

# НА КАРАНТИНЕ

ИНСТРУКЦИЯ ПО САМОПОЩИ ДЛЯ  
ПОДРОСТКОВ



## **1. ЗАЧЕМ НУЖЕН КАРАНТИН?**

## **2. ЧТО ИЗМЕНИЛОСЬ В ТВОЕЙ ЖИЗНИ?**

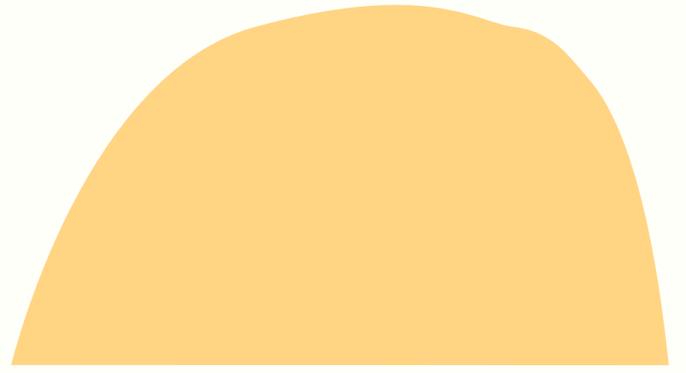
## **3. ЧТО ТЫ ЧУВСТВУЕШЬ?**

## **4. ПРОСТЫЕ (НО РАБОТАЮЩИЕ!) ИДЕИ**

## **5. ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ**

1. Как справиться с тревогой или неприятными состояниями?
2. Могу ли я что-то делать, чтобы улучшить ситуацию?
3. Если сильные эмоции внезапно "захватывают" меня? Есть быстрые способы помочь "здесь и сейчас"?
4. Что мне делать с раздражением?
5. Что делать, если иногда хочется побыть одному?
6. Как общаться и выстраивать границы в ситуации самоизоляции?
7. Что можно делать всей семьей?
8. Что делать, если я много всего хочу, но мало что делаю?
9. Есть ли в карантине плюсы?
10. Что делать, если иногда мне просто грустно?
11. Как понять, что мне нужна помощь специалистов?

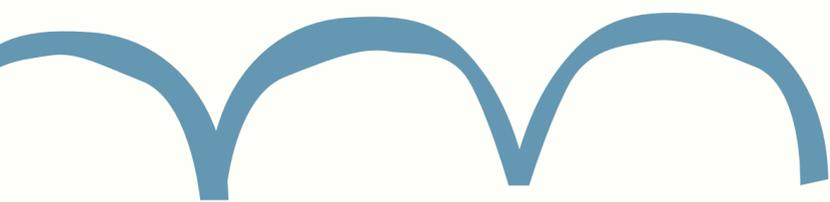
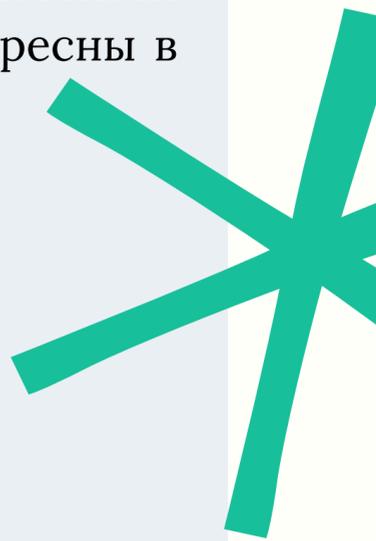
# Что это и зачем?



Сейчас многим людям (и взрослым, и детям) приходится быстро приспосабливаться к новому. В разных источниках можно найти целую гору полезной и не очень информации о том, как организовать свое время, настроиться на рабочий лад, жить дружно с близкими и т.д. Но не все эти идеи эффективны, полезны, а некоторые и вовсе вредны.

Мы постарались собрать в одном месте и в удобном формате разную информацию, которая может пригодиться подросткам во время эпидемии и вынужденной самоизоляции. Вы сможете узнать о том, что такое карантин и зачем он нужен, что чаще всего думают и чувствуют ребята на самоизоляции и почему так происходит, какие сферы жизни подростка меняются сильнее всего и как именно они меняются; выполнить разные упражнения, которые помогут чуть больше узнать о себе и справиться с трудностями.

Эту брошюру можно читать по порядку, от корки до корки, а можно выбирать те разделы, которые нужны тебе прямо сейчас. Также поступай и с упражнениями: можешь делать их в предложенном нами порядке, а можешь выполнить те, которые полезны или интересны в эту минуту.



# Зачем нужен карантин?

Наверное, все вы уже много-много (даже слишком много) раз слышали слова "карантин" и "самоизоляция". На всякий случай, хотим напомнить, что сейчас к мерам самоизоляции относятся не только отмена мероприятий и концертов, невозможность ходить в школу, гулять с друзьями, ходить в кафе. По распоряжению Московского правительства с 30 марта всем жителям Москвы и Московской области, независимо от возраста, запрещается передвигаться по улицам без веской причины, а в случае необходимости поездок по городу необходимо получить специальный пропуск.

Что относится к веским причинам? (спойлер: срочная встреча с друзьями - точно НЕ относится)

- Потребность в экстренной медицинской помощи и наличие прямой угрозы жизни и здоровью;
- Поездка на работу, если она не может быть или не была переведена на удаленный режим;
- Покупка продуктов или лекарств в ближайшем магазине или аптеке;
- Выгул домашних животных (не далее, чем 100 метром от места проживания или пребывания);
- Вынос мусора (да, это станет самой почетной обязанностью в семье!)

Многим людям, независимо от возраста, соблюдение этих правил дается нелегко, и неизбежно возникает вопрос: почему нам всем важно соблюдать эти меры? Неужели нельзя по-другому?

Есть несколько причин:

1) Такие ограничения позволяют избежать быстрого распространения инфекции, когда за небольшой промежуток времени количество заболевших людей резко растет. Благодаря этому система здравоохранения может подготовиться к увеличению числа пациентов, равномерно распределить нагрузку специалистов и иметь все необходимое оборудование и препараты в нужном количестве. Значит, все заболевшие смогут получить качественную помощь и максимально быстро восстановить здоровье.

2) Есть определенный период времени, когда человек уже является носителем вируса, но еще не имеет симптомов болезни, и, соответственно, сам того не зная, может заразить других. Вряд ли кто-то из нас хочет стать потенциальной угрозой для близких или незнакомых людей. Нам важно бережно относиться друг к другу.

3) Очень банально, но, если многие меры оказываются просто «рекомендованными», люди не соблюдают их и игнорируют советы! А сейчас для каждого человека особенно важно принимать ответственность за свои действия и думать об их последствиях.

