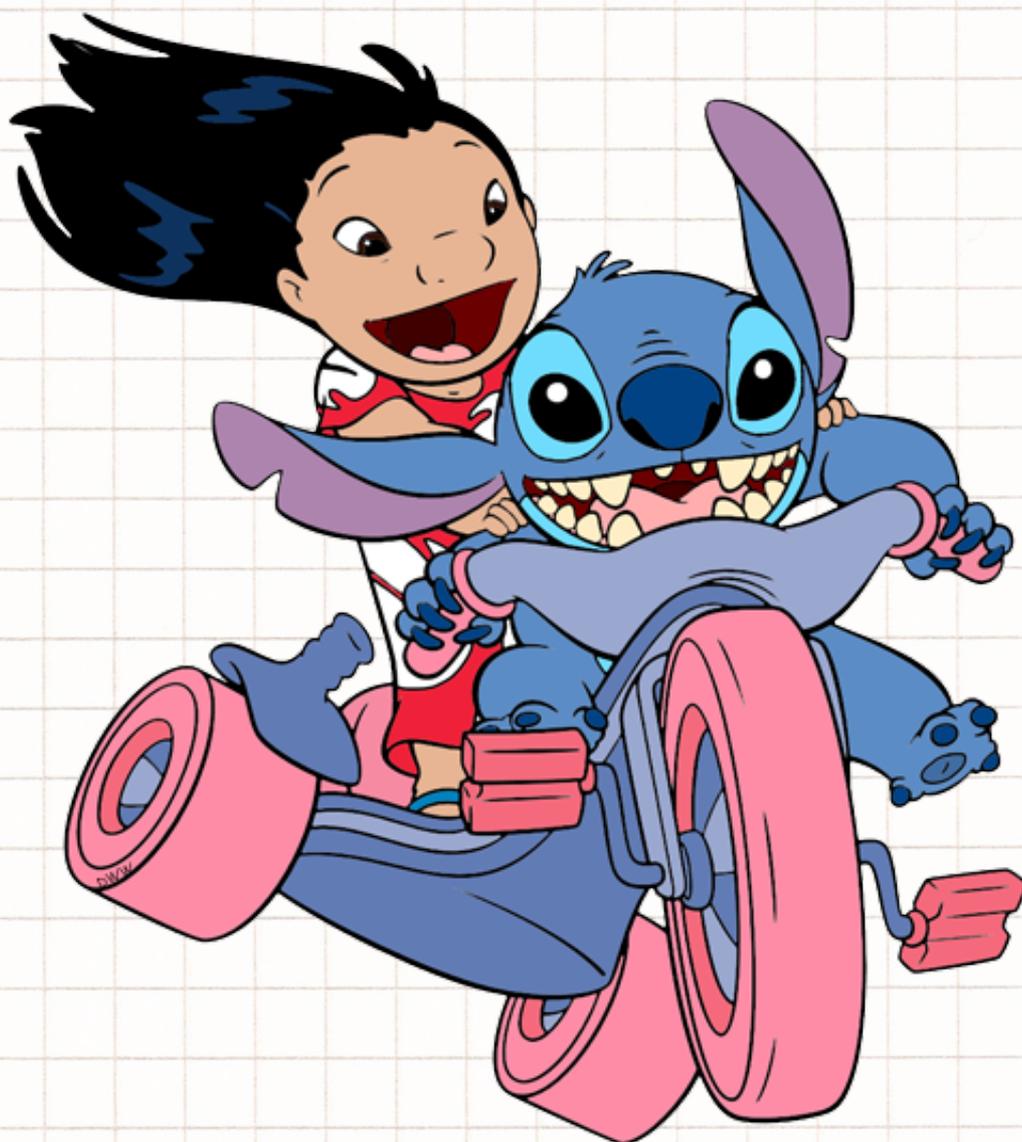


Рабочая тетрадь «Мой план безопасности»



2023г.

