

# ШПАРГАЛКА ДЛЯ ПОДРОСТКА

« Гайд по моим состояниям:  
тревога, агрессия, заниженная самооценка»

***Тревога*** - это способ нашего мозга и тела сообщить нам , что мы находимся под угрозой или в опасности.

Это нормальная, автоматическая реакция, призванная помочь нам пережить опасную ситуацию. Проблема с тревогой заключается в том, что, хоть она предназначена для нашей защиты, она часто возникает в моменты, когда нам по-настоящему ничего не угрожает.

### ***Когда может возникать тревога?***

- Социальное взаимодействие
- Страх показаться неправильным или не таким как все. Страх критики и осуждения. Страх отказа и осуждения
- Тревога перед экзаменом
- Ситуационная тревога, связанная со страхом провалить экзамен. Это может влиять на продуктивность и концентрацию
- Жизненные обстоятельства
- Смена дома, школы, семейного состава может вызывать беспокойство и стресс
- Если в вашей семье есть беспокойные родственники, то высока вероятность, что эта черта может передаваться и вам
- «Мыслемешалка» о будущем и прошлом

## **Генетика**

Мы можем себя тревожить, прокручивая в голове различные варианты развития событий прошлого и будущего. Беспокойство может привести к избеганию или физическим симптомам тревоги в теле.

## **Панические атаки**

Внезапные приступы тревоги и сильного страха могут вызывать физические симптомы, так как сердцебиение, трудности с дыханием, головокружение, одышка

Положительным моментом является то, что как только мы начнем лучше понимать тревогу, то сможем научиться управлять этим. Во всем мире есть много детей и подростков, которые боролись с той или иной формой тревоги. Независимо от причины, всегда есть способы уменьшить и справиться с мыслями, чувствами и поведением, связанными с тревогой.



## ***Полезные Навыки Преодоления Тревоги***

Эти практические приёмы помогут **уменьшить тревогу** и лучше справляться с ней. Они помогают нам **успокоить наш мозг и тело.**

Посмотрите ниже и найдите те, которые подойдут именно вам. Используйте как минимум 3 приёма.

### ***Навыки расслабления***

- Сделайте 3 глубоких вдоха животом
- Дневной сон
- Напрягите и расслабьте свои мышцы тела
- Самомассаж шеи/плеч
- Медитации
- Используйте приложение для релаксации

### ***Двигательные навыки***

- Круги руками
- Бег / пробежка трусцой / быстрая ходьба
- Поездка на велосипеде
- Растяжка/Йога
- Плавание

### ***Практические занятия***

- Сделайте перерыв, когда это нужно
- Выбирайтесь чаще на природу
- Примите теплый душ/ванну
- Поговорите с человеком, которому вы доверяете

### ***Навыки отвлечения***

- Считайте от 1 до 100
- Послушайте музыку
- Головоломки/Игра «Балда»
- Посмотреть телевизор/Фильм
- Почитать книгу/статьи/посты в социальных сетях

## **Навыки когнитивной психологии**

- Сделайте перерыв, когда это нужно
- Выбирайтесь чаще на природу
- Примите теплый душ/ ванну
  - Поговорите с человеком, которому вы доверяете

## **Творчество**

- Писать
- Раскрашивать
- Собирать пазлы
- Рисовать



## **Полезные привычки для здоровья**

- Наладьте сон
- Не пропускайте приемы пищи
- Ешьте здоровую пищу, увеличьте количество белка
  - Откажитесь от энергетических напитков
- Тренируйтесь 3-5 дней в неделю
  - Отдыхайте