Какими бы правильными и нужными не являлись такие меры, многим они даются непросто. Маленькие и большие, общительные и нелюдимые, "технари" и "гуманитарии", мальчишки и девчонки — почти всем нам нужны общение, улыбки, объятия, разговоры по душам, и долгие весенние прогулки. Для многих такой опыт резкого ограничения привычной жизни в новинку. В нашей брошюре мы подготовили разные идеи, которые помогут провести "карантинное" время чуть менее скучно и напряженно и чуть более интересно и осмысленно.



# Что могло измениться в твоей жизни

Итак, мы постарались выделить, что же больше всего меняется в жизни человека, ответственно соблюдающего режим самоизоляции:

## 1. Ты больше времени проводишь дома:

- Скорее всего, ты учишься дома, сидишь на онлайн уроках или выполняешь задания;
- Ты не можешь свободно видеться с друзьями, общаться можно в основном через Интернет, соцсети, мессенджеры;
- Закрыты твои любимые места (развлекательные центры, кино, кафе, магазины, парки и др.);
- Ты дома не потому, что это ТВОЙ выбор, а потому, что это общее предписание президента всем людям, связанное с эпидемией вируса;
- Родители и другие члены семьи, вероятно, тоже находятся вместе с тобой, работают удаленно или временно не имеют работы;
- Вы все время вместе в одном жилом пространстве.

## 2. Сильно уменьшилась твоя физическая нагрузка:

- Ты меньше двигаешься;
- Ты не можешь выходить гулять;
- Невозможно покататься на самокате, скейте, велосипеде;
- Невозможно ходить в спортзал.

## 3. Вероятно, у тебя изменился режим дня:

- Ты можешь позже вставать: даже если у тебя есть онлайн уроки по расписанию, тебе не нужно тратить время, чтобы добраться до школы;
- Это как будто немного похоже на каникулы, но в то же время нужно продолжать учебу, делать школьные задания;
- Тебе может хотеться больше (или меньше), чем обычно, спать или есть;

Такие изменения в привычной жизни редко происходят совсем бесследно и, обычно, сопровождаются разными переживаниями, раздумьями, новыми эмоциями. Мы постарались описать, что чаще всего чувствуют люди, которые сталкиваются с такими резкими переменами в жизни.

# Что ты можешь чувствовать

## 1. Может измениться восприятие времени:

- Оно может течь очень медленно или, наоборот, пробегать незаметно, так что ты не успеешь сделать то, что запланировал;
- Внутренние часы могут давать сбой.

## 2. Может быть скучно и непонятно, чем заняться.

Чтобы немного в этом разобраться, попробуй выполнить упражнение на следующей странице!



# ПРИЯТНЫЕ АЛЬТЕРНАТИВЫ

Подумай и выпиши в первый столбик, каких привычных дел/занятий/ритуалов тебе не хватает сейчас больше всего? А во втором столбике попробуй написать, что может послужить этому доступной альтернативой в новых условиях?

**Чего мне не хватает:**

*встречаться с друзьями по выходным*

**Что я могу сделать:**

*устроить онлайн-тусовку в Zoom*





## УПРАЖНЕНИЕ: "Делу – время, тревоге – час!"

Это совершенно нормально, что в такой непростой период разных переживаний стало больше. Но важно попробовать минимизировать беспокойство доступными способами контроля. Как только у тебя появляются тревожные мысли, можно себе сказать: "У меня будет достаточно времени, чтобы поволноваться вдоволь сегодня в 19.00". И пробовать заниматься дальше делами, несмотря на дискомфорт (а он скорее всего останется, и неприятные мысли могут возвращаться, это нормально). А в 19.00 завести таймер и тревожиться, что есть силы. Но только до звонка, в течение 10 минут. А дальше снова приступай к привычным делам.

### 6. Могут появляться раздражение или гнев, так как:

- Свобода ограничена;
- Меньше личного пространства, чем обычно;
- Ты постоянно на виду;
- Родители и другие члены семьи все время рядом;
- Приходится выполнять учебные задания самостоятельно;
- Учиться все равно нужно, а общаться с друзьями и одноклассниками невозможно;
- Жизнь стала однообразнее.

УПРАЖНЕНИЕ: Попробуй выписать на этом листе все, что тебя злит или раздражает. Или просто нарисуй злую, недовольную мордочку, так тоже можно.

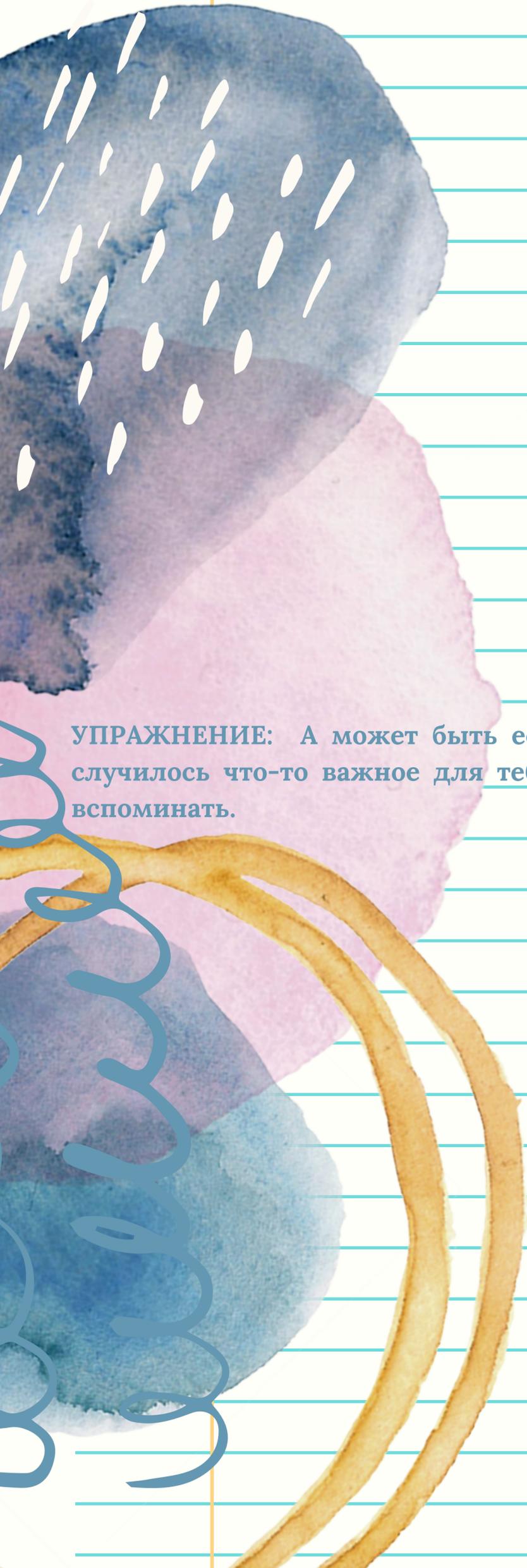
ДЕЛУ – ВРЕМЯ, ТРЕВОГЕ – ЧАС!

