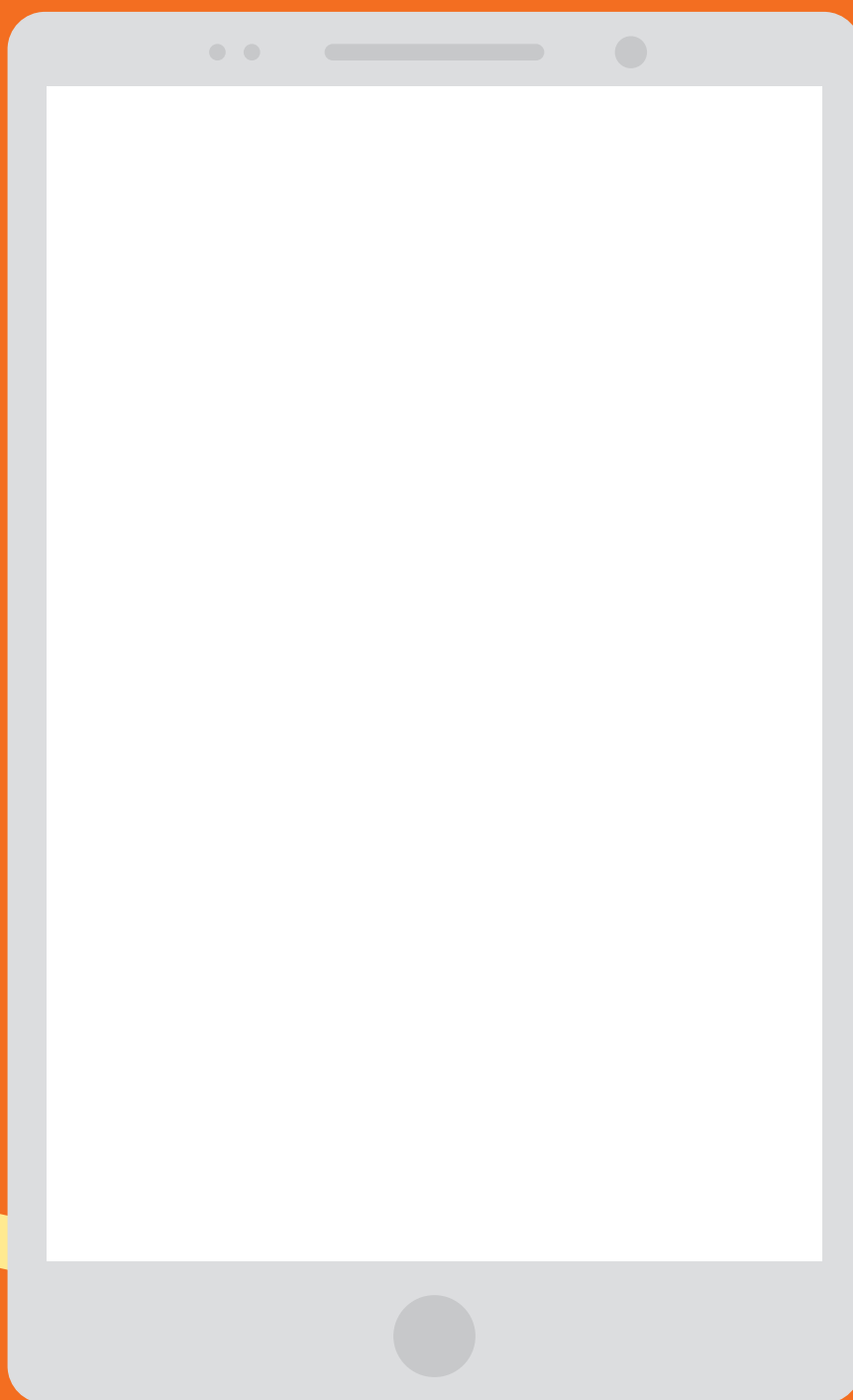




дорога
к дому

Северсталь 

Здесь
может быть
название твоего
блокнота



Здравствуй, дорогой друг!

Ты держишь в руках необычный блокнот, который посвящен тебе и твоей жизни. Здесь могут появиться воспоминания о том, что произошло с тобой, твои чувства, переживания и размышления.

Благодаря работе с этим блокнотом, ты научишься лучше понимать себя и сможешь найти способы, как справиться с трудной ситуацией.

Когда в жизни происходит что-то неприятное, человеку становится больно и плохо. Могут появиться разные чувства и мысли, ранее незнакомые. Бывает даже страшно и стыдно рассказать об этом кому-либо, даже близким людям. Это называется психоземotionalная травма, которая надолго оставляет след в душе человека.

