О чём я люблю думать?

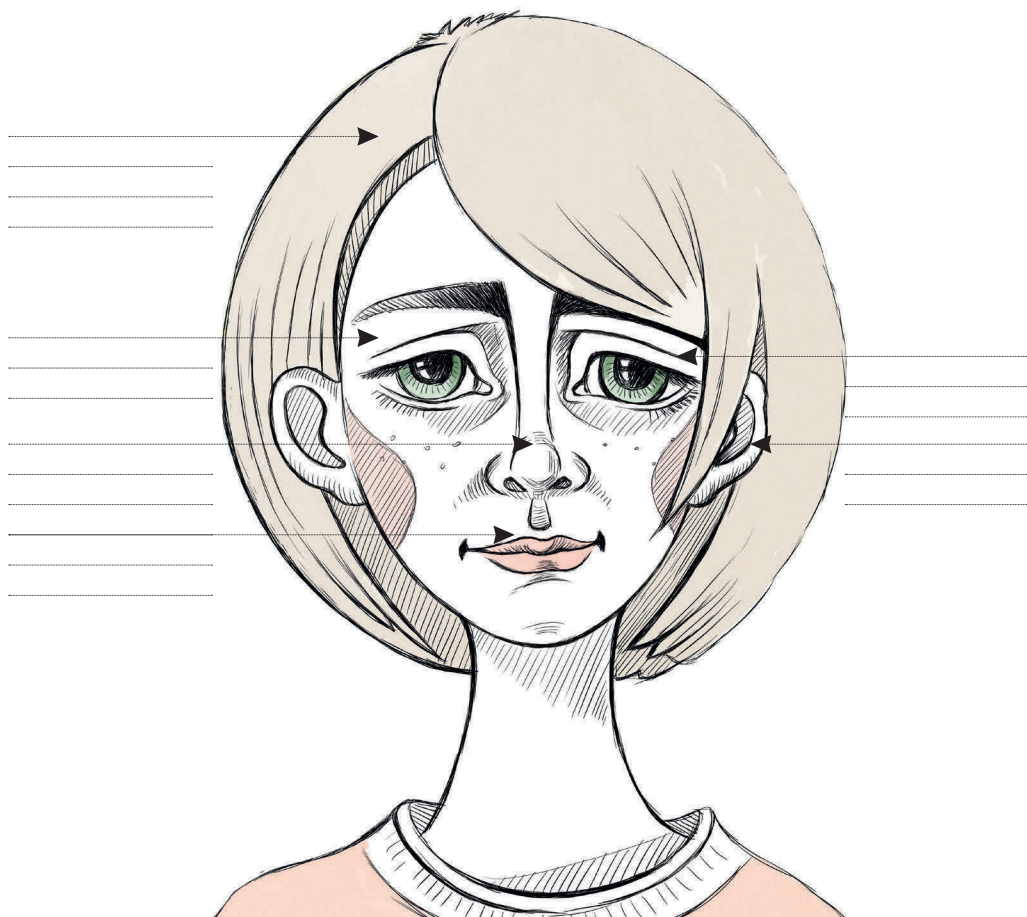
**На ушах:** Что мне нравится слышать / слушать?

**На глазах:** Что мне нравится видеть?

**На устах:** О чём я люблю говорить?

**На носу:** Куда я люблю «**совать свой нос**» (что меня интересует)?

**Под портретом:** Напиши одно слово, которое хорошо тебя описывает.





## **ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ УКРЕПЛЯЕТСЯ ЕЖЕДНЕВНО**

Жизнестойкость важна для того, чтобы помочь тебе справиться как с ожидаемыми, так и с неожиданными жизненными ситуациями, такими как вынужденное переселение (*статус беженца*), разлука с родителями, потеря друзей, дома и всего того, что делало тебя счастливым / счастливой. Постепенно, укрепляя свою жизнестойкость каждый день, тебе будет легче преодолевать жизненные трудности. Ты будешь знать, что ты можешь, знаешь и преуспеешь, сохраняя уверенность и веру в свои способности. Чтобы продолжать укреплять свою стойкость, практикуйся каждый день, зная, что именно так ты добьёшься успеха.

