

## Психологическая устойчивость: прошлое и будущее

Это задание поможет тебе пересказать историю о тяжелом времени в твоей жизни. Понимание того, как ты или другие люди справлялись с трудностями, может сделать тебя сильнее, потому что ты научишься:

- узнавать свои крутые качества и умения,
- понимать, что помогло тебе преодолеть препятствия раньше,
- строить планы, как справляться с проблемами в будущем, в интернете и в реальной жизни.

Первая глава: напиши, что у тебя был за сложный период или проблема, с которой тебе пришлось столкнуться?

Заполни таблицу ниже, чтобы поразмышлять о своем опыте и определить возможные навыки и средства, которые помогли тебе стать сильнее. Например, что ты узнал из этого сложного опыта, кто был рядом и помогал, и как этот опыт привел к положительным изменениям.

Что ты узнал из этого опыта?	Какие способы справиться с проблемой или твои сильные стороны ты использовал?	Кто из людей помог тебе или мог бы помочь?	Что хорошего вышло из этого опыта?
------------------------------	---	--	------------------------------------

Следующая глава: Представь, что в будущем ты сталкиваешься с проблемной ситуацией в интернете (например, кто-то распространяет неправдивую информацию о тебе, ты получаешь негативные комментарии в интернете, кто-то требует пароль для доступа к твоему онлайн-аккаунту и т.д.)

Исходя из навыков справления с трудностями, которые ты выявил в таблице выше, напиши пару предложений о том, что бы ты сделал. Не забудь упомянуть о средствах, к которым ты бы обратился, или сильных сторонах, которые ты бы использовал.