

Что такое План самопомощи и как им пользоваться



План самопомощи – это удобный инструмент, который поможет тебе пережить непростые моменты в жизни. Используя его, ты научишься справляться с сильными негативными эмоциями, постепенно откажешься от тех способов поведения, которые не помогают, а только ухудшают твоё состояние, и вместо них приобретешь навыки помощи самому (самой) себе в ситуациях **стресса** и даже **кризиса**.

Например, Маше 15 лет, и ей очень страшно выступать в школе у доски и писать проверочные работы. Она так боится не справиться и допустить ошибку, что ей становится плохо при одной мысли об этом: начинает кружиться голова, не хватает воздуха, колотится сердце.

Антону 14, и он постоянно ссорится и конфликтует с окружающими. Например, только за одну неделю он поспорил с учителем, поругался с родителями и почти подрался с другом. Однажды он разозлился так сильно, что разбил об стену геймпад, о чем потом долго сожалел. В конце концов, Антону самому надоело все время злиться, но оказалось, что успокаиваться он не умеет.

И Маша, и Антон могли бы составить собственный План самопомощи, чтобы научиться реагировать иначе в тех ситуациях, когда им тяжело или плохо, и самостоятельно улучшать своё настроение и самочувствие.

Как правильно заполнять План самопомощи?

План самопомощи – это лист с несколькими вопросами и местом для твоих ответов. Конечно, ты можешь заполнить его самостоятельно, но будет еще лучше, **если тебе поможет человек, которому ты доверяешь**, например, твой близкий или психолог. Он сможет поделиться с тобой своими знаниями и опытом, и вместе вы наверняка придумаете еще больше полезных идей.

Заполнять План нужно в таком месте, где ты чувствуешь себя **спокойно** и в **безопасности** (например, вряд ли подойдет школьная столовая, где кто угодно может заглянуть тебе через плечо). Имей в виду – тебе может понадобиться немало времени. Ничего страшного, если сначала ты не заполнишь все пункты своего Плана. Просто вернись к ним, когда будешь готов, или попроси кого-нибудь помочь.

1. Сначала прочитай Правила самопомощи.

Они простые, и их всего три:

- Я постараюсь действовать по-новому, чтобы научиться решать свои проблемы и переживать сложные моменты жизни.
- Я буду относиться к себе с заботой, уважением и состраданием, хвалить себя даже за маленькие успехи и прощать себе ошибки.
- Если я почувствую, что не справляюсь сам(а), я обращусь за помощью. Например, я могу позвонить на **Детский телефон доверия 8-800-2000-122 (бесплатно, анонимно и круглосуточно)**.

Это очень важные правила. Чтобы научиться заботиться о себе и поддерживать себя в трудные моменты, тебе придется пробовать вести себя по-новому, а это бывает непросто и даже страшно. Совершенно нормально, если у тебя не получится сразу, поэтому постарайся не ругать себя. Зато хвалить – обязательно!

Помни, пожалуйста: ты не один (не одна). Если тебе одиноко, грустно или страшно, если ты злишься, если тебя обидели, если произошло что-то плохое и ты не знаешь, что делать, ты всегда можешь позвонить на **Детский телефон доверия**. Телефон работает круглосуточно, звонок бесплатный, а разговор проходит анонимно – то есть никто не узнает, кто ты и откуда. На Детском телефоне доверия работают опытные специалисты-психологи, которые смогут помочь тебе.

2. Второй шаг – определить свою проблему и сформулировать свою цель.

*Например, вот такую запись могла бы сделать **Маша**:*

Моя проблема: «Мне часто грустно и страшно из-за учебы».

Моя цель: «Научиться не расстраиваться так сильно и не паниковать из-за учебы».

*А такую – **Антон**:*

Моя проблема: «Я часто злюсь и срываюсь на окружающих».

Моя цель: «Быть спокойнее, не ссориться и не ломать вещи».

Подумай, какую проблему хочешь решить ты. Постарайся сформулировать ее как можно более **конкретно** и так, чтобы она была связана с твоим поведением, мыслями и чувствами, а не с поведением, мыслями и чувствами других людей.

Вот пример правильной формулировки проблемы: «Я часто злюсь на родителей, учителей и случайных людей, срываюсь, кричу на них и не могу успокоиться».

