

Привет! Я твой школьный психологический помощник. В наше время каждому порой нужно получить ценный совет или просто выговориться тому, кто выслушает. Я ещё только учусь и могу не до конца понимать тебя, но я обещаю, что буду стараться! От тебя я прошу лишь честности перед собой, ну и передо мной. А сейчас выбери интересующую тебя тему.

1. снятие стресса
2. нехватка общения
3. экзамены
4. давление со стороны
5. нехватка времени
6. связаться с профессионалом
7. хочу высказаться!

1. Снятие стресса.

Пожалуйста, опиши своё текущее состояние:

Возможные кнопки - Подавленность – Тревога – Постоянная усталость – Бессонница

Подавленность + тревога: хочешь поработать со своими мыслями?

Тогда первое, что тебе необходимо сделать - это понять, что тебя тревожит. Да, с одной стороны может казаться, что у твоего состояния нет причины, однако, скорее всего, ты просто не замечаешь, как разворачиваются события. Тревожность может появляться от вполне реальной опасности, которая тебе угрожает, вследствие возникновения проблемы, которую нужно решить или из-за наших собственных домыслов и догадок. Какой вариант тебе сейчас ближе?

- реальная опасность:

Если проблема зашла слишком далеко, не стоит пытаться решить её самостоятельно. Это нормально - просить о помощи, когда она действительно тебе нужна. Обратись к взрослым или позвони на общероссийский телефон доверия 8-800-2000-122, если по каким-то причинам не можешь обсудить данную ситуацию с родителями. Это бесплатно и анонимно.

- Проблема, которую нужно решить

Даже если тебе нужно решить какую-то проблему, тревожность здесь не помощник. Она отбирает у тебя энергию на прокручивание одних и тех же мыслей в голове, на создание возможных вариантов исхода событий. Но есть и хорошие новости! Ты точно знаешь причину своей тревоги. А это уже половина дела в её устранении. Напиши свою причину в чат, это важно прописать и обозначить. Опиши причину тревоги:

Это могло быть непросто, но ты справился. Теперь, когда ты знаешь, когда и как может возникнуть тревога, важно от неё дистанцироваться. Можешь придумать тревоге имя, представить её в виде персонажа или дать ей смешное прозвище. Что угодно, что поможет тебе лучше идентифицировать тревожность и не воспринимать её как часть себя. Напиши имя или прозвище в чат:

Прекрасно! Теперь, когда ты заметишь, что --- начинает появляться, начинай отстранение. Представь, что --- - это противный человек, который всё поучает и поучает, а ты ему говоришь: "Ой, ну всё, хватит! Ну как достал". Это поможет тебе понять, как дистанцироваться от тревоги. Продолжаем?

Да/нет

После выявления причины тревожности и дистанцирования от неё, тебе необходимо сделать её предсказуемой. Это не значит, что нужно постоянно ожидать тревогу. Но есть ситуации, в которых она точно появится. Когда это произойдёт, скажи ей что-то типа "Тревога, ты очень предсказуемая" или "Тревога, ты мешаешь мне учиться новому".

Ну и последнее: практикуй некомфортные ситуации! Необходимо создать новый позитивный опыт реагирования на тревожные ситуации, а это возможно только с практикой. Если страшно идти сразу в какие-то реальные ситуации, можно попробовать ролевую игру с родителями, друзьями или твоим психологом. Главное, это не потакать тревоге, не идти у неё на поводу! Верю, что у тебя всё получится :)

- Мои собственные мысли

Тогда ты понимаешь, что это в основном мысли в роде "а что будет, если", как бы могло было быть по-другому и т.д. Они просто тратят нашу энергию, ведь нельзя ничего знать наверняка. Но в любом случае эти мысли крутятся вокруг конкретной причины, какого-то страха. Какая причина тревожности у тебя? Напиши в чат:

Это могло быть непросто, но ты справился. Теперь, когда ты знаешь, когда и как может возникнуть тревога, важно от неё дистанцироваться. Можешь придумать тревоге имя, представить её в виде персонажа или дать ей смешное прозвище. Что угодно, что поможет тебе лучше идентифицировать тревожность и не воспринимать её как часть себя. Напиши имя или прозвище в чат:

Прекрасно! Теперь, когда ты заметишь, что --- начинает появляться, начинай отстранение. Представь, что --- - это противный человек, который всё поучает и поучает, а ты ему говоришь: "Ой, ну всё, хватит! Ну как достал". Это поможет тебе понять, как дистанцироваться от тревоги. Продолжаем?

