



Овчаренко Л.Ю.

Если друг оказался...

Памятки
по сложным
эмоциональным
состояниям подростков



классная штука в жизни
Сейчас может казаться, что всё сложно
→ с тобой всё в порядке



Нужно поделиться переживаниями с кем-то,
кому ты доверяешь → родителем
ощущение, → учителем
это мир рушится другом
классным руководителем

Взрослый с большим жизненным
опытом сможет помочь разобраться
со сложностями в жизни



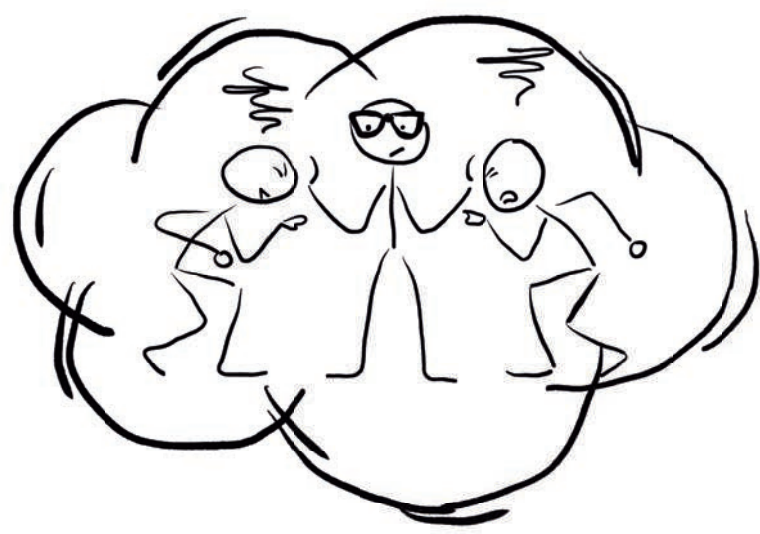
Лучший друг очень важен

Разногласия с ним кажутся невыносимыми

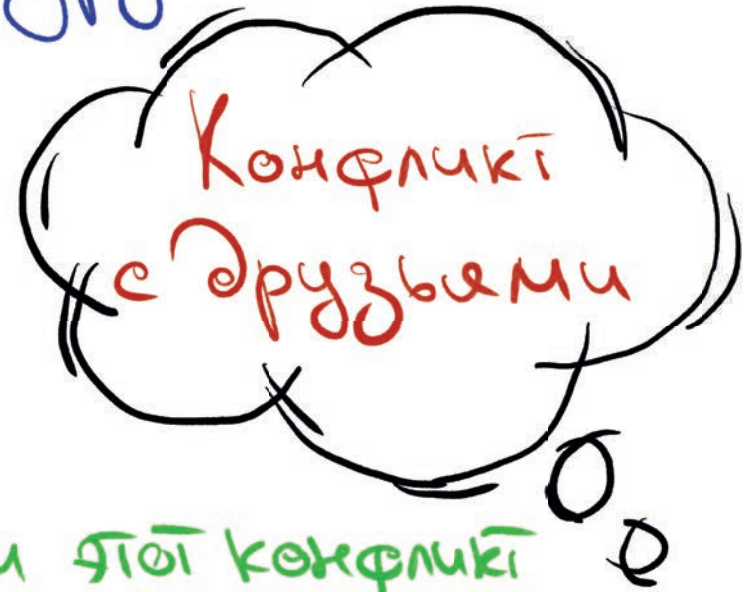
Конфликты – часть нашей жизни

Они разрешимы, ты можешь с этим справиться





Лучший друг очень важен



Твоя жизнь больше, чем этот конфликт

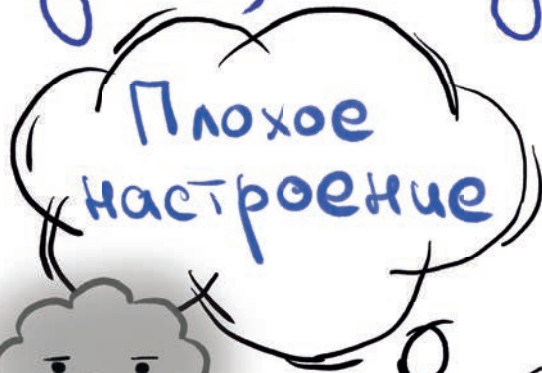
① Нужно пойти на контакт с другом и прояснить, что стало причиной размолвки

② Если ситуация зашла в тупик - обратиться за помощью, поговорить со взрослыми



С этим можно справиться

Нужно рассказать о твоём настроении
кому-то, кому ты доверишь



нет сил
апатия



родители
друзья
учителя
тренера
классному руководителю

ничего не хочется,
ничего не радует

руководителю

Ощущение, что родители и весь мир не понимают тебя

Так бывает, когда ты вырастает и сталкиваешься с трудностями

Важно не оставаться с ситуацией один на один
поделись с кем-то, кому ты доверяешь

Взрослый с большим жизненным опытом поможет справиться с ситуацией

хочется
зачесть

поче
начинают

ощущение, что мир
рушится

страшно



Мы можем не нравиться другим людям

Сейчас может казаться, что всё сложно

Главное — знать, что всё нормально



биди



хочется
жить

нечаль

Стыдно, ёто я не могу с этим справиться
С этим можно справиться!

Травля
в классе

О травле обязательно нужно говорить
взрослым: родителям, учителем

О
страшно

Не оставайся с этой ситуацией
один на один.

ощущение, ёто
мир рушится

хочется злиться
на себя и других



Ты злишься
на весь мир + раздражение, злость

Эмоции, которые защищают границы

Важно!

① Научиться у психолога
защищать себя

② Держать фокус ответственности за свою
жизнь на себе



Хочется обвинить
всех в своих проблемах



Ты злишься
на весь мир + раздражение, злость

Эмоции, которые защищают границы

Как выразить в одобряемой

форме

Гнев можно
прокричать

нарисовать
(творчество)

физическая
активность



Хочется обвинить
всех в своих неудачах



Автор: Овчаренко Л.Ю.

Иллюстратор: Светлова А.А.



Овчаренко Лариса Юрьевна:

Клинический психолог, кандидат психологических наук, доцент ГАОУ ВО МГПУ, член экспертного совета Федерации психологов образования РФ, сертифицированный специалист по методу эмоционально-образной терапии, EMDR, семейный психолог, травмотерапевт, супервизор.

Пособие предназначено для педагогов-психологов, педагогов, родителей подростков, столкнувшихся со сложными жизненными ситуациями детей, и самих подростков, которым нужна поддержка.

В данном пособии представлены памятки для ребят, оказавшихся в новой или непростой для себя жизненной ситуации, которая может казаться безвыходной и безнадёжной, но из нее можно найти разные выходы, которые и предлагают авторы материалов.

Овчаренко Л.Ю.

Если друг оказался... Памятки по сложным эмоциональным состояниям подростков: наглядное пособие / Овчаренко Л.Ю. — Москва: Парадигма, 2024. — 20 с. ил.