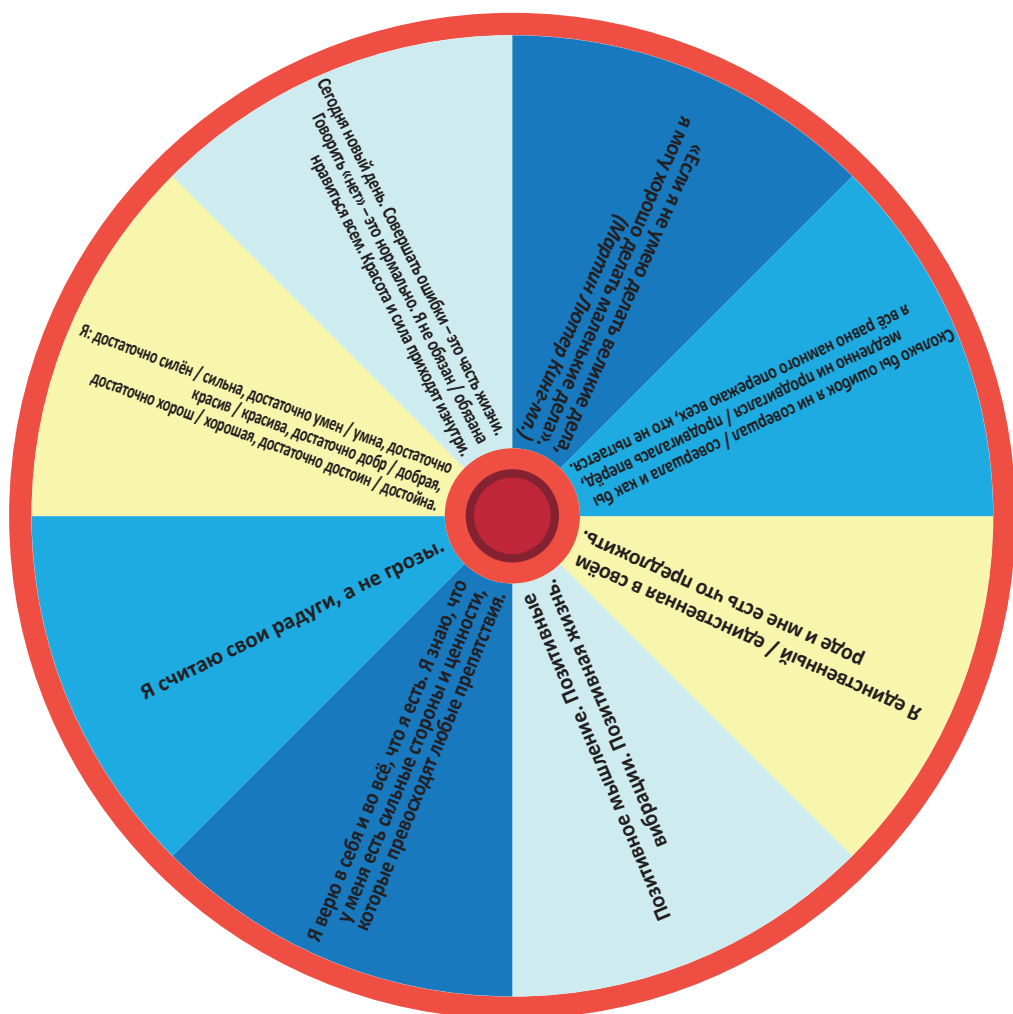
### **«Мое колесо позитивных сообщений»**

Начни свой день с позитивного настроения. Закрой глаза и случайным образом выбери сообщение с колеса позитивных сообщений. Затем открой глаза и прочитай сообщение вслух. Это должно стать твоим посланием на день. Постарайся думать о нём и иметь его при себе в течение всего дня. Воспользуйся Колесом позитивных сообщений и выбери одно сообщение для себя.

