

ПАМЯТКА ДЛЯ ПОДРОСТКОВ: ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ САМОПОМОЩИ.

Цель: дать простые инструменты, чтобы ты мог сам немного успокоиться в сложной ситуации, и показать, к кому обратиться за помощью.

Важно: если тебе кажется, что ты не справляешься, обязательно скажи взрослому. Это не значит, что ты «слабый» — это значит, что тебе нужна поддержка, и это нормально.

ЕСЛИ НАКРЫВАЕТ ПАНИКА (сердце колотится, не хватает воздуха).

Почему это происходит: тело реагирует на стресс, как на опасность, даже если реальной угрозы нет. Это неприятно, но не опасно.

Что делать:

1. **Найди точку опоры:** встань обеими ногами на пол, почувствуй, как стопы касаются поверхности. Это возвращает тебе ощущение «я здесь».
2. **Дыши «как будто задуваешь свечу»:** медленный вдох носом, длинный выдох через рот. Повтори 5–10 раз.
Зачем: длинный выдох помогает телу «понять», что опасности нет.
3. **Техника «5-4-3-2-1».** Назови 5 вещей, которые видишь; 4 - которые слышишь; 3 - которые можешь потрогать; 2 - которые чувствуешь запахом; 1 - вкус.
Зачем: твой мозг переключается с паники на простые факты вокруг.
4. **Сделай ритмичное движение:** потряси кистями, потопай ногами, сожми и разожми кулаки.
Зачем: твое тело так сбрасывает избыток напряжения.
5. **Скажи себе вслух:** «Это паника. Она неприятная, но не опасная. Она пройдёт».

Фразы-поддержки (можно повторять про себя).

- «Прямо сейчас мне тяжело, но это состояние не навсегда».
- «Я могу сделать один маленький шаг: попить воды, подышать, написать одну строчку».

Если рядом люди: надень капюшон, закрой глаза ладонью на 10 секунд, сделай 3 медленных выдоха. Этого часто достаточно, чтобы немного «остыть».

ЕСЛИ ХОЧЕТСЯ ПЛАКАТЬ И «ВСЁ ПЛОХО».

Почему плакать - нормально: слёзы помогают сбросить напряжение, это способ тела справиться с перегрузкой.

Что делать:

1. Не ругай себя за слёзы. Плакать - нормально.
2. Найди безопасное место: уголок, кровать, тихий коридор. Если нет - можно просто сесть у стены, где меньше людей.
3. Обними себя: скрести руки на груди и слегка обними.
Зачем: это даёт чувство безопасности, будто кто-то тебя поддерживает.
4. Если рядом есть взрослый, которому ты доверяешь, скажи: «Мне сейчас хочется поплакать. Можно, ты просто посидишь рядом?»
5. Выпиши на бумагу всё, что крутится в голове. Не обязательно красиво - просто слова и фразы. Потом можно порвать или спрятать.
Зачем: перенос переживаний на бумагу снижает их силу.

Фразы, которые можно сказать взрослому

- «Мне сейчас очень тяжело. Можно просто побыть рядом?»
- «Не хочу сейчас говорить, но мне важно, чтобы кто-то был рядом».

Если не хочется писать: нарисуй одну линию, пятно, каракули - этого достаточно.

ЕСЛИ ВНУТРИ ВСЁ КИПИТ ОТ ЗЛОСТИ.

Почему злость бывает сильной: это реакция на чувство несправедливости или беспомощности; телу нужно сбросить напряжение.

Что делать:

1. Дай себе «легальный» выход злости: порви лист бумаги, побей подушку, потопай ногами, скомкай лист в шарик.
Зачем: безопасный сброс энергии снижает риск навредить себе или другим.
2. Сделай 10 глубоких вдохов и выдохов.
3. Напиши письмо злости: всё, что хочется сказать, но не обязательно отправлять.
Зачем: слова на бумаге снижают внутреннее напряжение.
4. Переключи внимание: найди 5 предметов одного цвета, посчитай шаги до двери, посмотри на облака.
Зачем: мозг отвлекается от «заикливания» на раздражении.

5. Если чувствуешь, что можешь навредить себе или другим — сразу скажи взрослому.

Фразы, которые помогут остановиться

- *«Злиться - нормально, но я не хочу делать то, о чём потом пожалею».*
- *«Мне нужно 5 минут тишины, чтобы прийти в себя».*

Если нет бумаги/подушки: сильно сожми кулаки на 5 секунд, потом расслабь. Или надави ладонями друг на друга.

ЕСЛИ ПОЯВЛЯЮТСЯ МЫСЛИ «Я НИКОМУ НЕ НУЖЕН», «ЛУЧШЕ БЫ МЕНЯ НЕ БЫЛО».

Это очень серьёзно. Не оставайся с этим один.

Что делать:

1. **Не оставайся один.** Подойди к любому взрослому и скажи хотя бы: *«Мне сейчас очень плохо»*. Даже если не хочется говорить подробно - эта фраза уже помогает.
2. Если нет возможности обратиться к психологу или к значимому человеку, позвони на телефон доверия: **8-800-2000-122** (бесплатно, анонимно). Там умеют слушать и помогать именно в такие моменты.
3. Если есть прямая угроза жизни или здоровью - звони **112**.
4. Напиши одну фразу: *«Мне нужна помощь. Пожалуйста, помогите»*. Покажи её любому взрослому.

Фразы, которые можно использовать

- *«Мне сейчас очень тяжело. Пожалуйста, помоги мне найти кого-то, кто знает, как помочь».*
- *«У меня появляются мысли, что я не справляюсь. Мне нужна поддержка».*

ПРОСТЫЕ СПОСОБЫ БЫСТРО УСПОКОИТЬСЯ (можно делать самому).

- **Плед-«тяжёлое одеяло».** Если есть плед - завернись в него или положи на плечи.
Зачем: мягкое давление успокаивает нервную систему.
- **Рисование/лепка.** Помогает выразить то, что трудно сказать словами. Не старайся сделать красиво - главное, выпустить напряжение.
- **Письмо «беспокоящему».** Напиши письмо своему страху/обиде и потом порви или спрячь. Важен сам процесс.

- **Счёт и ритм.** Посчитай шаги, выдохи, предметы в комнате. Ритм помогает мозгу успокоиться.

КУДА МОЖНО ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ:

- К воспитателю/педагогу, которому ты доверяешь.
- К психологу.
- Телефон доверия **8-800-2000-122** - бесплатно, анонимно, можно просто выговориться.
- Экстренные службы: **112** - если есть угроза жизни или здоровью.

Если тебе кажется, что ты не справляешься, обязательно скажи взрослому. Это не значит, что ты «слабый» - это значит, что тебе нужна поддержка, и это нормально.

Подготовила педагог-психолог: Ермолаева Анна Евгеньевна.