



КАК МОЖЕТ ПОМОЧЬ ТЕБЕ ЭТА ТЕТРАДЬ?

Учась в школе, вы познаете много нового и интересного: учитесь писать, читать и считать. Но есть такие вопросы, на которые школьные предметы не дают ответа. Это вопросы о наших эмоциях, чувствах, мыслях, причинах нашего поведения, в тех или иных ситуациях. Часто возникают такие вопросы:

- Почему одни учатся хорошо, им дается все легко, а у других не получается?
- Как стать смелым, привлекательным, более уверенным и интеллектуально развитым?

Ответы на эти вопросы вы получите из цикла наших психологических занятий, цель которых – познать себя, свою личность, свое «Я», стать успешным, смотивировать себя на развитие своих способностей и в будущем найти свое предназначение в жизни.

Психологические занятия помогут вам не только в учебе, игре, но и в общении со сверстниками и окружающими вас людьми. Вы научитесь лучше понимать себя и других, научитесь жить дружно и весело!!!

Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи городского округа Докучаевск

Наши контакты

Ул. Ленина, 65
ГБОУ «Школа № 3 г.о. Докучаевск»
+7 949 308 80 36



ТЕТРАДЬ САМОПОМОЩИ ПО СОВЛАДАНИЮ С ТРЕВОГОЙ И СТРЕССОМ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

Эта тетрадь принадлежит



Твоя жизнь порой похожа на полосу препятствий – школа, отношения с родными, друзьями и сверстниками. Эмоции могут зашкаливать от «все плохо» до «все супер» по сто раз на дню.

Чтобы помочь тебе справляться с тревогой и стрессом мы подготовили для тебя эту тетрадь.

Здесь собраны способы, мысли и практики, которые позволяют расслабиться, найти опору для себя в трудных ситуациях. Эти техники доступны для самостоятельного использования, но для начала мы научимся выполнять их вместе.

Это твоя персональная тетрадь поддержки, твой друг и проводник сквозь непростое время взросления и преодоления жизненных трудностей.

Твой путь начинается прямо сейчас....



Тот, кто может подбодрить меня, когда мне плохо

Тот, кто укрепляет мою уверенность в себе

Тот, кто может дать мне полезный совет

Хороший слушатель, с которым я могу поделиться своими чувствами

Тот, кто может быть честен со мной, когда я совершаю ошибку

Тот, кто может заставить меня отвечать за свои обещания

Тот, кто может помочь мне победить вредные привычки

Тот, кто может помочь мне решить серьёзные проблемы

Кто-то, кто может заставить меня смеяться

Тот, кто может утешить меня во время утраты

Тот, кто будет заботиться обо мне, когда я болею

Тот, кто будет гордиться моими достижениями



Шаг 3. Исцеление

Упражнение «Рисую печаль. Рисую радость»

Возьми три листа белой бумаги, акварельные краски и кисточку. На первом листе, окунув кисть в черную краску, поставь несколько черных пятен, встряхивая кистью. Постарайся в этих пятнах увидеть какое-то изображение. Для этого соедините их между собой или слегка подправь.

Затем возьми второй лист бумаги, серую краску и сделайте то же самое. Внимательно посмотри, что у тебя получилось, на что стало похоже, когда ты соединил между собой пятна?

На третьем листе повтори то же самое, но только теперь пятна делай цветными красками. Попробуй и здесь выявить какое-то изображение, соединяя или подправляя некоторые пятна. Внимательно рассмотри свой последний рисунок, и ты сможешь почувствовать, что у тебя появились силы воспринимать с радостью этот мир, что бы ни случилось.

Упражнение «Мой круг поддержки»

Запишите людей, которых Вы знаете, которых можно отнести к следующим категориям:

Кто-то с кем я могу обсудить личную проблему

Тот, кто увлекается подобной деятельностью

Тот, кто может помочь мне с задачей



Шаг 1. Знакомство с собой

- 1 Мой любимый цвет
 - 2 Моя любимая еда
 - 3 Моя любимая песня
 - 4 Мое любимое занятие
 - 5 Мое любимое животное
 - 6 Мой лучший друг
 - 7 Мое любимое время года
 - 8 Мой любимый сказочный герой
 - 9 Мой любимый фильм/мультфильм
 - 10 Мой любимый урок
-
- 1 Мне трудно
 - 2 Я не люблю
 - 3 Мне не приятно
 - 4 Я расстраиваюсь
 - 5 Я огорчаюсь





- 1 Меня злит

- 2 Меня бесит

- 3 Меня пугает

- 4 Меня успокаивает

- 5 Меня вдохновляет

Упражнение «Домик моего страха»

Предлагаю тебе из колоды «Домики из сказок» выбрать дом, где могли бы жить твои страхи.

- ❖ Расскажи, как страх живет в этом доме. Что делает? С кем дружит?
- ❖ Кто помогает ему ухаживать за домиком? Кто заботится о нем?
- ❖ Чего страху не хватает?
- ❖ Как он чувствует себя в этом домике?