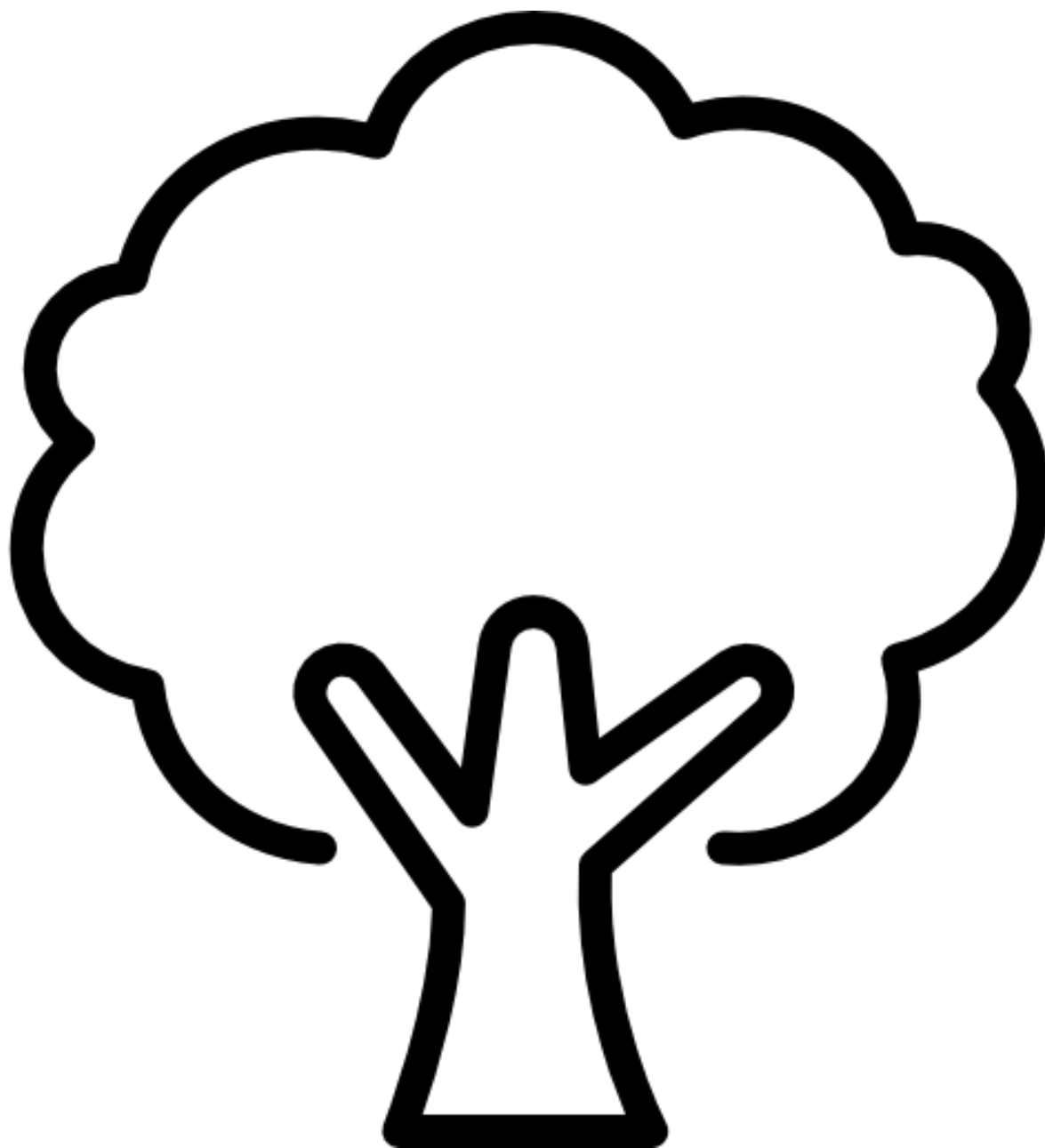
## **Навыки Заземления**

- Назвать: 5 вещей, которые вы видите вокруг
- Почувствовать: 4 вещи, к которым вы прикасаетесь сейчас
- Послушать: 3 звука, которые вы слышите вокруг себя
- Понюхать: 2 предмета вокруг вас
- Попробовать на вкус: 1 вещь, которую вы можете попробовать на вкус

## ***Дерево Тревоги***

Запиши на корне все, что тебя беспокоит.

Затем возьми цветные карандаши и раскрась дерево.