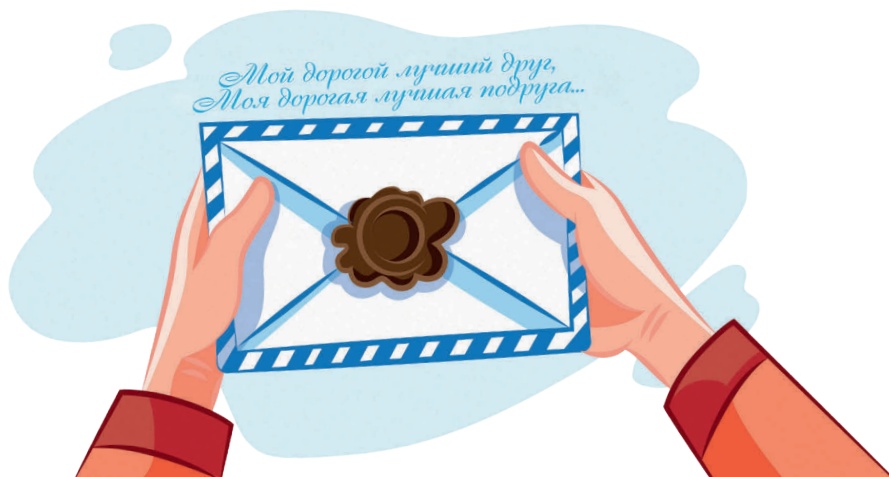
### **Колесо позитивных сообщений:**

- 1. Я:** достаточно силён / сильна, достаточно умен / умна, достаточно красив / красива, достаточно добр / добрая, достаточно хорош / хорошая, достаточно достоин / достойна.
- 2. Сегодня новый день.** Совершать ошибки – это часть жизни. Говорить «нет» – это нормально. Я не обязан / обязана нравиться всем. Красота и сила приходят изнутри.
- 3. Я считаю свои радуги,** а не грозы.
- 4. Я верю в себя и во всё, что я есть.** Я знаю, что у меня есть сильные стороны и ценности, которые превосходят любые препятствия.
- 5. Позитивное мышление.** Позитивные вибрации. Позитивная жизнь.
- 6. Я единственный / единственная в своем роде** и мне есть что предложить.
- 7. Сколько бы ошибок я ни совершал / совершала и как бы медленно ни продвигался / продвигалась вперёд, я всё равно намного опережаю всех, кто не пытается.**
- 8. «Если я не умею делать великие дела, я могу хорошо делать маленькие дела».**

(*Мартин Лютер Кинг-мл.*)



Не забывай, что твой лучший друг / подруга всегда рядом с тобой. Он / она рядом, чтобы поддержать тебя, сказать, какой / какая ты сильный / сильная, напомнить о твоих сильных сторонах и качествах, убедить, что проявление эмоций - это нормально, и напомнить, что вы пережили много трудных ситуаций и решительно продолжаете действовать. Не надо недооценивать своего лучшего друга / подругу (себя), прислушайся к нему / ней, ведь он / она желает тебе только лучшего.



**ПИСЬМО МОЕМУ САМОМУ ДОРОГОМУ ДРУГУ /  
МОЕЙ САМОЙ ДОРОГОЙ ПОДРУГЕ**

Напиши письмо, наполненное словами ободрения, вдохновения и поддержки - всё, что ты сказал бы / сказала бы, обращаясь к себе как к лучшему другу / лучшей подруге. Начни с:

**Мой дорогой лучший друг,  
Моя дорогая лучшая подруга,** \_\_\_\_\_

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

## **ПРОДОЛЖАЙ УКРЕПЛЯТЬ СВОЮ ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ!**

Ты укрепляешь жизнестойкость и справляешься с жизненными взлётами и падениями. Следующие утверждения объясняют, как мы можем продолжать укреплять жизнестойкость. Отметь сердечко рядом с тем утверждением, которое ты считаешь важным для себя.

<input type="checkbox"/>	<i>Я осознаю свои сильные стороны, на которые всегда могу положиться.</i>
<input type="checkbox"/>	<i>Я горжусь своими знаниями и навыками; это придаёт мне сил.</i>
<input type="checkbox"/>	<i>Я узнаю свои эмоции в своём теле.</i>
<input type="checkbox"/>	<i>Я осознаю свой гнев и могу управлять им.</i>
<input type="checkbox"/>	<i>Мне грустно, но у меня есть силы двигаться дальше.</i>
<input type="checkbox"/>	<i>Любая эмоция – это нормально, просто всё зависит от того, как я с ней справляюсь.</i>
<input type="checkbox"/>	<i>Я понимаю, что вызывает напряжение и негативные мысли.</i>
<input type="checkbox"/>	<i>Я прислушиваюсь к своему телу.</i>
<input type="checkbox"/>	<i>Я понимаю, как негативные мысли можно преобразовать в позитивные.</i>
<input type="checkbox"/>	<i>Я расслабляюсь, играю, смеюсь, шучу, пишу, рисую и слушаю музыку.</i>
<input type="checkbox"/>	<i>Я делаю то, что приносит мне радость и придаёт силы моему телу и разуму.</i>
<input type="checkbox"/>	<i>Я готов / готова работать над решением проблем, которые вызывают у меня стресс.</i>
<input type="checkbox"/>	<i>Я не трачу время и мысли на то, что не могу изменить.</i>
<input type="checkbox"/>	<i>Я горжусь тем, как я справляюсь со стрессом.</i>
<input type="checkbox"/>	<i>Я горжусь собой и своими сильными сторонами, потому что я – уникальный драгоценный камень.</i>
<input type="checkbox"/>	<i>Я провожу время с друзьями, которых я люблю и которые любят меня.</i>
<input type="checkbox"/>	<i>Я разговариваю с людьми, которым доверяю: с родителями, учителями, друзьями.</i>
<input type="checkbox"/>	<i>Я знаю, что я не одинок / одинока. Я обращаюсь за помощью, когда это необходимо.</i>
<input type="checkbox"/>	<i>Я знаю, кто может мне помочь.</i>
<input type="checkbox"/>	<i>Я знаю свои желания.</i>
<input type="checkbox"/>	<i>Я знаю что мне нравится в себе.</i>
<input type="checkbox"/>	<i>Я знаю свою любимую песню.</i>
<input type="checkbox"/>	<i>Я знаю какие занятия мне нравятся.</i>
<input type="checkbox"/>	<i>Я знаю когда нужно сказать «НЕТ».</i>