Да/нет

После выявления причины тревожности и дистанцирования от неё, тебе необходимо сделать её предсказуемой. Это не значит, что нужно постоянно ожидать тревогу. Но есть ситуации, в которых она точно появится. Когда это произойдёт, скажи ей что-то типа "Тревога, ты очень предсказуемая" или "Тревога, ты мешаешь мне учиться новому".

Ну и последнее: практикуй некомфортные ситуации! Необходимо создать новый позитивный опыт реагирования на тревожные ситуации, а это возможно только с практикой. Если страшно идти сразу в какие-то реальные ситуации, можно попробовать ролевую игру с родителями, друзьями или твоим психологом. Главное, это не потакать тревоге, не идти у неё на поводу! Верю, что у тебя всё получится :)

Постоянная усталость:

А как у тебя со временем? Всё плохо, ничего не успеваю/нормально всё

Нормально всё:

- Ого, тогда что же тебе не даёт отдохнуть?

- Хм, на самом деле, это довольно-таки частая проблема. Не ты первый, не ты последний, кто сталкивался с этим. Конечно же, тяжело, но попробуй посмотреть на это со стороны.

Представь себя на месте наблюдателя, который смотрит на твою ситуацию со стороны. Подумай, что бы ты ему посоветовал и воспользуйся этим советом!

Ок/Не помогает!

- Попробуй посмотреть на свою проблему под другим углом. Возможно, в нашем боте уже есть похожая тема, с помощью которой ты сможешь проработать вопрос усталости. Ведь нужно устранять причину, а не следствие. Если же нет, то ты всегда можешь позвонить на общероссийский телефон доверия 8-800-2000-122, если по каким-то причинам не можешь обсудить данную ситуацию с близкими.

Всё плохо, ничего не успеваю -> переход на проблемы с тайм-менеджментом

Бессонница:

Против бессонницы действуют довольно-таки простые советы:

- Послушать ASMR перед сном
- Выпить тёплого чая
- Проветрить помещение до прохладной температуры
- Отказаться от экранов любых устройств минимум за час до сна
- Принять контрастный душ
- Поменять бельё на совершенно чистое, перевернуть матрас
- Помедитировать

- Мне это не помогает / Спасибо за советы!

- Хм, если тебе это не помогает, то, может, тебя что-то всё-таки тревожит? Если так, то перейди в соответствующую тему бота. Если же нет, то, скорее всего, проблема в разы серьёзнее и обычного бота тут не хватит, чтобы помочь. Советую обратиться к специалисту, если есть такая возможность!

2. Нехватка общения.

Социализация в школе - это важный этап в развитии твоей психики, поэтому, если тебя беспокоит твое положение в обществе, общение с друзьями или одиночество, лучше решить проблему сейчас, чем бороться с ее последствиями. Скажи, у тебя есть друзья или хотя бы верный друг?

Нет – Только знакомые – Есть

Нет/Есть знакомые:

Скажи, у тебя когда-нибудь были друзья? Да/Нет

Нет:

Главное тебе сейчас не опускать руки? Скажи, как ты думаешь, почему у тебя сейчас нет друзей?

Не совпадают интересы/Я слишком критичен/Я навязчивый/Я чувствую себя неуверенно/Меня отвергают/Я намного лучше других/Я боюсь

Не совпадают интересы:

Прежде всего определись, что для такое для тебя дружба. Например, для меня дружба - это поддержка в трудную минуту. Напиши мне свое определение?

Теперь для себя реши, как ты хочешь дружить. Если для тебя важно проводить время вместе за беседами ни о чем, то интересы здесь не столько важны, сколько схожесть характера. А если всё-таки совпадение интересов - это важно, то попробуй поискать единомышленников в тематических сообществах.