# СИМПТОМЫ ТРЕВОГИ В ТЕЛЕ



**Самооценка** - совокупность установок самовосприятия (с опорой на себя) при оценивании собственной личности, которые являются суммой всех представлений и знаний человека о себе, сопряженных с их значимостью и личной свободой.

СамоОЦЕНКА - оценка себя + самооЦЕНка - своя ценность  
= ОЦЕНКА СВОЕЙ ЦЕННОСТИ

Самооценка оказывает влияние на то, как реализуется человек в своей жизни. Уверенность в своих достоинствах, вера в собственные силы позволяет добиваться успеха. Обесценивание себя, чувство вины и стыда, неоправданная стеснительность мешают проявляться внутренним потребностям и реализовывать их.

Базовая самооценка формируется в самом детстве, но она может изменяться со временем и на нее можно оказывать влияние самостоятельно.

### **Самооценка может быть:**

1. Положительной (способность принимать решения и нести за них ответственность, спокойное выражение своего мнения, стрессоустойчивость, адекватное восприятие критики, реалистичность ожиданий).
2. Нестабильной (изменчивость, зависимость оценки себя от обстоятельств, нет опоры на себя).
3. Отрицательной (извинения; чувство вины, постоянные оправдания своих слов и поступков, отсутствие инициативы из-за полной неуверенности в своих силах и т.д.).

## **Отрицательная самооценка бывает 3 видов:**

### ● **Я хороший, если радую других**

Стратегия поведения: стараться быть всегда «хорошей» для других.

### ● **Я хороший, если я лучший**

Стратегия поведения: достигаторство, лидерство, тяжело переносить проигрыши и неудачи.

### ● **Я хороший, если я сильный**

Стратегия поведения: нельзя показывать слабость, слезы, усталость.

**Для формирования ЗДОРОВОЙ самооценки  
не нужны УСЛОВИЯ!**

Без «но...» и «если...».

## **Как формировать адекватную положительную самооценку:**

- Учиться говорить «нет».
- Высказывать корректно свою точку зрения.
- Не спрашивать мнения окружающих.
- Анализировать окружение на предмет обесценивающих знакомых.
- Не бояться действовать, пробовать, идти «в страх».
- Давать себе время на занятия любимым делом, хобби.

## Упражнение. Мой мир

Для этого упражнения понадобится лист А3 (два листа А4). Нарисуй на листе мир, который существует вокруг тебя, оставив в центре пустое место размером с ладонь. Затем нарисуй в центре себя и то, как ты взаимодействуешь с этим миром.



### Упражнение 1

Раздели чистый лист на 4 части: внешность, мысли, чувства, действия. В каждом квадрате оцени, насколько по 100% шкале ты принимаешь свою внешность, мысли, чувства, действия.

В квадратах, где проценты ниже 80% записываем, что не нравится, и что хочется исправить в себе.

Далее прописываем какие шаги можно предпринять, чтобы это исправить. Если это невозможно исправить, то следует принять эту особенность.




## Упражнение 2. Дневник достижений

Каждый день записывай по 3 своих достижения за день. Какое-то положительное событие, разговор, мысль, идея. Главная задача – акцентировать внимание на РОСТЕ. Мы стремимся с тобой стать БОЛЕЕ уверенными и БОЛЕЕ открытыми.



## Упражнение 3

Выпиши 3 знаменитости (либо авторитетных людей), которые символизируют УВЕРЕННОСТЬ в себе и АДЕКВАТНУЮ самооценку.

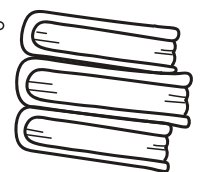
В чем их особенность? Что в их внешности говорит об этом? Как они себя ведут?



