Интерактивное пособие разработано командой учащихся
ГУО «Средняя школа №1 г. Логойска»
в рамках тренинговой программы АПШИФТ,
направленной на укрепление психологического
благополучия подростков и молодежи.

Программа реализована в 2024 году
при поддержке ЮНИСЕФ в Беларуси.

UP SHIFT

ПОДРОСТОК.FM

помощь тут

ИНТЕРАКТИВНОЕ МИНИ-ПОСОБИЕ

14+

Привет!
Давай знакомиться!
У тебя в руках интерактивное мини-пособие, которое доступно расскажет о непростых ситуациях.
Интересно?!
Тогда листай дальше!



ПОДROSTOK.FM

ПОМОЩЬ ТУТ!

Я думаю, ты обратил/а внимание
на название пособия и хочешь узнать
при чем тут аббревиатура FM?
Значит пришло время рассказать
как тут всё устроено.
Поехали!

В пособии можно:

1. Найти информацию о трудных жизненных ситуациях, с которыми может столкнуться любой подросток.

2. Получить знания о том, как справляться с возникающими переживаниями.

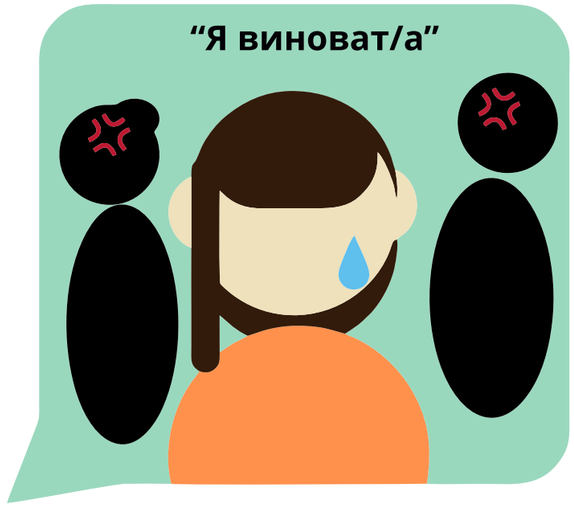


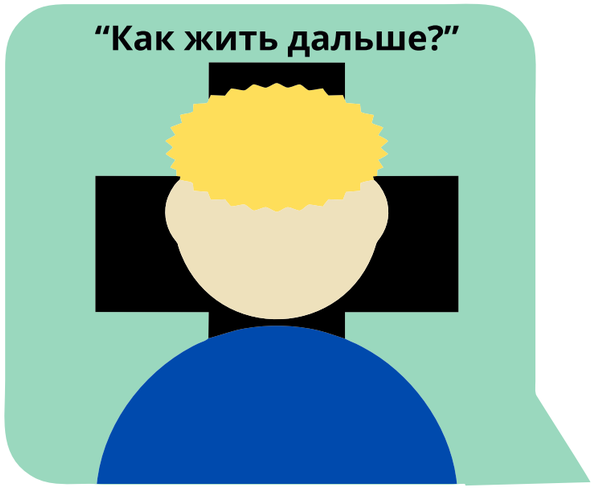
3. Выполнить задания, которые помогут приобрести навыки самопомощи.

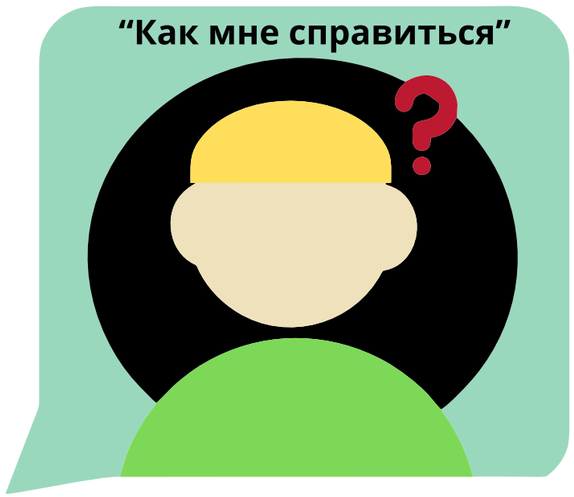


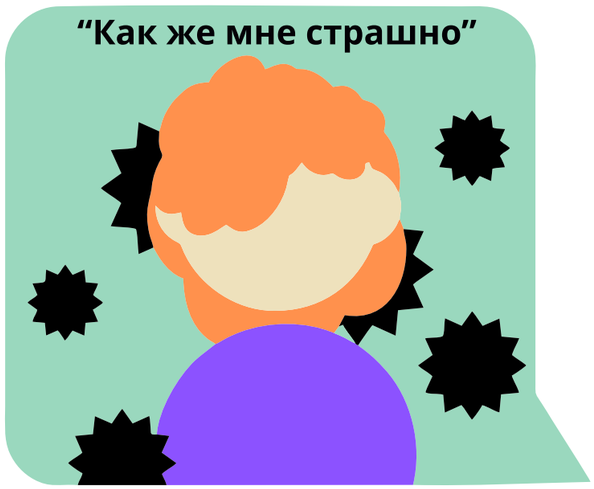
4. Можно послушать много интересной и полезной информации, перейдя по QR-коду.
Вооружайся наушниками
и приятного прослушивания!