«**Все меня бесят**», – не самая подходящая формулировка, ведь с ней будет очень неудобно работать, так как ты не можешь заставить других вести себя иначе и «не бесить» тебя. Обычно мы сильно реагируем на других не из-за их поведения, а потому, что оно по каким-то причинам задевает нас. Кроме того, «все» – это слишком обобщенно, наверняка речь идет про конкретных людей.

Цель – это тот результат, который ты хочешь получить. Очень важно выбрать правильную цель, иначе можно потратить очень много сил, но в итоге получит совсем не то, что тебе нужно.

Например, **Маша** могла бы написать, что ее цель – перестать грустить и бояться учебных заданий. Но разве человек может перестать грустить, тревожиться или, например, радоваться? Конечно, нет – у нас нет кнопки, которая отключала бы чувства (а если бы это все-таки было возможно, неужели мы были бы счастливы, ничего не чувствуя?). Чувства будут приходить и уходить, они будут и приятными, и труднопереносимыми. Лучше всего научиться управлять ими, а не вовсе отказаться от них.

Поэтому **Маша** могла бы поставить перед собой вот такую цель: «Научиться менять свое настроение, когда грустно, и справляться со страхом».

Теперь попробуй сформулировать свою цель:

- Она должна быть конкретной («чтобы все было хорошо» – это недостаточно конкретно).
- Она должна быть реалистичной («всегда быть радостной» – это невозможная цель).
- Она должна касаться тебя, а не других людей.

3. Теперь тебе нужно ответить на еще один вопрос: «Как я могу понять, что почувствовал(а) себя плохо и мне нужно использовать какой-нибудь способ самопомощи?».

Зачем это нужно? Ведь кажется, что пропустить тот момент, когда настроение ухудшилось, невозможно. Однако это не совсем так. Обычно мы понимаем, что наше состояние изменилось, уже тогда, когда грусть, тревога или злость захватили нас полностью. Например, **Антон** из нашего примера понимает, как сильно он раздражен, уже тогда, когда он закипает от злости и вот-вот сорвется на кого-нибудь. Похожая ситуация у Маши. Она пропускает первые сигналы того, что ей нужно сделать что-нибудь, чтобы поддержать себя и не дать беспокойству накрыть ее с головой, и поэтому обнаруживает, что она

паникует и совсем ничего не может сделать, чтобы ей стало легче. Поэтому важно учиться обнаруживать самые первые предупреждающие сигналы.

Что это может быть:

- Ощущения в теле (например, покраснение щек и чувство жара, стиснутые зубы, невозможность усидеть на месте, чувство нехватки воздуха и т.д.).
- Эмоции (например, раздражение часто подталкивает нас к агрессии и конфликту, беспокойство может превратиться в настоящий ужас, если только мы ему позволим, а грусть, если погрузиться в нее слишком глубоко, может стать тоской и безнадежностью).
- Мысли (наши мысли – это очень точный сигнал того, как изменилось наше состояние, и наоборот – наши мысли влияют на то, как мы себя чувствуем; если в голове крутится на повторе «Я не справлюсь, и все будет плохо» – мы на верном пути к панике или отчаянию).

4. Наконец, следующий шаг – подумать и записать, что именно ты можешь сделать, чтобы почувствовать себя лучше.

Очень важно, чтобы это были конкретные действия: не «отвлечься», а «позвонить такой-то подруге, чтобы отвлечься», «послушать музыку» или «прогуляться в парке». Пусть список будет как можно разнообразнее, чтобы было, из чего выбрать. Также туда должны войти такие способы, которые помогают тебе всегда или почти всегда (например, Маше почти всегда помогает умывание холодной водой, как только она чувствует, что начала впадать в панику, а Антону важно иметь возможность выйти из той ситуации, которая его злит – буквально выйти из комнаты, надеть наушники или хотя бы прекратить неприятный разговор).

Чтобы тебе было легче, используй **карточки со способами самопомощи**.

Есть много способов их применения, и ты можешь придумывать свои собственные – это возможность для творчества.

Вот как, например, можно использовать карточки:

- Выбрать из них одну или несколько, которые подходят тебе прямо сейчас, и использовать тот способ самопомощи, который тебе нравится;
- Выбрать одну или несколько случайных карточек и попробовать сделать то, что на них написано (конечно, если вариант тебе не нравится, ты всегда можешь заменить карточку);
- Выбрать несколько любимых карточек и держать их под рукой, чтобы достать тогда, когда чувствуешь, что твое состояние ухудшается и

тебе нужна помощь. Можно сохранить на телефон фотографии карточек.

