



НОРЕТ 87  
Speranța 87 Moldova



GENDER-CENTRU

*В. Бодруг-Лунгу, Л. Дарий,  
А. Донос, Е. Осадчая*

# ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

практическое пособие для подростков





**ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНАЯ  
УСТОЙЧИВОСТЬ  
В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ:  
практическое пособие для подростков**

**Валентина Бодруг-Лунгу  
Людмила Дарий  
Александру Донос  
Елена Осадчая**

**Кишинэу-2023**

Работа выполнена при финансовой поддержке Национальной комиссии по делам ЮНЕСКО в Республике Молдова в рамках программ участия ЮНЕСКО и проекта «Создание инклюзивной и недискриминационной среды для украинских беженцев в Молдове» [“Creating an inclusive and non-discriminatory environment for Ukrainian refugees in Moldova”]

**Утверждено Научным советом**

Факультета Психологии и Педагогических наук, Социологии и Социальной Защиты  
Молдавского государственного университета, решение №3 от 7 декабря 2022 г.

**Координатор и ответственный за издание:**

Луминица Друмя, доктор филологических наук, заместитель генерального секретаря  
Национальной комиссии Республики Молдова по делам ЮНЕСКО

**Рецензенты:**

Светлана Толстая, доктор психологических наук, доцент, Молдавский государственный университет

Виорика Рябой, доктор педагогических наук, Молдавский государственный университет

**Авторы:**

Валентина Бодруг-Лунгу, доктор хабилитат педагогических наук, профессор, Молдавский государственный университет

Людмила Дарий, доктор педагогических наук, доцент, Молдавский государственный университет

Александру Донос, психолог

Елена Осадчая, психолог

**DESCRIEREA CIP A CAMEREI NAȚIONALE A CĂRȚII DIN REPUBLICA MOLDOVA**

Психэмоциональная устойчивость в чрезвычайных ситуациях: практическое пособие для подростков / Бодруг-Лунгу Валентина, Дарий Людмила, Донос Александру, Осадчая Елена ; координатор: Луминица Друмя ; Instituția Privată Publicație Periodică “Stratum plus”, Comisia Națională a Republicii Moldova pentru UNESCO (sponsor). – Кишинэу : Stratum Plus, 2023 (Blitz Poligraf). – 112 p. : il., tab.

Referințe bibliogr. la sfârșitul compartimentelor. – 700 ex.

ISBN 978-9975-3621-4-6.

316.6(075)

П 867

Данное пособие предоставляет полезную информацию для подростков, которые в условиях войны в Украине, могут стать более уязвимыми в чрезвычайных ситуациях различного характера.

Пособие предназначается для того, чтобы научить девушек и ребят лучше справляться с неблагоприятными ситуациями, быть психэмоционально устойчивыми в чрезвычайных ситуациях.

*Отбор и представление информации и мнений, высказанных в данной публикации, принадлежат авторам и не обязательно отражают точку зрения ЮНЕСКО.*

**Распространяется бесплатно**

© В. Бодруг-Лунгу, Л. Дарий, А. Донос, Е. Осадчая, 2023

© Comisia Națională a Republicii Moldova pentru UNESCO, 2023

© Instituția Privată Publicație Periodică „Stratum plus”, 2023

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>ПРЕДИСЛОВИЕ . . . . .</b>	<b>5</b>
<b>1. Что такое чрезвычайные ситуации . . . . .</b>	<b>9</b>
Литература. . . . .	19
<b>2. Специфика подросткового возраста 10—14 лет . . . . .</b>	<b>21</b>
Литература. . . . .	29
<b>3. Влияние чрезвычайных ситуаций на подростков . . . . .</b>	<b>31</b>
Литература. . . . .	39
3.1. Тревожность . . . . .	41
Литература. . . . .	52
3.2. Жестокость и насилие . . . . .	53
Литература. . . . .	68
3.3. Пристрастия к алкоголю, запрещенным веществам . . . . .	69
Литература. . . . .	79
<b>4. Упражнения для психоэмоциональной устойчивости . . . . .</b>	<b>81</b>
Литература. . . . .	103
<b>КОНСУЛЬТАЦИОННАЯ поддержка. . . . .</b>	<b>105</b>

# ПРЕДИСЛОВИЕ

Во всем мире происходят вооруженные конфликты и стихийные бедствия, наносящие огромный ущерб жизням миллионов людей. В результате климатических изменений и ухудшения экологической обстановки в нашем регионе возрастает вероятность стихийных бедствий.

В то же время, международный вооруженный конфликт в Украине нанёс огромный урон гражданскому населению в последние месяцы 2022 года. Погибли и ранены мирные жители. Миллионы людей устремились в соседние страны в поисках безопасности. Другие большую часть скрывались под землёй, укрываясь от бомб. Разрушены дома, школы, больницы и другая важная гражданская инфраструктура. Целые города сильно пострадали. Гуманитарный кризис охватил Украину и соседние страны.

В каждом из гуманитарных кризисов женщины и девочки страдают иначе, чем мужчины и мальчики. Уязвимость часто усугубляется другими факторами, такими как возраст, инвалидность, семейное положение, национальность или религия и др.

Данная публикация предоставляет полезную информацию для девочек и мальчиков подросткового возраста, которые в условиях гуманитарного кризиса, могут стать более уязвимыми в ситуациях конфликтов.

**Пособие включает материалы, которые могут помочь подросткам:**

- понять, что такое чрезвычайные ситуации и их последствия;
- осознать специфику подросткового возраста 10—14 лет;
- оценить риски вооруженного конфликта и свои действия;
- лучше справляться с тяжёлыми потрясениями.

Подросткам предлагаются различные упражнения, направленные на формирование психоэмоционально устойчивости в чрезвычайных ситуациях.

Что такое психоэмоциональная устойчивость? Это способность преодоления трудных ситуаций, без ущерба для себя и для других.

Рекомендуемая литература призвана помочь расширить знания как лучше справляться с неблагоприятными ситуациями. В помощь девочкам и мальчикам предлагается список услуг куда можно обратиться за поддержкой/консультацией/помощью.

Настоящая работа «Психоэмоциональная устойчивость в чрезвычайных ситуациях: практическое пособие для подростков» может способствовать также развитию и совершенствованию психолого-педагогической и социальной компетенции студентов I цикла (лиценциата) по специальностям психология, психопедагогика, педагогика начального образования, учитель-предметник гимназического и ли-

цейского звена, в рамках следующих академических курсов: общая педагогика, теория воспитания, инклюзивное воспитание, интеркультурное воспитание, управление классом.

Работа выполнена при финансовой поддержке Национальной комиссии по делам ЮНЕСКО в Республике Молдова в рамках программ участия ЮНЕСКО и проекта «Создание инклюзивной и недискриминационной среды для украинских беженцев в Молдове» / “Creating an inclusive and non-discriminatory environment for Ukrainian refugees in Moldova”.

# 1 ЧТО ТАКОЕ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫЕ СИТУАЦИИ

## Ключевые цели:

Изучив данный модуль, подросток будет способен:

- ❖ определять характер чрезвычайных ситуаций;
- ❖ анализировать различные последствия чрезвычайных ситуаций;
- ❖ оценивать риски вооруженного конфликта;
- ❖ действовать в ситуациях риска насилия в чрезвычайных ситуациях.

## Содержание:

- Чрезвычайные ситуации природного, техногенного и социального характера.
- Последствия чрезвычайных ситуаций.
- Риски насилия при вооруженном конфликте.
- Способы снижения риска насилия.





*Чрезвычайные ситуации, природные, техногенные и социальные кризисы, последствия чрезвычайных ситуаций, знание, умение, навыки, отношение к ЧС, поведение подростка при чрезвычайных ситуациях.*

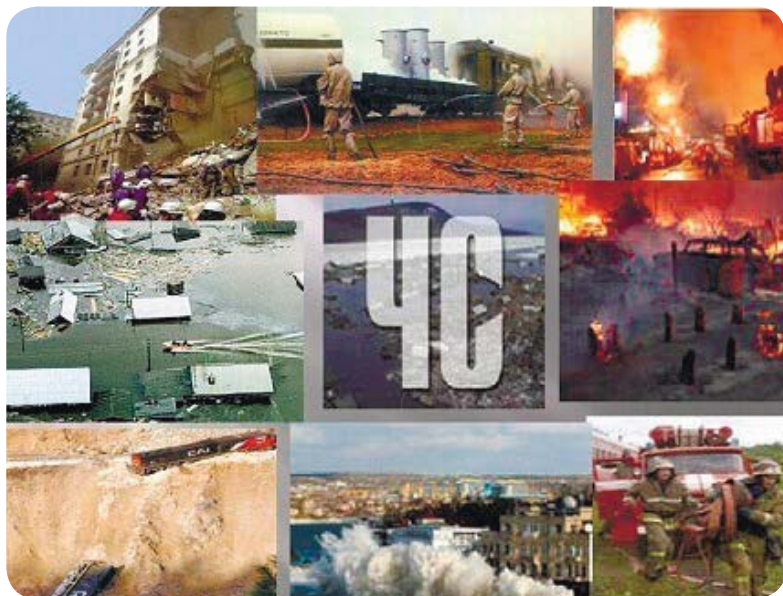
В жизни бывают разные ситуации и нужно знать, как вести себя и что делать. Чрезвычайные ситуации могут произойти неожиданно. Следовательно, важно знать какие действия нужно предпринять для защиты своей жизни и здоровья.

### **ЧРЕЗВЫЧАЙНЫЕ СИТУАЦИИ (ЧС) :**

**ЧС природного характера** — это неблагоприятная обстановка, сложившаяся в результате опасного природного явления (землетрясение, наводнение, оползни и др.).

В результате климатических изменений и ухудшения экологической обстановки возрастает вероятность стихийных бедствий.

**ЧС техногенного характера** возникают в результате промышленной аварии или иным бедствием (пожары, аварии, взрывы газа, различные катастрофы и др.)



**ЧС социального характера** — обстановка, сложившаяся в результате нарушения равновесия общественных отношений, вызывающее серьезные противоречия (войны, военные конфликты, террористические акты, эпидемии, погромы, массовые беспорядки и др.)

### **Каковы последствия чрезвычайных ситуаций?**

Последствия могут быть очень серьезными:

- человеческие потери (а также, ущерб здоровью, нарушения прав человека ...)

- материальные разрушения (домов и дорог, систем водоснабжения и др.)
- экономические угрозы (голод, безработица, бедность ...)
- экологические угрозы (загрязнение воды, воздуха, почвы ...)



*Природные, техногенные и социальные кризисы по-разному влияют на женщин и девочек, мальчиков и мужчин.*

Правила поведения в условиях чрезвычайной ситуации различного характера представлены во многих публикациях [1; 2; 3].

#### **ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА:**

1. В любом общественном месте запоминай путь к выходу. Обращай внимание на план эвакуации, расположение лестниц, запасных выходов, телефонов.
2. Не поддавайся панике. В первые несколько секунд остановись и оцени ситуацию.
3. Позвони в службу помощи — 112.

4. Если есть возможность кому-то помочь — помощи.
5. Соблюдай правила безопасного поведения при взаимодействии с незнакомыми взрослыми.
6. В присутствии террористов не выражай свое недовольство, воздержись от резких движений, крика и стонов. При угрозе применения оружия ложись на живот, защищая голову руками, подальше от окон, застекленных дверей, проходов, лестниц.
7. Ни при каких обстоятельствах не трогай чужие, бесхозно лежащие предметы: пакеты, сумки, коробки, блокноты, тряпки, ручки и др.
8. Используй правила защитного поведения в случае возникновения опасности: в случае насильственного действия со стороны незнакомых взрослых (тащит в машину, пытается взять на руки, хватает за руку, требует пойти с ним...), нужно громко кричать: «Помогите, чужой дяденька (тетенька), помогите!», — привлекая внимание окружающих и призывая на помощь и др.

**САМЫЕ ТЯЖЕЛЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ И РИСКИ  
ОТНОСЯТСЯ К ЖИЗНИ  
И БЛАГОПОЛУЧИЮ ЛЮДЕЙ**



## ЗАПОМНИТЕ

Никакая культура не является насильственной сама по себе! Но в культурах присутствуют элементы, которые способствуют сохранению насилия и/или оправдывают насильственные тенденции или практики.