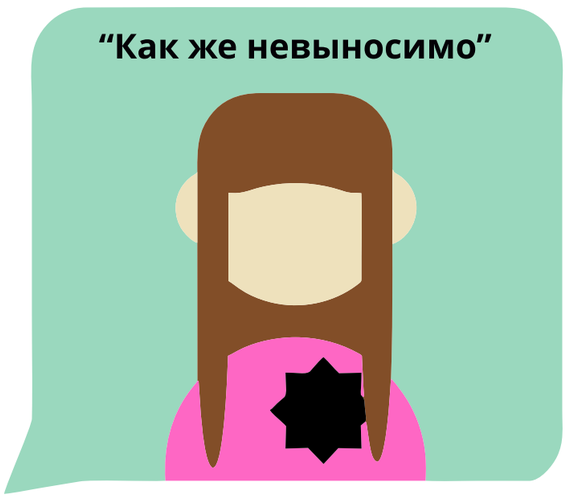
ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ











СОДЕРЖАНИЕ:

1. Развод родителей "Я виноват/а!" 5-7

2. Смерть питомца "Как жить дальше?" 8-10

3. Селфхарм "Как мне справиться?" 11-13

4. Тревога "Как же мне страшно?" 14-16

5. Паническая атака "Как же невыносимо?" 17-19

6. Инфогид "Помощь тут" 20

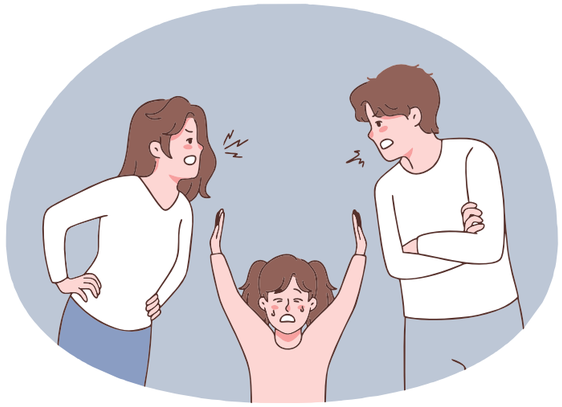
7. Для заметок 21

РАЗВОД РОДИТЕЛЕЙ

“Я виноват/а!"

СЛОЖНО СКАЗАТЬ:

“Мне 13 лет. Недавно развелись мои родители, они часто ругались при мне... Мне кажется, что это я виноват/а в разводе. Я не знаю, что делать...”

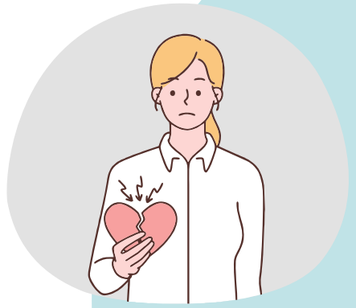


Развод - это страшный удар для психического состояния ребёнка. Иногда развод - единственный выход из ситуации.

Но никогда развод не может означать конец твоей жизни.

Что ты можешь чувствовать, какие эмоции переживать:

- **шок и отказ верить в случившееся;**
- **страх неопределённости;**
- **тревогу и неуверенность в будущем;**
- **злость, гнев, враждебность;**
- **чувство вины и утраты;**
- **чувство брошенности и одиночества;**
- **обиду.**



ЧТО МНЕ ДЕЛАТЬ?

Помни, что родители потеряли лишь статус “мужа и жены”, но всегда остаются твоими “мамой и папой”, они всегда будут тебя любить.



- Ты не виноват/а в том, что родители приняли такое решение.
- Злиться и грустить - это нормально!
- Ты ничего не можешь сделать, чтобы исправить ситуацию. Это нормально!
- Родителям тоже нелегко.

- Не забывай, что твои друзья и члены семьи рядом с тобой в это трудное время.
- Обратись за поддержкой к близким тебе людям. Возможно, ты даже знаешь людей, которые прошли через подобную ситуацию.
- Поделись с близкими людьми своими переживаниями и эмоциями.
- Занимайся любимым делом, совершенствуйся в чём-то новом.



