

Если тебе 12–18 лет,
это информация для тебя!

БУДЬ В КУРСЕ!

.....

НАША ЖИЗНЬ ИЗМЕНИЛАСЬ! КАК?



Жизненная ситуация, в которой мы все оказались сегодня, похожа на большой кризис, который переживает весь мир.

И ты, и твои друзья, и твои родители, и учителя – все сейчас переживают его.

**ЧТО МОЖЕТ НЕГАТИВНО ВЛИЯТЬ НА ТЕБЯ
И ОКРУЖАЮЩИХ СЕГОДНЯ?**

- 1 Неопределенность** – ты не можешь планировать ближайшее и отдаленное будущее, как раньше.
- 2 Новый трудный опыт, с которым ранее никто не сталкивался** (пандемия, СВО), – ты не можешь понять, как жить в новых трудных для понимания условиях. Окружающие взрослые часто не знают, что делать.
- 3 Высокие информационные нагрузки, противоречивый, неоднородный и агрессивный информационный фон** – ты много времени смотришь в экран (смартфона, планшета, компьютера, телевизора и пр.), что может привести к информационной интоксикации, сильному утомлению, ощущению «перегрузки». Ты можешь стать более агрессивным по отношению к себе и другим.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ НЕМНОГО ПОМОЧЬ СЕБЕ?

- 1 Планируй день, ближайшие выходные.
В твоей жизни точно есть что-то определенное, что трудно изменить: друзья, родители, школа и даже маршрут в нее, твои хобби и увлечения, кружки, секции, которые ты посещаешь в определенные дни и определенное время! И уж точно смена времен года всегда будет!
- 2 Помни: любые трудности когда-нибудь заканчиваются и их можно преодолеть! Чтобы их преодолеть, приспособиться к новым условиям, нужно время и усилия! Иногда необходимо «собрать волю в кулак», не поддаваться эмоциям, учиться взвешивать все «за» и «против», прежде чем принять какое-либо решение.
- 3 Обращайся за помощью/советом к взрослым, которых ты уважаешь за их достойное поведение, справедливость и ум.
Этого взрослого ты необязательно должен любить!
Но взрослый, которого ты уважаешь, тебе может помочь!
- 4 Соблюдай хотя бы 4 правила цифровой гигиены в день:
 - ➔ заканчивай смотреть в экран за 30 минут до сна
 - ➔ сделай свой профиль в соцсетях, мессенджерах безопасным (меньше информации о себе и близких)
 - ➔ ограничивай переписку с людьми, которых ты никогда не видел, даже если они «классные»
 - ➔ если ты «поссорился» в сети, мирись реально – при встрече с человеком!



**Помни! Альтернатива цифре – только живой Человек!
Только рядом с Человеком можно стать Человеком!**

С ТОБОЙ ВСЕ В ПОРЯДКЕ, ЕСЛИ ТЫ:

- ▶ иногда чувствуешь рост тревоги, напряжение даже без особой причины
- ▶ ты обеспокоен, расстроен, и для этого есть причины (экзамены, выступления, участие в конкурсах, а также неприятные, трагические события в твоей жизни или жизни друзей, близких)
- ▶ боишься экзаменов, когда думаешь о них, но можешь при этом на что-то отвлечься
- ▶ переживаешь или огорчаешься из-за чего-то и при этом можешь справиться со своими чувствами сам или при поддержке близких/друзей

В КАКИХ СЛУЧАЯХ МОЖНО ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩЬЮ И ПОДДЕРЖКОЙ?

- ▶ Возникают конфликты с ровесниками или со взрослыми, и ты не знаешь, как их разрешить
- ▶ В течение длительного времени (больше 2-х недель) чувствуешь апатию, тоску, у тебя часто снижено настроение, часто плачешь (хотя раньше тебе не было свойственно такое поведение)
- ▶ Часто не можешь заснуть или рано просыпаешься, у тебя пропадает аппетит или, наоборот, кажется, что ты очень много ешь
- ▶ Ты чувствуешь сильную тревогу, которая мешает твоим привычным занятиям и развлечениям, тебя беспокоят мысли о будущем
- ▶ Кажется, что ты себя не понимаешь, чувствуешь одиночество и безысходность
- ▶ У тебя возникают трудности с учебой
- ▶ Ты часто чувствуешь злость и раздражение (к себе, другим)
- ▶ Тебе кажется, что ты сильно изменился без явной на это причины, и это вызывает беспокойство у тебя и окружающих



Помни, что человек может быть в плохом настроении, огорчен, испуган – это нормальные чувства, если для них есть причины. Нужно время, чтобы чувства стали меньше или вовсе прошли.



КОГДА ОБЯЗАТЕЛЬНО НУЖНО ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ?

