*Приложение 2*

**Лекция «Кризисные навыки»**

Время от времени каждый человек испытывает стресс. Стресс — это не что-то «плохое». Это встроенная система сигнализации. Как сирена в здании, только вместо звука — адреналин и тревожные мысли. Он помогает выживать. Например, если на тебя вдруг побежит медведь, ты не будешь составлять список дел — ты просто побежишь. Но в обычной жизни стресс срабатывает на конфликты, буллинг, ссоры с родителями, давление в школе, а иногда — даже просто из-за перегруза или усталости. Тогда мы можем говорить о том, что у нас возникают «кризисные состояния», когда нам необходима помощь.

Иногда стресс проходит, как ураган. А иногда он зависает, как старый компьютер. Вот сигналы, что пора сказать себе: «Стоп, мне нужна помощь».

Твои эмоции (злость, грусть, тревога) — очень сильные, яркие, ты чувствуешь их более продолжительное время и не можешь успокоиться;

То, что раньше радовало, больше не приносит удовольствия;

Сон — либо не можешь уснуть, либо чувствуешь постоянную сонливость;

Аппетит — либо исчез, либо ты ешь очень много, даже, когда не чувствуешь голод;

Учеба – стало сложнее быть внимательным, делаешь ошибки, пропускаешь важную информацию.

И главное — это всё длится больше двух недель.

Если ты заметил хотя бы несколько из этих пунктов — пожалуйста, не оставайся один. Есть школьный психолог, родители, взрослые, которым ты доверяешь, горячие линии, в конце концов. Кризисные состояния переживать бывает сложно и многие выбирают игнорировать проблему, они пытаются не обращать внимания, но еще больше усугубляют свое состояние.

Что вообще можно сделать самому? Вот вам честный факт: справляться можно научиться. Как в игре: ты можешь улучшить свои навыки. Только это не сила или скорость, а навыки стрессоустойчивости, кризисные навыки выживания.

Обратите внимание на свои ресурсы и «расширяйте» их.

Внутренние ресурсы — это всё, что уже есть в тебе:

• чувство юмора:

• умение говорить с собой;

• воспоминания, когда ты с чем-то справился;

• твои цели, мечты, интересы.

Пример: Аня боялась отвечать у доски. Её внутренний ресурс — чувство юмора. Она договорилась с собой: «Если вдруг растеряюсь у доски – пошучу и разряжу обстановку». Это её расслабило, и она справилась.

Внешние ресурсы — это то, что вне тебя:

• друзья, которые поддержат;

• взрослые, которым ты доверяешь;

• музыка, книги, картинки в интернете;

• уютное и безопасное место (комната, любимый плед, кабинет психолога).

Пример: Тимур после ссоры с родителями ушёл гулять с другом. Просто прошлись по району, поели шаурму. Вернулся — стало легче. Это и есть опора на внешние ресурсы.

Также важно уметь успокаиваться самому и расслаблять тело для того, чтобы мозг мог работать более «ясно» и принимать решения, как справиться с тяжелой ситуацией.

Еще одним эффективным способом справиться со стрессом является отвлечение, но вы должны отвлекать себя временно, а не всю свою жизнь. Чтобы отвлечение работало, вы должны делать это осознанно. Если вы применяете отвлекающие действия, но все время думаете о своих проблемах, это не сработает

Навыки, которые помогут тебе:

Навык №1 — остановка. Когда всё внутри кипит, скажи себе: СТОП. Да, прямо вслух или про себя. Это даёт паузу и отключает автопилот.

Навык №2 — переключение. Иногда лучший способ — не лезть глубоко в стресс, а осознанно переключиться. Переключиться это - не избегать, а сделать паузу. Сериалы, танцы, спорт, даже уборка — подходят, если ты делаешь это внимательно, а не просто сбегаешь от себя.

Навык №3 — дыхание и тело. Стресс любит напряжение. Расслабь тело — дыши глубже, опусти плечи, пошевели пальцами. Даже 5 минут внимания к телу могут сделать чудо.

Навык №4 — самоподдержка. Не ругай себя за эмоции. Скажи себе: «Да, сейчас тяжело. Но я не один»; «Я умею с этим справляться, даже если пока не знаю, как», «Это не навсегда».

Дополнительные навыки:

1. Понимать, когда необходимо обратиться за помощью (признаки перечислены выше).
2. Возможность оказать помощь, если необходимо (заметить, что кому-то плохо, поговорить с ним, применив навыки активного эмпатического слушания).

И напоследок — вдохновляющие примеры:

• Один подросток начал вести блог о том, как он справляется с тревогой. Сейчас у него много подписчиков, и он помогает другим.

• Девочка с паническими атаками начала рисовать, когда ей плохо. Это стало её методом заземления. Теперь она поступила в художественную школу.

• Парень, которого травили в школе, пошёл на кикбоксинг. Не чтобы драться, а для того, чтобы почувствовать силу и уверенность. Сейчас он ведёт уроки для новичков.