Это происходит, например, когда люди видят или слышат в песнях, анекдотах, рассказах или изображениях, что допустимо ударить или унижить женщину, девочку или представителя какой-нибудь уязвимой группы. В условиях чрезвычайных ситуаций такие элементы усугубляются. Соответственно, женщины и девочки в большей степени подвержены надругательствам и эксплуатации.

В условиях военных действий в Украине, в нашем регионе, сложилась чрезвычайная ситуация, приведшая к гуманитарному кризису.

Чрезвычайные ситуации социального происхождения по своим разрушительным последствиям не уступают, а порой и превосходят природные, техногенные, экологические и иные катаклизмы. Это обусловлено причинами, связанными с деятельностью человека и социума, которые придают этим катастрофическим явлениям осознанный, изощенный и целенаправленный характер.

Во время вооруженного конфликта социальные структуры разрушены. Женщины и дети сталкиваются с дополнительным риском подвергнуться сексуальному и гендерному насилию (насилию по признаку пола) при уходе из мест боев и поиске убежищ.

Пересечение границ, прохождение контрольных пунктов, просьбы о вещах или услугах у представителей вооруженных сил могут повысить опасность стать жертвой насилия, особенно для женщин и девочек-беженек.

В контексте гуманитарного кризиса на фоне военного конфликта возрастают риски для девушек и ребят, подвергнуться следующим **формам насилия**:



*эмоциональное насилие*



*сексуальное насилие /  
домогательства*



*физическое насилие*



*торговля людьми*



*насилие в семье/над детьми*



*экономическое насилие*



*изнасилование*



## КЛЮЧЕВЫЕ МОМЕНТЫ

- Чрезвычайная ситуация создает условия, в которых женщины и девочки в большей степени подвержены надругательствам и эксплуатации.
- Сексуальное и гендерное насилие нарушает права человека.
- **НИЧТО НЕ ОПРАВДЫВАЕТ НАСИЛИЕ!**
- Женщины и девочки в первую очередь становятся жертвами сексуального насилия, в том числе применяемого в качестве тактики ведения войны.
- Мальчики и мужчины также могут быть жертвами насилия/лицами, пережившими насилие.
- Торговля женщинами и детьми также усугубляется в период конфликта и после него из-за распада политических, экономических и социальных структур, возросшего милитаризма.
- У насильников и агрессоров нет национальности и религии, нет оправдания их поступкам.




**ДЕВУШКИ И РЕБЯТА, ПОДВЕРГШИЕСЯ  
НАСИЛИЮ, ИМЕЮТ ПРАВА:**

- право на неприкосновенность собственного тела!
- право просить о помощи!
- право сообщать о том, что произошло!

**ДЕВУШКИ И РЕБЯТА, ПОДВЕРГШИЕСЯ  
НАСИЛИЮ, НЕ ДОЛЖНЫ:**

- скрывать свои чувства;
- скрывать насилие;
- изолироваться;
- брать на себя ответственность!

**Заполни данную таблицу:**

	№	Что я узнал(а)	Что я не понимаю
	1		
	2		
	3		
	4		
	5		

### **РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:**

1. Конспект по ОБЖ на тему: «Чрезвычайные ситуации социального характера» <https://infourok.ru/konspekt-po-obzh-na-temu-chrezvychajnye-situacii-socialnogo-haraktera-5721489.html>

2. Памятка «Правила поведения в экстремальных ситуациях» <https://kamskoye-ustye.tatarstan.ru/pamyatka-pravila-povedeniya-v-ekstremalnih.htm>

3. Правила поведения в условиях чрезвычайной ситуации природного и техногенного характера <https://agkc29.ru/news/pravila-povedeniya-v-usloviyakh-chrezvychaynoy-situatsii-prirodnogo-i-tekhnogennogo-kharaktera/>

4. Кроссворд «Чрезвычайные ситуации социального характера и защита от них» <https://nsportal.ru/shkola/osnovy-bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti/library/2017/05/30/krossvord-chrezvychaynye-situatsii>

5. <https://emergency.vnmu.edu.ua/wp-content/uploads/2019/02/tema-1-rus.pdf>

6. [http://www.geol.univ.kiev.ua/docs/programs/z\\_BGD\\_ru.pdf](http://www.geol.univ.kiev.ua/docs/programs/z_BGD_ru.pdf)

7. <https://multiurok.ru/files/chrezvychajnye-situatsii-sotsialnogo-kharaktera-3.html>

# 2 СПЕЦИФИКА ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА 10—14 ЛЕТ

## Ключевые цели:

Изучив данный модуль, подросток будет способен:

- ❖ охарактеризовать психофизические особенности подростков;
- ❖ анализировать различные новообразования в подростковом возрасте;
- ❖ оценивать важность самопознания, самосознания, адекватной самооценки;
- ❖ разработать план действий по саморазвитию и положительному самоутверждению.

## Содержание:

- Характеристика подросткового возраста.
- Новообразования в подростковом возрасте.
- Особенности взаимоотношений со сверстниками и взрослыми.



*Новообразования в подростковом возрасте, самопознание, самосознание, адекватная самооценка, самоутверждение, половое созревание, кризис подросткового возраста, общение.*

### **Ты - подросток! Что нужно знать о себе...**

Сейчас ты являешься подростком – да, ты уже не маленький ребенок, который будет круглосуточно нуждаться в родительской опеке, но и к самостоятельной жизни, ты пока не совсем готов.



Быть подростком — невероятно здорово — ты молод, полон сил, весел и энергичен, а еще тебе кажется, что ты уже построил планы на всю дальнейшую жизнь и ни один из доброжелателей не сможет тебя разубедить в твоей правоте.

Подростковый возраст часто называют отроческим, переходным, периодом «бури и натиска», «гормонального взрыва» и пубертата — в общем, сложным периодом, связанным с кризисами развития.

Позитивный смысл подросткового кризиса в том, что через него, через борьбу за независимость подросток удовлетворяет потребность в самопознании и самоутверждении, а также в адекватной самооценке.



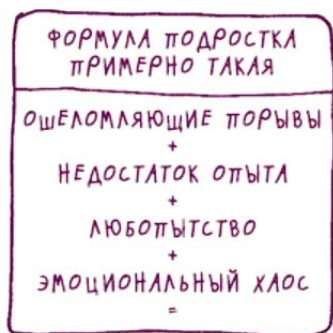
*Подростковый возраст* — период активного формирования мировоззрения человека.

В это время происходит переход от ребенка к взрослому во всех сферах:

- физической (конституциональной),
- физиологической,
- личностной (нравственной, умственной, социальной).

*Самопознание* — это изучение самого себя, своих проявленных и затаившихся психических, эмоциональных, интеллектуальных и физических особенностей, мотивов поведения, талантов, действий и результатов размышлений. Это поиск ответов на вопросы «Кто я?», «Какой я?», «В чем смысл моего существования?».

*Адекватная самооценка* — это соответствие собственного мнения о себе своим реальным способностям. Это не только набор каких-то своих представлений о том, кто я такой, что я могу, но и соответствие их внешним подтверждениям.



У подростка возникает чувство уверенности в себе, формируются способы поведения, начинает обретать навыки общения, позволяющие в дальнейшем справляться с жизненными трудностями.

Подросток способен проявить сдержанность, когда находит это нужным. Обладает энтузиазмом и чувством юмора. Склонен упрямо придерживаться своих взглядов, утверждать их повсюду.

В это время ребенку уже хочется всего и сразу. Подросток уже видит возможности, которые открыты перед ним, но фактически он еще не умеет управлять своим поведением, желаниями, он еще ребенок.

«Если ты откроешь свои любимые странички в Instagram или глянцевые журналы, то все чаще сможешь увидеть людей разных размеров и форм. Тем не менее до сих пор тебя может терзать чувство неполноценности, особенно если в голову приходит мысль: "Я выгляжу не так, и мне никогда не стать таким(ой)". Физическая красота субъективна! То, что красиво для одного, другими может восприниматься совсем иначе».



В подростковом периоде происходит бурный физический рост и половое созревание (появляются новые гормоны в крови, которые влияют на центральную нервную систему, отмечается бурный рост тканей и систем организма).

Выраженная неравномерность созревания различных органических систем в этот период приводит к повышенной утомляемости, возбудимости, раздражительности, негативизму, импульсивности, снижению учебной мотивации (Грушина 2018).

Подросток может столкнуться с проблемой концентрации и быть рассеянным, неорганизованным, часто становится скрытным и более самокритичным.

Начинают появляться признаки полового созревания. Проявляет интерес к противоположному полу. Больше заботиться о том, как он выглядит. У девочек это проявляется раньше, да и выглядят обычно старше мальчиков. Девочки дружат со своими сверстницами, но обычно интересуются мальчиками постарше.

Мальчики в этом возрасте могут не интересоваться девочками, но им всем будет нравиться иметь особых друзей собственного пола и возраста.



Происходят изменения в мышлении. Подросток требует фактов и доказательств. Он больше не принимает с готовностью все, что ему говорят, и подвергает все критике. Особенно критичен к авторитетам. Не любит разделять

одинаковые убеждения с другими, трудно принять те соображения, которые идут вразрез с его желаниями. Подросток начинает мыслить абстрактно, но обычно находит всему только крайние «контрастные» объяснения. Либо видит всё в чёрном, либо в белом цвете.

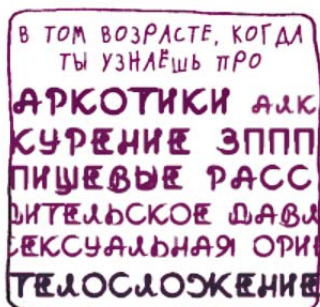
Психологи отмечают, что подросткам свойственен сложный характер, так как в данный период они что-то пытаются понять, что-то переосмыслить.

В этот период подростки демонстрируют очень острое восприятие всего происходящего, трудности в осознании своих переживаний, неспособность рационально мыслить, а также контролировать и управлять своими реакциями.

Высокая эмоциональная чувствительность и реактивность делает подростков заложниками захватывающих их эмоций.



Из-за большого количества возникших противоречий, подросткам непросто контролировать собственные эмоции, что приводит к импульсивным действиям и различным трудностям, с которыми сталкиваются как сами подростки, так и те, кто их окружает. Но ты должен понять — это временная ситуация!



Подросток требует признания того, что на самом деле еще не сформировалось. Но именно поэтому он столь остро реагирует на любое ущемление педагогами, воспитателями и родителями его взрослой позиции: грубит или плачет, поступает вопреки установленным нормам и правилам, курит или принимает алкоголь, вступает в ранние сексуальные отношения, чтобы доказать свою взрослость. <http://rcpp.by/article/protivorechia-podrostkovogo-vosrasta/>


У подростков, как и у всех других людей, также возникают определенные жизненные трудности, проблемные ситуации.

У подростков еще нет работы, соответственно, помимо учебы остается много времени для того, чтобы заниматься своими хобби и получать положительные эмоции.

Но не стоит думать, что быть подростком — это просто веселиться каждый день с утра до вечера и не делать ничего полезного.

Ты — подросток, а это значит, что тебе часто хочется перемен. Иногда одеться не так, как все, действовать не по стандарту, принятому в обществе. Иногда это выглядит смешно, а твоё поведение называют «юношеским максимализмом». У тебя впереди еще целая жизнь, чтобы заводить друзей, выбирать свой путь, развиваться.

**Заполни данную таблицу:**

	№	Что я узнал(а)	Что я не понимаю
	1		
	2		
	3		
	4		
	5		

**РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:**

1. Белопольская Н.А. Самосознание проблемных подростков. [Электронный ресурс]. Москва: Издательство «Институт психологии РАН», 2019.

2. Воробьева Е.В. Психофизиология детей и подростков. [Электронный ресурс]: учебное пособие. Ростов-на Дону, Таганрог: Издательство Южного федерального университета, 2018. – 175 с.

3. Емельянова Е.В. Психологические проблемы современных подростков и их решение в тренинге. [Электронный ресурс]. Москва: Генезис, 2020.

4. Шарова Л.В. «Я подросток. Краткий курс выживания». Ростов-на Дону: Издательство «Феникс», 2022. – 157 с.

# 3 ВЛИЯНИЕ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ НА ПОДРОСТКОВ

## Ключевые цели:

Изучив данный модуль, подросток будет способен:

- ❖ перечислять возможные изменения в эмоциональной, познавательной и поведенческой сфере личности, вызываемые воздействием ЧП;
- ❖ оценивать важность физиологической, психологической устойчивости и готовности людей к противостоянию чрезвычайным ситуациям.