### Что почитать? Книжная полка

**Томас Армстронг** -

«Ты можешь больше, чем ты думаешь»



**Сьюзан Кейн** -

«Тайная сила. Формула успеха подростка-интроверта»

**Макавинта Плайм** -

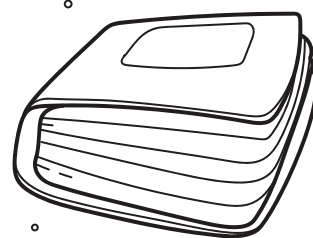
«Ты имеешь значение. Как девочке подростку выстроить границы»

**Гершен Кауфман** -

«Ты сильнее, чем ты думаешь. Гид по твоей самооценке»

**Эллис Келлер** -

«Против течения»



## *Айсберг гнева*

**Гнев** - это вторичная эмоция. То, что мы обычно видим на поверхности, - это гневные мысли, чувства и агрессивное поведение.

Часто под поверхностью скрываются другие мысли, чувства и переживания, которые вызывают гнев.



## **Чувства, вызывающие ГНЕВ и ЗЛОСТЬ:**

- УСТАЛОСТЬ
- НЕУВЕРЕННОСТЬ
- ЧУВСТВО ВИНЫ
- ПОДАВЛЕННЫЕ ЭМОЦИИ
- БЕСПОКОЙСТВО
- ОДИНОЧЕСТВО
- ТРАВМИРУЮЩАЯ СИТУАЦИЯ
- БЕСПОМОЩНОСТЬ
- ГРУСТЬ

## **Полезные советы по управлению гневом:**

- Определите основные мысли, чувства и переживания, лежащие в основе гнева.
- Определите причины, вызывающие гнев.
- Обратите внимание на физические признаки гнева в вашем теле.
- Выведите себя из стрессовой ситуации.
- Поговорите с человеком, которому вы доверяете.
- Используйте навыки для нормализации эмоционального состояния.

**КАЖДАЯ ТРУДНАЯ СИТУАЦИЯ, В КОТОРОЙ ТЫ ОЧУТИЛСЯ,  
МОЖЕТ СОРТИРОВАТЬСЯ ПО СТЕПЕНИ ВЫРАЖЕННОСТИ:**

- 1. БОЛЬШИЕ ПРОБЛЕМЫ**
- 2. СРЕДНИЕ ТРУДНОСТИ**
- 3. МАЛЕНЬКИЕ НЕПРИЯТНОСТИ**



**ВЫПИШИ СИТУАЦИИ ДЛЯ КАЖДОЙ КАТЕГОРИИ**

## Патофизиология гнева.

### Как гнев влияет на ваш мозг?

Мысли и чувства, вызывающие ГНЕВ активируют нашу реакцию "бей или беги" в миндалине нашего мозга.

Миндалевидное тело активирует другие ключевые структуры нашего мозга, которые затем посылает сигнал надпочечникам («Пора мобилизовать силы!»).

Надпочечники выделяют гормоны стресса, такие как кортизол и адреналин.

Слишком большое количество кортизола может негативно повлиять на префронтальную кору и гиппокамп.

Это может вызвать проблемы с принятием не взвешенных решений, пониманием последствий наших действий и кратковременной памятью.

Префронтальная кора головного мозга полностью не развивается, пока нам не исполнится 20 лет, что затрудняет управление нашим гневом в подростковом возрасте.



## **Последствия гнева**

Если находиться в состоянии ГНЕВА продолжительное время, то это может привести:

- Головные боли
- Повышенное сердцебиение
- Боли в животе
- Напряжение в мышцах
- Ослабление иммунитета
- Проблемы с памятью
- Проблемы со сном
- Потеря дружеских отношений.
- Конфликт или напряженность в отношениях со сверстниками, семьей, учителями.
- Беспокойство, депрессия, чувство вины или низкая самооценка

Вопросы, которые нужно задать себе, когда появляются негативные мысли

- *Верю ли я в эту мысль?*
- *Что произойдет, если это правда? Или ложь?*
- *Откуда берется эта мысль?*
- *Это мое или от кого-то другого?*
- *Готов ли я отпустить эту мысль или она все еще нужна мне?*
- *Какие убеждения связаны с этой мыслью?*
- *Могу ли я отпустить эту мысль?*

## **Как справиться с гневом?**

Найдите минутку, чтобы подумать о последствиях вашего гнева, чтобы помочь мотивировать себя на изучение здоровых способов управления эмоциями.