Каждый из нас в неприятных ситуациях действует по-разному, у нас могут возникать разные чувства и разные мысли, и это нормально.

я ничего не хочу
со мной что-то не так... **у меня нет друзей**
если бы я туда не пошел/пошла
я совсем один/одна как с этим жить?
это нормально? это была моя ошибка
я сам(а) виноват(а)

**ВСЕ ЭТИ РЕАКЦИИ, ЧУВСТВА
и МЫСЛИ ЕСТЕСТВЕННЫ!**

Ты не один! То, что произошло с тобой, происходило и со многими другими. Разные люди по-разному справляются с трудными ситуациями: кто-то убегает, кто-то замирает, а кто-то начинает бороться.

БЕГИ ЗАМРИ БОРИСЬ

Поговори со значимым для тебя взрослым (родители, учитель, психолог и др.)
Если ты поделишься своими чувствами и переживаниями, тебе станет легче, и ты сможешь обрести поддержку и понимание.

Со временем пережитая ситуация станет твоим опытом. У тебя впереди – целая жизнь, а значит ты можешь многому научиться, чтобы найти выход из сложных ситуаций.

Постепенно неприятный след в душе, который ты чувствуешь сейчас, станет исчезать на его место придет свет души, наполненный ресурсами и желанием жить дальше.

Скорее переверни страницу. **В добрый путь!**

Это Я

Меня зовут

Мне лет, я родился(ась)

Здесь ты можешь приклеить свою фотографию, нарисовать свой автопортрет или написать немного о себе. На рисунке выбери, в каком настроении ты чаще всего бываешь.

Я часто бываю



злой



спокойный



счастливый



грустный



веселый



плаксивый

Я часто бываю



злая



спокойная



счастливая



грустная



веселая



плаксивая

► Игры с именем

Напиши свое имя. Но необычным способом, а сверху вниз по буквам. Затем для каждой буквы своего имени вспомни и запиши качество характера или свой талант на эту букву.

Это Я

Здесь ты можешь нарисовать свое состояние или изобразить себя в виде животного, растения, природного явления и пр.

Я раньше	Я сейчас
Я спустя 2 месяца	Я через год

► Упражнение «Благодарность»

Подумай, что сегодня произошло в твоем дне, отчего можно подумать, что мир заботится о тебе? Умеешь ли ты замечать подобные вещи в своей жизни? Может быть у тебя уже есть что-то, за что ты благодарен? Подумай, за что ты благодарен миру? Чувствуешь ли ты поддержку от мира в сложной ситуации? Попроси мир в трудную минуту дать тебе знак о своей заботе. И обязательно потом ожидай этого знака, который подскажет тебе, что ты нужен миру.

Я и моя семья

На этой странице обведи свою левую ладошку карандашом. В центре ладошки напиши свое имя. Затем в каждый пальчик впиши свое качество. После того, как ты выполнишь это задание, можно украсить твою ладошку.

► Упражнение «Солнышко»

Нарисуй солнышко с лучами. Представь, что солнышко – это ты, напиши свое имя внутри солнышка. Теперь на каждом лучике напиши свои положительные качества. Если тебе будет трудно, упражнение можно выполнить вместе с родителями. Нарисуйте столько лучиков, сколько хочется, в дальнейшем лучики солнышку можно добавлять. Посмотри, какое теплое солнышко у тебя получилось, чем больше у него лучиков, тем тебе теплее внутри.

Я и моя семья

На этой странице обведи свою правую ладошку карандашом. Представь, что это твоя семья. Каждый палец на этой ладошке –кто-то из твоей семьи. Твоя задача - подписать каждый палец и поставить номер в том порядке, в котором ты рисовал всех из своей семьи. Когда ты выполнишь это задание, можешь раскрасить каждый пальчик тем цветом, с которым у тебя ассоциируется конкретный человек из твоей семьи.

► Упражнение «Продолжи предложение»

Я похож(а) на... ..
Больше всего я общаюсь с... ..
Я часто спорю с
Я могу доверять тайны... ..
Мне трудно общаться с... ..

Я разный

В этой таблице ты можешь написать то, что тебе нравится, что тебя радует (+) и то, что тебе не нравится, с чем/кем возникают трудности (-).

+	-
Я люблю заниматься...	Я не люблю заниматься...
У меня хорошо получается...	У меня плохо получается...
Я радуюсь, когда...	Я огорчаюсь, когда...
Мне нравится...	Меня раздражает...
Я доверяю...	Я не доверяю...
Мой любимый предмет в школе...	Мой нелюбимый предмет в школе...