## Содержание:

- Изменения в эмоциональной, познавательной и поведенческой сфере личности, вызываемые воздействием чрезвычайной ситуации.
- Физиологическая, психологическая устойчивость и готовности к противостоянию чрезвычайным ситуациям.



Чрезвычайные ситуации, последствия чрезвычайных ситуаций, физиологическая, психологическая устойчивость и готовности к противостоянию чрезвычайным ситуациям.

### **Как могут влиять чрезвычайные ситуаций.**

*Мобилизующие изменения в эмоциональной, познавательной и поведенческой сфере личности, вызываемые воздействием таких ситуаций.*



Снижение порогов ощущений, ускорение чувствительных и двигательных реакций. Человек проявляет способность к более точной оценке раздражителей, быстро реагирует на все изменения условий окружающей обстановки.

Понижение утомляемости, исчезновение или притупление чувства усталости. У человека повышается выносливость и работоспособность, проявляется неприхотливость в дискомфортных ситуациях.





Повышение готовности к решительным и смелым действиям, проявляются волевые качества, этап принятия решения сокращается, прогнозирование развития ситуации оптимально сочетается со здоровым риском; активизация чувств долга, цели деятельности определяются отчетливо и однозначно.

Активизация познавательной деятельности, человек проявляет остроту восприятия, активно включает резервы оперативной и долговременной памяти, актуализируются творческие способности, мышление характеризуется динамичностью, гибкостью, активным и успешным поиском нестандартных решений, широко применяется интуиция, проявление интереса, энтузиазма, мобилизуются психологические возможности и специальные способности).



### **Как могут влиять чрезвычайные ситуаций.**

*Отрицательное воздействие - изменения в эмоциональной, познавательной и поведенческой сфере личности, вызываемые воздействием таких ситуаций.*

#### **ЧУВСТВО СТРАХА**



Травматический опыт показал вашему разуму и телу, что могут случаться неприятные события. Чувство страха или тревоги в течение некоторого времени после пережитого – это нормально. Вы можете заметить, что у вас учащенное сердцебиение, вы потеете или дрожите

#### **ФЛЕШБЭКИ**



Воспоминания о травме могут «всплывать» - нежелательно - в вашем сознании. Может возникнуть ощущение, что все повторяется прямо сейчас. Воспоминания могут быть связаны с видами, звуками, запахами, вкусами или телесными ощущениями.

### КОШМАРЫ И ПЛОХОЙ СОН

Плохие сны или кошмары о вашем травматическом опыте — обычное дело. Нет ничего необычного в том, чтобы обмочиться в постель. Вам может быть трудно заснуть, или вы можете просыпаться ночью.



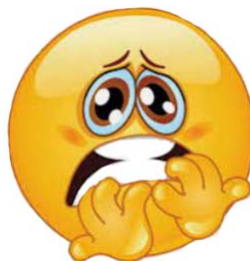
### ЧУВСТВО ЗЛОСТИ

Вы можете обнаружить, что легко расстраиваетесь или теряете самообладание. Вас может раздражать поведение других людей, или вы можете злиться на себя.



### ПОСТОЯННОЕ ОЖИДАНИЕ ОПАСНОСТИ

Вы можете обнаружить, что быстро замечаете что-либо или кого-либо, кто может причинить вам боль. После травмы ваш мозг «запрограммирован» оставаться начеку на случай, если что-то может причинить вам вред.





### **ТРУДНОСТИ С ДОВЕРИЕМ К ЛЮДЯМ**



После того как кто-либо причинил вам боль, бывает очень трудно доверять кому-либо, даже если это не те же люди, которые причинили вам боль. Вы можете чувствовать себя некомфортно в окружении других людей.

### **ЖЕЛАНИЕ ИЗБЕЖАТЬ ОПАСНОСТИ**



После того, как вам сделали больно, вы можете пытаться избегать вещей, которые напоминают вам о произошедшем: людей, места, мысли, воспоминания и т.д.

### **ОБВИНЕНИЕ СЕБЯ**



Многие люди винят себя в том, что с ними произошло, хотя это произошло явно не по их вине. Вы можете обнаружить, что думаете о том, как вы могли бы предотвратить это.

### Диссоциация

Диссоциация означает ощущение странной отделенности от своего тела или мира. Во время травматического опыта ваше тело может автоматически замереть (успокоиться), а ваш разум может «уйти куда-то в другое место» (отключиться). Также может происходить и после травматического опыта.



### Чувство грусти

Вы можете испытывать грусть из-за того, что с вами произошло. Вы можете чувствовать безнадежность в отношении своего будущего. Вы можете чувствовать грусть, даже не зная, почему.




В целом, возможность **противостоять чрезвычайной ситуации** включает три составляющие:

1. Физиологическую устойчивость, обусловленную состоянием физических и физиологических качеств организма (конституционные особенности, тип нервной системы, вегетативная пластичность);

2. Психологическую устойчивость, обусловленную подготовкой и общим уровнем качеств личности (специальные навыки действий в экстремальной ситуации, наличие положительной мотивации и др.);

3. Психологическую готовность (активно-деятельностное состояние, мобилизованность всех сил и возможностей на предстоящие действия).

### Заполни данную таблицу:

	№	Что я узнал(а)	Что я не понимаю
	1		
	2		
	3		
	4		
	5		

**РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:**

1. Правила поведения в условиях чрезвычайной ситуации природного и техногенного характера: <https://agkc29.ru/news/pravila-povedeniya-v-usloviyakh-chrezvychaynoy-situatsii-prirodnogo-i-tehnogenenogo-kharaktera/>

2. Сущность и содержание психологии поведения в чрезвычайных ситуациях: [https://vuzlit.com/148245/suschnost\\_soderzhanie\\_psihologii\\_povedeniya\\_chrezvychaynyh\\_situatsiyah](https://vuzlit.com/148245/suschnost_soderzhanie_psihologii_povedeniya_chrezvychaynyh_situatsiyah)

3. Чрезвычайные ситуации и их характеристики. Методическая разработка: <https://multiurok.ru/files/chrezvychainye-situatsii-i-ikh-kharakteristika.html>

## 3.1. ТРЕВОЖНОСТЬ

### Ключевые цели:

Изучив данный модуль, подросток будет способен:

- ❖ описывать различные проявления тревоги;
- ❖ анализировать ситуации, при которых люди испытывают тревогу и страх;
- ❖ анализировать способы уменьшения тревоги в сложных ситуациях;
- ❖ предлагать план действий по выходу из тревожного состояния;
- ❖ оценивать важность сохранения физического и психического здоровья.

### Содержание:

- Понятие тревоги ее проявления в нашей жизни.
- Влияние тревоги на человека.
- Способы уменьшения тревоги в сложных ситуациях.
- Действий по выходу из тревожного состояния.



*Страх, нервы, волнение, беспокойство, стресс, напряжение, переживание, мысли, тревога, тревожное состояние, воображаемая опасность.*

Каждый из нас время от времени испытывает тревогу или страх. Эти чувства мы ощущаем по-разному. Зачастую об этих чувствах не принято говорить, окружающие могут не знать о наших тревогах и страхах.

Говоря о тревоге, мы часто используем такие слова, как: страхи, нервы, волнение, беспокойство, стресс, напряжение, переживание.

**Какие ещё слова можно использовать  
для описания тревожных мыслей и чувств?  
Запиши слова, которыми ты мог бы описать тревогу?**

*Если тревога вызывает ежедневные или частые проблемы в твоей жизни, то есть основания подозревать тревожное расстройство.*

**Можно подозревать тревожное расстройство, если:**

- Тревог и страхов много, и они случаются часто.
- Тревоги или страхи очень интенсивные.
- Тревоги и страхи практически не проходят и тебе трудно расслабиться.
- Тревога мешает твоей повседневной жизни.
- Ты начинаешь избегать ситуаций, вызывающих тревогу.



~ С подозрением на тревожное расстройство обратиться к специалисту (например, к семейному врачу, психологу или психиатру).

### **Какие другие проявления может иметь тревога?**

- *Расстройство сна.*
- *Сложности в регулировании эмоций и излишняя плаксивость.*
- *Трудности с концентрацией внимания.*
- *Чрезмерный гнев, негатив.*
- *Желание контролировать чужое поведение.*
- *Излишнее планирование.*
- *Высокие ожидания от себя и других.*

### **Почему мы испытываем тревогу и страх?**

Вызывать тревогу могут различные ситуации. Например: высказывания и просьбы родителей, опасные животные, недовольство учителя или критика со стороны окружающих.

Кроме ситуаций опасности, ты можешь испытывать подобную тревогу и из-за воображаемых ситуаций.

Тогда твою тревогу могут вызвать мысли об опасности, например, выступление перед всем классом или мысль, что по дороге возле дома ты можешь встретить большую собаку или подозрительного незнакомца.

*В случае реальной или воображаемой опасности*

*возможны реакции:*

*бей/беги/замри.*

**Бей или беги!** В ситуации воображаемой опасности тело готовится к борьбе или бегству. Эту реакцию можно распознать, если у тебя учащается сердцебиение, дыхание становится глубоким, мышцы напряжены, благодаря чему тело готово быстро реагировать.

**Замри!** Если ты чувствуешь, что находишься в ситуации, в которой невозможно бороться или сбежать, то твоё тело реагирует затормаживанием. В результате ты эмоционально, физически, умственно воспринимаешь происходящее безучастно.

### Модель тревоги



### Тревога и мысли

Мысли обладают большой силой. Если на фоне нашей тревоги возникают мысли, в которых мы представляем себя слабее и хуже других, а мир представляем опасным и страшным местом, то такие мысли могут вызвать тревогу.

К счастью, свои мысли можно менять, направлять их и управлять ими.



Это непросто, но как и в случае с другими навыками: сначала кажется сложным, но в ходе упражнения и практики приходят опыт и сноровка.

### **Как это сделать?**

Начни осознавать свои мысли. Обращай внимание на то, какие мысли у тебя о себе и о мире в целом. Ты не всегда можешь осознавать свои мысли и обращаешь на них внимание мельком. Если внимательно понаблюдать и проанализировать свои мысли, то ты выяснишь, что большая часть из них не соответствует реальности.



После того, как начнёшь замечать мысли, связанные с тревогой, ты можешь улучшить своё самочувствие так:

### **1. Позволь тревожным мыслям проходить**

Изучай тревожные мысли с любопытством, просто наблюдай за ними. Делая так, ты не наделяешь мысль силой. Ты будто стоишь рядом с ней и наблюдаешь. Смотришь, как мысли приходят и уходят. Это всего лишь мысль, и я могу её отпустить.

### **2. Оспаривай свои мысли**

Ещё один способ снизить беспокойство, заключается в наблюдении, переоценке мыслей.

Познакомься со своими мыслями. Ты заметишь, что многие из них не соответствуют реальности. Такое отличие мыслей от реальности называют ошибками мышления.

**Для наблюдения за своими мыслями запиши их, можешь для удобства использовать эту таблицу:**

Ситуация	...
Мысли	...
Эмоции, связанные с ситуацией, мысли о ней	...
Поведение, вызванное ситуацией и мыслями о ней	...
Каким образом я мог думать иначе?	...

**Поспрашивай себя о мысли, вызывающей тревогу**

- *Насколько я верю этой мысли?*
- *Какие доказательства подтверждают правильность этой мысли?*
- *Как я могу по-другому думать об этой конкретной ситуации?*
- *Какая мысль помогла бы мне ощущать меньше тревоги и страха?*
- *Какая мысль помогла бы мне чувствовать себя лучше?*
- *Какая мысль в этой ситуации принесла бы мне больше пользы?*
- *Как раньше заканчивались подобные ситуации?*

### 3. ЗАПЛАНИРУЙ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

#### «ВРЕМЯ ДЛЯ ПЕРЕЖИВАНИЙ»

Выдели пол часа времени, когда будешь разрешать себе переживать. Например:

С 8.30–9.00 утра или с 16.00–17.00. В любой другой момент, когда в голову приходят тревожные мысли, отложи их на отведённое «время для переживаний». Только в этот временной промежуток думай о них, а ещё лучше, записывай их.

Если использовать эту технику на постоянной основе, то она поможет тебе сократить время и посвящать большую часть дня чему-либо иному, кроме переживаний.