Я слишком критичен:

Старайся видеть в людях больше хорошего и подчеркивать это в разговоре. Когда ты говоришь человеку, что он молодец или поступил правильно, он становится лучше и скорее всего испытает симпатию к тебе. Только осторожно - не перейди на лесть. И постарайся понять, что идеальным быть ни у кого не получится, даже у тебя, как бы это грустно ни звучало.

Я навязчивый:

Чувство навязчивости возникает не на пустом месте. Во-первых, постарайся понять, что навязчивость - это сильное желание общаться и прими в себе это. Это нормально. Во-вторых, нужно улучшить навык общения и научиться правильно выражать свои мысли. Навязчивость, как правило, является результатом неспособности правильно общаться с людьми, из-за чего качество общения заменяется количеством попыток его инициировать. Для начала попробуй больше читать и наблюдать за характерами людей.

Я чувствую себя неуверенно:

-> я боюсь

Меня отвергают:

Мне жаль, если это и правда происходило часто. Но, к сожалению, чаще отвергают тех, кто позволяет себя отвергать. Постарайся не поддаваться на провокации и не выдавать желаемых обидчику реакций. Будь выше, относись к людям по-философски, знай себе цену.

Я намного лучше других:

Конечно, я не могу знать наверняка причины твоего отношения к другим, но, знаешь, даже среди не очень умных и/или хороших людей, есть преданные, в глубинах сердца которых скрыто, возможно, такое же желание найти себе верного друга. Не суди всех так строго и давай людям шанс. Однако, если я ошибаюсь, и вокруг тебя собралось токсичное

общество, то эту уже тема для более глубокой проработки. Советую обратиться к профессионалам. Знаешь, не все психологи плохие...

Я боюсь:

Такие ощущения знакомы многим, к счастью, это можно решить. Разумеется, есть не коммуникабельные люди, закрытые интроверты... однако, знаешь, в компании ребят всегда есть какой-то открытый человек, который с радостью доверится впустить к себе в общество «новичка». Тебе же нужно работать над своей самоуверенностью.

Давай сделаем маленький шаг уже сейчас? Хорошо/Не надо

Напиши в диалог со мной хотя бы 3 своих положительных качества одним сообщением через запятую. Написал/не написал (напиши 3 положительных качеств, я же просил!). Подумай хорошенько, хорошие качества есть у всех!)

Почаще перечитывай этот список. А теперь как насчёт написать свои успехи? Хорошо/Не надо

Ёу! Да тут у нас целый повод для гордости есть, а ты так сомневаешься в себе... Знаешь, самое сложное – это начать. Но стоит втянуться и ты со временем будешь чувствовать себя как рыба в воде!

Есть:

Близкий друг, даже всего один – это уже прекрасно! Почему тебе не хватает общения? Друзья отдаляются/Мы стали слишком разные/Я хочу новых друзей

Он отдаляется:

Понимаю, это грустно. Ты хочешь вернуть общение? Да/Нет (возможно, просто пришло время вам отпустить друг друга и развивать свои интересы вдали друг от друга. Это грустно, но если ты сам не хочешь уже что-то менять, то в глубине души понимаешь, что это так)

Пробовал ли ты поговорить с другом/друзьями? Да/Нет (Попробуй узнать у друга, почему он отдалился, может, у него проблемы в жизни, и он много ресурса тратит на них. В таком случае предложи ему свою помощь и это еще больше укрепит вашу дружбу)

Вот два возможных варианта: Прямо спросить друга, действительно ли он потерял интерес к общению с тобой. Если ответ будет "нет", то попытаться вызвать его на откровенный разговор о том, что происходит. Если вразумительного ответа не будет, или он сразу скажет "да" - то переходи к следующему пункту – прекратить общение с этим человеком. Дружбу не может тянуть кто-то один, поэтому тут лучше разойтись.

Мы стали слишком разные:

Все мы меняемся со временем, поэтому смена круга общения - это нормально. Таких перемен не надо пугаться, они говорят лишь о том, что ты развиваешься и уже идешь на пути к чему-то новому. Возможно, просто пришло время вам отпустить друг друга и развивать свои интересы вдали друг от друга. Это грустно, но если ты сам не хочешь уже что-то менять, то в глубине души понимаешь, что это так.