## ПЛАН ДЕЯЛЬНОСТИ

Когда ты чувствуешь себя подавленным / подавленной или у тебя плохое настроение, следуй своему плану, который поможет тебе восстановить настроение, силы и сбалансировать деятельность между заданиями, которые ты должен/ должна делать (*школа, домашние задания, изучение нового материала и пересмотр старого*), и теми, от которых ты получаешь удовольствие и которые поднимают твоё настроение.

Эта таблица поможет тебе спланировать деятельность, которая поднимает настроение, и сбалансировать её с той деятельностью, которую ты ДОЛЖЕН / ДОЛЖНА делать, и от которой ты получаешь УДОВОЛЬСТВИЕ.

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
УТРО							
ПОЛДЕНЬ							
ВЕЧЕР							
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
УТРО							
ПОЛДЕНЬ							
ВЕЧЕР							

	<i>Понедельник</i>	<i>Вторник</i>	<i>Среда</i>	<i>Четверг</i>	<i>Пятница</i>	<i>Суббота</i>	<i>Воскресенье</i>
<b>УТРО</b>							
<b>ПОЛДЕНЬ</b>							
<b>ВЕЧЕР</b>							
	<i>Понедельник</i>	<i>Вторник</i>	<i>Среда</i>	<i>Четверг</i>	<i>Пятница</i>	<i>Суббота</i>	<i>Воскресенье</i>
<b>УТРО</b>							
<b>ПОЛДЕНЬ</b>							
<b>ВЕЧЕР</b>							

## ФУТБОЛКА СЧАСТЬЯ

Распознай свою футболку счастья, на которой написаны твои ответы или сообщения на вопросы «**Что у тебя получается?**» и «**Чем ты гордишься?**».

Запиши свои ответы / сообщения на футболке и помни, что это твоя футболка счастья.







## ЗАСЛУЖЕННАЯ МЕДАЛЬ

Ты усердно работал / работала и за **ТВОИ** усилия, и успех Журнал жизнестойкости награждает тебя **ЗОЛОТОЙ МЕДАЛЬЮ**.



## ПОЗДРАВЛЯЮ!

### **ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ**

Поздравляю! Ты успешно преодолел / преодолела свой путь жизнестойкости.

В моменты, когда тебе кажется, что ты не можешь идти дальше, когда ты чувствуешь себя неудовлетворенным / неудовлетворенной, переполненным / переполненной эмоциями или бессильным / бессильной - и думаешь, что никто не может тебе помочь, вспомни о своем пути и о силе, которой ты обладаешь.



















Подростки сталкиваются с различными стрессовыми ситуациями, такими как трудности в учебе, проблемы взросления, а также насилие со стороны сверстников или взрослых. Они часто испытывают трудности с адаптацией к новому окружению, людям и привычкам.

Подростки-беженцы особенно уязвимы к стрессу. Покидая родные места, они могли потерять дом, родителей или друзей. Во время пути в поисках безопасного места и по прибытии они становятся особенно чувствительными и уязвимыми.

**Журнал жизнестойкости для подростков** создан, чтобы помочь молодежи распознать свои эмоции, обрести уверенность в себе и самоуважение. Используя журнал, они смогут развить навыки общения, признать свои достижения и узнать, куда можно обратиться за поддержкой или советом.

Признавая свои чувства и поощряя позитивное мышление, подростки могут развивать устойчивость в повседневной жизни, чтобы эффективно справляться со стрессовыми ситуациями, с которыми они сталкиваются.

[Укрепление защиты прав человека беженцев и мигрантов в Республике Молдова - Офис Совета Европы в Кишинэу \(coe.int\)](#)

[www.coe.int](http://www.coe.int)

..... Совет Европы является ведущей организацией на континенте в области прав человека. В неё входят 46 стран, включая все страны Европейского Союза. Все страны - члены Совета Европы подписали Европейскую конвенцию по правам человека, международный договор, призванный защищать права человека, демократию и верховенство права. Европейский суд по правам человека осуществляет надзор за исполнением Конвенции в государствах-членах.

RU