*Что делать, если тревожные мысли всё-таки не проходят?*



**Чтобы уменьшить тревогу, надо сконцентрироваться на настоящем моменте.**

Например:

#### **1. Поменяй своё занятие и местонахождение.**

Если дома тебе вдруг стало тревожно, выйди на прогулку или позвони другу.

## **2. Перенаправь внимание.**

Есть такое упражнение, называется «5 органов чувств».

- *Перечисли 5 вещей, которые видишь*
- *Перечисли 4 вещи, которые слышишь*
- *Перечисли 3 вещи, которых касаешься*
- *Перечисли 2 вещи, запах которых ощущаешь*
- *Перечисли вкус, который ощущаешь*

Это упражнение можешь выполнять с кем-то или произнося слова про себя.

## **3. Поговори с кем-нибудь.**

Свяжись с человеком, которому доверяешь и поговори о своём самочувствии.

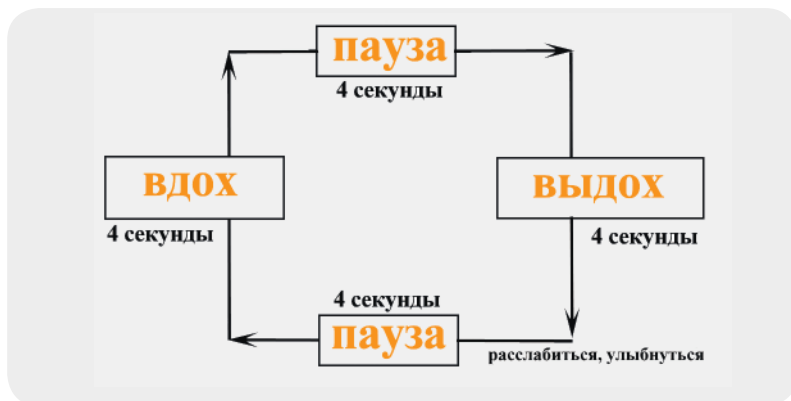
Эти беседы помогут дать идеи о том, как справиться со страхами и найти решение.

## **4. Сделай дыхательные упражнения.**

- положи руку на живот и ощути, как во время дыхания живот поднимается и опускается. Можешь мысленно или вслух произнести «вдох», «выдох».
- сядь удобно. Облокоти свою спину на спинку стула. Ноги поставь на пол. Когда будешь чувствовать себя комфортно, закрой глаза. Вдох через нос, выдох через рот.

Сделай несколько циклов дыхания, где выдох будет на 2–3 секунды длиннее вдоха.

**Используй схему для концентрации на дыхании:**



**Куда обращаться за помощью?**

Часто люди стыдятся говорить о том, что им тревожно или страшно. Многие считают, что человек с психическими проблемами является слабым и худшим, чем те, у кого подобных проблем нет.

На самом деле, человек не выбирает себе заболевание и если он ощущает тревогу или страх, это не означает что он беспомощнее других. Любое расстройство можно частично или полностью устранить.

Если ты обратишься за помощью как можно раньше, процесс лечения будет более успешным.

**За профессиональной помощью,  
в случае с проблемой тревожности, обратись:**

- К семейному врачу.
- К психологу или психотерапевту.
- К специалисту в области психического здоровья  
(мед. сестре, врачу).

**Как помочь близкому или другу,  
у которого чрезмерная тревожность?**

1. Выслушай спокойно и поддержи. Не пытайся сразу давать советы и решения. Выбери подходящий момент, когда вы оба спокойны и у вас есть время. Не перебивай своими проблемами. Постарайся воздерживаться от высказываний, по типу «другим ещё хуже», «не обращай на это внимания».

2. Поддержи друга в получении помощи от специалиста. Предложи обратиться за помощью к экспертам в этом деле. Мотивируй его рассказать о своей проблеме другому взрослому.


3. Помоги другу вместе справиться с тревогой.

Ты можешь проводить с ним время вместе с пользой – заняться спортом, например. Или какими-то другими вещами, которые помогут снизить тревогу.

**Рекомендации**  
*по поддержанию психического здоровья:*

- ❖ Физическая активность, спорт, прогулки.
- ❖ Отдых и релаксация.
- ❖ Учёба и умственная работа.
- ❖ Игры, веселье, хорошее времяпровождение.
- ❖ Бывай чаще на свежем воздухе.
- ❖ Спи 8–9 часов в сутки и правильно питайся.
- ❖ Будь готов обратиться за помощью к специалисту, в случае необходимости.

**Заполни данную таблицу:**

	№	Что я узнал(а)	Что я не понимаю
	1		
	2		
	3		
	4		
	5		

### **РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:**

1. Бигель Д. Ключ к себе. Справляемся со стрессом. Издательство: Манн, Иванов и Фербер (МИФ), 2021. – 192 с.
2. Дэвид С. Эмоциональная гибкость. Издательство: Манн, Иванов и Фербер (МИФ), 2017. – 210с.
3. Галанти Р. Ты сильнее тревоги! Твой полный гид по борьбе с волнением и стрессом. Издательство: Манн, Иванов и Фербер (МИФ), 2021. – 286 с.
4. Малкина-Пых И. Справочник практического психолога. Новейший справочник психолога. Издательство: Эксмо, 2010. – 846 с.
5. МакДонах Т., Хэтчер Джон П. Спокойно, ты справишься! 101 способ избавиться от тревоги и стресса. Издательство: Манн, Иванов и Фербер, 2020. – 256 с.
6. Шеннон Д. Руководство по выживанию для подростков. Как избавиться от тревожности. Издательство: Весь, 2019. – 224 с.
7. Экман П. Психология эмоций. Я знаю, что ты чувствуешь. Питер, 2021. – 336 с.



## 3.2. ЖЕСТОКОСТЬ И НАСИЛИЕ

### Ключевые цели:

Изучив данный модуль, подросток будет способен:

- ❖ описывать различные проявления жестокости и насилия;
- ❖ характеризовать агрессора и аутсайдера;
- ❖ анализировать ситуации, при которых люди сталкиваются с жестокостью и насилием;
- ❖ предлагать способы предупреждения жестокости и насилия;
- ❖ составлять план действий по снижению агрессивного поведения;
- ❖ описывать способы противостояния жестокости и насилия в семье и в школе;
- ❖ оценивать важность сохранения адекватного поведения в обществе.

## СОДЕРЖАНИЕ:

- Понятие жестокость, насилие и агрессия в подростковом возрасте.
- Влияние агрессивного поведения подростков на межличностные отношения.
- План действий по снижению агрессивного поведения.
- Способы противостояния жестокости и насилия в семье и в школе.



*Гнев, страх, тревога, депрессия, апатия, агрессор, аутсайдер, жестокость, жёсткое отношение, уверенное поведение. Какие ещё слова можно использовать.*

Люди часто попадают в ситуацию стресса, связанную с переходом к новым требованиям, которые предъявляются новыми обстоятельствами или разными людьми. Все это может вызывать большое количество отрицательных эмоций: гнев, страх, тревогу, депрессивные состояния и апатию.

Среди них гнев — наиболее часто встречаемая эмоция, которая может стать предпосылкой для активного и



позитивного изменения сложившейся стрессовой ситуации или же, наоборот, испортить отношения с людьми, изолировать человека от общества, нанести вред ему и его семье.

Основное внимание в проблеме по принятию своего гнева теперь уделяется уверенному поведению как альтернативе агрессивному поведению. Уверенное поведение, это означает иметь твёрдую позицию, знать и уметь защищать свои права, однако никому не причинять вред, быть терпеливым, понимающим и толерантным, даже если ты имеешь противоположное мнение.



Быть **«агрессором»**, значит обижать других, заставлять их тебя бояться. Даже подчинив другого с помощью страха и агрессивного поведения, человек не получает того, что он в глубине души хотел бы получить, — хорошего к себе отношения; его боятся, но не любят. Это позиция слабого человека, которого никто не уважает.

Быть **«аутсайдером»**, также неконструктивно, это значит самоизолироваться, избегать сложностей, не уметь брать на себя ответственность.



## **ЗАПОМНИ**

Самая конструктивная позиция, чаще всего — позиция уверенного в себе человека. Такой человек, умеет неконфликтно общаться с людьми, не дает себя и своих близких обидеть, при этом никого не обижает и не проявляет жестокость.

**СЕКРЕТ В ТОМ,  
ЧТО ЭТОМУ МОЖНО НАУЧИТЬСЯ**

Зрелый человек отличается реалистическим видением мира. Один из способов видеть мир реалистически - помнить о том, что люди не могут быть безупречными и имеют право ошибаться, что никто из людей (включая наших родителей) не пришел в этот мир, чтобы удовлетворять твоим ожиданиям, а также помнить, что каждый человек своим путем идет к зрелости.

Жестокость иногда присутствует во взаимоотношениях людей, однако ты всегда можешь отказаться от нее или избежать жесткого отношения к себе. Чаще всего жестокость проявляется в семье, а также между сверстниками в школе и других общественных структурах, в которых подростки так или иначе принимают участие.

## **ПОЙМИ! ЖЕСТОКОСТЬ В СЕМЬЕ ОЗНАЧАЕТ НАСИЛИЕ НАД ЕЁ ЧЛЕНАМИ**

Насилие может быть направлено против детей, супругов или пожилых, живущих вместе с молодым поколением.

Поведение других людей может быть очень разным, кто-то может обрадовать тебя, ну а кто-то может обидеть, но ты должен знать одно, важно, как ты реагируешь на это поведение.



### **ЗАПОМНИ**

Мы не можем выбирать, как ведут себя другие люди, но мы можем уметь безопасно с ними общаться. Это значит не отвечать агрессией на агрессию, радоваться вместе с теми, кто радуется и помогать тем, кто грустит.

Эмоциональные реакции на те или иные ситуации уникальны для каждого человека. Разные ситуации вызывают у разных людей разные эмоции.

Данное упражнение поможет определить, какие ситуации вызывают у тебя те или иные эмоции и каковы твои эмоциональные границы.

В строках внизу запиши по два примера того, что заставляет тебя испытывать соответствующую эмоцию.

### **Крайнее негодование**

(крайнее недовольство, возмущение)

- 1.
- 2.

### **Гнев**

(это эмоция, сильная ярость, злость)

- 1.
- 2.

### **Фрустрация**

(эмоциональное состояние, которое испытывает человек, когда не может чего-то получить, когда его потребности и желания недоступны или недостижимы)

- 1.
- 2.

### **Легкое раздражение**

- 1.
- 2.

### **Спокойствие**

- 1.
- 2.

## **ЗАПОМНИ!**

*Люди испытывают очень разные эмоции, в разных ситуациях. От того как хорошо ты себя знаешь, может зависеть твое отношение к себе и другим. Прояви заботу о себе и сделай это упражнение. Поняв, в каких ситуациях ты более уязвим (а), ты сможешь избежать ситуации, в которых эмоции будут слишком сильными и ими будет тяжело управлять.*

Помни, что в чрезвычайных ситуациях ты должен (должна) быть ответственным (ой) за свое поведение, а также постараться помочь близким и друзьям. Однако, это тяжело сделать, когда гнев или сильное раздражение управляет тобой. Будь с собой честным (ой).

Даже если пришлось разочароваться или разозлиться на что-то или кого-то, всегда помни, что это только ТВОЯ эмоция и ты способен (а) ею управлять. Можешь использовать техники, которые помогут тебе успокоиться либо просто сделать себе что-то приятное, чтобы отвлечься. Часто, через некоторое время, нам кажется странным, почему мы в той или иной ситуации, так сильно отреагировали. Каждый раз ты будешь доволен (а) собой, когда сможешь избежать серьезного конфликта, по причине неуправляемых эмоций.

### Проблема во мне, или в ком-то?

Когда у меня плохое настроение, меня может раздражать многое, я могу быть слишком чувствительным к поведению других людей, к разным непредвиденным ситуациям, быть раздражительным и резким.

В таких ситуациях мне нужно уметь *«приводить себя в порядок»* (уединиться на короткое время, посмотреть любимый фильм, послушать любимую музыку, поговорить с приятным мне человеком по телефону или в живую, приготовить себе вкусный ужин, и т.п.). Все это нужно, чтобы не обидеть кого-то совершенно случайно.