Приятного прослушивания!

ПРОЧИТАЙ ПРИВЕДЁННУЮ ЖИЗНЕННУЮ СИТУАЦИЮ И ЗАПИШИ КАК МОЖНО БЫЛО ПОВЕСТИ СЕБЯ ИНАЧЕ

Ситуация: родители девочки развелись неожиданно для неё, ничего не предвещало такого развития событий.

Мысли девочки: “Ненавижу их. Они решили меня бросить. Предатели.”	**Мысли**:
Чувства девочки: ненависть, страх, обида	**Чувства**:
Поведение: Ведёт себя агрессивно, грубит родителям, учителям, не выполняет домашнее задание.	**Поведение**:

ЗДЕСЬ ТЫ МОЖЕШЬ ВЫГОВОРИТЬСЯ

Расскажи, что с тобой происходит? Что ты чувствуешь?

Какие мысли сопровождают твои переживания?

СМЕРТЬ ПИТОМЦА

“Как жить дальше"

СЛОЖНО СКАЗАТЬ:

Мне 12 лет. Недавно я потеряла своего домашнего питомца. Чувствую себя так, будто у меня забрали частичку души. Пусто и одиноко...



Смерть домашнего любимца сопоставима с переживаниями, связанными с потерей близкого человека. Это очень больно.

Важно **признать** случившееся и **пережить боль потери.**

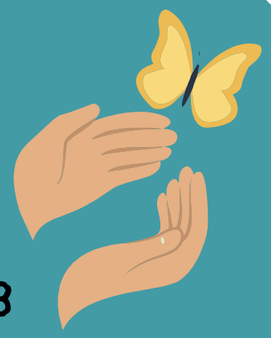
Этапы переживания утраты:

Отрицание: *"Не верю!", "Это не со мной происходит!".*

Торг/сделка: *Может, можно всё вернуть, чтобы было по-старому?"*

Депрессия: *“Я ничего не могу поделать".*

Принятие утраты: *“Это случилось. Всё так, как есть.”*



КАК ПЕРЕЖИТЬ УТРАТУ ЛЮБИМЦА?

Позволь себе горевать.
Важно открыто выражать свои чувства.
Не скрывай свою грусть и боль. Плачь, если тебе хочется. Это нормальная реакция на горе.

Уделяй внимание заботе о себе.
Придерживайся здорового режима питания, не забывай о физической активности в течение дня.
Обеспечь телу и разуму необходимый отдых.

Дай себе время.
Не спеши, не требуй от себя возвращения в психологическое и физическое равновесие за какой-либо определённый срок.



Приятного прослушивания!



НАРИСУЙ СВОЕГО ПИТОМЦА

Поблагодари своего питомца за совместно проведённое время. Поделись воспоминаниями о нём. Каким он был для тебя?

ЗДЕСЬ ТЫ МОЖЕШЬ ВЫГОВОРИТЬСЯ

Расскажи, что с тобой происходит? Что ты чувствуешь?

Какие мысли сопровождают твои переживания?

СЕЛФХАРМ

“Как мне справиться?”

СЛОЖНО СКАЗАТЬ:

Мне 13 лет. После переезда я не смогла найти друзей... В школе одноклассники плохо ко мне относятся, а учителя занижают оценки. Мне больно. Я начала царапать себя, а позднее стала наносить более серьёзные повреждения. Это стало привычкой...



Для начала давай разберём, что такое селфхарм?

Селфхармом (самоповреждением) ***называется поведение,*** когда человек сам причиняет себе физическую боль. Чаще всего для того, чтобы заглушить душевную боль, сильные эмоции.

К селфхарму относятся:

- **порезы;**
- **ожоги;**
- **вырывание волос;**
- **злоупотребление алкоголем, наркотиками и медикаментами;**
- **отказ от пищи и воды.**

КАК МНЕ СПРАВИТЬСЯ С БОЛЬЮ

Творчество. Займи руки.
Отвлеки себя рисованием, литературой. Изобрази свои чувства на бумаге, опиши их, придумай историю.

Спорт. Выйди на пробежку или сделай упражнения дома.

Техники дыхания. **Это поможет успокоиться.**

Общение. Поговори с теми, **кому доверяешь** и кто может тебя поддержать.

Обратись к специалисту. Это очень важно, не стоит пускать всё на самотёк.