Обрати внимание – есть четыре группы карточек:

- Со способами, которые помогут тебе улучшить свое самочувствие за счет изменения эмоций.
- Со способами, которые помогут тебе улучшить свое самочувствие за счет определенных действий.
- Со способами, которые помогут тебе улучшить свое самочувствие за счет изменения мыслей.
- Со способами, которые помогут тебе улучшить свое самочувствие с помощью общения и взаимодействия с другими людьми.

Если тебе не хватает каких-то карточек или возникли новые идеи, ты всегда можешь сделать их самостоятельно, или просто использовать другие способы самопомощи. Но как понять, что тот или иной способ действительно полезный и эффективный?

Полезный и эффективный способ самопомощи:

- Безопасен для тебя и окружающих (например, во время ссоры может захотеться уйти из дома, но это небезопасно, так что этот способ не подходит).
- Не обернется тебе во вред в будущем (например, можно все время избегать того, что тебя пугает, но тогда страх закрепится и станет еще сильнее).
- Помогает тебе справляться с проблемами эффективно и осваивать новые способы поведения (например, громко кричать во время ссоры – это тоже способ выразить гнев, но очень важно научиться действовать по-новому – так, чтобы не спорить, а договариваться с другими).

5. Наконец, в последней строке твоего Плана самопомощи укажи, к кому ты сможешь обратиться за помощью, если поймешь, что не справляешься сам(а).

Это могут быть линии психологической помощи, такие, как Детский телефон доверия, контакты взрослых и твоих друзей, готовых поддержать тебя, различные онлайн-ресурсы и т.д.

Держи свой План самопомощи там, где сможешь легко увидеть его, когда он тебе понадобится. Например, повесь его на стену в комнате или сохрани в телефоне.



ЕДИНЫЙ ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

8-800-2000-122

АНОНИМНО | БЕСПЛАТНО | КРУГЛОСУТОЧНО

Мой план самопомощи



Правила самопомощи:

1. Я постараюсь действовать по-новому, чтобы научиться решать свои проблемы и переживать сложные моменты жизни.
2. Я буду относиться к себе с заботой, уважением и состраданием, хвалить себя даже за маленькие успехи и прощать себе ошибки.
3. Если я почувствую, что не справляюсь сам(а), я обращусь за помощью. Например, я могу позвонить на **Детский телефон доверия 8-800-2000-122 (бесплатно, анонимно и круглосуточно)**.

