ВСЁ НАЧИНАЕТСЯ С ТЕБЯ

МИССИЯ (Моя роль в мире)
Зачем? Ради чего? В чем для меня смысл?

ЛИЧНОЕ ДЕЛО

Перечисли три своих отличия от других членов семьи. Перечисли три отличия от друзей. С достоинством воспринимай эти отличия.

©Институт психологии БГПУ

КАКОЙ БЫВАЕТ ПОДДЕРЖКА

Основная цель — не навредить, а помочь человеку искренне. Фальшь чувствуется и ее не так просто замаскировать.

КАК ПОДДЕРЖАТЬ ЧЕЛОВЕКА В ТРУДНОЙ СИТУАЦИИ:

- Дайте понять человеку, что Вам не безразлично ("мне так жаль, что это произошло"), и Вы готовы поддержать и быть рядом.

- Если человек начал плакать не надо его останавливать.
- Если человека что-то беспокоит, значит, для него это важно.
- Не надо твердить, что Вы же говорили.

- Выслушайте человека.
- Не всегда надо искать плюсы.
- Сравнивать плохо.

Нередко грамотный и ненавязчивый совет спасает ситуацию. Но стоит помнить, что говорить нужно тогда, когда вас об этом попросили.

©Институт психологии БГПУ

КАК ПОДДЕРЖАТЬ ЧЕЛОВЕКА В ТРУДНУЮ МИНУТУ

СИТУАЦИЯ	ФРАЗА ПОДДЕРЖКИ	ВАШИ ДЕЙСТВИЯ
У человека душевная боль	«Мне так жаль, что это произошло»	Отложите свои дела и дайте понять, что вам не безразлично
Человек плачет	«Можешь рассчитывать на мою поддержку»	Не останавливайте плачь, просто побудьте рядом
Человека что-то беспокоит	«Как я могу помочь?»	Выслушайте, не сравнивайте
Человек переживает	«Как я могу поддержать сейчас?»	Не говорите «А я же говорил(а)!»

КАК ПРЕОДОЛЕТЬ ТРУДНОСТИ

Ваши ошибки – это часть вашего жизненного опыта

Смотрите на ваше прошлое, как на приключение

Не сравнивайте себя с другими, вы – не они

Учитесь у людей, которые вас критикуют

Окружите себя людьми, которые желают вам добра

Направьте свой гнев в позитивное русло

Цените себя по достоинству

Ваши слабости – это ваши особенности

©Институт психологии БГПУ

СОВЕТЫ ПО СНИЖЕНИЮ СТРЕССА У ПОДРОСТКОВ

СЛЕДИТЕ ЗА НОВОСТЯМИ ДОЗИРОВАННО

Ограничивайте время, проведенное за чтением новостей: информационный поток усиливает напряжение. Используйте проверенные источники.

СОСРЕДОТОЧЬТЕСЬ НА ПОВСЕДНЕВНЫХ ДЕЛАХ

Уделите внимание привычным делам. Это снижает напряжение и позволяет не накапливать дела на будущее.

СТАРАЙТЕСЬ ПЕРЕКЛЮЧАТЬСЯ

Тревожиться это нормально. Главное, не погружаться в тревогу глубоко. Проживайте это чувство, но не фиксируйте на нем свое внимание. Попробуйте отвлечься на интересные вам занятия, например на онлайн-курсы, чтение книг, хобби.

НАБЛЮДАЙТЕ ЗА СВОИМИ МЫСЛЯМИ

Оценивайте тревожные мысли на предмет их полезности и продуктивности: разделяйте то, что вы можете исправить, и то, на что вы не можете повлиять.

ОБЩАЙТЕСЬ С ДРУЗЬЯМИ

Не ограничивайте себя в общении. Длительное отсутствие коммуникации с социумом негативно сказывается на психическом здоровье людей. Современные технологии позволяют поддерживать связь с людьми, не выходя из дома.

ДЕЛИТЕСЬ ПЕРЕЖИВАНИЯМИ

Поговорите с друзьями или родными на темы, которые вас волнуют. Если есть возможность, обратитесь к психологу-многие проводят консультации онлайн.

©Институт психологии БГПУ