**Авторы-составители
рабочей тетради «Я управляю собой»:**

Богданова Галина Николаевна

старший методист отдела психолого-педагогического сопровождения детей, родителей (законных представителей) ОГБУ «БРЦ ПМСС»

Жданенко Наталья Андреевна

педагог-психолог отдела психолого-педагогического сопровождения детей, родителей (законных представителей) ОГБУ «БРЦ ПМСС»

Салехова Татьяна Викторовна

педагог-психолог отдела психолого-педагогического сопровождения детей, родителей (законных представителей) ОГБУ «БРЦ ПМСС»



Введение

Все мы сталкиваемся с многочисленными трудностями. Если мы остаемся один на один со своей проблемой и не видим выхода — велика вероятность того, что мы не сможем достичь желаемого.

Психологической безопасности можно достичь в том случае, если вы готовы и можете себя понимать, а как же это делать?



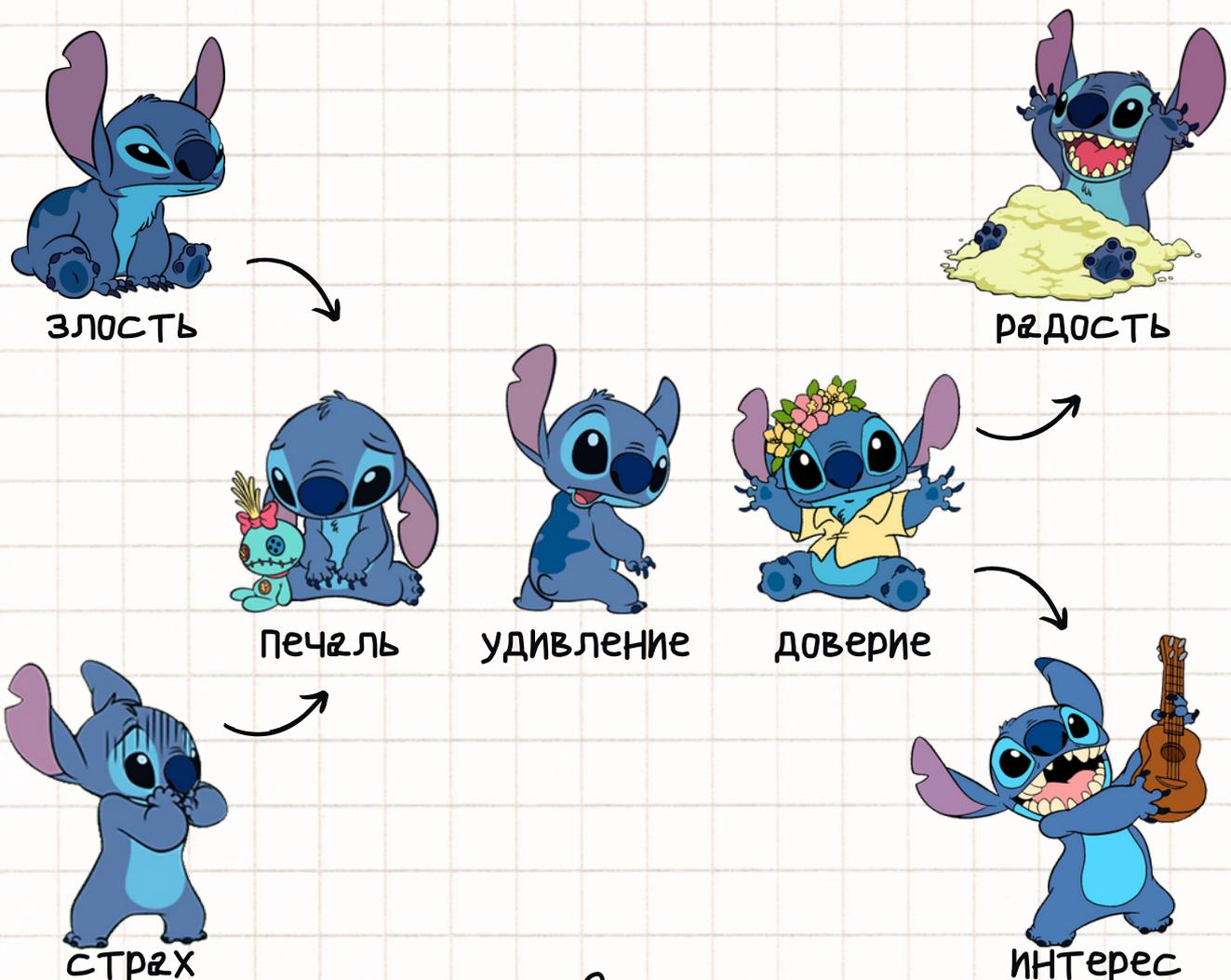
Хорошо тебе знакомый **СТИЧ** поделится с тобой тем,