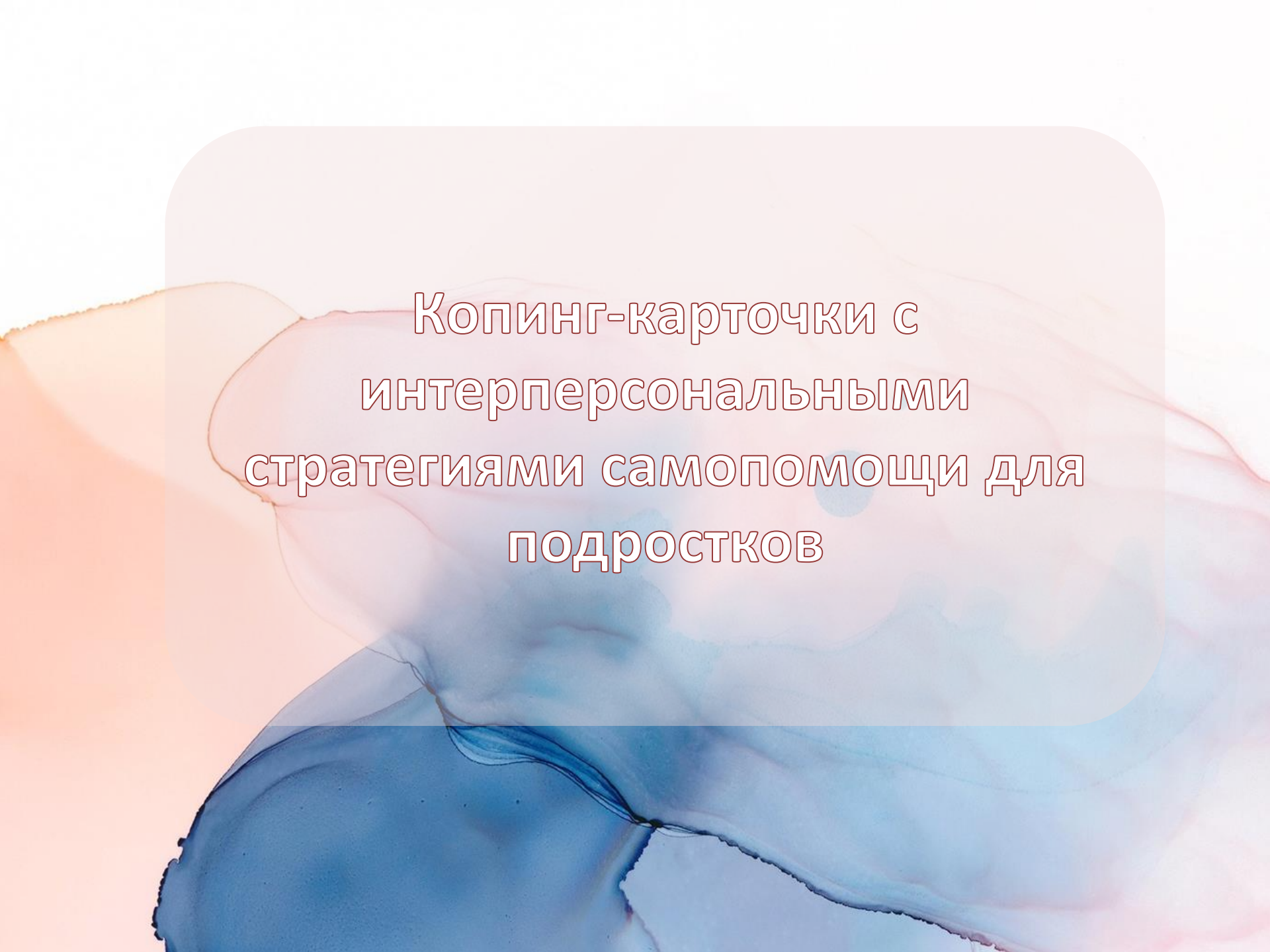
Моя цель (какую проблему я хочу решить, какой результат получить):

Как я могу понять, что почувствовал(а) себя плохо и мне нужно использовать какой-нибудь способ самопомощи (какие мысли, чувства или ощущения в теле указывают на это):

Что именно я могу сделать, чтобы почувствовать себя лучше (запиши конкретные действия, которые ты можешь выполнить):

Если тебе нужны идеи, используй карточки самопомощи – выбери те из них, которые тебе понравятся.

Кто может мне помочь (запиши сюда имена и телефоны людей, с которыми ты можешь связаться, если почувствуешь, что тебе нужна помощь):



Копинг-карточки с
интерперсональными
стратегиями самопомощи для
подростков

8-800-2000-122



**ТЕЛЕФОН
ДОВЕРИЯ**

для детей, подростков
и их родителей

*Когда мне сложно,
я могу...*

Созвониться с другом или пообщаться с ним онлайн

Ты можешь обсудить с близким человеком свою проблему или поговорить о чем-нибудь, что интересно вам обоим, чтобы отвлечься.

Общение дарит нам позитивные эмоции.

Даже если тебе грустно и хочется спрятаться от всех, важно не замыкаться в тебе.

Подумай, кто мог бы тебя поддержать?



ЕДИНЫЙ ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

8-800-2000-122

АНОНИМНО | БЕСПЛАТНО | КРУГЛОСУТОЧНО

8-800-2000-122



**ТЕЛЕФОН
ДОВЕРИЯ**

для детей, подростков
и их родителей

*Когда мне сложно,
я могу...*

Предложить свою помощь другим

Это помогает отвлечься от неприятных мыслей, позволяет почувствовать себя нужным, учит находить нестандартные решения проблем.

Делая добрые дела, мы чувствуем себя счастливее.

Обрати внимание: если сейчас тебе очень тяжело, этот способ не подходит. Сначала позаботься о себе.



ЕДИНЫЙ ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

8-800-2000-122

АНОНИМНО | БЕСПЛАТНО | КРУГЛОСУТОЧНО

8-800-2000-122



**ТЕЛЕФОН
ДОВЕРИЯ**

для детей, подростков
и их родителей

*Когда мне сложно,
я могу...*

Попросить о помощи

Ты можешь обратиться за помощью к другу, родителям или взрослому, которому доверяешь.

