МКУ «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» г. Воркуты

ПРОБЛЕМЫ ПОДРОСТКОВ

КАК ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ С НИМИ СПРАВИТЬСЯ

ЧЕК-ЛИСТЫ ДЛЯ СНЯТИЯ НАПРЯЖЕНИЯ

5 ШАГОВ
для принятия решения

1

Сформулируй проблему

Подумай о проблеме, с которой тебе пришлось столкнуться.
Опиши её как можно точнее.

Спроси себя:

- "В чём заключается проблема? Что мне уже удалось предпринять?
- Каких результатов я ожидаю?"

2

Обозначь решения

Главное - найти реалистичные решения проблемы.

Опиши сначала идеальное решение, а потом попытайся придумать ещё два-три нестандартных варианта.

3

Запиши свои стратегии

Для каждогорешения запишихотя бы три разные стратегии его воплощения

4

Рассмотри все возможности

Без спешки оцени каждую стратегию, перечислив все за и против. Теперь выбери самую подходящую для твоей проблемы.

5

Получи результаты

Наилучшая стратегия выбрана - пора получать результаты. Опиши пошаговый процесс реализации стратегии. Готово!

ПОЗЫ СИЛЫ

Внутренний настрой может сильно влиять нато, как проходит твой день. Начать день с гордо поднятой головой может быть очень полезно. Попробуй технику "позы силы" вначале дня!

1

- ☐ Поставь ноги на ширине плеч
- ☐ Ладони положи на бёдра
- ☐ Посмотри себе в глаза
- ☐ 5 раз глубоко вдохни и выдохни
- ☐ Постой так пару минут

2

- ☐ Скажи:"Я нахожу силу, ум и смелость"
- ☐ Замри на пару минут
- ☐ Осознай значение этих слов

3

- ☐ Скажи: "У меня есть сила, ум и смелость"
- ☐ Осознай значение этих слов
- ☐ Закрой глаза
- ☐ Представь, как ты справляешься с трудностями

4

- ☐ Ты чувствуешь гордость
- ☐ 4 раза выдохни
- ☐ Повторяй упражнение регулярно

Вспомни случай, когда тебе пришлось проявить смелость.

Ты считаешь себя смелым человеком? Отметь физические ощущения, которые возникают у тебя при осмыслении этого вопроса.

Скажи себе: "Я смелый, храбрый, меня не остановить" (или: "Я смелая, храбрая, меня не остановить"). Запиши свои мысли по этому поводу.

Я СМЕЛЫЙ (АЯ)

Помнишь трусливого Льва из книги "Волшебник Изумрудного города"?

В итоге он оказался довольно храбрым зверем!
Нарисуй своего внутреннего храброго зверя. В предыдущем упражнении мы обдумывали утверждение "Я смелый, храбрый, меня не остановить".

Напиши под рисунком предложение, которое будет напомнить тебе, что не следует забывать о своей смелости.

ОСОЗНАННАЯ ПРОГУЛКА

Ещё одна практика, которая помогает оставаться в текущем моменте, - это осознанная прогулка.

Прогуляйся в парке, во дворе или пройдись по кварталу.

Замечай, как каждая ступня касается земли и затем снова поднимается, чтобы сделать следующий шаг.

Обрати внимание на свои руки.

Если мысли начнут блуждать, ничего страшного.

Вернись к осознанию ходьбы. Скажи себе: "Будь внимательнее, оставайся в моменте".

Сделай глубокий вдох. Чувствуешь запахи? Они приятные или неприятные?

Теперь выдели время на то, чтобы осмотреться. Что ты видишь - деревья, растения, цветы? Может быть, животных или птиц? Людей? Здания?

Обрати внимание на то, что у тебя под ногами.

По чему ты идешь: по асфальту, земле или траве?

Поверхность твердая или мягкая?

Отслеживайте свои ощущения во время ходьбы.

Медленно и глубоко вдохни через нос, считая до четырех. задержи дыхание, считая до четырех.

В завершение упражнения обрати внимание на любые интересные ощущения в своем теле.

РАССКАЖИ ВЕТРУ

Какие бы не приятные мысли и чувства ни приходили к тебе сегодня, не позволяй им переполнять тебя и быть главным сюжетом дня.

Попробуй следующее упражнение:

представь, что ты распахиваешь дверь своей квартиры и порыв ветра уносит све твои тревожные или грустные мысли. Начни наблюдать за своим дыханием. Вообрази, что с каждым выдохом ты выпускаешь тревоги и печали, а ветер подхватывает их.

Делая глубокий вдох, представь, что ветер приносит счастье и радость и ты вдыхаешь эти чувства.

Обрати внимание на то, что чувствует тело, когда ты заменяешь неприятные мысли и чувства приятными.

Напиши их.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

ПРИОРИТЕТЫ МЕСЯЦА 05

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

отметь в календаре всё, что важно выполнить