Когда же я чувствую себя хорошо, но кто-то конкретно, или какая-то конкретная ситуация меня обижает, я по-прежнему имею право выбрать то, как я на это буду реагировать. Я не всегда могу изменить обстоятельства и других людей я также не могу изменить, но я могу знать как на это реагировать.



#### **ЗАПОМНИ**

И в первом, и во втором случае,  
все зависит от нас самих.

Принятие себя предполагает принятие своих чувств. Человек имеет право на любые чувства, однако мы должны уметь управлять ими. Когда чувства управляют нами, это может привести к разным неприятным ситуациям.



## ГНЕВ

Поговорим о гневе, к примеру. Принятие своего гнева предполагает, во-первых, принятие ответственности за чувство гнева и, во-вторых, разведение переживания гнева и поведения, вызванного гневом. Все люди испытывают чувства гнева: не только дети, но и взрослые, и даже учительница, и даже директор.

**Гнев** — это нормальное чувство, которое есть у всех людей. Однако, есть люди, которые не умеют им управлять, это очень опасно. Нужно учиться управлять своими чувствами, это всегда ключ к успеху. Общение с другими людьми. Общаться с одними людьми легко и приятно, а с другими трудно. При общении с людьми важно сохранять позитивный настрой и контролировать свои эмоции.

По сути, в агрессии заключена двойная ошибка. Первая — когда, злясь, мы проецируем, приписываем ее другому лицу, говоря: «Он меня злит». А вторая — когда отождествляем себя со своими частями либо частностями, в то время как в каждом из нас многое происходит и звучит.

Как сказал В. Франкл, **агрессивные импульсы** — это нечто, по отношению к чему человек занимает определенную позицию, выбирает ли он отождествление себя с ними или отделение от них. Это человеческий потенциал, на нем и строится терапевтическая практика.

## Помогающие убеждения и мои действия

### НЕКОНФЛИКТНОЕ ОБЩЕНИЕ

*(как человек думает и что он делает при уверенном и неконфликтном поведении)*

#### Помогающие убеждения:

1. Навык общения с другими людьми, один из самых важных.
2. Я действительно знаю, как с этим справиться.
3. Каждый имеет право на свое собственное мнение, , даже если оно не совпадает с моим.
4. Я умею ладить с другими людьми.
5. Я ищу конструктивные решения конфликта.
6. Я понимаю и принимаю изменения, которые происходят в жизни.
7. Я иду на компромисс.
8. Я готов (а) освободить место для потребностей и желаний своих близких.
9. Я признаю, что всегда существует множество способов решения проблемы.
10. Я умею выслушивать других людей, даже если не согласен (а) с ними, это их мнение, мое мнение может быть другим.
11. Я уважаю индивидуальный опыт каждого человека.
12. Я чувствую себя комфортно в отношении существующих между нами различий.

13. Я отношусь к нему (ней) и другим с уважением даже в моменты конфликта.

14. Я понимаю, что каждый имеет право на выбор, каждый сам себе выбирает друзей, одежду, имеет свои представления о духовных вопросах, а также их личное мнение не подлежат осуждению.

15. У нас могут быть разные убеждения, важно оставаться людьми в любой ситуации.

16. Проявляю уважение, чтобы получить уважение.

17. Я хороший человек.

18. Он или она хороший человек.

19. Я никогда не угрожаю.

20. Я заслуживаю доверия.

### **Мои действия:**

- ❖ Рассматриваю проблему с разных сторон.
- ❖ Прежде чем сделать вывод, анализирую всю информацию.
- ❖ Я задаю уточняющие вопросы.
- ❖ Когда я испытываю гнев или раздражение, я ухожу от конфликта.
- ❖ Я учусь правильно вести переговоры и быть корректным (ой), со всеми, кто меня окружает.
- ❖ Слушаю его (ее), не осуждая.
- ❖ Я спокоен / спокойна и доброжелателен (а) при беседе.
- ❖ Я эмоционально позитивен.
- ❖ Признавать свои неудачи и учусь принимать на себя ответственность.

## УВЕРЕННОЕ ПОВЕДЕНИЕ

*(как человек думает и что он делает  
при уверенном поведении)*

### **Мои убеждения:**

1. Все заслуживают того, чтобы чувствовать себя в безопасности.
2. Я умею сохранять спокойствие.
3. Я контролирую свои эмоции и поступки, а не наоборот.
4. Быть позитивным — это хорошо.
5. Быть позитивным, значит уметь замечать хорошее, даже в сложных обстоятельствах.
6. Я могу быть раздраженным (ой), но оставаться спокойным (ой).
7. Я не хочу, чтобы меня кто-то боялся.
8. Раздражение — это слабая степень злости.
9. Я умею правильно реагировать на раздраженное поведение других людей.
10. Ненасилие возможно.
11. Никто не заслуживает удара или обидного слова в свой адрес.
12. Я не всегда прав.
13. Мой друг ценен для меня.
14. Быть неагрессивным не значит быть слабым.
15. Я силен, когда могу контролировать свои слова и поступки.

16. Я проявляю слабость, если обижаю кого-то, с кем не согласен.

17. Ненасилие приносит мир.

18. Я могу быть осторожным и уважительным к другим.

19. Я не должен быть жестоким.

20. Ненасилие — это мой выбор.

### **Мои действия:**

- ❖ Серьёзно отношусь к тому, что мне говорят другие.
- ❖ Я говорю и действую так, чтобы другие чувствовали себя в безопасности и комфортно.
- ❖ Я не злюсь от того, что моё мнение не совпадает с мнением другого человека, это не повод для разрыва отношений.
- ❖ Я пытаюсь понять человека, даже если он/она высказывает другую точку зрения.
- ❖ Даже если человек не прав, это не повод обижаться и уж тем более оскорблять человека, можно поговорить об этом в другой раз.
- ❖ Я использую спокойный голос, слова, которые выражают понимание, заботу и уважение;
- ❖ Я всегда упоминаю имя человека, когда общаюсь с ним/ней.
- ❖ Здравуюсь каждый раз, когда вижу кого-то из своих знакомых.
- ❖ Я выражаю благодарность: благодарю за добрые ко мне поступки других людей.

- ❖ Ухожу, если мне хочется повысить на кого-то голос.
- ❖ Думаю, прежде чем говорить.
- ❖ Я советуюсь с психологом, с кем-то из старших или с верным другом/подругой, если кто-то меня обидел.
- ❖ Я несу ответственность за свои слова и поступки.
- ❖ Мне жаль если я кого-то обидел и пытаюсь по возможности исправить ситуацию.
- ❖ Я всегда нахожу здоровый способ успокоиться (прогулка, беседа с приятным мне человеком, поход к психологу и т.д.).
- ❖ Если кто-то повысил на меня голос, это не значит я плохой/плохая, это означает что человек не справляется со своими эмоциями и ей/ему тяжело в это момент.

### КАК ПРАВИЛЬНО РЕАГИРОВАТЬ!

Помни, что самое важное в общении с другими людьми, это управлять «собой», т.е. своими убеждениями и действиями. При этом важно знать, что ты в силах знать и уметь построить **НЕКОНФЛИКТНОЕ** и **КОНСТРУКТИВНОЕ** поведение с другими. При этом, важно знать, что отношение с другими людьми основано на твоём отношении к другим, но также на твоих **РЕАКЦИЯХ** на поведении других людей, Помни, в чрезвычайных и стрессовых ситуациях, люди могут вести себя по-разному, некоторые из них могут быть нервными и агрессивными. Помни, это не твои проблемы. Ты в силах управлять собой и правильно на это реагировать.

В этом упражнении мы предлагаем тебе вспомнить людей, общение с которыми дается тебе без труда. Перечисли характеристики, которые делают этих людей приятными в общении, а затем укажи стратегии, которые ты используешь при общении с ними. Затем вспомни людей, с которыми трудно общаться и которые вызывают у тебя неприятные чувства. Какие характеристики таких людей делают общение с ними неприятным? Какие стратегии могли бы помочь тебе контролировать свои эмоции в ходе общения с такими людьми?

- *Очень комфортно*
- *Умеренно комфортно*
- *Некомфортно.*
- *Характеристики, например:*
  - умеет выслушать собеседника, говорит спокойно, заслуживает доверия;
  - новичок в классе, говорит негромко, умеет выслушать собеседника);
  - говорит громко, ведет себя заносчиво, любит поспорить).
- *Стратегии, например:*
  - сказать ему, что вам нужно поговорить с глазу на глаз;
  - сделать глубокий вдох перед тем, как начать разговор;
  - хорошо продумать свои слова, прежде чем заговорить с ним).

**РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:**

1. Берковиц Л. Агрессия: причины, последствия, контроль. Санкт-Петербург: Нева, 2002. – 248 с.
2. Берон Р., Ричардсон Д. Агрессия. Санкт-Петербург: Питер, 2001. – 304 с.
3. Гребенкин Е.В. Профилактика агрессии и насилия в школе. Ростов-на-Дону: Феникс, 2006.
4. Гуггенбюль А. Зловещее очарование насилия. Санкт-Петербург: Академический проспект, 2002. – 98 с.
5. Калер Х. Практическое руководство по использованию теста, выявляющего основные эмоциональные структуры. Санкт-Петербург: Знак, 2000.
6. Клейберт Ю.А. Психология девиантного поведения. Москва: Сфера, 2001. – 47 с.
7. Кривцова С.В. (ред.). Подросток на перекрестке эпох. Москва, 1997.
8. Кривцова С.В. Тренинг. Учитель и проблемы дисциплины (практическое руководство для школьного психолога), Москва: Генезис, 1997.
9. Кривцова С.В., Мухаматулина Е.А. Воспитание: наука хороших привычек (практическое руководство для педагога и школьного психолога). Москва: Глобус, 1996.
10. Кривцова С.В., Мухаматулина Е.А. Тренинг навыков конструктивного взаимодействия с подростками. Москва, 1999.
11. Курбатова Т. Н. Психология агрессии. Агрессия. А.М.Ельяшевич (отв. ред.). Санкт-Петербург: Хамелеон, 2004.



### 3.3. ПРИСТРАСТИЯ К АЛКОГОЛЮ, ЗАПРЕЩЕННЫМ ВЕЩЕСТВАМ

#### Ключевые цели:

Изучив данный модуль, подросток будет способен:

- ❖ описывать различные проявления употребления алкоголя и запрещенных веществ;
- ❖ анализировать ситуации, при которых подростки начинают употреблять алкоголь и запрещенные вещества;
- ❖ предлагать способы предупреждения и профилактики алкоголизма и наркомании, токсикомании среди подростков;
- ❖ составлять план действий по прекращению потребления алкоголя и запрещенных веществ;
- ❖ предлагать способы противостояния пропаганды алкоголя и распространения наркотиков в семье и в школе;
- ❖ оценивать важность сохранения физического и поддержания психического здоровья.

## СОДЕРЖАНИЕ:

- Понятие алкоголизма и наркомании в подростковом возрасте.
- Влияние алкоголизма и наркомании на подростков.
- Профилактика потребления алкоголя, табакокурения и наркотиков.
- Способы противостояния пропаганды алкоголя и распространения наркотиков.



*Алкоголь, наркотики, запрещенные вещества, зависимость, страсти, алкоголизм, наркомания, токсикомания, агрессия, депрессия, гнев, тревожность, безразличие, боль, ломка.*

### **Почему подростки употребляют алкоголь, наркотики и другие запрещенные вещества?**

- ◆ Чтобы почувствовать себя взрослым.
- ◆ Просто «попробовать».
- ◆ Чтобы «развлечься, повеселиться».
- ◆ Чтобы «не отстать от компании».
- ◆ Чтобы «убежать от действительности».

- ◆ Чтобы избавиться от напряжения, стресса или просто расслабиться.
- ◆ Повторяют родителей, берут пример с других «авторитетов» и кумиров.
- ◆ В результате «давления», «под нажимом».

#### **Если ты говоришь наркотикам «ДА»**

- Они разрушат твоё здоровье сейчас или позже.
- Они повлияют на твои занятия сейчас и на выбор профессии.
- Ты пропустишь определенные этапы развития и не приобретешь важные навыки.
- Ты не сможешь получить то образование, к которому стремишься.

#### **Если ты говоришь «НЕТ»**

- Тебе может показаться, что ты теряешь друзей, что пропускаешь какой-то «ритуал» взросления, зато ты можешь развить в себе сильное чувство независимости, которое поможет тебе многого добиться в жизни.
- Твой выбор сейчас определяет, как сложится вся твоя жизнь.