Начни вести дневник. В нём можно не только описывать свой день и пережитые события, но и понаблюдать за тем, как со временем изменялось твоё состояние. Дневник **поможет понять**, какие ситуации заставляют тебя испытывать дискомфорт и негативные эмоции.

Каждый случай уникален, и только профессионал сможет подобрать правильный путь восстановления. Не бойся идти к специалисту.



Приятного прослушивания!

ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЯ

Если хочешь нанести себе вред, сперва ответь на следующие вопросы.

Что будет, если это произойдет?

Что будет, если это НЕ произойдет?

Чего НЕ будет если это произойдет?

Чего НЕ будет, если это не произойдет?

ЗДЕСЬ ТЫ МОЖЕШЬ ВЫГОВОРИТЬСЯ

Расскажи, что с тобой происходит? Что ты чувствуешь?

Какие мысли сопровождают твои переживания?

ТРЕВОЖНОСТЬ

“Как же мне страшно!”

СЛОЖНО СКАЗАТЬ:

Мне 15 лет. У моих родителей с самого детства были ко мне завышенные требования. Скоро окончание обучения в школе. Я очень боюсь не сдать экзамены и подвести родителей. Кажется, лучше умереть, нежели пытаться преодолеть свой страх. Я не справляюсь! Что мне делать?



Что же такое ТРЕВОЖНОСТЬ?

ТРЕВОЖНОСТЬ - это психологическая особенность, которая проявляется частым волнением по несущественным поводам.

Почему появляется тревожность?

Причины могут быть самыми разными:

- недопонимание в семье;
- стресс, переутомление;
- депрессия;
- проблемы со здоровьем;
- фобии и др.

КАК МНЕ БЫТЬ?

Необходимо помнить, что эти чувства носят временный характер,
они не будут с тобой всегда.

1. Находись рядом с другими людьми. В настоящий момент тебе может быть сложно разговаривать с кем-либо. Это нормально. Просто постарайся не проводить слишком много времени в одиночестве.

2. Составь список всех положительных сторон твоей жизни. Возможно, сейчас трудно концентрироваться на подобном, но подумай обо всём хорошем, чем ты уже обладашь.

3. Подумай о людях, которых ты оставишь позади. Иногда бывает полезно вспомнить, сколько горя принесет твой поступок людям, которые тебя любят.

4. Не принимай решение сегодня. Постарайся сосредоточиться только на том, чтобы пережить этот день, не думай о том, что ждёт тебя завтра.

5. Помни о своих триггерах. Триггеры - это вещи, события, которые могут ухудшить твоё самочувствие. Триггеры у всех разные, ты можешь обнаружить, что определённая музыка, фотографии или фильмы ухудшают твоё эмоциональное состояние. Постарайся держаться от них подальше.

Приятного прослушивания!



ЗАВЕДИ ДНЕВНИК ЭМОЦИЙ

- **Блокнот или тетрадь.** По возможности, носи их с собой, чтобы сразу описывать пережитые эмоции. Можно делать записи в телефоне или с помощью диктофона. Позднее лучше перенести содержимое аудиофайлов на бумагу.
- **Ритм.** Делай записи регулярно, в одно и то же время. Например, вечером. Или в течение дня, по мере необходимости. Если что-то пропустил/а, не ругай себя. Запиши важную информацию позднее, как получится вспомнить.
- **Избирательность.** Записывай самые яркие переживания.
- **Слушатель.** Обсуди эмоции с человеком, которому ты доверяешь.
- Также проводи **анализ.** Пару раз в месяц перечитывай записи. Это поможет понять, что происходит в твоей жизни, можно ли сейчас это изменить и нужно ли.

ЗДЕСЬ ТЫ МОЖЕШЬ ВЫГОВОРИТЬСЯ

Расскажи, что с тобой происходит? Что ты чувствуешь?

Какие мысли сопровождают твои переживания?

ПАНИЧЕСКИЕ АТАКИ

“Как же невыносимо!”

СЛОЖНО СКАЗАТЬ:

Мне 15 лет. Кажется, что со мной что-то не так. Иногда я без видимой причины начинаю трястись, сердце словно выскакивает из груди, становится трудно дышать. Я будто схожу с ума... Что со мной?



Подобные явления называются **паническими атаками,** но что же это такое?

Паническая атака - это приступ сильного, неконтролируемого страха, который возникает без видимых на то причин и реальной опасности.

Причины возникновения панических атак:

- подростковый возраст;
- половое созревание;
- резкие физические изменения;
- изменение гормонального фона;
- резкие перепады настроения;
- многократное столкновение с ситуациями, вызывающими негативные переживания;
- нарушение границ личности;
- проблемы в отношениях с родителями и сверстниками;
- межличностные конфликты;
- нарушение функций ЦНС;
- эмоциональная изоляция ;
- сильные стрессы (после долгой и тяжелой болезни, потери близкого человека);
- проблемы с установлением собственного социального статуса;
- сильные эмоциональные переживания (первая любовь, первая интимная близость);
- хронические психические расстройства.