**7. Ты можешь грустить чаще, чем обычно, потому что:**

- Скучаешь по друзьям или другим людям, с которыми обычно общаешься;
- Не можешь заниматься любимыми делами;
- Пришлось отменить интересные планы и мероприятия.

**УПРАЖНЕНИЕ:** Напиши на этом листе, из-за чего ты грудишь сейчас.

**УПРАЖНЕНИЕ:** А может быть есть что-то, чему ты рад во всей это истории или случилось что-то важное для тебя. Напиши об этом здесь, чтобы почаще об этом вспоминать.



# Простые и банальные (но работающие!) идеи

Есть несколько универсальных рекомендаций, которые, пожалуй, знает большинство людей, но забывает ими пользоваться. Напомним о них:

## 1. Режим.

Да, то, о чем мы слышим с детства. Но это правда работает! Попробуй составить примерное расписание на каждый день. Постарайся ложиться и вставать примерно в одно и то же время. Планируй приемы пищи (желательно вместе с близкими). Обязательно выдели время, когда будешь отдыхать и можешь заниматься прекрасным ничегонеделанием. Время, которое будешь тратить на учебу и домашнее задание. Время на общение с близкими и родными. Во всем важен баланс! Не забудь поделиться своим планом дня с родными и узнать их расписания и планы!

**Шаблон для составления плана на день ждет тебя на следующей странице. Обрати внимание, что там не так много строк — количество задач на день должно быть посильным и реалистичным.**

## 2. Сон.

Сон важен. Отсутствие необходимости тратить время на дорогу до школы и обратно позволяет поспать чуть дольше, но это не повод поздно ложиться. Важно помнить, что карантин — не каникулы, и утром тебя снова ждет учеба. Важно засыпать в темном, тихом, хорошо проветренном помещении, постараться поменьше пользоваться гаджетами перед сном.

## 3. Спорт.

Движения в нашей жизни резко стало совсем-совсем мало. Из-за этого мы можем чувствовать себя вялыми, менее бодрыми, уставшими. Важно попробовать завести новые привычки и поставить себе напоминание о небольшой физической нагрузке каждый день. Сейчас есть возможность выбрать из разных онлайн уроков то, что тебе больше нравится или всегда хотелось попробовать, или делать уже привычные тебе упражнения. Ты можешь подключать к онлайн тренировке друзей, искать вместе новые упражнения или делать зарядку.

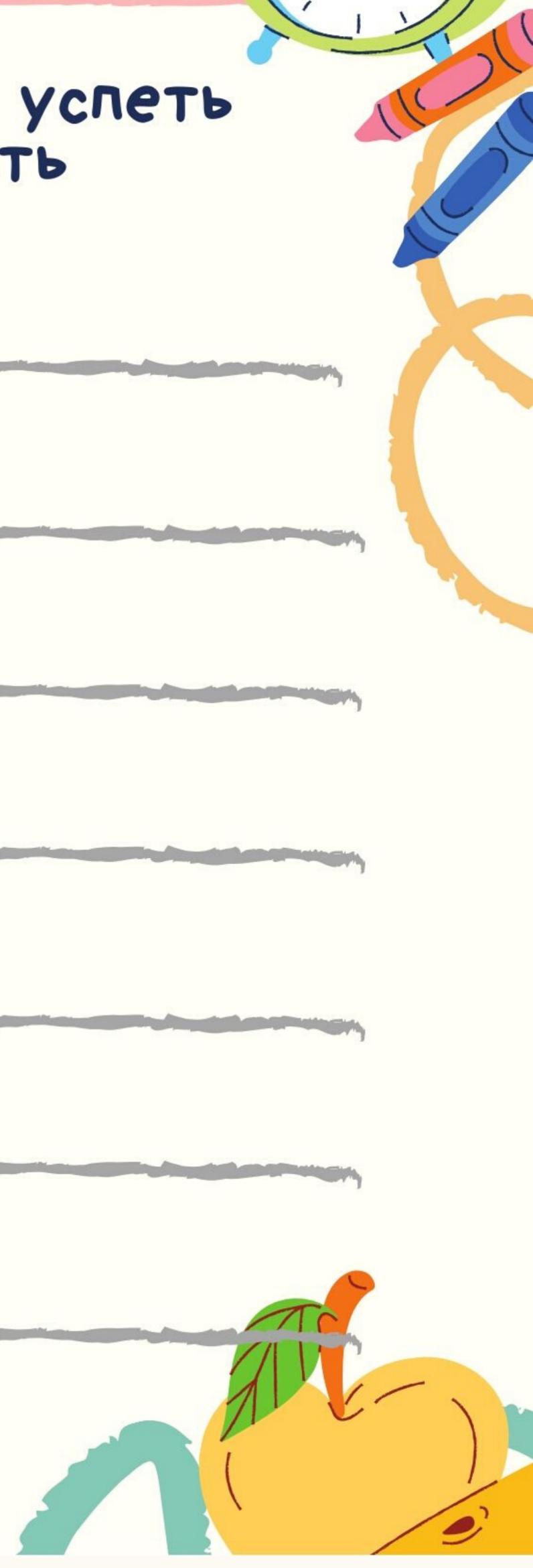
## 4. Информация

Ее, в отличие от движения, стало очень много. Она подстерегает нас в интернете, в телевизоре, в общении с родными, друзьями, одноклассниками и учителями. Важно, чтобы источники, из которых мы узнаем новости, были достоверными, не сеяли страх и панику, а предоставляли максимально четкую и понятную информацию. Обсуди с близкими, как вы будете узнавать и обсуждать новости, как это принято в вашей семье.



# Мой день

Что важно успеть  
сделать



Hand-drawn horizontal lines for writing, alternating with orange and blue dots on the left margin.



# РАСПИСАНИЕ



Понедельник



Вторник



среда



четверг



пятница



# Часто задаваемые вопросы

В этой части мы не будем многословными. Она почти полностью состоит из упражнений и идей, который могут быть интересными и полезными разным подросткам. Мы постарались составить ее в форме ответов на наиболее частые вопросы, которые слышим от подростков. Ты можешь делать эти упражнения по порядку, а можешь выбирать те, которые сейчас больше нужны. Или те, которые больше нравятся. Для многих упражнений мы сделали специальные бланки, которые облегчают выполнение. А еще мы постарались сделать их красивыми, ведь работать с красивыми вещами всегда проще и приятнее. Но, если тебе захочется повторить какие-то техники — можешь просто взять чистый лист бумаги.