- ➔ Если тебе угрожают, преследуют, в том числе в социальных сетях и мессенджерах
- ➔ Если к тебе применяют насилие
- ➔ Если ты не можешь контролировать страх и переживания
- ➔ Если твои эмоции и поведение резко изменились и ты сам себя не узнаешь

К КОМУ МОЖНО ОБРАЩАТЬСЯ ЗА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩЬЮ?

- Психолог
- Школьный психолог, педагог-психолог
- Горячая линия психологической помощи «телефон доверия» – 8800 2000 122)



ЧТО ТЫ МОЖЕШЬ ПОЛУЧИТЬ?

- ▶ Профессиональную поддержку и рекомендации по улучшению своего состояния
- ▶ Помощь в выстраивании отношений с собой
- ▶ Новые формы поведения
- ▶ Навыки в разрешении внутренних конфликтов
- ▶ Новые способы общения

**По правилам психологической работы,
психологи будут соблюдать
конфиденциальность. Это значит: вы сможете
договориться, что никто другой не узнает
о том, что ты будешь рассказывать о себе.**

**ТЫ МОЖЕШЬ ОБРАТИТЬСЯ САМОСТОЯТЕЛЬНО
ЗА ПОМОЩЬЮ, ИЛИ ТЕБЯ МОГУТ ЗАПИСАТЬ
НА ПРИЕМ РОДИТЕЛИ**

К КОМУ МОЖНО ОБРАЩАТЬСЯ ЗА ПОДДЕРЖКОЙ?

- Родители, родственники, друзья
- Педагоги, тренеры, социальный педагог



ЧТО ТЫ МОЖЕШЬ ПОЛУЧИТЬ?

- ▶ Защиту, поддержку
- ▶ Совет или предложения по изменению ситуации, помощь в её разрешении

**ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ –
ЗНАЧИТ ЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ!**

КАК ПРОХОДИТ РАБОТА С ПСИХОЛОГОМ

Работа с психологом может быть индивидуальная (когда в кабинете только ты и психолог) или может быть групповая (когда с психологом ты будешь работать вместе с другими ребятами, чаще всего это будут ребята твоего возраста).



- Бывает, что на ваши встречи с психологом могут быть приглашены твои родители или педагоги (это обсуждается психологом и тобой заранее)
- Психологи называют тех, с кем они работают, — клиенты. Это значит, что когда ты пришел на встречу к психологу, ты тоже клиент
- Клиент на приеме у психолога делает заказ (запрос). Это значит, что ты будешь рассказывать психологу о своих затруднениях или о том, что тебя беспокоит, — это и называется делать заказ (запрос)
- Отношения между клиентом и психологом особенные. Это значит, что и у тебя, и у психолога есть права и обязанности
- Психолог обязательно поможет тебе сформулировать заказ (запрос). Для этого он будет задавать вопросы, уточнять, правильно ли тебя понял
- Когда вы вместе с психологом сформулируете заказ (запрос) или обозначите проблему, начнется психологическая работа
- Правила работы вы обсудите с психологом, о них можно договариваться
- С психологом можно договариваться о том, сколько по времени, как часто вы будете встречаться и о чем будете говорить

**О ТОМ, КАКОЙ ВАРИАНТ ПОДХОДИТ ТЕБЕ БОЛЬШЕ, —
МОЖНО ДОГОВОРИТЬСЯ С ПСИХОЛОГОМ!**

Чаще всего в кабинете психолог и клиент сидят друг против друга на стульях или в креслах. В кабинете может быть стол. За ним вы тоже сможете работать. Главное – удобно обоим.

- ▶ С психологом можно просто разговаривать
- ▶ Психолог может предложить тебе пройти диагностику – пройти тесты или нарисовать рисунок
- ▶ Ты можешь попросить протестировать себя, например, какая профессия тебе больше подойдет
- ▶ Ты всегда можешь попросить рассказать о твоих результатах тестирования
- ▶ Психолог может предложить рисовать, лепить, вырезать из бумаги, делать коллажи, поработать в песочнице или даже разыграть представление или сказку. Это называется арт-терапия. Еще вы можете делать разные упражнения, дыхательные техники, фантазировать или воображать
- ▶ Психолог не оценивает, насколько хороши твои работы. Психолог помогает тебе выразить себя, твои чувства, эмоции и состояние. Это самое главное!



Когда вы работаете с психологом, кабинет – это ваше общее пространство

ТВОЯ ТЕРРИТОРИЯ.ОНЛАЙН

**психологическая помощь подросткам и молодёжи
ежедневно / чат на сайте 15.00 до 22.00 часов/**

телефонные линии:

с 9.00 до 18.00 юридическая консультация

8800 550 56 29

психологическая поддержка круглосуточно

8800 2000 122



**ФОНД
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ**



**Карельский
фонд
развития
образования**