Признаки панической атаки:

- учащённое сердцебиение (до 200 ударов в минуту);
- скачки давления;
- головная боль;
- сильное чувство страха, тревоги;
- тремор, дрожь, озноб, слабость в теле;
- затруднённое дыхание, ощущение недостатка воздуха;
- спутанность мыслей;
- несвязность речи;
- двигательное беспокойство;
- повышенное потоотделение;
- тошнота;
- затруднённое глотание;
- онемение рук и ног;
- бледность или покраснение кожи;
- сухость во рту;
- паника может усиливаться от чувства сильнейшей беспомощности, невозможности что-то изменить;
- продолжительность панической атаки бывает разная (от ощущения внезапной тревоги до панического приступа, от нескольких секунд до нескольких часов).

МНЕ СТРАШНО!

При панической атаке:

Для начала нужно вернуть себе осознание реальности. Медленные вдохи и выдохи насыщают организм кислородом, что благоприятно сказывается на артериальном давлении. Сделай дыхательную гимнастику: вдох на 3 счета, выдох на 5 счетов, повтори 7-10 раз.

Поскольку во время панических атак теряется контроль над телом, важно его восстановить. Сильно потри ладони, разотри уши, ощупай и помассируй все тело. Если в ногах и руках остаётся слабость, разотри их снова. Попрыгай или даже побегай, этого совершенно не стоит стесняться. Главное — не замыкайся в себе и не пытайся понять, почему сейчас это происходит с тобой. Чем больше ты концентрируешься на проблеме, тем сильнее погружаешься в неё, поэтому состояние только ухудшается.

После того, как ты вернул/а контроль над телом, надо снизить тревожность. Для этого перенеси фокус своего внимания на что-то другое. Простое упражнение: где бы ты не находился/лась, посчитай все белые предметы, или все прямые линии, сколько людей вокруг тебя и во что они одеты. Позвони другу или подруге, начни описывать ему/ей то, что видишь. Не бойтеся говорить быстро, это нормально. Расскажи, как прошла неделя, вспомни самые яркие положительные события. Если под рукой есть любимая книга, начни читать её, в мыслях проговаривая каждое слово.

Выполняй эти рекомендации, пока не почувствуешь себя лучше. Когда паническая атака начнет отступать, ещё минут 10-15 ты будешь ощущать небольшой дискомфорт. С ним легко справиться, погрузившись в какую-либо деятельность.

Постарайся **вспомнить момент,** в котором ты чувствовал/а себя в **безопасности и испытывал/а счастье, умиротворение, ощущал/а комфорт.** Вспоминая такие эмоции, мозг воспринимает их так же, как если бы они происходили с тобой сейчас. От этого тревога уходит.



Приятного прослушивания!

САМОПОМОЩЬ

1. Вернись к реальности с помощью окружающих предметов. Найди в комнате:

5 предметов которые видишь;
4 предмета, которые можешь потрогать;
3 звука;
2 запаха;
1 вкус.

2. Какой твой любимый цвет? Вспомнил/а? Тогда можно найти в комнате 20 предметов данного цвета.

Следи за дыханием!

3. Закрой глаза и представь перед собой 7 горящих свечей. И медленно задуй каждую по очереди.

4. Представь любимое и уютное место. Вспомни, как там тебе хорошо и уютно.

ЗДЕСЬ ТЫ МОЖЕШЬ ВЫГОВОРИТЬСЯ

Расскажи, что с тобой происходит? Что ты чувствуешь?

Оцени своё состояние тревоги от 0 до 10 баллов.

Какие мысли сопровождают твои переживания?

ИНФО-ГИД “ПОМОЩЬ ТУТ!”

С 14 лет ты можешь самостоятельно обратиться к психологу за помощью.

Платформа **talk2ok.by** - здесь ты можешь самостоятельно выбрать психолога или равного консультанта, забронировать с ним время для встречи и получить полную консультацию по волнующей проблеме.

Центры, дружественные подросткам, которые работают по всей стране. Найти центр в своём городе можно на сайте **junior.medcenter.by**

Республиканская “Детская телефонная линия”:
8 801 100 16 11

Телефон экстренной психологической помощи для детей и подростков:
8 017 263 03 03



Звонки со стационарных телефонов бесплатные!

ДЛЯ ЗАМЕТОК