► Упражнение «Дневник чувств»

Очень полезно завести Дневник чувств, где ты можешь записывать свои переживания, мысли и чувства. Обязательно записывай в него не только негативные переживания, но и позитивные. Например: свои успехи и достижения; все то хорошее, что случилось с тобой в течение дня/недели/месяца. Это не только значимые события. Обращай внимание на детали: теплая погода, приятные слова, прогулка и пр.

Какой я?

Расскрась зеленым цветом квадратики рядом с теми чертами характера, которые у тебя есть. Красным цветом расскрась кружки рядом с чертами характера, которые ты хочешь иметь.

скромность	☐	☐
гордость	☐	☐
хитрость	☐	☐
жизнерадостность	☐	☐
нерешительность	☐	☐
трудолюбие	☐	☐
самостоятельность	☐	☐
грубость	☐	☐
неуверенность	☐	☐
смелость	☐	☐
лень	☐	☐
общительность	☐	☐
вежливость	☐	☐
осторожность	☐	☐
честность	☐	☐
доброжелательность	☐	☐
злость	☐	☐
доброта	☐	☐
обидчивость	☐	☐
аккуратность	☐	☐
щедрость	☐	☐
жадность	☐	☐
заботливость	☐	☐
завистливость	☐	☐
сдержанность	☐	☐
чуткость	☐	☐

Моя история

У каждого из нас есть своя история, что-то о себе мы легко можем рассказать другим, а если в нашей жизни случается что-то плохое, рассказать об этом бывает очень трудно. Попробуй поделиться своей историей, дополняя предложения, так чтобы тебя могли услышать и понять твои чувства и переживания.

Помню случай, когда

.....

.....

Сначала

.....

Далее

.....

Наконец

.....

Я помню, что испытал(а) чувство

.....

Было бы лучше если бы я

.....

.....

Мне нужно, поскольку

.....

.....

Я чувствую себя в полном порядке, когда

.....

.....

Люди, которые готовы меня поддержать

.....

.....

Когда я расстроен(а), я могу

.....

.....

чтобы снова чувствовать себя в полном порядке.

.....

.....

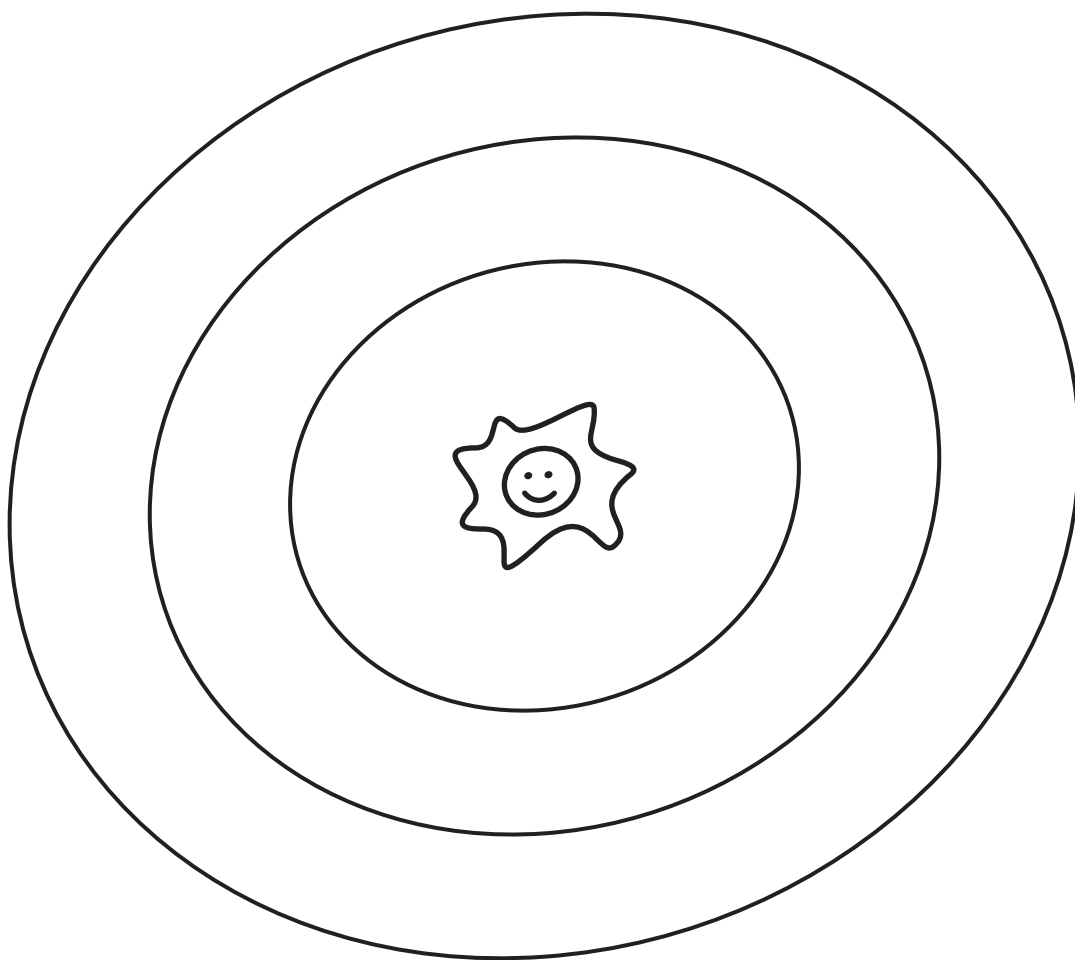
► Упражнение «Живая вода»