- Как справляется с последствиями трудных жизненных ситуаций
- Как он боится, плачет, и что помогает ему
- Как находит причины для радости и почему он помогает другим
- Расскажет истории из своей жизни и выслушает ваши

Упражнение «Чувство»

СТИЧ В ПОСЛЕДНЕЕ ВРЕМЯ ЧАСТО ЧУВСТВУЕТ СЕБЯ НЕУВЕРЕННО. ЕГО БЕСПОКОЯТ СТРАШНЫЕ СНЫ, ГРУСТНЫЕ МЫСЛИ, ОН ЧУВСТВУЕТ, ЧТО ЛАПКИ ЕГО ПОТЕЮТ, ПРОПАДАЕТ СПОСОБНОСТЬ СПОКОЙНО ЗАНИМАТЬСЯ ПРИВЫЧНЫМИ ДЕЛАМИ. СТИЧ НЕРОВНО ДЫШИТ, а ПОРОЮ, ВСЕ ЕГО ТЕЛО ЗАМИРАЕТ ОТ СТРАХА.

ПОСМОТРИ НА ЭТУ СХЕМУ И ИЗУЧИ, КАК МОГУТ РАЗВИВАТЬСЯ ТВОИ ЭМОЦИИ. ЭТО ТАК ЖЕ ПРОИСХОДИТ У СТИЧА.



Расскажи Стичу, как ты справишься с тревогой.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

А вот примеры того, как Стич справляется со своим **тревожным состоянием**:



1. Когда ему тяжело, одолевают печаль, страх, злость, он не остается один, а говорит об этом с кем-то из близких.

2. Вспоминает и записывает 10 вещей, которые могут его обрадовать.

3. Помнит, что у него есть **6 способов** вернуть хорошее настроение и уверенность. Изучает их, наблюдает за собой и использует, когда потребуется.



Упражнение «Чувство»

(разработано по модели Мули Лавда, израильского психолога)

Каждый человек очень особенный. Он воспринимает мир через **6 каналов**. Одному человеку важно знать точно, что происходит, а другому достаточно почувствовать тепло, услышать приятную музыку или чей-то родной голос. Ниже Стич расскажет о 6 способах, которые помогут тебе успокоить тревожные мысли, вернуть глубокое дыхание и хорошее настроение.

4 Чувства. Спроси себя, что ты чувствуешь, на что это похоже, опиши это, дай метафору состоянию, распознай и назови эмоции.

.....

.....

.....

.....

.....



Стич рекомендует рисовать, лепить, вышивать, сочинять стихи и сказки для того, чтобы выразить чувства.

У ум. Тебе важно знать, что именно сейчас происходит, где и почему ты находишься, что ты видишь, что случилось, для чего ты живешь и с кем дружить.



СТИЧ рекомендует много разговаривать со взрослыми, задавать вопросы, наводить порядок в своей комнате, читать книжки про разные исследования.