**Как ты можешь узнать,  
что твои друзья употребляют алкоголь или  
другие запрещенные вещества?**



**ЕСЛИ ЧАСТО НАБЛЮДАЮТСЯ  
ТАКИЕ ВЕЩИ:**

- Внезапные беспричинные отсутствия на занятиях в школе.
- Необычные вспышки гнева.
- Изменение отношения к учебе, снижение ответственности, скрытное поведение.
- Изменение осанки, внешнего вида.
- Ухудшение физического состояния.
- Ношение солнцезащитных очков в любое время.
- Ношение одежды с длинными рукавами.
- Дружба с наркоманами; воровство.
- Требование денег у друзей и родителей.

**Как ты можешь узнать,  
что сам нуждаешься в помощи?**

**ЕСЛИ НАБЛЮДАЮТСЯ  
ТАКИЕ ВЕЩИ:**

- Ты употребляешь наркотики или пьешь спиртное один.
- У тебя конфликты с родителями, с учителями, полицией.
- Ты теряешь друзей.
- Ты никому не доверяешь.
- Ты думаешь о самоубийстве.
- Тебе трудно сосредоточиться.
- Твоя семья безразлична к тебе.
- Твои успехи в школе снижаются.
- Ты плохо спишь.
- Ты говоришь себе «Я смогу остановиться, когда захочу».



### Вот некоторые варианты отказа:

1. Просто скажи **«Нет»**. Сделай это для себя.
2. Скажи тем, кто тебе предлагает,  
почему не хочешь принимать наркотик.  
«Я знаю, что это опасно для меня».  
«Я пробовал и это мне не понравилось».
3. Имей какое-нибудь дело. Если ты занят, это уже будет причиной отказа от наркотиков. Даже если ты скажешь, что всего-навсего собираешься просто пойти поесть, то это уже возможность избежать ситуации, когда ты находишься «под нажимом».
4. Будь готов к различным видам давления. Люди, предлагающие наркотики, могут быть дружелюбны или агрессивны. Будь готов уйти, или сделать что-нибудь, что могло бы уменьшить давление со стороны.
5. Избегай ситуации. Ты ведь можешь знать, кто употребляет наркотики, в каких местах они собираются. Старайся быть подальше от этих мест, от этих людей.
6. Дружи с теми, кто не употребляет наркотики. Твои настоящие друзья не будут заставлять тебя принимать наркотики и не будут делать этого сами.

**Я  
выбираю  
жизнь!**

**НЕТ  
наркотикам!**

**Твои действия, если твой близкий употребляет  
алкоголь или другие запрещенные вещества —  
если это друг...**

- Узнай как можно больше о его употреблении наркотиков и сможешь понять его трудности намного лучше.
- Скажи другу открыто о своих чувствах. Не обвиняй его в том, что он наркоман, наоборот, дай ему понять, что беспокоишься за него.
- Когда ты говоришь со своим другом, будь уверен, что он трезв. В то же время будь готов к гневу и злости с его стороны.



*Помни, что ты не можешь заставить лечиться насильно.*

*Это должно быть личное решение.*

*Ты не можешь принять решение за него.*

*Если друг принял решение лечиться, поддержи его.*

*Лечение может быть очень долгим.*

**Если это родитель — ты можешь:**

- Поговорить об этом с тем, кому доверяешь — с учителем, школьным психологом, священником или с кем-нибудь еще. Они помогут тебе разобраться в своих чувствах.

- Найти место, куда можно уйти хотя бы на время, в самые трудные минуты. Ты можешь договориться с родственниками, друзьями, чтобы переждать у них вспышки гнева и жестокости.

*Ты не можешь заставить родителей лечиться, но можешь объяснить, что ты чувствуешь сам и как относишься к обстановке в семье.*

### Если ты сам употребляешь наркотики

- Если дело касается тебя, возможно, настало время изменить свои взгляды и поведение. Попасть в зависимость от наркотиков гораздо легче, чем ты мог подумать.
- Попроси помощи. Найди кого-нибудь, кому можешь доверять.
- Скажи своим родителям. Они сначала могут рассердиться, но скорее всего захотят помочь тебе. Если они не понимают тебя, или сами находятся в наркотической зависимости, подумай, кто еще сможет помочь тебе. Найди место, где смогут понять тебя. Обратись в наркологический диспансер к врачу наркологу.

**Скажи наркотикам  
НЕТ!**



## ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ (СООГЛАСНО РЕКОМЕНДАЦИЯМ ВОЗ)

- Если ты употребляешь алкоголь или другие вещества, которые могут помутить рассудок, делай это в присутствии тех, кому доверяешь, и лучше бы — в надежном месте. Ты сильнее подвержен передозировке, если употребляешь вещества в одиночку и рискуешь стать жертвой насилия или других противоправных действий, если ты сам находишься в ненадежном месте.
- Если ты употребил алкоголь или другие вещества, которые могут помутить рассудок, избегай вождения велосипеда, то время, пока находишься под воздействием данного вещества.

*(Здоровье и развитие подростков. Пособие для специалистов по воспитанию Здорового образа жизни, р. 88)*


# ! ПОМНИ

## Наркотик укорачивает жизнь:

- 
- За удовольствия надо платить — отдавать приходится драгоценное время.
  - Опасность заражения СПИДом — неминуемая гибель.
  - Передозировка — часто ее последствия — быстрая смерть.
  - Окружение наркомана — сплошной криминал, убийство .
  - Часто жить становится настолько «хорошо», что больше и не хочется...

<http://okts-omsk55.ru/2013-03-05-16-58-35/2013-11-07-08-10-16>

**Заполни данную таблицу:**

	№	Что я узнал(а)	Что я не понимаю
	1		
	2		
	3		
	4		
	5		

**Рекомендуемая литература:**

1. Дейнвенпорт-Хайнс Р. В поисках забвения: всемирная история наркотиков: 1500–2000. А. В. Савинова (пер. с англ.). Москва: Аст, 2004. – 622 с.

2. Джонсон В. Как заставить наркомана или алкоголика лечиться: руководство для родных и близких тех, кто страдает от химической зависимости. Москва: В. Секачев, 2000. – 128 с.

3. Зинкевич, Е. Р. Особенности и профилактика подростковой наркомании. Биология в школе №5, 2011. – 11 с.

# 4 УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ

## Ключевые цели:

Изучив данный модуль, подросток будет способен:

- ❖ анализировать упражнения для психоэмоциональной устойчивости;
- ❖ составлять план действий по самостоятельному использованию упражнений;
- ❖ предлагать упражнения другим подросткам;
- ❖ оценивать важность сохранения физического и поддержания психического здоровья.

## Содержание:

- Индивидуальные упражнения:
  - «Пять шагов к уверенности в себе»;
  - «Работа с отрицательными эмоциями (злостью)»;
  - «Самопознание», «Довольный — сердитый», «Лепим раздражение»;
  - «Отпусти эмоции и/или держи себя в руках», «Ящик с обидами» и т. д.



*Психоэмоциональной устойчивостью, уверенности в себе, самопознание, самоконтроль, самооценка, эмоции, обида, агрессия, депрессия, гнев, тревожность, безразличие и т. д.*

## УПРАЖНЕНИЕ

### Пять шагов к уверенности в себе

#### **Инструкция:**

1. Не надо себя недооценивать. Чаще вспоминайте о своих успехах.
2. Никогда не говорите о себе плохо, особенно избегайте приписывать себе отрицательные черты – «глупый», «неспособный», «невезучий».
3. Позволяйте себе расслабляться, прислушиваться к своим мыслям, заняться тем, что вам по душе, наедине с самим собой. Так вы сможете лучше себя понять.
4. Ваши действия могут подлежать любой оценке. Если это конструктивная критика, используйте ее для своего блага, но не позволяйте другим критиковать вас как личность.
5. Помните, что иное поражение – это удача; из него вы можете заключить, что преследовали ложные цели, которые не стоили усилий, а возможных последующих более крупных неприятностей удалось избежать.

## УПРАЖНЕНИЕ

### Работа с отрицательными эмоциями (злостью)

#### Инструкция:

1. Будь готов к неприятностям. Если ты одела или одел в школу новую куртку или ты необычно постригся/лась, обязательно будут те, кто порадуются за тебя, но будут и те, кто позавидует или даже посмеётся над тобой. Если ты будешь знать о том, что люди разные и по-разному могут себя вести, ты перестанешь на них обижаться и принимать все слишком «близко к сердцу».

2. Используй неприятности как сигнал, что пришло время для изменений. Если тебе часто говорят, что ты кого-то обидел/ла, то знай, что пора что изменить в себе к лучшему, что поможет тебе безопасно общаться с другими людьми. Если же ты сама/сам часто обижаешься на поведение других людей, значит пришло время что – то изменить среди тех обстоятельств, в которых ты проживаешь, а также обратиться к психологу, чтобы вместе с ней/ним найти способы безопасного для тебя реагирования на поведение других людей.

3. Говори себе только хорошее и используй услуги психолога. Если его нет в твоей школе, обратись в общественные организации, в которых всегда работают психологи. Либо позвони в телефонную службу доверия (к примеру, 116111), где работают психологи, а звонки всегда бесплатны и конфиденциальны.

## ПОМНИ!

Если вовремя попросить поддержку и профессионала, можно очень многое изменить. Несколько ситуации, в которых необходимо обратиться за помощью.

### УПРАЖНЕНИЕ

#### «Самопознание»

##### Инструкция:

1. Прочитай все рубрики в представленной ниже таблице.
2. Заполни таблицу самостоятельно.

№	Мое возможное поведение	Причины поведения	Над чем мне нужно поработать и как	Кто мне может помочь справиться
1	Часто теряю контроль над собой			
2	Часто спорю, ругаюсь с взрослыми			
3	Часто отказываюсь выполнять правила			
4	Часто специально раздражаю людей			
5	Часто виню других в своих ошибках			
6	Часто сержусь и отказываюсь сделать что-либо			
7	Часто завидую, мстители (а)			
8	Чувствителен (а), очень быстро реагирую на различные действия окружающих (детей и взрослых), которые нередко раздражают меня			

## УПРАЖНЕНИЕ

### «Довольный – сердитый»

#### **Инструкция:**

«Закрой глаза и задумайся о том, что ты делаешь, когда ты доволен, и что ты делаешь, когда ты сердит. Сначала представь себе, что ты доволен. Что ты тогда делаешь? Где ты находишься при этом? Кто находится рядом с тобой? Как ты чувствуешь себя в таких случаях? Где в своем теле ты ощущаешь, что ты доволен?

Теперь представь себе, что ты рассержен (а). Что ты делаешь? Где ты находишься? Кто рядом с тобой? Где в своем теле ты ощущаешь, что ты рассержен (а)?

Теперь подумай, в каком состоянии ты бываешь чаще. Выбери сейчас одно из чувств - то, которое ты испытываешь чаще. Теперь закрой глаза. Начни ходить по комнате и выражай то чувство, в котором ты пребываешь всеми возможными способами. Дыши гневно или довольно, двигайся в соответствии с этим настроением, издавай какие-либо звуки, соответствуй этому чувству. А сейчас, пожалуйста, замри в тишине и медленно превращайся в противоположное чувство. Если ты был сердитым, то стань довольным. Теперь води себя подобно новому чувству. Обрати внимание на то, что меняется в твоём теле при перемене чувства. Может, это дыхание, может, что-то происходит с глазами.



Снова остановись и замри в тишине. Теперь води себя так, как тебе захочется, подумай, как бы ты назвал это чувство.

- ✓ Какое чувство тебе было выразить сложнее?
- ✓ Как происходила смена одного чувства другим?
- ✓ Какое из чувств тебе понравилось больше и что тебе понравилось в нем?
- ✓ Тебе удалось изменить свои чувства?

### УПРАЖНЕНИЕ

#### «Лепим раздражение»

##### *Инструкция:*

- ✓ Подумать о той ситуации (человеке), который вызывает максимальное чувство раздражения.
- ✓ Подумай, на каких частях (части) тела ты максимально ощущает раздражение.
- ✓ «На что похоже твоё раздражение?», «Можешь ли ты изобразить его, вылепив из пластилина?»
- ✓ Что ты чувствуешь/чувствовал(а), когда лепил(а) своё раздражение; может ли ты поговорить от лица своей фигурки (для выявления скрытых мотивов и переживания); изменилось ли состояние, когда ты полностью слепил фигурку. Что тебе хочется сделать со своими фигурками. Что ты чувствуешь, когда лепишь новый вариант; поговори от лица новой фигурки; что ты чувствуешь теперь.