Приготовь себе что-то попить: чай, кофе, сок или воду. Но перед тем, как выпить это, скажи напитку свое желание, будто этот напиток будет волшебным образом исполнять его внутри тебя. Например, если ты злишься, скажи «С каждым глотком этого чая моя способность контролировать свой гнев укрепляется». Или если ты боишься: «С каждым глотком я становлюсь капельку смелее».

► Упражнение «Солнечная система»

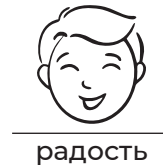
Представь, что твой мир – это Солнечная система. В центре – солнце, это ты. Вокруг солнца расположились другие планеты – люди из твоего окружения (дети и взрослые). На первой орбите – люди, с кем ты в близких отношениях, на второй – в хороших, а на третьей, самой удаленной от тебя – люди, с которыми у тебя сложные отношения. Далее соедини каждую планету с солнцем (с тобой) при помощи цветных карандашей:

- желтый цвет – отношения, в которых много нежности, заботы и одобрения;
- синий цвет – отношения, построенные на общих интересах;
- зеленый цвет – уважительные отношения;
- красный цвет – не слишком приятные отношения.



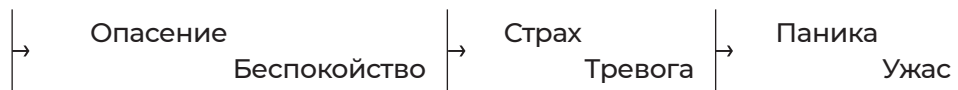
Управляем эмоциями

Существуют
четыре базовые
эмоции:

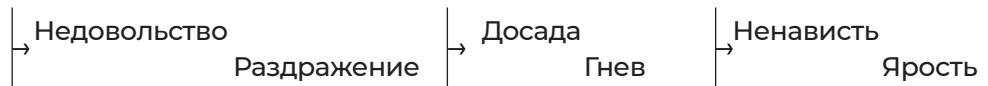


У каждой — несколько вариантов, в зависимости от интенсивности проявления (низкая-средняя-высокая). Например, рассмотрим градации страха: беспокойство → тревога → ужас

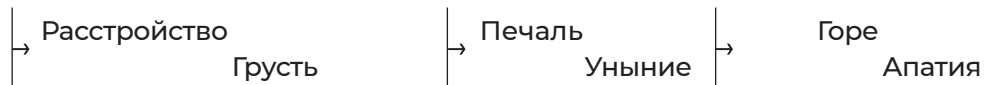
Страх



Гнев



Печаль



Радость

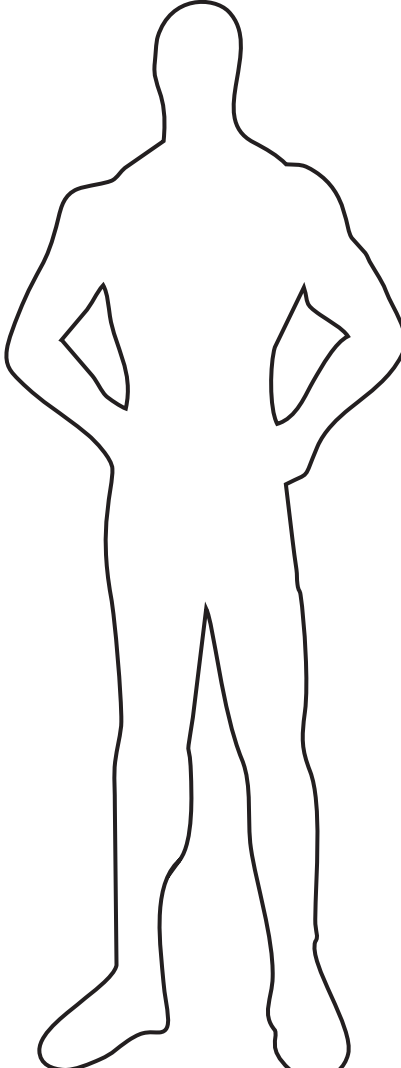
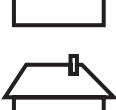