В Вера. Люди верят, что Бог помогает во всех случаях, даже когда в мире неспокойно. Они молятся, умеют думать позитивно, не перестают мечтать о прекрасном будущем, стараются говорить хорошие слова и много помогать другим.

А во что веришь ты?

.....
.....

А еще не забывай
верить в себя

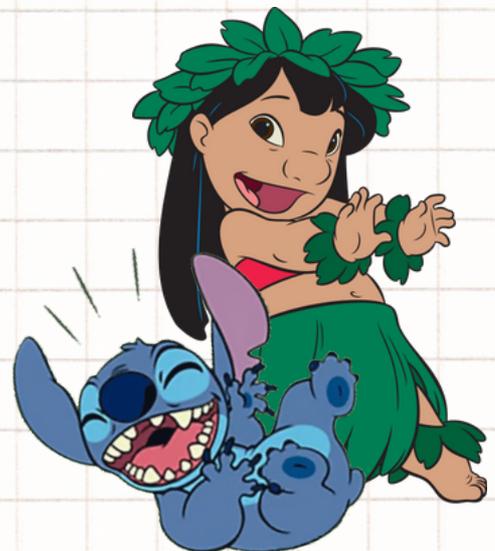


С СОЦИУМ. Людям важна связь с другими: разговоры, совместные дела, объятия.

Кого ты больше всего хочешь видеть или слышать в тяжелые минуты? Составь список контактов этих людей. Можешь позвонить им, пригласить в гости или сам к ним прийти.

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

Обними их, сделай что-то приятное для них. Кстати, если думать о других, можно отвлечь внимание от своих страхов и боли. Помни, что просить о помощи не стыдно.



Т Тело. Если ты любишь спорт, продолжай делать упражнения, пробуждающие тело.

Запиши ниже свои любимые упражнения.

1.
2.
3.
4.
5.