Я хочу новых друзей:

Это чудесно! Молодец! Но в чём проблема? Не получается завести новых друзей? Да/Нет (возможно, проблема слишком тяжёлая, чтобы я её понял, раз у тебя есть верные друзья и

ты при этом легко можешь найти новых... Главное, не лги себе. А так советую обратиться к психологу или же позвони на общероссийский телефон доверия 8-800-2000-122, если по каким-то причинам не можешь обсудить данную ситуацию с родителями. Это бесплатно и анонимно)

Ты пробуешь – это уже хорошо! Но, видимо, что-то пошло не так. Давай обсудим, почему друзья тебя не принимают? (переброс на почему нет друзей)

3. Экзамены:

ОГЭ/ЕГЭ

Если ОГЭ, то:

Планируешь ли ты поступать в колледж? (Да/нет)

Испытываешь ли ты давление со стороны кого-то? (Да/нет)

Как ты думаешь, сможешь ли ты набрать проходные баллы? Хотя бы по одному предмету? (Да/нет)

И целый перечень возможных ответов в зависимости от результатов или же переброс на работу с давлением со стороны.

Если ЕГЭ, то:

Как ты думаешь, сможешь ли ты набрать проходные баллы? Хотя бы по одному предмету? (Да/нет)

Тебя волнует поступление в ВУЗ? (Да/нет)

Ты боишься потерять 1 год жизни? (Да/нет)

Тебя пугают видеокамеры и съёмка твоих действий? (Да/нет)

Испытываешь ли ты давление со стороны? (Да/нет)

И целый перечень возможных ответов в зависимости от результатов или же переброс на работу с давлением со стороны.

4. Давление со стороны.

Скажи, это давление со стороны родителей или учителей?

Родители:

Как ты сам считаешь, у тебя есть взаимопонимание с родителями? (Да/нет/иногда)

Интересуешься ли ты работой своих родителей? (Да/нет/иногда)

Рассказываешь ли ты родителям о своих друзьях? (Большинство/Некоторых/почти никого)

Есть ли у вас с родителями доверие? (Больше 90%/Больше 50%/Меньше 50%)

Часто ли вы проводите время вместе?

Есть ли у тебя с родителями общие увлечения? (Да/Нет)

Большинство «Да»:

И всё-таки проблема есть. Отношения с родителями - тяжёлая штука. Обычно это комплекс из проблем, а не единичный случай. И исправлять такое нужно с самого начала. Самое сложное в этом во всём - сделать первый шаг. Я понимаю, как это иногда сложно, но это лучше, чем потом сталкиваться с этими проблемами и в будущем! Просто сядь спокойно и обсуди для начала всё с ними. И помни, что ты всегда можешь позвонить по номеру 8-800-2000-122 - бесплатно и анонимно!

Большинство «Иногда»:

Я так понимаю, у вас примерно нейтральные отношения - это неплохо, но ты должен понимать, что они в любой момент могут сломаться. Родители беспокоятся за тебя, потому что переживают за твоё будущее. Старайся наладить отношения с ними и тогда всё может и успокоиться.

Большинство «Нет»:

Проблема, видимо, действительно очень серьёзная. Сочувствую. Не забывай, что ты всегда можешь выговориться здесь и рассказать, что у тебя на душе в другой теме с помощью снятия стресса и тревожности. Также всегда можно позвонить по номеру детской линии доверия 8-800-2000-122 - бесплатно и анонимно!

В конце:

Отношения с родителями - очень важная вещь, с которой нужно постоянно работать! Если бы у вас были бы идеальные отношения, то почти наверняка не было бы сложностей с давлением с их стороны со сдачей экзаменов. Налаживай отношения и, как бы грубо ни звучало, заставь их поверить в тебя через любовь и доброту! Сил тебе и терпения в этом деле!

