Государственное учреждение образования
«Могилевский областной социально-педагогический центр»

ПАМЯТКА
ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ И УМЕНИЕ ДЕЙСТВОВАТЬ В КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИИ

Могилев 2025

Психологическое благополучие - *гармоничность личности, ее целостность, которая зависит от наличия положительных эмоций, ясных целей и ресурсов для их достижения, успешности в реализации своих планов, удовлетворенности межличностными отношениями.*

Что делать, когда столкнулся с трудной, кризисной, неприятной для тебя ситуацией:

❖ **Поделись** с близкими своей проблемой и чувствами, которые ты испытываешь!

❖ Если разговор о твоих проблемах вызывает слезы, **не стыдись** их, это нормальная реакция на травмирующее событие.

❖ **Ограничь** просмотр программ, рассказывающих о трагических событиях.

❖ **Вырази** свои чувства, записав их или нарисовав рисунок.

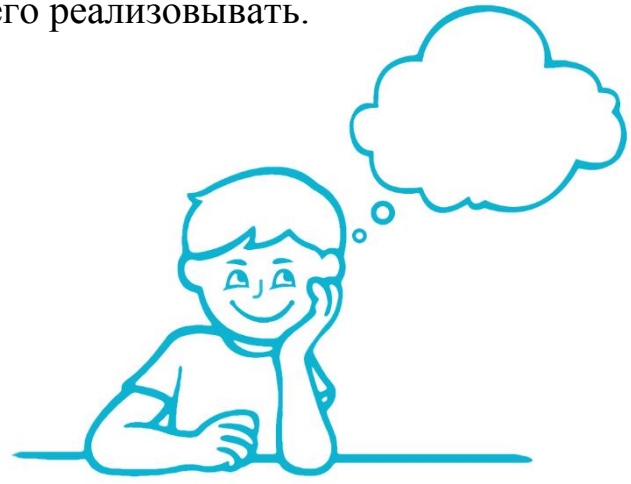
❖ **Попробуй** разные стратегии преодоления трудностей, которые тебе подходят: упражнения, спорт, общение с друзьями, ведение дневника и т.п.

❖ **Постарайся** соблюдать режим дня: отдыхать, вовремя есть – это поможет восстановить силы.

❖ Среди твоего окружения могут быть люди, которым нужна твоя помощь. **Подумай**, как ты можешь помочь им – это поможет тебе справиться со своими переживаниями, отвлечься от тяжелых мыслей и вернуть чувство уверенности.

❖ **Помни**, что бы ни случилось, ты сам эмоционально окрашиваешь то или иное событие и даешь ему положительную или отрицательную оценку. Если оно уже произошло – нужно время, чтобы это осознать, а не отрицать и не действовать сгоряча.

❖ **Переключи** свое внимание на поиск решения. Подумай, какое развитие событий будет для тебя наиболее предпочтительным. **Напиши** план из 10 шагов, как к этому прийти, **начни** его реализовывать.



Справиться с негативными эмоциями тебе помогут следующие техники и упражнения:

✓ **Техника «Выдыхаем страх – вдыхаем смелость»**

Прими удобное положение, сидя на полу или на стуле и выпрямив спину. Выполняй свободное дыхание и представляй, что при каждом вдохе ты вдыхаешь смелость и бесстрашие, а при выдохе отпускаешь беспокойство и страх. Чем лучше тебе удастся представить свои чувства, тем эффективнее будет результат.

✓ **Ведение дневника**

Попробуй сесть перед камином, взять в руки дневник и написать о том, что хорошего произошло за день. Откажись от негатива, постарайся вписать все то, что порадовало тебя и окружающих людей. Спустя время перечитай все то, что когда-то было написано. Улыбнись и вспомни все те приятные моменты, которые случились, ведь они греют душу.

✓ **Заземление**

Выпиши все то, что ты ощущаешь на листок обычной бумаги. Подели его на две колонки, в первую запиши отрицательные чувства, которые тебе присущи, а во вторую – те положительные эмоции, которые будут антонимами к негативным. Если ты часто злишься, то рядом напиши красочный антоним – радость, если раздражаешься, то – спокойствие.

✓ **Мини-практика**

Выполнять ее несложно – нужно ежедневно делать один из пунктов:
не включать телевизор или гаджеты;
поесть два раза, вместо трех;
ответить на письмо, которое получил год назад;
прочитать духовный текст (молитву);
выразить благодарность другу;
целый день не жаловаться, не сплетничать, не оценивать;
удивить кого-нибудь;
вычеркнуть из привычного распорядка дня один пункт и больше его не делать;
самому приготовить еду и съесть дома;
сказать себе: «сегодня я кого-то спасу» и постараться спасти.

✓ **Массаж**

Чтобы быстро справиться с эмоцией, которая мешает в данный момент, надо просто массировать в течение минуты палец, отвечающий за данную эмоцию

Если вы хотите гармонизировать общий эмоциональный фон, пройдитесь по всем пальцам от большого до мизинца, а потом надавите на точку в центре ладони — она

балансирует эмоциональный фон.

Иногда бывает сложно справиться с трудностями самостоятельно. В такой ситуации абсолютно нормально обратиться к психологу.

Психологическую помощь бесплатно ты можешь получить в таких местах как:

- **учреждения образования**
- **социально-педагогические центры**
- **Республиканский центр психологической помощи** (г. Минск, ул.Чюрлениса, 3; rcpp@bspu.by) **+375-17-300-10-06** rcpp.by
- **горячие линии 8-801-100-16-11**
- **онлайн платформа** talk2ok.by
- **центры, дружественные подросткам**

ЦДП «Импульс» УЗ «Бобруйская городская детская больница». Детская поликлиника №2	г. Бобруйск. ул. Советская, 116 **+375-225-70-43-54** *http://bgdb.bv/o-nas/impids/*
ЦДП «Доверие» УЗ «Горецкая центральная районная больница», поликлиническое отделение	г. Горки, пр. Интернациональный, 2 **+375-223-36-15-05** *http://eorkicrb.bv/pohkhnika/*
ЦДП «Альтернатива» УЗ «Могилёвская детская поликлиника № 4»	г. Могилев, ул. Симонова, 55б, 3-й этаж кабинет № 62 **+375-25-500-21-57**

Не стоит никогда отчаиваться, какая бы ни была жизненная ситуация.
Не за горами тот день, когда, посмотрев в зеркало, ты увидишь перспективного, доброжелательного и успешного человека, который уж точно умеет управлять собой и своими эмоциями.