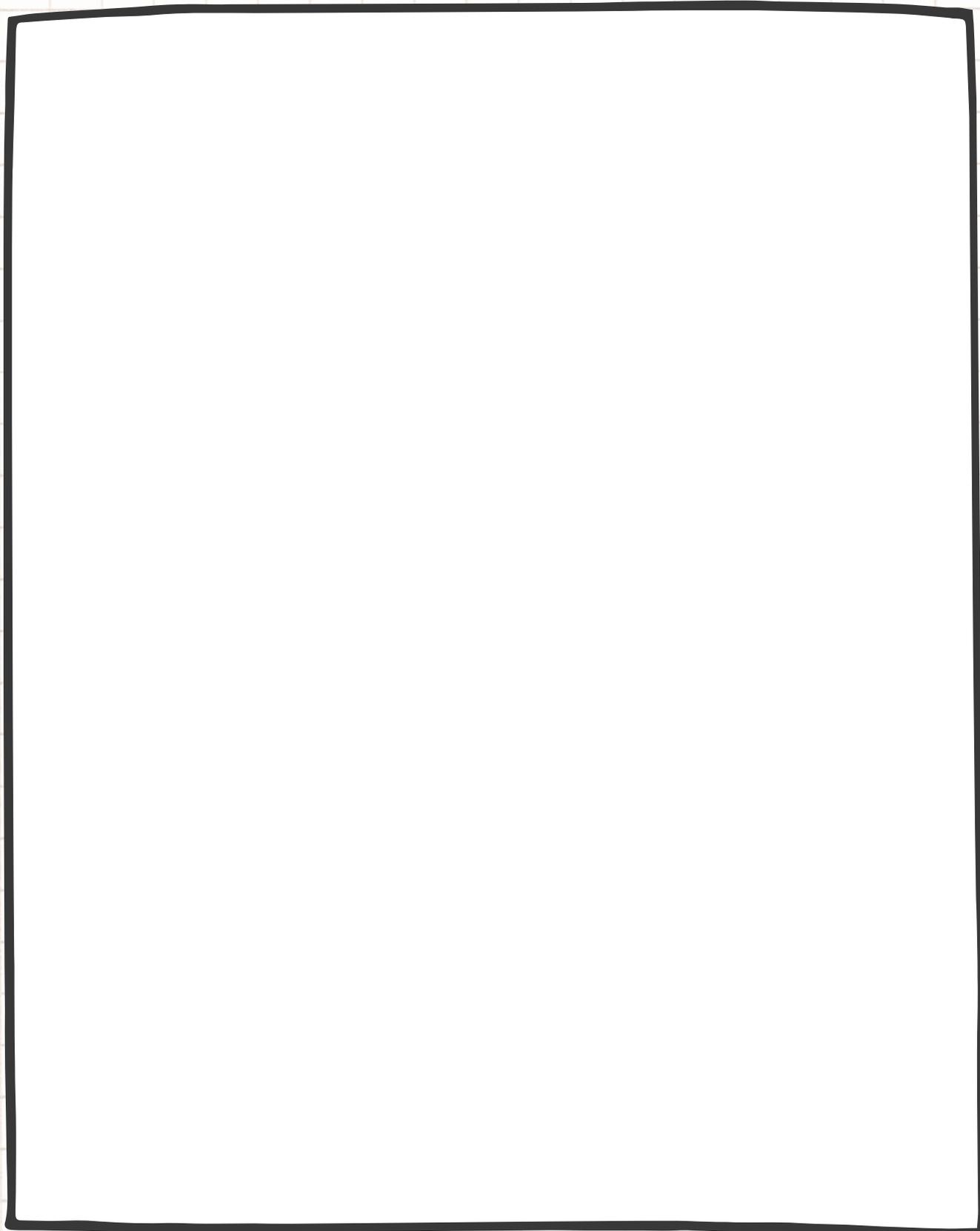


Отжимания, бег,
ходьба.

Во Воображение. Если ты любишь делать медитации, наблюдать за дыханием, делай это чаще в напряженный период



А теперь представь защищенное место,
где тебе тихо и спокойно. Затем ниже
нарисуй его.



СТИЧ ВСЕГДА ГОТОВ СЕБЯ ЗАЩИТИТЬ

СТИЧ очень любознательный. Он каждый день прислушивается и присматривается к тому, что ему интересно, что его может рассмешить, а что успокоить.



Как ты себя защищаешь в сложных ситуациях?

.....
.....

А СТИЧ, когда случаются тяжелые времена, может быстро сориентироваться. Например, он знает, что должно быть готово в его "защищенном месте", и что он возьмет с собой.

Интересно, что именно приготовил СТИЧ?

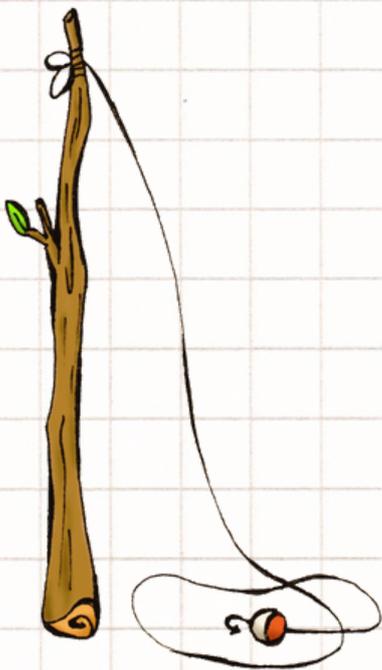
Давай посмотрим!



СТИЧ ЛЮБИТ ОГОНЬ. ВЕДЬ
ОН ДАЕТ ТЕПЛО.
ГДЕ ТЫ МОЖЕШЬ ПОЛУЧИТЬ
ТЕПЛО? КТО МОЖЕТ ТЕБЯ
ОБНЯТЬ?