## 1. Как справиться с тревогой и неприятными состояниями?

Как выглядит твоя тревога? Знаком(а) ли ты с ней? Вот некоторые возможные признаки, по которым ее можно распознать. Отметь те, которые бывают именно у тебя:

- Становится трудно усидеть на месте, хочется что-то делать, но не очень понятно, что именно;
- Сердце начинает биться сильнее;
- Дыхание становится более поверхностным, как бы перемещается «вверх»;
- Потеют ладони, подмышки, ноги;
- Сложно сосредоточиться;
- Начинаешь перебирать пальцы или ковырять заусенцы, закручивать волосы на пальцы, перебираешь одежду;
- Речь становится быстрой, сложнее формулировать мысли, сбиваешься;
- Мысли концентрируются вокруг одной темы, сложно себя переключить;
- "Крутит" живот или хочется в туалет, тошнит;
- Легко нарастает раздражение, чувствуешь себя «как на иголках»;
- Краснеешь;
- Снятся кошмары, меньше спишь, сложно уснуть;
- Начинает болеть голова.

Важно научиться разделять тревогу и беспокойство. Чем они отличаются? Тревога – переживание, которое помогает "мобилизоваться" в новых условиях, предсказать возможные трудности. Беспокойство проявляется в тех случаях, когда ты думаешь без остановки над разными проблемами и эти раздумья не заканчиваются. Мы называем такое состояние "мысленной жвачкой": в итоге ничего продуктивного не происходит, хотя создается ощущение, что обдумать все вероятные и невероятные опасности сейчас очень важно и нужно. Что же в этом плохого? Во время размышлений о тревожащих событиях организм настораживается и приходит в состоянии "боевой готовности", как перед марафоном! Даже биохимический состав крови меняется. Когда так происходит время от времени, это нормально. Но зачем тратить так много сил и поддерживать напряжение, которое не продуктивно?

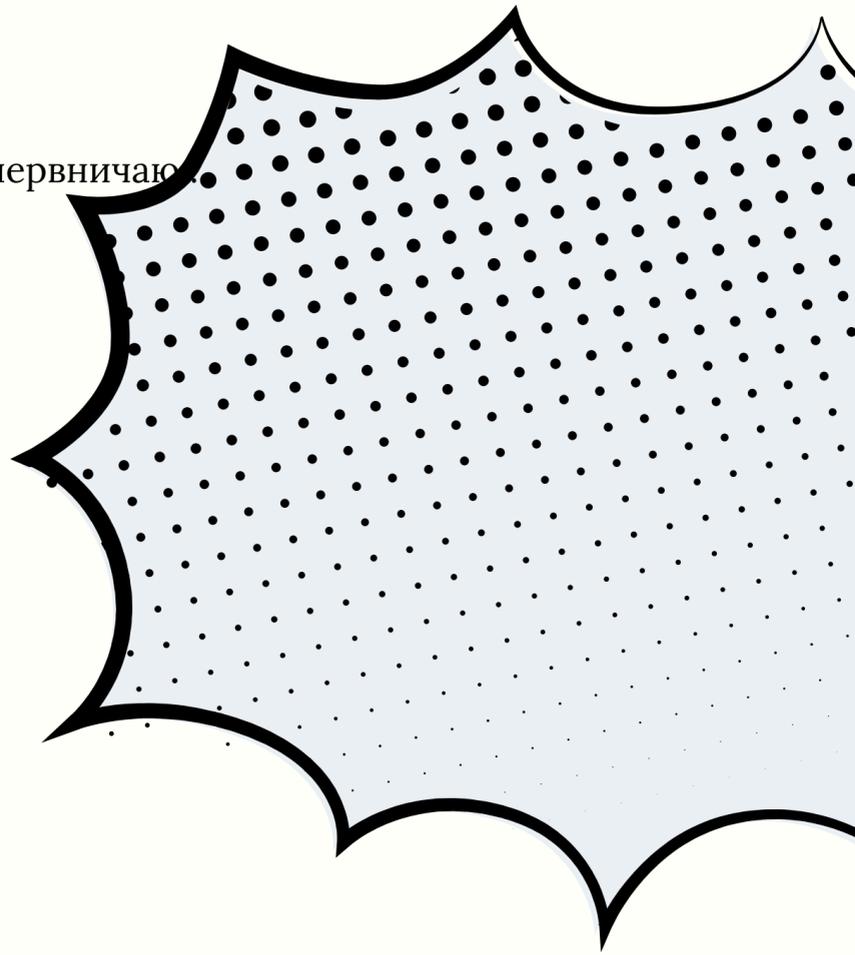
Что делать, когда тревоги становится слишком много? Если ни с кем не обсуждать свою тревогу, она не исчезнет никуда просто так. Чем больше ты пытаешься удержать ее внутри, тем больше места и времени она занимает. Выражение тревоги через слова помогает взять ее под контроль.

*Представь себе стакан, в который наливают воду. Если вовремя не остановиться, то стакан переполнится, и вода будет выливаться за края. Что-то похожее может случиться с человеком, если он переполнен тревогой. Что происходит, если ты ни с кем не делишься своей тревогой и переживаниями?*



Вот примеры фраз, как можно начать говорить о тревоге и беспокойстве (попробуй дополнить своими вариантами):

- я очень нервничаю...
- я немного нервничаю...
- кажется, у меня так сильно бьется сердце, наверное, я нервничаю...
- я очень встревожен из-за происходящего...
- у меня сейчас много тревоги...
- то, что происходит сейчас — для меня стресс...



С кем бы ты мог поделиться разными тревожными переживаниями? Что влияет на желание или нежелание делиться с родителями? Что они могут сделать, чтобы вам было легче говорить о разных чувствах?

Но помни: это обсуждение не должно превратиться в бесплодное "перемалывание" тревоги. Для этого важно, чтобы у него тоже были определенные временные рамки.

## 2. Могу ли я что-то делать, чтобы улучшить ситуацию?

### УПРАЖНЕНИЕ: "Разбираем проблемы по мере их поступления".

Что из происходящего вокруг, из тех перемен, о которых мы говорили, является самым непростым? Вспомни и выпиши это.



---

---

---

---

---

Теперь то, что получилось, попробуй распределить на две группы.

События, за которые:

- 1) Я могу отвечать и которые могу контролировать. Дополни эту колонку конкретными действиями, которые ты можешь предпринимать.
- 2) Я не могу повлиять и которые не подвластны моему контролю. Их важно просто принять.

