*Приложение 2*

**Интерактивная лекция «Путь к осознанности»**

Слышали ли вы слово «осознанность»? Как вы понимаете это слово, что это такое? (вопрос участникам).

Представь: ты сел в автобус, доехал до школы — и не помнишь саму дорогу. Был там, но как будто не был. Знакомо? Это и есть жизнь на «автопилоте». Телом ты тут, а мозг — где-то в другом месте. Осознанность — это когда ты выключаешь «автопилот» и начинаешь сам управлять своей жизнью.

Осознанность — это когда ты находишься **«здесь и сейчас»,** а не мысленно в переписке в чате класса, не в мыслях о завтраке или о ссоре с подругой из другой школы. **Простыми словами,** осознанность — это навык замечать, что происходит в тебе и вокруг тебя, не осуждая, не избегая, не думая о прошлом, а наблюдая. Пример: ты злишься → осознанность говорит: «О, я злюсь» и ты не устраиваешь драку с одноклассниками на пустом месте, а разбираешься, почему возникла злость и как с ней справиться.

Осознанность — это когда ты:

• Замечаешь, что с тобой сейчас происходит.

• Не убегаешь в фантазии, тревоги, прошлое, сериал или книгу.

• Смотришь на свои мысли, чувства, ощущения — как наблюдатель.

• Не включаешься с ходу в какие-то ситуации, а выбираешь: что делать с тем, что ты заметил.

Это еще одна «суперсила» - «ставить на паузу» автоматическую реакцию и не быть марионеткой своих эмоций.

Важно быть осознанным в повседневной жизни. Почему это вообще важно?

Потому что, если ты не знаешь, что с тобой происходит — ты не можешь этим управлять.

Осознанность в жизни подростка — где она реально помогает?

• Не взрываться в конфликте, а решать его и выходить из ситуации без последствий;

 • Понимать, почему тревожно, и помогать себе снижать уровень тревоги, не оставаться в мыслях «а что, если…»;

 • Сфокусироваться на информации и событиях, а не «просматривать по инерции», повысить свою концентрацию и внимание, в том числе и на уроках;

 • Быть настоящим с друзьями, а не витать в своих мыслях и фантазиях. Ты не просто слушаешь, а слышишь другого человека, что помогает в общении;

 • Жить так, как хочется тебе, а не по сценарию, который тебе кто-то навязывает, разбираться в том, что ты реально чувствуешь, хочешь и думаешь.

Например: Ты идёшь по коридору, а кто-то смотрит косо на тебя. В голове появляется поток мыслей: «ОНИ МЕНЯ НЕНАВИДЯТ! «Я выгляжу глупо и смешно! Со мной-что-то не так! Они узнали мой секрет!» Это мозг включил старый автоматический сценарий: «Все против меня».

Осознанность в этот момент сказала бы: «Стоп. Они просто смотрят. Я не знаю, что он думает. Что я сейчас чувствую? Зачем я это думаю?»

Как научиться осознанности? Есть простые техники осознанности, расскажу про некоторые из них.

1. «Поймал — осознал». Суть: в течение дня замечай — что ты думаешь, чувствуешь, делаешь. Без осуждения. Пример: «Я сейчас сижу в телефоне 40 минут, потому что убегаю от скуки».

2. «1 минута — будь здесь». В течении одной минуты закрой глаза и почувствуй, как дышишь. Что слышишь? Что чувствуешь телом? Мысль ушла или еще здесь? Это как тренировка — с каждым разом ты сильнее.

3. «Ощущай». Когда пьешь чай, моешь руки, идешь — включи все чувства. Пример: «Чай горячий, пахнет мятой, кружка тёплая, вкус сладковатый». Ты как бы проживаешь жизнь во всей её полноте.

4. «Записывай мысли». В заметках/ежедневнике: «Что я думаю и чувствую сейчас?». Это очищает голову.

5. «Дышать». Следишь за вдохом и выдохом — фокусируешься на ощущениях. Мозг чувствует, что ты «жив», паника снижается.

6. «Назвать эмоцию». Мы уже говорили об этом на прошлом занятии. Осознай: «Я раздражён. Мне обидно. Я скучаю». Это даёт контроль. Пока чувство без названия — оно управляет тобой. Назовёшь его, управлять будешь ты.

7. «Быть здесь». Если ты моешь посуду — ты моешь посуду. Не проигрываешь в голове драку с одноклассником или не придумываешь остроумный ответ на вчерашний диалог с другом.

8. «Упражнение: «5-4-3-2-1». Когда тревожно, чувствуешь, что сбился с ритма — замедляйся, отметь: 5 вещей, которые ты видишь; 4, которые слышишь; 3, которых касаешься; 2, которые ощущаешь (на вкус/запах); 1 мысль, которую ты прямо сейчас думаешь. Это как перезагрузка. Попробуй — и почувствуешь.

9. «Остановись – Отметь – Действуй». Остановись: «Ой, я опять в бешенстве». Отметь: «Это злость, потому что мне не дали высказаться». Действуй: «Я скажу об этом спокойно».

Осознанность —про то, как ты живёшь. В магазине — замечаешь, что выбираешь шоколад, потому что грустно.

В разговоре — слышишь, что говорит человек, а не просто ждёшь, когда он замолчит. Перед сном — осознаешь, что накручиваешь себя, и можешь остановиться. Осознанность — не магия, она не сделает из тебя «правильного» и «идеального». Но поможет не быть «на автомате». Это не про «вечно спокойного» человека без эмоций. Это про живого тебя, который понимает, что с ним происходит и что делать.