.....

.....



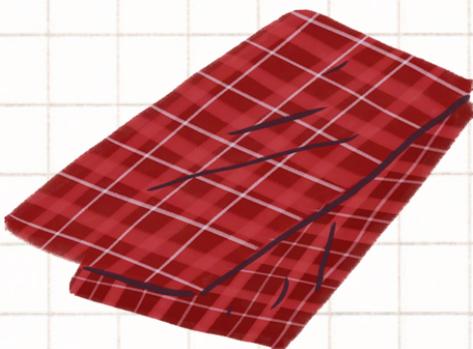
СТИЧ ЛЮБИТ ЛОВИТЬ РЫБУ.
КАКОЕ ТВОЕ ЛЮБИМОЕ
ЗАНЯТИЕ? ВОЗЬМИ С СОБОЙ
В "ЗАЩИЩЕННОЕ МЕСТО"
ЛЮБИМЫЕ ИГРЫ.

.....

.....

.....

.....

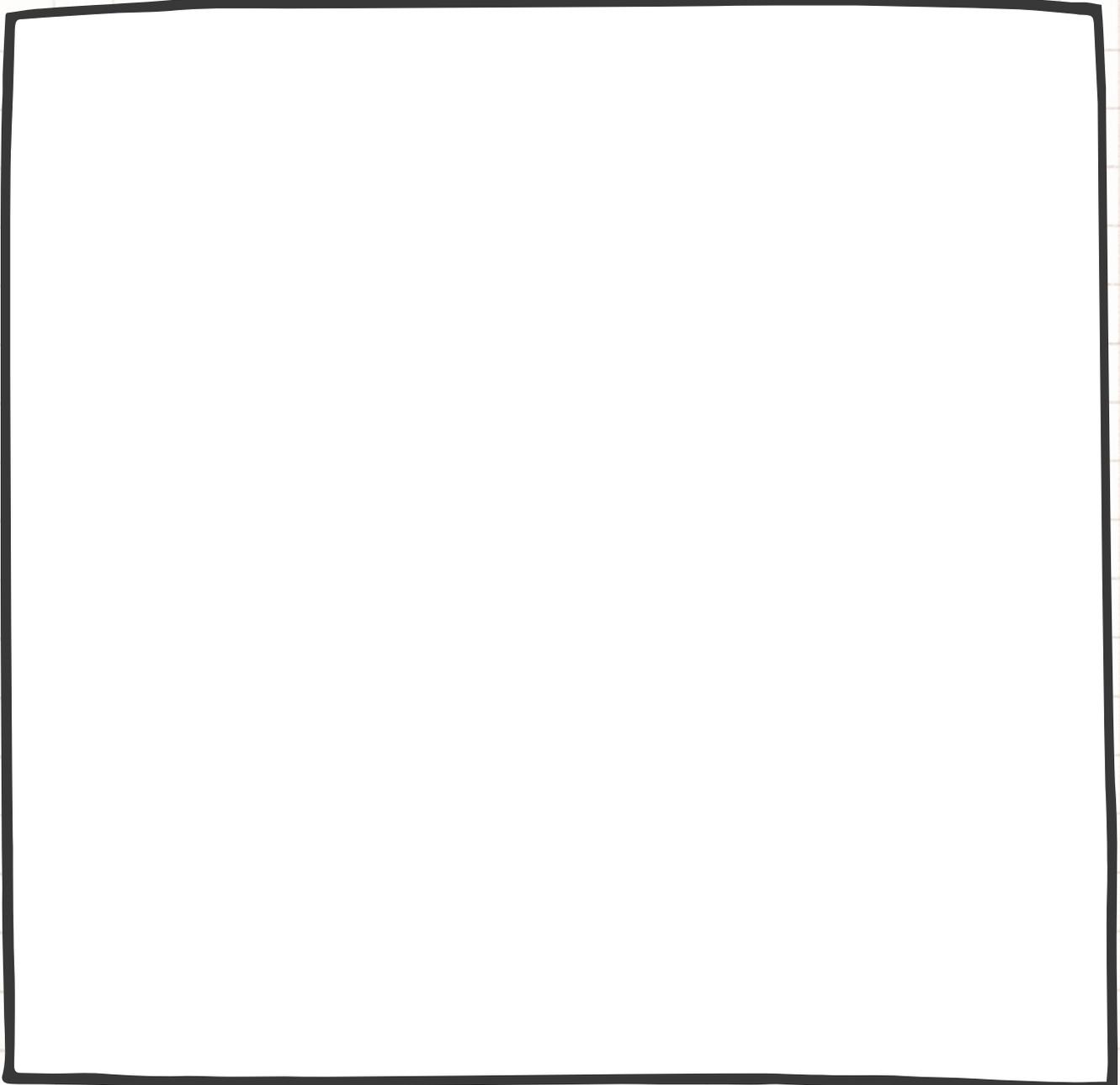


СТИЧ ЛЮБИТ УЮТ. ОН
БЕРЕТ С СОБОЙ ПРИЯТНЫЙ
ПЛЕД. КОГДА ЕМУ ХОЧЕТСЯ
РАССЛАБИТЬСЯ И ПОБЫТЬ В
ТИШИНЕ. ЕСТЬ ЛИ У ТЕБЯ
ЛЮБИМОЕ ОДЕЯЛКО? ВОЗЬМИ
ЕГО С СОБОЙ В СВОЁ
БЕЗОПАСНОЕ МЕСТО.



У Стича есть подружка
Лило. А у тебя?

Нарисуй своего друга.
Постарайся встретиться
с ним и обнять его.
Попроси, чтобы он тоже
обнял тебя.





СТИЧ ЛЮБИТ КУШАТЬ РЫБУ И ПИРОЖНЫЕ. А ЧТО ЛЮБИШЬ ТЫ? ВОЗЬМИ СВОЮ ЛЮБИМУЮ ЕДУ В БЕЗОПАСНОЕ МЕСТО, ГДЕ ТЫ ВСЕГДА ПРЯЧЕШЬСЯ В МОМЕНТ СИРЕНЬИ. ТОГДА, В ОЖИДАНИИ ВЫХОДА ИЗ УКРЫТИЯ, ТЫ СМОЖЕШЬ ПОЛАЗКОМИТЬСЯ.