Учителя:

Учителя любят портить жизнь, чего уж тут. И любят нагнетать жути, когда этого не следует делать. Все мы проходим через это - рано или поздно. Знаешь, тут в случае, как и с тревогой важно уметь дистанцироваться. Учителя - такие люди, которые могут сильно трепать нервы. Не распыляйся на них и не иди на поводу эмоций. Знаю, легко звучит, но сделать тяжело, и всё же постарайся!

Ты же знаешь, как оно бывает: в школьной комиссии давят на директора, директор кричит на учителя, а преподаватель вымещает свою злость на вас. Если твоя совесть чиста, то старайся не вестись на это. Если же ты в чём-то виноват, то постарайся искренне попросить прощения и закрыть эту тему и тогда, возможно, учитель пойдёт тебе навстречу.

--- с преподавателями всё плохо!!!

Если есть тяжёлая и нерешаемая проблема, обратись к взрослым или позвони на общероссийский телефон доверия 8-800-2000-122, если по каким-то причинам не можешь обсудить данную ситуацию с родителями. Это бесплатно и анонимно. И помни, что если правда на твоей стороне, ты имеешь полное право отстаивать свои чувства!

5. Нехватка времени.

Ох уж эта извечная проблема молодёжи. Всё куда-то спешим, всё заняты... Да ладно, понимаю прекрасно, на самом деле. Проблема со временем – одна из самых популярных в современном мире. Скажи, насколько усердно ты пытался её решить? Перепробовал большинство техник тайм-менеджмента/Следил за собой, планировал время/Только начинаю.

Перепробовал большинство техник:

ох, вот это совсем тяжело. Вижу, передо мной эксперт в области тайм-менеджмента. И если у тебя есть реальные проблемы с ним, то это тяжело, конечно. Могу посоветовать лишь попытаться перекладывать часть своих обязательств на кого-то, если есть такая возможность или же полностью отказаться от чего-то, вычеркнув это на время из своей жизни. Удачи и терпения тебе в этом!

Следил за собой, планировал время:

Может, стоит попробовать какую-то технику тайм-менеджмента? Да/Нет (Эх, а ведь это мог быть твой последний шанс, хаха. Ладно, не вешай нос. Всё образуется со временем. Так или иначе, но верное решение придёт, я надеюсь)

Правило 1-3-5: за день вы можете сделать только одну большую задачу, три средние и пять мелких. Всего — девять дел, не больше и не меньше.

Принцип Паретто: 20% усилий дадут тебе 80% результата. А вот остальные 20% результата придут лишь с 80% усилий.

Принцип Помодоро: берёте таймер и ставите его на 25 минут. После этого фокусируетесь на работе. Когда 25 минут истекнут, вы отдыхаете 5 минут, а затем повторяете всё заново. Через четыре цикла вас ждёт большой перерыв на полчаса.

Матрица Эйзенхауэра: матрица 2*2. Важно/Неважно, Срочно/Несрочно. Распределяем дела и делаем их по приоритету.

Метод Хронометраж: записываем постфактум то, что произошло. Выписываем абсолютно всё, как только идёт смена деятельности. В конце дня смотрим, на что ушло больше всего времени и корректируем.

Метод трёх 8: 8 часов на сон, 8 часов на отдых, 8 часов на трудовую деятельность.

Правило 4D: Делить свои задачи по группам. 4 группы – Do (делай), Delegate (делегируй), Delete (удаляй), Delay (отложи). По сути, альтернативный вариант Матрицы Эйзенхауэра.

Надеемся, что какая-то из этих 7 техник тебе приглянется и очень поможет!

Только начинаю:

Самое просто, что ты можешь сделать – это начать планировать свой день. Расписывать, на что уйдёт сколько времени и в зависимости от этого двигать своё расписание.

--- А дальше?

Чтобы скорректировать расписание советуем попробовать метод «Хронометраж»: записываем постфактум то, что произошло. Выписываем абсолютно всё, как только идёт смена деятельности. В конце дня смотрим, на что ушло больше всего времени и корректируем своё расписание на завтра, основываясь на своём опыте.

--- звучит неплохо, а если не поможет?

- тогда переходи по второй кнопке бота, чтобы узнать больше разных техник работы со временем ;)