А еще ты в любое время можешь позвонить на Детский телефон доверия:

8-800-2000-122

Это бесплатно и анонимно.

Помни: просить о помощи – это не стыдно.



ЕДИНЫЙ ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

8-800-2000-122

АНОНИМНО | БЕСПЛАТНО | КРУГЛОСУТОЧНО

8-800-2000-122



**ТЕЛЕФОН
ДОВЕРИЯ**

для детей, подростков
и их родителей

*Когда мне сложно,
я могу...*

Узнать, что в похожей ситуации помогло другим людям

Помни, что ты не борешься со своими трудностями в одиночку – многие люди проходили или проходят через то же, что и ты. И знаменитости, и обычные люди рассказывают о своем опыте, например, ведут блоги, страницы в социальных сетях и записывают видео.

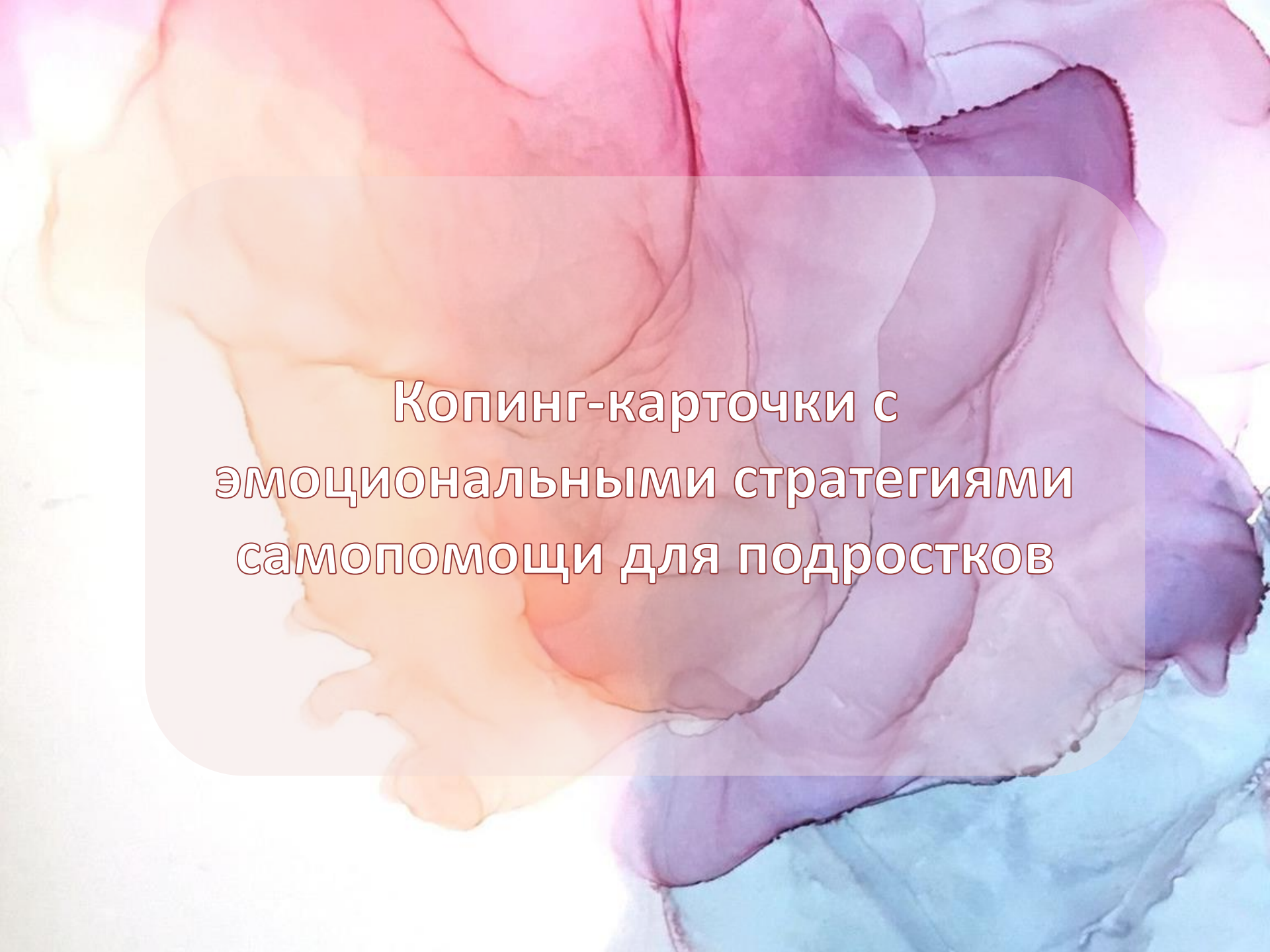
Узнай их истории.