Например:

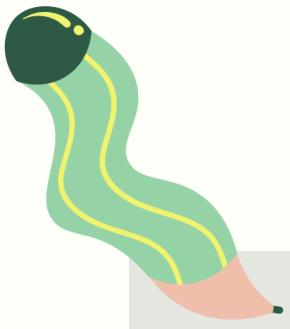
Я боюсь заболеть, но я могу:

мыть руки и соблюдать правила гигиены, проветривать комнату, соблюдать дистанцию, не выходить без надобности

Я боюсь заболеть и важно принять, что

от меня не зависит: то, болеют ли другие люди, как может отреагировать мой организм, как еще долго будет режим изоляции





За что я могу отвечать:

Blank area for writing responses to the question 'За что я могу отвечать:'.

На что я повлиять не могу:

Blank area for writing responses to the question 'На что я повлиять не могу:', containing a faint scribble.

А еще это задание актуально для тех, кто сдает выпускные экзамены. Рекомендуем его делать вместе с взрослыми.

### УПРАЖНЕНИЕ:

Подумай, какие страхи и тревоги есть у тебя и твоих близких о предстоящих выпускных экзаменах и поступлении? Выпишите абсолютно все, даже самые незначительные пункты.

И также, как и в предыдущем задании, попробуй разбить этот список на две группы.

События, за которые:

1) Я могу отвечать и которые могу контролировать. Дополни эту колонку конкретными действиями, которые ты можешь предпринимать.

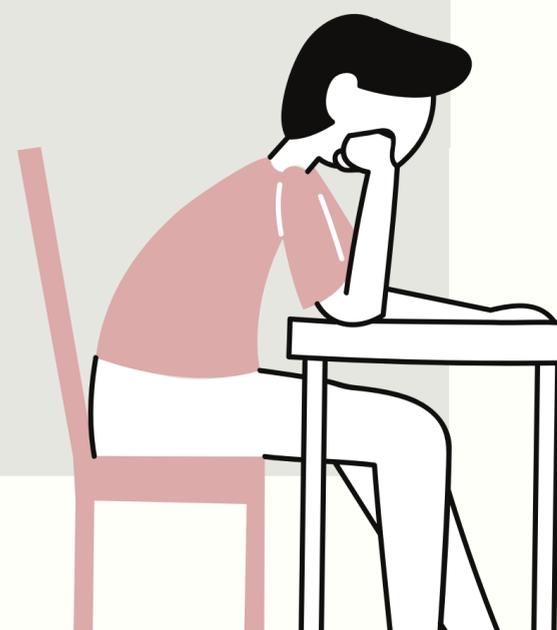
2) Я не могу повлиять и которые не подвластны моему контролю. Их важно просто принять. Постарайся прописать более детально первую колонку — "что я могу". Чем больше здесь будет маленьких конкретных идей, тем проще тебе станет действовать.

Я переживаю за предстоящие экзамены, но я могу:

- выполнять домашние задания
- соблюдать расписание занятий
- заниматься дополнительно, когда есть силы
- просить помощи у близких
- иметь "план Б" в вопросах поступления в ВУЗ

Я переживаю за предстоящие экзамены и важно принять, что от меня не зависит:

- перенесут ли дату экзаменов
- будет это в классической или онлайн-форме
- какие мне попадутся задания



### 3. Если сильные эмоции внезапно "захватывают" меня, что делать?



Для того, чтобы уметь справляться с сильными эмоциями, когда они уже возникли, важно научиться делать простые техники и действия в спокойном состоянии, когда тебя ничего не беспокоит. Попробуй потренировать предложенные ниже навыки.

1. Если есть возможность, набери прохладную воду в глубокую миску. Глубоко вдохни, опусти полностью лицо в емкость и задержи дыхание секунд на тридцать. Если нет возможности, попробуй умыться прохладной водой, задержав ладони у лица, или приложи смоченное прохладное (чистое!) полотенце к лицу.

2. Дыши (да, опять про это, но это работает!). Постарайся сосредоточить внимание на дыхании. Положи руку на живот. Оцени, какое твое дыхание сейчас – ты дышишь "грудью" или "животом"? Постарайся дышать "животом", причем так, чтобы твоя рука на животе двигалась с ним вперед – назад, вперед-назад... Теперь надо сделать, чтобы вдох был в два раза короче выдоха (можешь попробовать делать на 3 счета вдох – задержка – на 6 счетов выдох)... Попробуй сделать так несколько раз и внимательно наблюдай за тем, как приходит расслабление.

3. Сделай простую, но интенсивную зарядку – отожмись или сделай 20 приседаний

4. Оглянись и попробуй найти (сидя на месте)

- взглядом 5 разных предметов (какой твой любимый цвет сегодня? Вот этого цвета!)
- различить 5 разных запахов (сколько же мы не замечаем!)
- 5 разных звуков (кроме дрели соседей есть еще такие редкие как, например, звук дыхания)

Эти советы помогут именно тогда, когда эмоции гораздо ярче обычного и не позволяют продолжить заниматься привычными делами. Помни, что эти способы – "скорая помощь". Прежде чем пробовать использовать их в сложных ситуациях, убедись, что другие наши идеи и твои обычные способы помочь себе не помогли.



#### 4. Что мне делать с раздражением?

Это совершенно нормально, что пребывание с членами семьи в условиях изоляции может усиливать раздражение, сделать тебя более несдержанным. Чтобы не срываться на своих домашних по пустякам, важно найти продуктивный выход отрицательным эмоциям и негативу. Поверь, это может быть даже весело!

#### УПРАЖНЕНИЕ:

Предлагаем тебе попробовать **"пятиминутки гнева"**, когда на каждого члена семьи по таймеру отводится по 5 минут (можно и меньше), и за это время он может честно и открыто поругаться на все то, что его злит и расстраивает. Может казаться, что 5 минут это мало, чтобы рассказать, как тебя всё и все бесят, но часто оказывается так, что претензии к окружающему миру заканчиваются еще в первые две минуты. Для безопасности важно заранее договориться, что озвученные в этом упражнении мысли никто не принимает на свой личный счет. Если вдруг во время этих "пятиминуток" вы затронете какие-то важные темы, рекомендуем обсудить их после в спокойной и конструктивной манере.

Также эти "пятиминутки гнева" могут иметь и немного иную форму, более подвижную. Например, попробуйте устраивать спортивные соревнования (кто больше отожмется, присядет, быстрее съест фрукт — можно придумать много шуточных и, главное, БЕЗОПАСНЫХ вариантов). А еще можете зажигательно танцевать или драться подушками (кстати, ты видел когда-нибудь, как танцуют твои близкие?).