СТИЧ БЕРЕТ С СОБОЙ ФОНАРИК. ТЫ ТОЖЕ МОЖЕШЬ ВЗЯТЬ В СВОЕ УКРОМНОЕ МЕСТО ФОНАРИК НА СЛУЧАЙ, ЕСЛИ СТАНЕТ ТЕМНО.



СТИЧ ЛЮБИТ РИСОВАТЬ, У НЕГО ЕСТЬ МНОГО КАРАНДАШЕЙ. ЕСЛИ ТЫ ТОЖЕ ЛЮБИШЬ РИСОВАТЬ, ПОДГОТОВЬ ЛИСТОЧКИ, НАБОРЫ ДЛЯ РИСОВАНИЯ И ПОЛОЖИ В СВОЕ "БЕЗОПАСНОЕ МЕСТО".

Проверь, заряжен ли твой телефон, есть ли в нем важные контакты на случай внезапной ситуации. Это твоя задача, ведь ты уже взрослый.



Теперь ты знаешь, как подготовиться к экстренной ситуации. Конечно, все эти прекрасные вещи с собой невозможно иметь постоянно. Поэтому можно каждый раз выбирать немножко из них, то, что помещается в руку или твой маленький рюкзачок.



Начни уже сегодня обустривать своё "безопасное место"



СТИЧ ЖЕЛЗЕТ ТЕБЕ МНОГО
УДАЧИ И СПОКОЙСТВИЯ!