

1

Часть

ПОЙМИ СУТЬ СТОЙКОСТИ



«В жизни важно не то, как быстро ты бегаешь или как высоко карабкаешься, а то, как хорошо ты скачешь».

— Тигра из «Винни-Пуха»





ЧТО ТЫ УЗНАЕШЬ

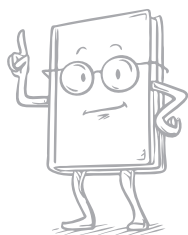
Добро пожаловать! Мы очень рады, что ты решил отправиться с нами в путешествие. В этой части ты познаешь науку стойкости.

В части 1 ты узнаешь:

- что такое стойкость;
- почему она важна;
- как много стойкости у тебя есть;
- что такое стресс;
- что есть полезный стресс и вредный, из-за которого можно заболеть, если не уметь с ним справиться.

УПРАЖНЕНИЕ

1



ЧТО ТАКОЕ СТОЙКОСТЬ?

УЗНАВАЙ



Что такое стойкость? Не знаешь? Все нормально! Ученые называют ее способностью справляться с жизненными взлетами и падениями. Иногда она делает тебя еще сильнее, чем раньше.

Умение быть стойким значит, что ты сможешь справиться с серьезными проблемами: заболеваниями или травмами. Еще ты спокойно переживешь будничные неудачи (хотя мы и знаем, что маленькими они не кажутся!), например ссору с друзьями или двойку в школе.

Чтобы в будущем встретить препятствия с большей уверенностью и силой, ты учишься на проблемах и «прокачиваешь» эмоциональную устойчивость.

Стойкость вовсе не означает, что у тебя не бывает сложных эмоций или проблем. Но ты умеешь справляться с неудачами и сильными переживаниями самостоятельно, с надеждой выбраться из передряг таким же сильным, как раньше, а может даже сильнее. Стойкие люди не позволяют безумным, плохим и грустным вещам занимать все их мысли. Они находят способы сделать другой выбор, начать чувствовать себя лучше и продолжить двигаться к цели.

Может, ты и не думаешь о себе как о стойком человеке. Но не может быть так, что у тебя либо есть стойкость, либо ее нет. Многие люди устойчивы в некоторых областях и неустойчивы в других. Неважно, насколько ты считаешь себя стойким сейчас или какие ошеломляющие события происходят вокруг. Стойкость можно освоить и развить.

Мы рады показать тебе, как можно научиться быть более стойким. Давай начинать!

ДЕЛАЙ



Н иже приведен список сценариев, с которыми часто сталкиваются твои ровесники. Для каждого из них, если ребенок ведет себя стойко (справляется с трудностями и находит точку духовного роста), обведи слово «**СТОЙКИЙ**», если у него проблемы, обведи фразу «**Еще не готов**».

1. Матео узнал, что не попал в футбольную команду, из-за чего очень расстроен. Мама обнимает его и напоминает, что его старший брат тоже не попал в команду с первого раза. Матео чувствует себя лучше, понимая, что может снова попытаться весной, когда поднаберется опыта.

СТОЙКИЙ

Еще не готов

2. Кристоферу приходится сложно на онлайн-уроках. Они кажутся скучными, а еще ему не нравится смотреть на себя

на экране. Кристофер выключает камеру и решает попереписываться с грузьями.

СТОЙКИЙ **Еще не готов**

3. Мама только что сообщила Марии, что потеряла работу и им придется уехать в другой город. Девочка переживает по поводу переезда. Она просит маму взять ее с собой, когда та будет смотреть новые квартиры. Мария все еще не уверена, что хочет переехать, но знает, что они с мамой справятся с этим вместе.

СТОЙКАЯ **Еще не готова**

4. Тее сложно даются домашние задания. Их слишком много, а она не понимает условия и пояснения. Тей решает перенести домашку на завтра. Когда мама спрашивает, как дела с заданием, Тей отвечает: «Все сделала» (хотя это не так). Ей стыдно за ложь, но она не знает, как выбраться из сложной ситуации. Тей надеется, что мама не узнает правду.

СТОЙКАЯ **Еще не готова**

5. Карлу грустно и одиноко с тех пор, как ушел его папа. Он скучает по нему, но чувствует себя виноватым, потому что папа пил, злился и обижал маму. Карл решает поговорить со школьным психологом об этих сложных переживаниях.

СТОЙКИЙ Еще не готов

Ну как, сложно было или легко? Вот ответы с пояснениями.

1. Матео **СТОЙКО** переносит то, что не попал в команду. Он расстроился из-за этого и проработал свои чувства, получив поддержку от мамы. Еще он оптимистично смотрит на ситуацию.
2. Кристофер **еще не готов** назвать себя стойким. Ему сложно: это можно понять, но он избегает ситуации, вместо того чтобы найти способ справиться с ней.
3. Мария **СТОЙКАЯ**. Естественно, ей сложно переносить такие новости, но она показывает эмоциональную устойчивость, получая поддержку и фокусируясь на том, что она может контролировать.

4. Тея **еще не готова**. Как и Кристофер, она избегает проблему, вместо того чтобы лицом к лицу встретиться со сложностями.
5. Карл **СТОЙКИЙ**. Атмосфера в семье принесла ему много боли, но, разговаривая со школьным психологом о чувствах, он делает первые шаги к тому, чтобы помочь себе справиться со сложной и запутанной ситуацией.

Действия Матео, Марии и Карла и поддержка, которую они получают, помогают им быть более стойкими, чем Кристофер и Тея.

УКРЕПЛЯЙ

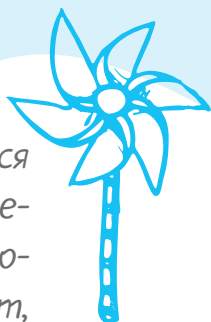


Если бы ты был другом Кристофера и хотел помочь ему справиться с онлайн-уроками, что бы сказал ему? Попробуй написать письмо с советом.

Нужна помощь? Мы написали письмо Тея, которой тоже сложно. Оно подскажет тебе, как написать письмо Кристоферу.

Дорогая Тея!

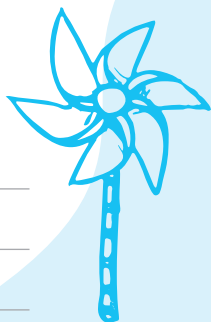
Мы знаем, что тебе сложно даются домашние задания. Когда дети не уверены, как учить уроки, хорошо бы попросить помощи. Никто не подумает, что ты глупая, если она тебе необходима. Скажи маме правду — она на твоей стороне!



Видишь в нашем примере, как мы пытались помочь Тее? Сначала мы признали ее чувства — сказали, что понимаем ее эмоции по поводу сложностей с домашними заданиями. Затем поделились мыслью, что никто не станет ее презирать из-за того, что она попросит помощи. Мы также напомнили Тее, что мама и дочка всегда в одной команде.

Теперь попробуй и ты.

Дорогой Кристофер!



Если у тебя трудности, попробуй записать мысли и чувства так, будто пишешь близкому другу. В следующий раз, когда произойдет что-то неприятное, подумай о том, что ты сказал Кристоферу. Поразмышляй, можешь ли сказать подобные вещи самому себе.

Не переживай, если кажется, что ты больше похож на Тею и Кристофера, чем на Матео, Марию и Карла. Ты только начинаешь путешествие к стойкости и просто еще ПОКА не готов.