#### 5. Что делать, если иногда хочется побыть одному?

В условиях изоляции начинает особенно остро "звучать" потребность в личном пространстве и желание побыть наедине с собой. Здорово, если у тебя своя комната и можно договориться, что в течение дня есть какой-то кусочек времени, когда тебя никто не беспокоит. Но часто так бывает, что отдельной комнаты у подростка нет, и тогда важно подключать фантазию и расширять арсенал вариантов уединения. Предложи близким сделать доступную перестановку и выделить отдельный уголок, в котором можно спрятаться. Если возможности для перестановки или каких-либо модификаций помещения нет, все равно не стесняйся договориться о том, как сделать себе "гнездышко". Может, это шалаш, как в детстве, из стульев и покрывала? Или небольшая крепость из подушек? Есть возможность устроить себе уютное пространство под письменным столом или на диване? Главное, чтобы в этом месте ты чувствовал себя хорошо и безопасно, спокойно проводил время с книжкой или любимой музыкой в наушниках, и при этом не нарушал комфорт остальных членов семьи.

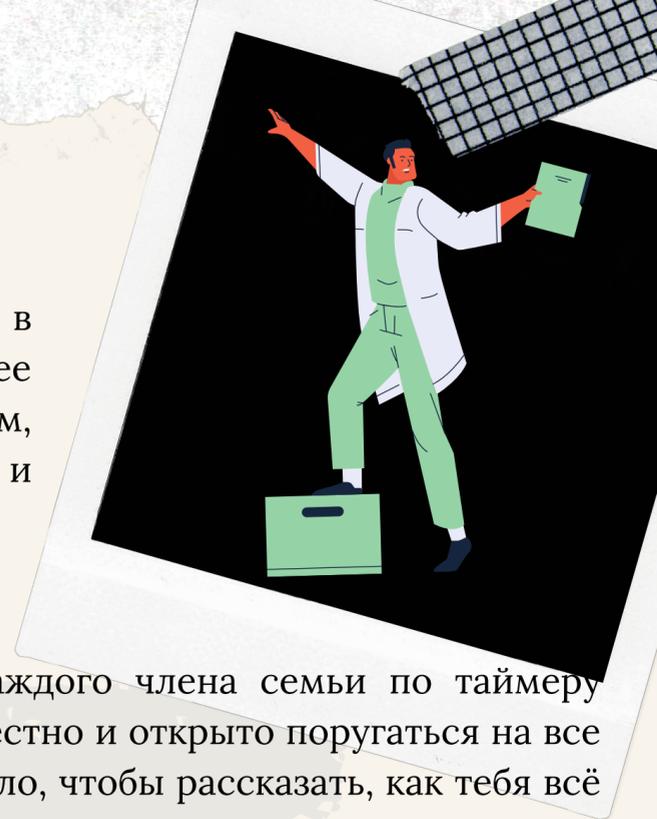
Не получается вариант с шалашом? Есть способ, который доступен точно ВСЕМ!

#### УПРАЖНЕНИЕ:

*Укутайся в любимый плед или шарф, сядь поудобнее...Закрой глаза. ...И представь то место, в котором ты себя чувствуешь очень хорошо и безопасно. Что ты видишь вокруг, какая картинка? А какие звуки? Сосредоточься на телесных ощущениях. Какие мысли приходят в этот момент? Чем более детально ты представишь себе эту картину, чем чутче сфокусируешься на приятных ощущениях, тем лучше. Попробуй побыть в этом состоянии столько, сколько тебе необходимо и, когда будешь готов, возвращайся обратно. Если ничего не хочется представлять, попробуй слушать в наушники звуки моря или живой природы: это тоже может дать прекрасный расслабляющий эффект. Попробуй!*

#### 6. Как общаться и выстраивать границы в ситуации самоизоляции?

Что такое личные границы? Это то, что определяет твоё "пространство". К нему относится твоя территория; тело и то, что с ним связано (что мы слышим, видим, ощущаем, вдыхаем — ох, вспомним резкие запахи!); предметы, которые ты считаешь своими (не очень-то и приятно, когда берут твои вещи или садятся на твой стул на кухне); а сейчас и виртуальное пространство (не каждому мы даем почитать свою личную переписку, верно?). Это нормально, что кого-то мы пускаем в своё "пространство" чуть больше, а кого-то чуть меньше. Границы позволяют регулировать степень нашей близости с окружающими и очень отличаются у разных людей. Сейчас особенно важно договориться словами с теми, кто живет вместе с тобой, о новых границах и способах общения.



Что поменялось в отношении границ? Обычно близкие проводят вместе только часть времени в течение дня. Сейчас, вероятно, все члены семьи находятся в одной квартире или доме весь день. Это очень непривычно, из-за этого могут возникать сложности в общении и взаимодействии.

Тебе может быть сложно от того, что:

- дома много народу;
- стало шумно (твои близкие могут разговаривать, слушать музыку, работать и т.д.);
- мало места;
- тебя отвлекают от важных дел;
- ты не можешь побыть один;
- родители чаще просят тебя что-то сделать по дому, помочь им или напоминают об уроках.

#### УПРАЖНЕНИЕ:

В голубом окошке напиши основные сложности, с которыми ты столкнулся в общении с близкими. В розовом — идеи, что можно было бы придумать для того, чтобы этих сложностей не возникало или справиться с ними было проще?

ГДЕ МНЕ СЕЙЧАС НЕПРОСТО\ЧЕГО НЕ ХВАТАЕТ:

ЧТО Я МОГУ СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ СТАЛО ЛУЧШЕ:

Родителям тоже может быть непросто приспособиться к изменениям в вашем образе жизни, это может приводить к непониманию и ссорам. Возможно, и им нужна помощь. Подумай, как ты можешь помочь им не нарушать границы, например некоторым подросткам помогает:

- спокойно сказать родителям о сложностях;
- без злости попросить родителей поступать по-другому;
- изготовить таблички "идет урок, не беспокоить" или придумать вместе сигналы, как вы сообщаете друг другу, что вас не надо сейчас отвлекать;
- работать на опережение: сделать то, о чем обычно просят родители, раньше, чем они про это скажут.

Вы с родителями можете сделать доску с правилами дома и пожеланиями: пусть каждый пишет свои просьбы (например, "пожалуйста, не берите мою кружку"), и, если будет нужно, вы можете собрать семейный совет для принятия новых правил или для распределения обязанностей.

#### 7. Что можно делать всей семьей?

Помни, что один из самых главных наших ресурсов — близкие люди. Для многих семей самоизоляция — отличное время для возобновления старых традиций, появления новых ритуалов, для уютных посиделок и важных разговоров. Именно сейчас, когда всем непросто, важно оставить ссоры и учиться помогать друг другу, сделать так, чтобы ваше время проходило максимально здорово!