ЕДИНЫЙ ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

8-800-2000-122

АНОНИМНО | БЕСПЛАТНО | КРУГЛОСУТОЧНО



Копинг-карточки с
эмоциональными стратегиями
самопомощи для подростков

8-800-2000-122



**ТЕЛЕФОН
ДОВЕРИЯ**

для детей, подростков
и их родителей

*Когда мне сложно,
я могу...*

Найти способ выразить свои эмоции

У каждого он свой.

Можно записать или
нарисовать все, что с тобой
происходит – события, мысли
и чувства. Можно сочинить
про это рассказ или песню.
Можно слушать подходящую
музыку, танцевать или
плакать.

**Помни: любые чувства – это
не стыдно.**



ЕДИНЫЙ ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

8-800-2000-122

АНОНИМНО | БЕСПЛАТНО | КРУГЛОСУТОЧНО

8-800-2000-122



**ТЕЛЕФОН
ДОВЕРИЯ**

ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ
И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

*Когда мне сложно,
я могу...*

Остановиться. Сделать вдох и выдох. Обдумать ситуацию

Когда тебе очень плохо, а мысли и чувства буквально накрывают с головой:

Стой. Перестань делать все, что делаешь сейчас.

Дыши. Сделай глубокий вдох и выдох. Сосредоточься на своем дыхании.

Думай. Теперь подумай, что ты можешь сделать, чтобы решить проблему.



ЕДИНЫЙ ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

8-800-2000-122

АНОНИМНО | БЕСПЛАТНО | КРУГЛОСУТОЧНО

8-800-2000-122



**ТЕЛЕФОН
ДОВЕРИЯ**

ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ
И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

*Когда мне сложно,
я могу...*

Говорить с собой с нежностью и заботой

Не ругай и не вини себя.
Представь, что друг, которого
ты любишь и которым
дорожишь, оказался в такой
же ситуации, как ты.

Какими словами ты
поддержал(а) бы его? Что
сказал(а) бы, чтобы успокоить
и вселить надежду?

Скажи эти слова самому
(самой) себе.



ЕДИНЫЙ ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

8-800-2000-122

АНОНИМНО | БЕСПЛАТНО | КРУГЛОСУТОЧНО

8-800-2000-122



**ТЕЛЕФОН
ДОВЕРИЯ**

ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ
И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

*Когда мне сложно,
я могу...*

Использовать этот опыт, чтобы научиться управлять своими эмоциями

Когда ты почувствовал(а) себя плохо, попробуй дать точное название своим эмоциям.

Ты можешь испытывать сильные чувства, но не обязан(а) делать то, к чему они тебя подталкивают (например, можно злиться, но не лезть в драку).



ЕДИНЫЙ ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

8-800-2000-122

АНОНИМНО | БЕСПЛАТНО | КРУГЛОСУТОЧНО



**Копинг-карточки с
когнитивными стратегиями
самопомощи для подростков**

8-800-2000-122



**ТЕЛЕФОН
ДОВЕРИЯ**

для детей, подростков
и их родителей

*Когда мне сложно,
я могу...*

Посмотреть на ситуацию с другой стороны

Иногда мы видим только проблему и не находим из нее выхода. Попробуй взглянуть на нее со стороны и немного сверху.

А теперь представь, что может увидеть в этой ситуации кто-то другой: твой друг, опытный взрослый, персонаж фильма?

Какие новые идеи они предложили бы тебе?



ЕДИНЬИЙ ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

8-800-2000-122

АНОНИМНО | БЕСПЛАТНО | КРУГЛОСУТОЧНО

8-800-2000-122



**ТЕЛЕФОН
ДОВЕРИЯ**

ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ
И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

*Когда мне сложно,
я могу...*

Отвлечись

Заняться каким-нибудь делом.