**Навыки совладания** - это то, что мы можем сделать, чтобы помочь нам уменьшить гнев и лучше управлять им. Они помогают нам успокоиться и мыслить ясно во время вспышек гнева.

### **Работа над мыслями**

- Остановитесь и подумайте о последствиях своих действий (это хороший / плохой выбор)
- Распознайте симптомы своего гнева на ранней стадии
- Скажите себе "Спокойно!" или "Я справлюсь с этим".
- Бросьте вызов и замените злые мысли полезными или нейтральными.

### **Коммуникативные Навыки**

- Выражайте свой гнев спокойным, уверенным голосом
  - Расскажите другому человеку, что вы чувствуете
  - Используйте утверждения "Я", не обвиняйте и не критикуйте другого человека
- Поговорите с человеком, которому вы доверяете о ситуации, которая вас разозлила

### **Снятие напряжения**

- Бегайте / отжимайтесь, пока не устанете
- Используйте боксерскую грушу
- Займитесь Боевыми Искусствами
- Кричите и бейте подушку
- Примите холодный/контрастный душ
- Рвите старую газету/бумагу

## ***Трудности в коммуникации со сверстниками***

Коммуникация – это любой вид общения, которое происходит между людьми.

Основной задачей общения и показателем его эффективности является установление позитивного прочного контакта с другим человеком.

У каждого человека есть свои особенности речи, скорость реагирования, быстрота реакции на услышанное. Наша реакция на то, что мы услышали или сказали другим, напрямую зависит от нашего жизненного опыта, восприятия, субъективного мнения. Поэтому обязательно давайте себе и собеседнику время на обдумывание.

Искреннее проявление эмоций, открытая улыбка и жесты, неспешный темп вашей речи, умение не перебивать - эти навыки помогут добиться расположения любого человека.



## Чек-лист

### «Как поддерживать диалог с собеседником?»

#### ● ОТВЛЕЧЕННЫЕ ТЕМЫ

Диалог всегда можно начать с нейтральных тем: погода, знакомые, слухи и т.д.

#### ● АКТИВНОЕ СЛУШАНИЕ

Главный принцип: не перебивать и невербально приглашать к продолжению разговора (кивать, задавать уточняющие вопросы, поддерживать ход беседы)

#### ● ЗАДАВАЙ ВОПРОСЫ

Спроси человека о его мнении на ту или иную тему

#### ● ОТВЕЧАЙ НА ВОПРОСЫ

Поделись своим взглядом, мнением. Это позволит продолжить беседу

#### ● РАССКАЗЫВАЙ ИСТОРИИ ИЛИ ПРОСИ ПОДЕЛИТЬСЯ ОПЫТОМ СВОЕГО СОБЕСЕДНИКА

Ты можешь делиться своим опытом или историями знакомых, информацией, которую вычитал или посмотрел

## **Как сообщать о своем недовольстве, обиде, злости без конфронтации в диалоге?**

### **Техника «Я-заявления» в гештальт-терапии**

«Я-заявление» — это безопасный способ высказывания другому человеку своих чувств. В «Я-заявлении» говорящий выражает свои чувства без оскорбления слушающего.

**Формула:** Я чувствую ... когда кто-то (ты) ... потому что ... .  
Поэтому в следующий раз я хочу, чтобы ... .

Например: Я злюсь, когда кто-то берет мои вещи без разрешения, потому что они могут понадобиться мне самому. Поэтому в следующий раз я хочу, чтобы ты спрашивал моего разрешения, можно ли взять что-то из моих вещей.

#### **Правила построения «Я-заявления»**

**Я чувствую...**

Используйте слова, которые точно описывают ваши чувства, старайтесь не манипулировать с помощью своих слов.

**Когда кто-то...**

Описывайте ситуацию объективно, без использования перехода на личность.

**Потому что (я)...**

Делайте упор на то, как это влияет на вас. Не преувеличивайте эффекта, так как это может вызвать защитную реакцию.

**В следующий раз я бы хотел...**

Говорите прямо о своих желаниях, корректно и четко.