1) Составьте вместе с родными большую таблицу, что вам нравится делать всем вместе и попробуйте найти для этих занятий время.

2) Вспомни, какие семейные традиции и ритуалы когда-то тебе нравились. Совместный праздник? Готовить еду к приходу родителей? Смотреть вместе кино на диване? Рассматривать старые фотографии? Попробуйте возобновить эти традиции. Вообще, ты уже точно можешь придумывать новые традиции сам, смелее!

3) Попробуйте вместе с близкими обсудить такие важные в это непростое время темы:

- Как вообще наша семья справлялась в другие сложные моменты (например, во время вынужденного переезда, неожиданной разлуки, потери работы родителей)? Какие трудности в своей жизни переживали родители и что им помогало? Что непростого происходило в жизни бабушек и дедушек и как они с этим справились?
- В чем сильные стороны нашей семьи, что мы умеем лучше всего, что помогает нам в непростых ситуациях?
- Чем я похож на разных членов своей семьи? А чем хотел бы быть похож?



### **8. Что делать, если я много всего хочу, но мало что делаю?**

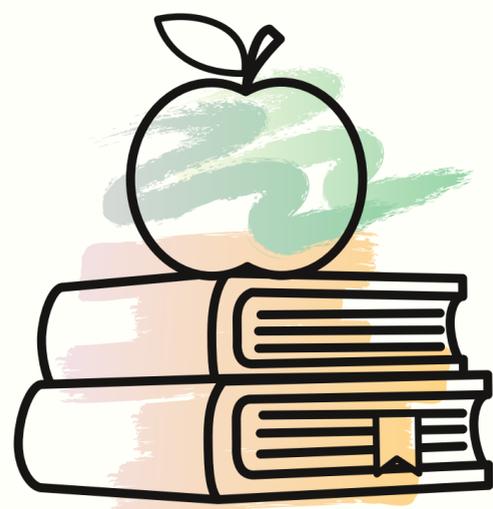
Первое и самое важное — не испытывать за это вину и не критиковать себя. Серьезно. Это самый важный шаг. Сейчас создается ложное ощущение, что все вокруг только и делают, что развиваются, учатся новому, самосовершенствуются. Помни, что жизнь в социальных сетях может сильно отличаться от реальной жизни.

Есть и другая важная идея: в непростых ситуациях всегда есть общие, типичные для всех людей способы реагирования. Как правило, мы сначала "мобилизуемся" и начинаем активно действовать. Но дальше на смену энергичности и желанию объять необъятное часто приходит время, когда силы заканчиваются, настроение ухудшается, делать ничего не хочется.

Важно понимать, что такой "спад" активности до определенной степени нормален и рано или поздно проходит, но сейчас твоему организму нужно время и силы на восстановление.

Если ты правда хочешь добавить в свою жизнь новые дела и занятия, у нас есть несколько идей.

1. Составь список того, чем хочется заниматься. Неважно, это 1 занятие или 100 дел.
2. Оцени, действительно ли все это нужно делать прямо сейчас. Важно ограничиться 3-5 делами из списка, даже если выбор скорее всего будет непростым.
3. Выдели маленькие промежуточные шаги, которые будут продвигать тебя к большим целям.
4. Подумай, чего не хватает, чтобы начать действовать прямо сейчас?
5. Наметь 10 ближайших шагов, которые нужно сделать.
6. Изучи опыт других людей, у которых были похожие цели. Нужна ли сейчас чья-то помощь?
7. Выдели время, когда будешь этим заниматься.
8. Пробуй!
9. Не ругай себя!





## 9. Есть ли в карантине плюсы?

Время больших изменений — редкая возможность узнать себя с новых сторон или просто понять про себя чуть-чуть больше. Для того, чтобы этот процесс был более увлекательным и последовательным, мы подготовили список интересных "вопросов для размышления". На них нет правильных или неправильных, важных и неважных ответов. Подумать над этими вопросами можно в диалоге с друзьями или родителями, а можно одному. Кому-то проще писать ответ на бумаге или печатать, а кому-то — держать мысли в голове. Это твой выбор, делай так, как удобно.

Не обязательно отвечать на все вопросы сразу. Ты можешь выбирать каждый день 1-2 наиболее интересных и важных пункта. В некоторых пунктах есть несколько вопросов, лучше отвечать на них последовательно именно в предложенном нами порядке. Постарайся выделить для этих вопросов специальное время (не отвлекаться на мобильный телефон и разговоры с близкими) и найти такое место, где тебя не будет ничего отвлекать.

- Какие перемены я заметил в себе в последнее время? Появились ли у меня мысли, переживания, эмоции, которые я не отмечал у себя раньше? С какими чувствами я слежу за этими переменами? Пугают ли они меня или вызывают интерес? Кто еще их замечает?
- Что в действиях окружающих в ситуации пандемии вызывает мое уважение, восхищение, желание быть похожим на этих людей? Какие качества позволяют людям действовать подобным образом? Какие навыки есть у них для этого? Как я мог бы развивать такие качества и навыки у себя?
- Как я справляюсь с трудными ситуациями? Какие я знаю эффективные и работающие способы действовать в непростых обстоятельствах? Какие из них я сейчас использую? Похожи ли мои способы справляться с трудностями на способы, которые есть у моих близких?
- Могу ли я обращаться за помощью? Какая помощь мне чаще всего требуется? К кому я обращаюсь за разной помощью и поддержкой и как я это делаю? Получаю ли я помощь, когда прошу о ней?
- Какие самые важные 10 выводов я могу сделать для себя на основе того опыта, который получил за время карантина?
- Какие возможности открывает передо мной ситуация карантина? Чем это время может быть полезно именно мне? Чему оно уже научило меня?
- Как бы я провел сегодняшний день, если бы не карантин? Что важного я мог бы упустить, если бы прожил его как обычно?
- Какие мои сильные стороны проявились во время карантина? Как они помогают мне и людям рядом со мной? Какие "суперспособности" есть у моих близких? Чему я бы хотел у них научиться?
- По каким признакам я понимаю, что близким и друзьям нужна моя помощь и поддержка? Как именно я умею поддерживать лучше всего? Могу ли я предлагать окружающим свою помощь?
- Что меня больше всего злит, обижает или раздражает в действиях других людей сейчас? Бывает ли так, что я делаю что-то похожее? Зачем мне вообще нужна злость, что важного она делает в моей жизни?
- Если бы я выбирал себе девиз на сегодня, что это была бы за фраза? Почему именно она? Какое послание себе и другим людям я бы передавал с помощью этого девиза?
- Есть ли вещи, идеи, поступки, которые до карантина казались мне очень важными, но больше не кажутся? И наоборот, есть ли что-то, что раньше казалось мне ерундой, а теперь кажется важным? Почему так произошло?