Сделать что-нибудь, что вызовет противоположные эмоции (например, радость вместо грусти).

Выйти из ситуации мысленно или даже физически (например, прекратить неприятный разговор).

... предложи свой вариант!



ЕДИНЫЙ ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

8-800-2000-122

АНОНИМНО | БЕСПЛАТНО | КРУГЛОСУТОЧНО

8-800-2000-122



**ТЕЛЕФОН
ДОВЕРИЯ**

ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ
И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

*Когда мне сложно,
я могу...*

Вернуться в настоящий момент

Подумай, не чувствуешь ли ты себя плохо потому, что беспокоишься о будущем или переживаешь из-за прошлого?

Но ведь ты живешь в настоящем. Оглянись вокруг.

Что ты видишь?

Какие запахи ощущаешь?

Что слышишь?

Что ты чувствуешь?

Какой вкус можешь ощутить?



ЕДИНЫЙ ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

8-800-2000-122

АНОНИМНО | БЕСПЛАТНО | КРУГЛОСУТОЧНО

8-800-2000-122



**ТЕЛЕФОН
ДОВЕРИЯ**

ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ
И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

*Когда мне сложно,
я могу...*

Взвесить все «за» и «против»

Ты не знаешь, как поступить?
Твои решения могут иметь
серьезные последствия?

**Прежде, чем действовать,
ответь на эти вопросы:**

- В чем плюсы того, что я это сделаю?
- В чем минусы того, что я это сделаю?
 - В чем плюсы того, что я этого не сделаю?
 - В чем минусы того, что я этого не сделаю?



ЕДИНЫЙ ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

8-800-2000-122

АНОНИМНО | БЕСПЛАТНО | КРУГЛОСУТОЧНО



Копинг-карточки со стратегиями
релаксации для подростков

8-800-2000-122



**ТЕЛЕФОН
ДОВЕРИЯ**

ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ
И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

*Когда мне сложно,
я могу...*

Обратить внимание на свое тело и самочувствие

Проверь себя:

- когда ты последний раз пил(а) воду?
- ел(а) полезную пищу, дающую энергию?
- спал(а) ли ты достаточно?
- делал(а) ли перерыв на отдых?
- не чувствуешь ли ты боль или напряжение в теле?
- когда ты делал(а) то, что тебе по душе?



ЕДИНЫЙ ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

8-800-2000-122

АНОНИМНО | БЕСПЛАТНО | КРУГЛОСУТОЧНО

8-800-2000-122



**ТЕЛЕФОН
ДОВЕРИЯ**

ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ
И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

*Когда мне сложно,
я могу...*

Дышать правильно, чтобы успокоиться

Успокоиться и расслабиться помогает дыхание на 4 счета.

1. Сядь удобно. Вдохни, как будто нюхаешь цветок, и досчитай про себя до 4.
2. Вот так. Задержи дыхание на 4 секунды.
3. А теперь выдыхай, как будто задуваешь свечу, на 4 счета.
Повтори это 4-5 раз.



ЕДИНЫЙ ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

8-800-2000-122

АНОНИМНО | БЕСПЛАТНО | КРУГЛОСУТОЧНО

8-800-2000-122



**ТЕЛЕФОН
ДОВЕРИЯ**

ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ
И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

*Когда мне сложно,
я могу...*

Заняться физической активностью

Попробуй выполнить такое
упражнение.

Сильно напряги, а потом
полностью расслабь мышцы
своего тела – сначала лицо,
потом шею, плечи, руки,
туловище, живот, бедра и
ноги. Это поможет сбросить
напряжение.



ЕДИНЫЙ ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

8-800-2000-122

АНОНИМНО | БЕСПЛАТНО | КРУГЛОСУТОЧНО

8-800-2000-122



**ТЕЛЕФОН
ДОВЕРИЯ**

ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ
И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

*Когда мне сложно,
я могу...*

Сосредоточиться на чем-то одном

Не пытайся делать все дела одновременно. Когда занимаешься чем-то, посвяти себя этому полностью. Это касается не только обязанностей, но и удовольствия. Потренируйся! Съешь любимое лакомство, полностью сосредоточившись на его вкусе и ни на что не отвлекаясь (даже на социальные сети).



ЕДИНЬЙ ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

8-800-2000-122

АНОНИМНО | БЕСПЛАТНО | КРУГЛОСУТОЧНО