

# КАК СОСТАВИТЬ «ПЛАН ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ» С ПОДРОСТКОМ

РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГУ



## Шаг 3. Помощь и поддержка

*Составьте список организаций, куда подросток может обратиться за помощью в случае, когда не может самостоятельно справиться с негативными мыслями*



Бывают ситуации, когда негативные мысли **не отпускают** и становятся все более навязчивыми, а тревожность **усиливается**. Не помогают ни упражнения, ни отвлечение на другую деятельность, ни общение с близкими и значимыми людьми.

В данном случае необходима **поддержка специалистов**, работающих со сложными эмоциональными ситуациями, которые могут помочь совладать с твоим тревожным состоянием и навязчивыми мыслями.

Важно помнить, что **обращение** за помощью и поддержкой к специалисту – это **нормально** и ничего плохого в этом нет!

Когда тебе плохо и ты чувствуешь, что нуждаешься в экстренной помощи, то можешь обратиться (написав или позвонив) по следующим **контактам**:





НИЦМГ

## Шаг 1. Вовлеченность



### Начните с личной беседы с ребенком

«В жизни каждого подростка бывают различные сложные ситуации. Одним из способов выхода из кризисного психоэмоционального состояния является составление **плана личной безопасности**.

Давай вместе составим твой личный план безопасности, который поможет тебе **переключиться** и снизит негативные мысли в твоей голове».

Обсудите с подростком, что он может сделать, чтобы **самостоятельно** справиться со своими мыслями.

Придумайте вместе с ним **пять занятий на выбор**, например:





#### 4. Удели время любимому хобби (любимому увлечению)

Увлечение какой-либо деятельностью помимо учебы или повседневных дел, очень хорошо **влияет** на каждого человека, даря положительные эмоции и устраняя негативные мысли. **Хобби поможет** тебе провести время с интересом и пользой, улучшит твою самооценку, усилит творческий потенциал, поможет **найти** внутренние **ресурсы** для того, чтобы ты мог **справиться с тревожными и негативными мыслями**.



#### 5. Активно отдыхай

Помимо ежедневных прогулок, удели **внимание** своему физическому **здоровью**. Если есть возможность, покатайся на велосипеде или роликах (коньках), поплавай в бассейне, сделай легкую пробежку по парку выплеснув внутреннее напряжение физически. Регулярная физическая активность усилит твою **выносливость**, отвлечет от проблем, **снизит** твою **тревожность и стресс**, **поможет** совладать с **негативными мыслями**.

А еще ты можешь сделать дыхательную **гимнастику**, которая поможет привести мысли и твое состояние в порядок: очень медленно вдохни, задержи дыхание на несколько секунд и очень медленно выдохни. Повторить 3-4 раза.





### 1. Поиграй в любимую компьютерную игру

Переключение с реального мира на виртуальный, поможет тебе снять стресс, обратить внимание на другую деятельность, повысить способность решать несколько задач одновременно и развить **гибкость восприятия** новой информации.

Однако, есть одно важное **правило**: не увлекайся – все хорошо в меру! Для того, чтобы не навредить, а с пользой провести время за компьютерной игрой – соблюдай режим: не более **1-1,5 часа в день**.



### 2. Погуляй с собакой или друзьями на улице (в сквере или парке), составив свой маршрут так, чтобы он занял не менее 30 минут

Ежедневная прогулка на свежем воздухе **укрепит** твое здоровье и иммунитет, улучшит физическое и психическое здоровье, а самое главное **приведет** мысли в порядок и **поднимет** твое настроение.



### 3. Почитай интересную книгу

Чтение книг играет важную роль в жизни каждого человека. Читая, человек **развивает** критическое мышление, **расширяет** кругозор, улучшает языковые навыки и свое эмоциональное благополучие.



## Шаг 2. Общение и взаимодействие

*Составьте список тех, с кем подросток может поговорить, чтобы переключить свое внимание с негативных мыслей.*



### Проговорите с подростком следующее:

«Помни, что очень важно не оставаться долгое время наедине со своими «плохими» мыслями, а **делиться** ими с теми, кто тебя понимает и поддерживает. Когда тебе плохо, ты можешь позвонить, написать или встретиться с близким другом (подругой), обратиться к родителям, родственникам или даже к своему любимому учителю. Обратись к любому, кого ты считаешь значимым человеком в твоей жизни и кому **доверяешь**».

«Поделись своими мыслями, рассказав о них и о своем состоянии».

«**Делиться**, получать поддержку и понимание от значимых людей – это **нормально**».





НИЦМП

# КОНТАКТЫ БЕСПЛАТНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ



**Всероссийский телефон доверия  
(круглосуточно)  
8-800-2000-122**



**Круглосуточная служба психологической  
помощи и поддержки «ТЫ НЕ ОДИН»  
8-800-302-33-39;**



**Горячая линия «Помогите мне!»  
<https://resurs-center.ru/pomogite-mne>**



**Сообщество Digital психолог  
[https://vk.com/hotline\\_help\\_me](https://vk.com/hotline_help_me)**