## УПРАЖНЕНИЕ

### «Самоконтроль внешнего выражения эмоций»

#### *Инструкция:*

Вспомни конкретную ситуацию, в которой ты испытывал(а) сильное эмоциональное напряжение, свое состояние (позу, мимику, жесты) и мысленно/перед зеркалом воспроизведи его.

#### Вопросы самоконтроля:

- Как выглядит мое лицо?
- Не скован (а) ли я?
- Не сжаты ли мои зубы?
- Как я сижу?
- Как я дышу?

#### Если эти признаки выявлены, необходимо:

1. Произвольно расслабить мимические мышцы, для чего используются следующие формулы: мышцы лица расслаблены - брови свободно разведены – лоб разглажен – расслаблены мышцы челюстей – расслаблены мышцы рта – расслаблен язык, расслаблены крылья носа – все лицо спокойно и расслаблено – удобно сесть, встать.

2. Сделай 2–3 глубоких вдоха и выдоха, чтобы восстановить учащенное дыхание.

3. Установи спокойный ритм дыхания.

4. Посчитай сколько будет  $52 + 79$ ,  $44 + 124$  и т. д.

5. Закончи предложение: «В напряженной ситуации я сделаю ... , так как это мне поможет ... ».

## УПРАЖНЕНИЕ

### «Отпусти эмоции и/или держи себя в руках»

#### Инструкция:

Предлагаю тебе проиграть ситуации, которые представлены на карточках. Сначала прояви эмоции, которые ты испытываешь в реальной жизни при данных ситуациях. Затем попробуй сдерживать свои негативные эмоции или поведение, в аналогичных ситуациях. Для сдерживания негативных эмоций, нужно несколько раз глубоко вздохнуть и выдохнуть, выпрямиться, можно прикрыть глаза, посчитать до 10, представить цифры разных цветов или складывать двухзначные цифры. В завершении упражнения, если можешь – улыбнись!





4

**Найди в интернете  
другие ситуации**



5

**Создай свой  
рисунок**



6

**Предложи  
родителям  
и / или  
другу нарисовать  
комексы**

## УПРАЖНЕНИЕ

### «Ящик с обидами»

#### *Инструкция:*

Скомкай кусок газеты или бумагу в шары и кидай их в стену до тех пор, пока не устанешь. Если тебя обидели, то сопровождай каждый бросок словами, адресованными обидчику. Когда устанешь и немного успокоишься, собери бумажные комки и сложи их до следующего раза. Ты всегда можешь ими воспользоваться наедине в своей комнате, когда снова почувствуешь сильное напряжение и желание злиться.

## УПРАЖНЕНИЕ

### «Крикните погромче»

(избавление от негативных эмоций)

#### *Инструкция:*

Прокричи те слова, которые возникают у тебя при обиде, раздражении, гнев.

## УПРАЖНЕНИЕ

### «Тайны имени»

#### *Инструкция:*

Как известно, имя для человека оказывает большое значение. Взрослеет человек и его имя тоже изменяется.

Подумай над скрытым значением твоего имени. Для начала открой тайну первого звука твоего имени. Что тебя ведет по жизни? А на что нужно обратить внимание?

Например: «Я — Михаил, и мне приходят на помощь Мудрость и Мужество. А помнить я должен о том, что частенько бываю Мелочным и Мягкотелым». Или: «Я — Ирина. Мне помогают такие силы, как Искренность и Ироничность. Мешают зачастую Инертность и Импульсивность».

Подумай еще три минуты и назови качества, начинающиеся на каждую букву твоего имени.

Например: «Мое имя — Михаил. И, как мне кажется, я мудрый и мыслящий; ищущий, искрящийся и исполнительный; храбрый и хитрый; азартный и артистичный; искренний; ласковый!». Или: «Мое имя Игорь. Возможно, я исполнительно-ироничный; гордый и громогласный; опрометчив и отважен; решителен и разумен. А мягкий знак в моем имени указывает на мою мягкость».

Если тебе не нравится твое имя, то можешь перечислить качества, которые тебе не нравятся в человеке с таким именем, каким бы именем ты хотел (а) бы обладать и какие достоинства у этого имени.

## УПРАЖНЕНИЕ

### «Плохое и хорошее»

#### **Инструкция:**

Оцени свои основные черты характера, называя, например, пять хороших своих черт и пять – плохих. Нужно определить, какие из черт зависят от самого тебя и можешь управляться изменяться тобой.

### УПРАЖНЕНИЕ

**«Я такой какой я есть,  
я такой — каким бы я хотел быть»**

**Инструкция:**

На листах бумаги напиши с одной стороны

«Я ТАКОЙ КАКОЙ ЕСТЬ»,

с другой стороны –

«Я ТАКОЙ, КАКИМ ХОТЕЛ БЫ БЫТЬ»

и ответь на вопрос:

«ЧТО МНЕ НУЖНО СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ СТАТЬ  
ТАКИМ, КАКИМ ХОТЕЛ БЫ Я БЫТЬ?».

### УПРАЖНЕНИЕ

**«Чего я достиг»**

**Инструкция:**

Создай рисунок «Мои достижения» и изобрази круг «Что мне нравится, что я люблю в самом себе?», не преуменьшая своих достоинства, а преувеличивая их (я невероятно умный (ая)).

### УПРАЖНЕНИЕ

**«Подарок человечества» (повышение самооценки  
в достижении позитивных жизненных целей)**

**Инструкция:**

«Каждый человек — это уникальное существо. И верить в свою исключительность необходимо каждому из нас.

Подумай, в чем состоит твоя исключительность, уникальность. Поразмышляй над тем, что ты действительно являешься подарком для человечества и проговори: «Я — подарок для человечества, потому что я могу принести пользу миру в...»

### УПРАЖНЕНИЕ

#### «Негативные образы»

##### *Инструкция:*

«Каждый из нас часто видит последствия своей раздражительности и агрессии, но не всегда понимает, т.е. не может объяснить причины, ее вызвавшие. Наши истинные мотивы или намерения часто скрываются от нас. Когда ты найдешь причину своей агрессии, определи цель, которой она служит, ты, наконец, научишься понимать ее природу.

Попытайся мысленно вернуться к галерее “негативных” образов. Ты можешь обратиться к любому персонажу. Определи, что тебе не нравится в этом человеке, и проговори вслух, будто перед тобой сейчас есть тот самый человек.

Итак, перед тобой человек, который тебя раздражает, на которого ты зол /зла и обижен (а). Начиная фразу со слов “В этом человеке мне не нравится ...” то-то и то-то и заканчивай на свое усмотрение, словами “и потому я злюсь на него”, “и потому мне хочется обругать его”, “и потому мне хочется ударить его” и т. д. ».



После завершения упражнения подумай над трудностями в его выполнении: над своими чувствами, легко ли было найти то, что вызывает гнев и агрессию.

### УПРАЖНЕНИЕ

#### «Я хочу сказать спасибо»

##### *Инструкция:*

Мы часто, а может быть и не очень часто, говорим «спасибо / благодарю». Так принято. Принято благодарить за подарки, за вкусный обед, за оказанную услугу и за многое другое. Слово «спасибо» приятно не только тому, кто его слышит, но и тому, кто произносит. Не веришь? Давайте проверим. Сейчас в течение двух минут посиди молча. В это время постарайся вспомнить человека, которому ты хотел (а) бы сказать «спасибо», и за что именно ты благодарен (а) ему. Начни со слов: «Я хочу сказать „спасибо/благодарю“...»

(Адаптировано из материалов представленных в: „Коррекция агрессивного поведения в подростковом возрасте”\_ [https://xn--jlahfl.xn--p1ai/library/korrektciya\\_agressivnogo\\_povedeniya\\_v\\_podrostkovom\\_vo\\_084745.html](https://xn--jlahfl.xn--p1ai/library/korrektciya_agressivnogo_povedeniya_v_podrostkovom_vo_084745.html)) [8].

## УПРАЖНЕНИЕ

### «Моя личная анкета»

#### ДОРОГОЙ ДРУГ!

С помощью этой анкеты мы хотели бы выяснить следующее, как часто тебе приходится сталкиваться с жестоким или несправедливым отношением к тебе со стороны родителей, учителей и сверстников и когда нужно обратиться за помощью.

#### Отвечая на каждый вопрос анкеты:

- внимательно прочитай все возможные варианты ответов;
- отмечая вариант своего ответа, поставь «X» рядом с ответом;
- если ни один из вариантов не подходит тебе, то напиши свой ответ.

1. Отметь свой пол: м / ж

Сколько тебе лет? \_\_\_\_\_

2. Сколько человек в твоём окружении, среди друзей, близких или семье? \_\_\_\_\_

Отметь всех, кто часто рядом с тобой:

- |           |          |
|-----------|----------|
| ✓ Мама    | ✓ Мачеха |
| ✓ Папа    | ✓ Тетя   |
| ✓ Бабушка | ✓ Дядя   |
| ✓ Дедушка | ✓ Братья |
| ✓ Отчим   | ✓ Сестры |

- ✓ Кто-то из родственников
- ✓ Друг/подруга
- ✓ Специалист центра или педагог из школы
- ✓ И т. п.

3. Отметь, к какой социальной категории ты можешь отнести тех, кто тебя воспитывает:

- |         |                   |
|---------|-------------------|
| ✓ Мама  | ✓ рабочие         |
| ✓ Папа  | ✓ служащие        |
| ✓ _____ | ✓ безработные     |
| ✓ _____ | ✓ имеет свое дело |
| ✓ _____ | ✓ инвалид         |

4. Есть ли у тебя родные братья и сестры? Да / Нет

Если да, то сколько их? \_\_\_\_\_

5. Отметь, как ты оцениваешь отношения в семье:

- ✓ Спокойные и дружные
- ✓ Иногда бывают ссоры
- ✓ Напряженные, но без видимых конфликтов
- ✓ Постоянные конфликты (скандалы, драки и т.д.)
- ✓ Другое \_\_\_\_\_

6. Приходилось ли тебе убегать из дома? Да / Нет

Если да, постарайся назвать причину \_\_\_\_\_

---

7. Отметь, какие наказания чаще применяют к тебе родители

- ✓ психологические
- ✓ физические

8. Отметь, как часто родители применяют к тебе телесные наказания (бьют тебя, причиняют боль)

- ✓ Очень часто (каждый день)
- ✓ Часто
- ✓ От случая к случаю
- ✓ Только иногда (не чаще 1 раза в год)
- ✓ Никогда

9. Выбери, какие методы воспитания обычно применяют твои родные по отношению к тебе

- ✓ Объясняют тебе как надо поступать
- ✓ Хвалят тебя, когда ты этого заслуживаешь
- ✓ Запрещают тебе делать то, что тебе нравится
- ✓ Устраивают порку
- ✓ Обещают награду за хорошие поступки
- ✓ Ругают, кричат, обзывают

10. Напиши, за что тебя чаще всего наказывают

---

*Отметь, кто чаще тебя наказывает*

- ✓ Мама
- ✓ Папа
- ✓ \_\_\_\_\_

*Как ты считаешь, всегда ли тебя наказывают справедливо*

- ✓ Всегда справедливо
- ✓ Чаще справедливо
- ✓ Чаще несправедливо
- ✓ Всегда несправедливо

12. Отметь, как часто употребляют спиртные напитки у тебя дома:

- ✓ Каждый день
- ✓ Несколько раз в неделю
- ✓ Один–два раза в месяц
- ✓ Только по праздникам
- ✓ Никогда

13. Отметь, случалось ли, что у тебя в классе учителя унижали, оскорбляли, обзывали учеников?

- ✓ Очень часто
- ✓ Часто
- ✓ Только иногда
- ✓ Никогда

14. Считаешь ли ты это:

- ✓ Насилием
- ✓ Воспитательными мерами

15. Как обычно реагируют педагоги школы, если в их присутствии ученики оскорбляют друг друга?

