



# 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

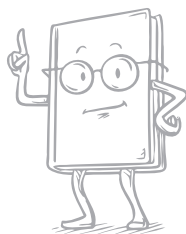
Добро пожаловать! Мы очень рады, что ты решил отправиться с нами в путешествие. В этой части ты познаешь науку стойкости.

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



**Ч**то 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 друзьями.

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

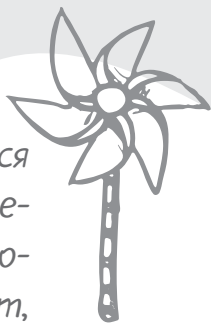


**Е**сли бы ты был другом Кристофера и хотел помочь ему справиться с онлайн-уроками, что бы сказал ему? Попробуй написать письмо с советом.

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.

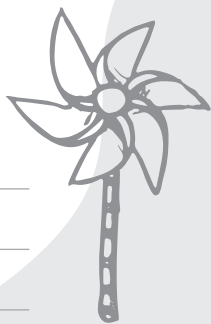
*Дорогой Кристофер!*

---

---

---

---





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 Тёю и Кристофера, чем на Матео, Марию и Карла. Ты только начинаешь путешествие к стойкости и просто ещё **ПОКА** не готов.