Выбери другой дом, где страх чувствовал бы себя лучше, где бы он стал добрее и захотел пригласить друзей.

- ❖ Как страх будет жить в новом доме?
- ❖ Кто будет помогать ему?
- ❖ С кем он будет дружить?
- ❖ Будет ли он чувствовать себя в безопасности?



Я верю в себя!





Упражнение «Позитивные мысли»

Позитивные утверждения – это мощный инструмент, который может помочь тебе справиться со стрессом и преодолеть проблемы. Идея заключается в том, что, изменяя свое мышление, ты можешь контролировать свои эмоции и свои действия. Развитие навыков позитивного мышления часто начинается с позитивного разговора с самим собой.

Используя карточки affirmаций, определи и запиши 8 позитивных мыслей, которые тебе больше всего понравились. Когда тебе необходимо успокоится или нужна дополнительная поддержка, проговаривай эти позитивные мысли у себя в голове.

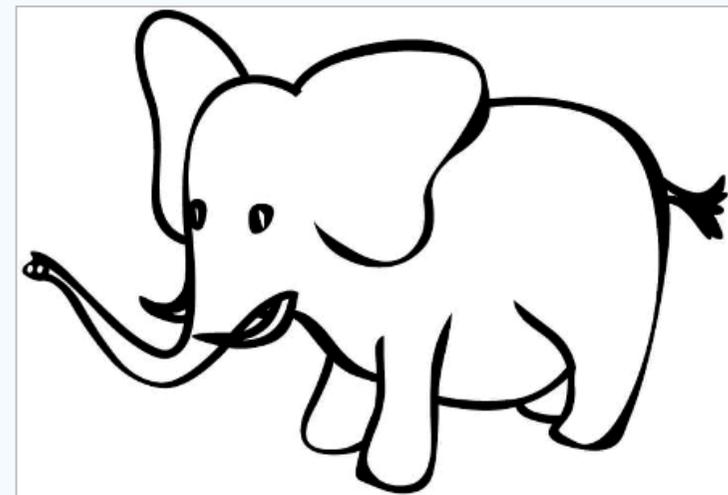
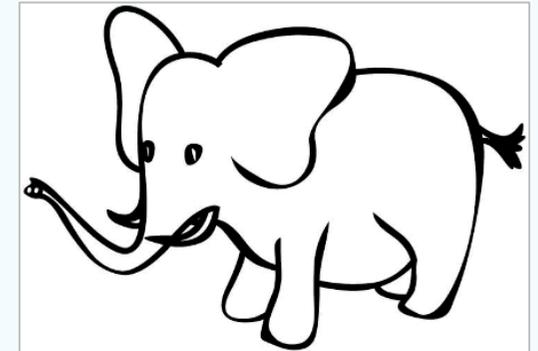
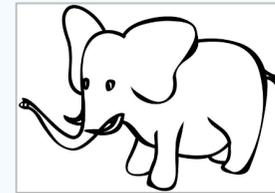
Упражнение «Позитивное раскрашивание»

Раскрась картинку, при этом каждые пару минут, проговаривай про себя позитивную мысль, написанную ниже. Если ты чувствуешь, что совершил ошибку при раскрашивании, дыши и двигайся дальше.



Упражнение «Размер моей тревоги»

Тебе предлагаются три изображения слона разного размера. Выбери, какое из них соответствует размеру твоей собственной тревоги (переживаний, беспокойств) в настоящий момент. Цвет, которым хочешь раскрасить слона- выбирай сам.





Вопросы для обсуждения:

- 1) Почему выбрал именно этого слона?
- 2) Почему выбрал этот цвет?
- 3) Какие мысли, чувства и эмоции вызывает этот слон?
- 4) Что должно произойти, чтоб этот слон стал меньше?
- 5) Что хочется сделать с рисунком?

«Если идет дождь, то это ведь не навсегда, правда? НЕТ. И тревога тоже не остается с нами навсегда.

Иногда, кажется, что мы ничего не можем сделать, чтобы она ушла. Но мы также не можем сделать так, чтобы перестал идти дождь. Но ведь он прекращается, правда? ДА»



Упражнение «Я в прошлом, я в настоящем, я в будущем».

Вначале нарисуй себя, когда ты был маленьким, затем — какой ты сейчас, затем — каким ты будешь в будущем, когда вырастешь. Около рисунка подпиши, каким ты будешь. (Рисунок выполняется цветными карандашами, фломастерами).

Каким я был	
Я сейчас	
Я буду	



Шаг 2. Трансформация

Упражнение «Страх как преграда»

(работа с колодой МАК «Травма во мне»)

Из колоды «Травма» вытяни одну карту.

- Что ты видишь на картинке?
- Что сразу бросилось в глаза?
- Что ты увидел в последнюю очередь?
- Что ты чувствуешь, когда смотришь на карту?
- Что чувствует изображенный персонаж? О чём он думает?
- Как это относится к твоей жизни?