- ✓ Не замечают происходящего
- ✓ Требуют прекратить
- ✓ Как-то иначе \_\_\_\_\_

16. Отметь, случалось ли, что у тебя в классе учителя применяли к ученикам физические наказания:

- ✓ Очень часто
- ✓ Часто
- ✓ Только иногда
- ✓ Никогда

17. Отметь, приходилось ли тебе терпеть унижение, оскорбления, издевательства со стороны сверстников:

- ✓ Очень часто
- ✓ Часто
- ✓ Только иногда
- ✓ Никогда

18. Считаешь ли ты это:

- ✓ Насилием
- ✓ Обычной «школьной жизнью»

19. Случалось ли тебе быть жертвой вымогательства?

Да / Нет

*Если да, то, где это происходило?*

- ✓ В чужом микрорайоне
- ✓ Во дворе
- ✓ В школе

*Кому ты рассказал об этом?*

- ✓ Родителям
- ✓ Другам
- ✓ Никому

20. Отметь, какие чувства у тебя возникают, когда на тебя кричат, ругают, унижают, оскорбляют, обзывают:

- |                     |                           |
|---------------------|---------------------------|
| ✓ Обида             | ✓ Безразличие             |
| ✓ Гнев              | ✓ Страх                   |
| ✓ Желание исчезнуть | ✓ Ненависть               |
| ✓ Тоска             | ✓ Желание ответить тем же |

21. Как ты считаешь, есть ли ученики, явно нуждающиеся в помощи и защите?

- ✓ Да, и их много
- ✓ Да, и их мало
- ✓ Нет

22. Как ты думаешь, что можно сделать для того, чтобы в школе было меньше агрессивных отношений \_\_\_\_\_

---

- Если большинство ответов тебя не устраивают и ты
- хотел (а), чтобы было по-другому, самое время обра-
- титься за советом к кому-то из специалистов (*телефон*
- *доверия, психолог или же другое доверенное лицо*).
- Ещё несколько инструкций, которые могут пригодиться.

## **ПОДГОТОВКА К НЕПРИЯТНОСТЯМ**

1. Отвергай беспомощность. Работай над собой. Составь план.

*Например:*

– Я смогу справиться с этой задачей, я хочу научиться владеть собой.

2. Сохраняй позитивную установку. Помни, что гнев в справедливой ситуации нужен и полезен! Главное — уметь им управлять.

## **КОНФРОНТАЦИЯ. СТОЛКНОВЕНИЯ С НЕПРИЯТНОСТЯМИ И СОБЫТИЯМИ, КОТОРЫЕ ИДУТ НЕ ПО МОЕМУ ПЛАНУ**

Используй упражнения и Инструкции по преодолению слабостей.

- Это хорошо, что я чувствую напряжение.
- Это даёт мне знать, что мне нужно проверить себя на прочность.
- Я учусь справляться со злостью.
- Я останавливаю неприятные мысли, говорю им «Стоп!», представляю взамен приятную картину.
- Меня начинает трясти. Подожди! Вспомни: расслабление, приятный образ.
- Я хочу думать о приятном и вспоминать приятную картину. Сейчас я сделаю перерыв, а потом решу, что делать в данной ситуации.
- Я не пытаюсь совсем убрать злость, я просто делаю её переносимой для себя и других.
- Я знаю, что моя злость очень мгновенно выскакивает, но я могу держать её под контролем.



## УПРАЖНЕНИЕ 1.

### **Цель:**

Выбор наиболее приемлемого способа разрядки гнева и агрессивности, отреагирования негативных эмоций.

### **Инструкция:**

«Послушайте притчу. Жила-была невероятно свирепая, ядовитая и злобная Змея.


Однажды она повстречала мудреца и, поразившись его доброте, утратила свою злобность. Мудрец посоветовал ей прекратить обижать людей, и Змея решила жить простодушно, не нанося ущерба кому-либо. Но как только люди узнали, что Змея не опасна, стали бросать в нее камни, таскать ее за хвост и издеваться.

Это были тяжелые времена для Змеи. Мудрец увидел, что происходит, и, выслушав жалобы Змеи, сказал: «Дорогая, я просил, чтобы ты перестала причинять людям страдания и боль, но я не говорил, чтобы ты никогда не шипела и не отпугивала их».

### **Мораль:**

Нет ничего странного в том, чтобы шипеть, когда обижают, показывая, что мы можем постоять за себя и знаем, как противостоять злу.

**Заполни данную таблицу:**

	№	Что я узнал(а)	Что я не понимаю
	1		
	2		
	3		
	4		
	5		

**Рекомендуемая литература:**

1. Курбатова Т.Н. Самореализация и агрессия // Психологические проблемы самореализации личности. Вып. 8. Коростылева Л.А. (отв. ред.). Санкт-Петербург: Издательство СПбГУ, 2004.

2. Курбатова Т.Н. Структурный анализ агрессии // Б.Г. Ананьев и ленинградская школа в развитии современной психологии. Тезисы научно-практической конференции 5–6 декабря 1995 года. Санкт-Петербург, 1995.

3. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. Москва: Наука, 1984.

4. Мэй Р. Сила и невинность. Москва: Смысл, 2001.

5. Прихожан А.М. Психокоррекционная работа с тревожными детьми. В: Активные методы в работе школьного психолога. Дубровина И.В. (отв. ред.). Киров: Эниом, 1991.

6. Семенюк Л.К. Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции. Москва: Флинта, 1998. – 27 с.

7. Фурманов И.А. Детская агрессивность: психодиагностика и коррекция. Минск, 1996.

8. Коррекция агрессивного поведения в подростковом возрасте. [Электронный ресурс]. [https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/korrektciya\\_agressivnogo\\_povedeniya\\_v\\_podrostkovom\\_vo\\_084745.html](https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/korrektciya_agressivnogo_povedeniya_v_podrostkovom_vo_084745.html)

# КОНСУЛЬТАЦИОННАЯ ПОДДЕРЖКА

Если кто-то из вас или твоих близки друзей подвергся любой форме насилия (сексуального, физического, психологического) и / или испытывает страх перед возможными действиями

**это НЕ ТВОЯ ВИНА!**

**ТЫ НЕ ОДИНОК/ОДИНОКА!**

**Обратись за помощью и защитой!**

№	Название / услуги	Контакты
1	Бесплатная телефонная служба помощи детям (предлагает консультации, является бесплатной и конфиденциальной, работает круглосуточно и без выходных)	116 111
2	Единая национальная система экстренного вызова (полиция, скорая помощь, пожарные)	112
3	Горячая линия для женщин и девочек (психологическая, юридическая помощь/перенаправление)	0 8008 8008 звонки с территории Республики Молдова

№	Название / услуги	Контакты
4	«Неовита» — Национальный ресурсный центр (Кишинэу) – комплексная медицинская, социальная и психологическая помощь подросткам и молодежи	+373 022-46-37-28 <a href="https://neovita.md/ru/contacteaza-ne/">https://neovita.md/ru/contacteaza-ne/</a>
5	Колл-центр Министерства Иностранных дел и Европейской интеграции	звонки из Молдовы 0 80 090 990
6	Офис народного адвоката (юридическая помощь)	+373 600 02 657
7	Телефон 24/24 Центра борьба с торговлей людьми / из Молдовы	0 22 25 49 98
8	Горячая линия по безопасной миграции и борьбе с торговлей людьми	звонки из Молдовы 0 800 777 77 звонки из-за границы +373 22 23 33 09
9	Национальный центр по предотвращению жестокого обращения с детьми (CNPAC)	(+373) 78 000 480 <a href="mailto:ajutauncopil@cnpac.md">ajutauncopil@cnpac.md</a>
10	О. О. Женский Юридический Центр, Кишинев	022811999 / 068855050  080080000 звонок бесплатный
11	О. О. «La Strada», Кишинев (Временное размещение, социальная, психологическая и юридическая помощь)	+ 373 22 23 49 06
12	О. О. Promo-LEX, Кишинев (юридическая помощь)	022 450 024
13	Ассоциация против домашнего насилия “Casa Mărioarei”, Кишинев	+373 22 725 861
14	О. О. Центр реабилитации жертв пыток «Память	+373 22 27 32 22; + 373 22 27 06 19

№	Название / услуги	Контакты
15	Центр поддержки и защиты жертв, Кишинэу	022 92 71 94 / 022 92 71 74
16	Государственное учреждение Материнский центр «Pro-Femina», Хынчешты (временное размещение, социальная, психологическая, медицинская и юридическая помощь)	+373 794 88 130
17	Государственное учреждение Материнский центр „Pro Familia”, Кэушень (временное размещение, социальная, психологическая, медицинская и юридическая помощь)	0243 268 35; +373 6855245
18	Государственное учреждение Материнский центр Кахул (временное размещение, социальная, психологическая, медицинская и юридическая помощь)	+373 299 440 80
19	Центр социальной помощи женщинам и семье «Стимул», Окница (временное размещение, социальная, психологическая, медицинская и юридическая помощь)	+373 601 654 16, +373 695 384 96
20	Институт семейных и социальных инициатив, Кишинев (психологическая помощь)	+373 682 71 444
21	Государственное учреждение Семейный кризисный центр «СОТИС», г. Бельцы (временное размещение, социальная, психологическая, медицинская и юридическая помощь)	+373 231 92 541
22	Общественное Объединение «Дачия» Молодежный Центр, Сорока (социальная, психологическая и юридическая помощь)	0230 23 619

№	Название / услуги	Контакты
23	Общественное объединение «Артемиды», г. Дрокия (временное размещение, социальная, психологическая, медицинская и юридическая помощь)	+373 79 000 115
24	Государственное учреждение «Служба помощи жертвам домашнего насилия», г. Дрокия (временное размещение, социальная, психологическая, медицинская и юридическая помощь)	+373 798 249 00
25	Региональное общественное объединение многодетных матерей и женщин-предпринимателей Гагаузии «Веста» – НПО «Веста», Комрат (телефонные консультации, психологическая и юридическая помощь жертвам торговли людьми и жертвам насилия в семье)	+373 601 22 508 +373 298 84 063
26	О.О. «Психосоциальный центр», Вулкэнешть (социальная, психологическая и юридическая помощь)	+293 34 094
27	Бюро по миграции и убежищу Республики Молдова	звонки из Молдовы 0800 015 27, звонок в Украине +373 22 820 007
28	Центр адвокатов по миграции	+373 606 748 48
29	Посольство Украины	+373-22-58-22-84, +373-22-58-21-51 <a href="https://moldova.mfa.gov.ua/">https://moldova.mfa.gov.ua/</a>
30	Бесплатная информационная линия по проблеме насилия в семье	0 800 44 000 бесплатно на территории Приднестровья

№	Название / услуги	Контакты
31	<p>Центр развития и поддержки гражданских инициатив «РЕЗОНАНС» представляет собой некоммерческую организацию, работающую в Приднестровье с декабря 2005 года, г. Тирасполь</p>	<p>+373 533 44 411 +373 533 44 415 +373 693 00 076 + 373 777 11 320</p>
32	<p>Некоммерческое Партнерство Центр социальных и правовых инноваций «Женские инициативы», г. Тирасполь</p>	<p>+373 533 52764 +373 778 52764</p>
33	<p>Организация «Взаимодействие» — некоммерческий холдинг, объединяющий различные программы, людей и ресурсы, г. Тирасполь</p> <p>Желаете направить сообщение по безопасному каналу — воспользуйтесь специальными телефонами:</p> <p>Ежедневно с 9.00 до 21.00. Анонимно. Бесплатно на территории Приднестровья</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>по вопросам защиты жертв торговли людьми, вызволения из рабства, помощь мигрантам и беженцам</li> <li>по вопросам защиты жертв насилия в семье</li> </ul>	<p>+ 373 533 899 77</p> <p>0 800 888 88 звонки из-за рубежа + 373 533 86030</p> <p>0 800 99800 звонки из-за рубежа + 373 533 51158</p>



**Психоэмоциональная устойчивость в чрезвычайных ситуациях**  
**практическое пособие для подростков**

Endorsed for print May 12, 2023.

Instituția Privată Publicația Periodică "STRA TUM PLUS"

Address: Iorga St., 5, Kishinev, MD-2009, Republic of Moldova

Format 100 <sup>1/16</sup>. Font "Arno Pro". 700 copies. Order no. 306.

Printed by State Owned Publisher "Blitz Poligraf" SRL:

Address: MD-2059, mun. Chișinău, Stauceni,

str. M. Frunze nr. 1 K, bl. 4 ap.22

Republic of Moldova