## 10. Что делать, если иногда мне просто грустно?

Грусть и печаль могут приходить к нам во время карантина чуть чаще. Иногда не нужно сразу пытаться себя развеселить. Просто дай себе время немножечко погрустить и, возможно, потосковать о том, чего ты сейчас лишился (для каждого это разные потери: кто-то тоскует по общению с друзьями, а кто-то - по пробежкам). Интересно, что утешать и поддерживать других людей мы умеем гораздо лучше, чем себя. Посмотри на маленькую девочку на рисунке ниже и напиши рядом разные фразы, которыми бы ты попробовал его утешить и приободрить. Когда в следующий раз тебе станет грустно — скажи эти фразы сам себе и сделай еще что-нибудь, что сделал бы для близкого друга: завари чашку чая, найди смешную картинку, просто побудь в тишине.



## 11. Как понять, что мне нужна помощь специалистов?

Обрати внимание на этот пункт: так бывает, что не со всеми ситуациями человек может справиться самостоятельно. И тогда для того, чтобы пережить непростое время, тебе или твоим близким может понадобиться помощь специалистов.

**Итак, стоит насторожиться, если:**

- тревога сильна настолько, что мешает заниматься привычными делами;
- грусть, тоскливость, печаль остаются с тобой на протяжении долгого времени (состояние почти не меняется уже пару недель или дольше);
- есть сильные перепады настроения как будто бы без причины;
- часто возникает раздражение, которое переходит в агрессию/долго не проходит;
- трудно заставить себя заниматься даже самыми простыми привычными делами или совсем нет сил;
- тяжело думать: мысли в голове возникают слишком быстро или наоборот стали медленными, вязкими. А может быть, в голове вообще как будто "пустота";
- появляется желание причинить себе вред;
- приходят в голову мысли о том, что лучше не жить или возникает желание заснуть и не проснуться.



**Если ты замечаешь у себя какие-то из приведенных выше признаков или тебя беспокоит что-то еще в твоём состоянии, заполни табличку "кризисный план" в конце методички и обязательно обсуди это с родителями.**

**Обрати внимание, мы подготовили для тебя контакты мест, где ты можешь получать качественную и квалифицированную поддержку специалистов.**



В острой кризисной ситуации свяжись с экстренными службами  
**112, 103**

Адреса и телефоны служб помощи

**Телефоны:**

1. Всероссийский Детский телефон доверия (по всей России)  
**8(800)200-01-22**
2. Телефон доверия ГБУЗ "Научно-практический центр психического здоровья детей и подростков им. Г.Е. Сухаревой Департамента здравоохранения города Москвы"  
**8 (495) 960-34-62**
3. "Детский телефон доверия" Центра экстренной психологической помощи МГППУ  
**8(495)624-60-01**
4. Интернет-служба экстренной психологической помощи МЧС России  
**<http://www.psi.mchs.gov.ru/>**
5. Горячая линия Центра экстренной психологической помощи МЧС России  
**8(499)216-50-50**
6. Телефон неотложной психологической помощи (Московская служба психологической помощи населению)  
**051**  
с городского телефона бесплатно  
**8-495-051**  
с мобильного телефона (МТС, Мегафон, Билайн) оплачиваются только услуги оператора связи согласно тарифному плану.

**Организации:**

7. Консультативно-диагностическое отделение ГБУЗ "Научно-практический центр психического здоровья детей и подростков им. Г.Е. Сухаревой Департамента Здравоохранения города Москвы" г. Москва, 5-й Донской проезд, д. 21А тел.:  
**8(495) 44-55-495.**  
Работает кабинет кризисной помощи, в который можно обратиться без записи (в экстренной ситуации) или записаться по телефону через регистратуру и/или по электронной почте **zapisnapriyem@bk.ru**
8. Центр экстренной психологической помощи ГБОУ ВПО "Московский городской психолого-педагогический университет" г. Москва, Шелепихинская набережная, д. 2А тел.: **8(499)795-15-01 и 8(499)795-15-07.**
9. ГБУ "Московская служба психологической помощи населению" Департамента социальной защиты города Москвы (ГБУ МСППН) г. Москва, 2-ой Саратовский проезд, д. 8, кор.2 тел.: **8(499)173-09-09.**  
Отдел экстренной психологической помощи тел.: **8 (499)177-34-94.**
10. "Городской психолого-педагогический центр Департамента образования города Москвы" ГБОУ ГППЦ ДОгМ тел.:  
**8(499)172-10-19**  
**8(499)613-52-14**



# Кризисный план

**1**

**ШАГ 1: СИГНАЛЫ (МЫСЛИ, ОБРАЗЫ, НАСТРОЕНИЕ, СИТУАЦИИ, ПОВЕДЕНИЕ), ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЕ О ТОМ, ЧТО ПРИБЛИЖАЕТСЯ КРИЗИС**

---

---

**2**

**ШАГ 2: ВНУТРЕННИЕ СТРАТЕГИИ: ЧТО Я МОГУ СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ОТВЛЕЧЬСЯ ОТ ПРОБЛЕМ, НЕ ПРИБЕГАЯ К ПОМОЩИ ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА (РЕЛАКСАЦИОННЫЕ ТЕХНИКИ, ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ):**

---

---

**3**

**ШАГ 3: ЛЮДИ И СОЦИАЛЬНЫЕ СИТУАЦИИ, КОТОРЫЕ ОТВЛЕКАЮТ МЕНЯ:**

---

---

**4**

**ШАГ 4: ЛЮДИ, КОТОРЫХ Я МОГУ ПОПРОСИТЬ О ПОМОЩИ:**

---

---

**5**

**ШАГ 5: СПЕЦИАЛИСТЫ И ОРГАНИЗАЦИИ, С КОТОРЫМИ Я МОГУ СВЯЗАТЬСЯ В СЛУЧАЕ КРИЗИСА:**

---

---

**6**

**ШАГ 6: КАК Я МОГУ СДЕЛАТЬ ОКРУЖАЮЩУЮ МЕНЯ СРЕДУ БОЛЕЕ БЕЗОПАСНОЙ:**

---

---

**Одна вещь, которая важна для меня и ради которой стоит жить:**

---

---

Надеемся, что за время работы с брошюрой ты по-новому взглянул на "карантинное" время.

Ты можешь обращаться к этим материалам тогда, когда в них возникнет необходимость: перечитать, выполнить еще раз упражнения, поделиться идеями с друзьями или родственниками.

Желаем успехов!