Достань из колоды «Ресурсы» карту, которая поможет тебе найти способ движения вперед.

- Что нужно сделать, чтобы преодолеть страх?
- Какие шаги предпринять?
- Что произойдет, если твой страх воплотится в жизнь?

Упражнение «Отстучи свою тревогу»

Часто переживаний столько, что нет сил с ней бороться. И вот тогда на помощь приходит «барабан».

Когда тревоги, печаль, боль, обида одолели так, что, кажется, нет выхода, найди барабан, уйди от людей и бей. Бей до онемения пальцев, и все печали отступят, отпустят из своих оков твою душу. Нет, тревога не уйдёт, будет рядом – но не внутри тебя.

Так как же бить? Сильно, долго, столько, сколько надо.

И с верой, что твоя тревога тебя отпустит.

Да, потом выдохни и живи дальше



Упражнение «Лесная школа»

Перед тобой лесная школа. Ученики в ней – лесные человечки. У каждого из них разное настроение, каждый занят своим любимым делом, каждый занимает свое положение.

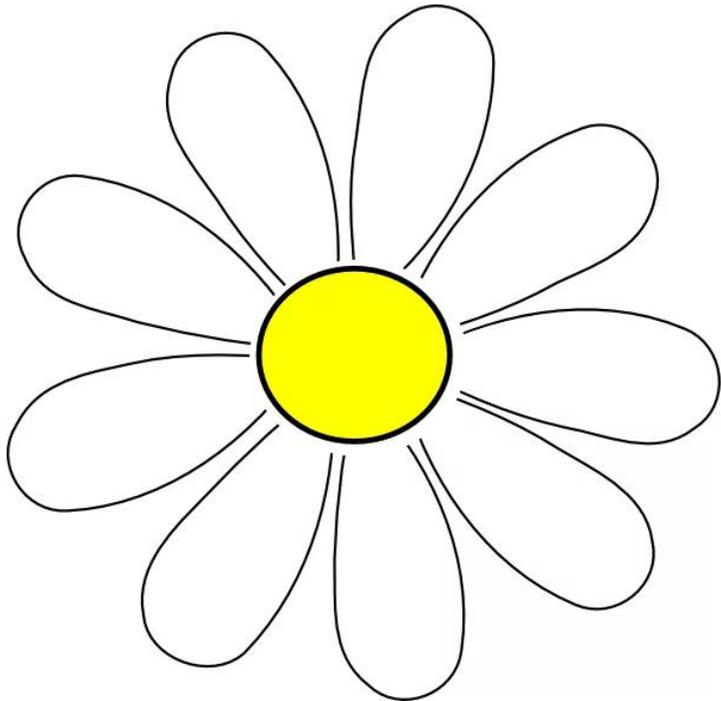
Возьмите красный карандаш (фломастер) и раскрасьте того человечка, который напоминает вам себя, похож на вас, ваше настроение в школе и ваше положение. Теперь возьмите зеленый карандаш (фломастер) и раскрасьте того человечка, которым вы хотели бы быть и на чьем месте вы хотели бы находиться.





Упражнение «Мои сильные стороны»

Впиши в ромашку все свои сильные стороны, то, что ты ценишь и любишь в себе, что помогает тебе в сложных ситуациях.



Упражнение «Взаимообмен»

Некоторых качеств у тебя в избытке, а каких не хватает? Подумай, какое качество, которое у тебя есть, ты бы мог отдать тому, у кого, на твой взгляд, такого качества нет, и оно могло бы ему пригодиться. При этом взамен взять у него то качество, которое, как ты считаешь, у него в избытке, а у тебя его не хватает. Запишите в таблицу



Имя	Отдаю	Беру взамен

Упражнение «Скрученный человек»

Для того чтобы узнать, как негативные слова и эмоции влияют на состояние человека проведём эксперимент. Для этого необходимо взять лист чистой бумаги. Оборви лист так, чтобы получилась человеческая фигура. Для продолжения эксперимента необходимо посмотреть на бумажного человечка, и начать его критиковать. Например, «Ну и руки! Одна короче другой! А ноги? Кривые! Косой! Некрасивый! Надо быть лучше!» После каждой реплики начинайте сверху закручивать своего человечка. Чтобы бумага не развернулась, хорошо придавливай её. Когда закончишь, внимательно посмотри, что у тебя получилось. Как ты думаешь, способен ли на что – то такой «скрученный» человечек? Теперь начинаем его хвалить. Вспомни все слова поддержки. На каждое слово или фразу – начинай разворачивать бумажного человека. Постарайся аккуратно обращаться с человечком.

Тебе удалось вернуть человечка в первоначальный вид? Что в нем изменилось?

А что дало человечку такое испытание? Стал ли он сильнее, гибче, податливее?

Как это относится к тебе?