► Упражнение «Совладание с эмоциями»

Эмоция	Когда встречается (ситуации)
Что я обычно делаю, чтобы справиться	Что я могу сделать в следующий раз

► Упражнение «Волшебная страна чувств»

Наше тело – это волшебная страна чувств, где каждое чувство живет в разных частях тела. Раскрась каждый домик тем цветом, с которым у тебя ассоциируется то или иное чувство. Затем обозначь этими же цветами на карте человека, в каких частях тела живут эти чувства у тебя.

Домики	Жители	Карта страны
	Радость	
	Удовольствие	
	Страх	
	Вина	
	Обида	
	Грусть	
	Разочарование	
	Интерес	

► Упражнения с телом (смотри техники самопомощи)

Чем больше мы умеем чувствовать свое тело, тем меньше у нас тревоги и напряжения. Поэтому полезно выбрать для себя удобные техники работы со своим телом.

Моя безопасность

Здесь ты можешь нарисовать или описать место, в котором ты чувствуешь себя в безопасности (дома, в другом месте, или на улице)

Дом	
Улица	
Интернет	

► Упражнение «Походка»

Пройдись той походкой, которой ты ходишь, когда очень доволен своей жизнью. Как ты ходишь, когда у тебя хорошее настроение? Как ступают твои ноги? Как ты держишь спину и голову? Какие движения рук? Походи таким образом 2-3 минуты.

Планирование безопасности

1. Что напоминает тебе о твоей травме и заставляет переживать ее заново? (отметь, пожалуйста, все, что имеет отношение к твоему случаю)

Прикосновение к тебе	Одиночество	Конкретный человек (кто именно)
Время года (какое именно)	Люди в форме	Годовщина (чего именно)
Определенное время суток (когда именно)	Пронзительный крик или драка	Слишком тесный контакт с людьми
Отсутствие новой информации	Необходимость что-либо говорить	Вид того, как другие теряют над собой контроль
Открытие или закрытие двери в спальню	Пребывание в окружении мужчин или женщин	Другое:

2. Опиши свои «предупреждающие знаки»: например, какие ощущения ты испытываешь, когда утрачиваешь контроль над собой, и какие изменения могут замечать другие люди. (Отметь, пожалуйста, все, что имеет отношение к твоему случаю.)

Потею	Стараюсь уединиться	Испытываю состояние возбуждения
Краснеет лицо	Теряю аппетит	Стискиваю кулаки
Дрожат и подгибаются колени	Испытываю учащенное сердцебиение	Перебираю ногами
Плачу	Громко говорю	Меня тошнит
Теряю сон	Много ем	Задыхаюсь
Тяжело дышу	Стискиваю зубы	Другое:
Заламываю руки	Подолгу сплю	
Шагаю из угла в угол	Не могу усидеть на одном месте	

3. Что помогает тебе почувствовать себя в безопасности или пребывать в безопасности? (Отметь, пожалуйста, все, что имеет отношение к твоему случаю.)

Написание
заметок

Прогулка

Физические упражнения
или занятия спортом

Просмотр телепрограмм
или фильмов

Чтение

Рисование или
раскрашивание

Прослушивание музыки

Игры

Принятие душа

Поддержка со стороны
друзей

Беседы со взрослыми

Другое:
.....

4. Что помогает тебе контролировать свое поведение?

.....
.....

5. Что помогало тебе контролировать свое поведение в прошлом?

.....
.....

6. Подумай и напиши в каком месте ты чувствуешь себя безопасно? С кем из близких ты чувствуешь себя в безопасности?

.....
.....

Моя безопасность

Когда ты переживаешь травмирующие события или становишься их свидетелем, необходимо вспомнить о людях, готовых прийти тебе на помощь, о месте, где ты чувствуешь себя в безопасности. Какие еще способы преодоления сложных жизненных ситуаций важны для тебя? Обозначь их в карточках с помощью слов или картинок.

Кто меня любит?

Безопасность выглядит так

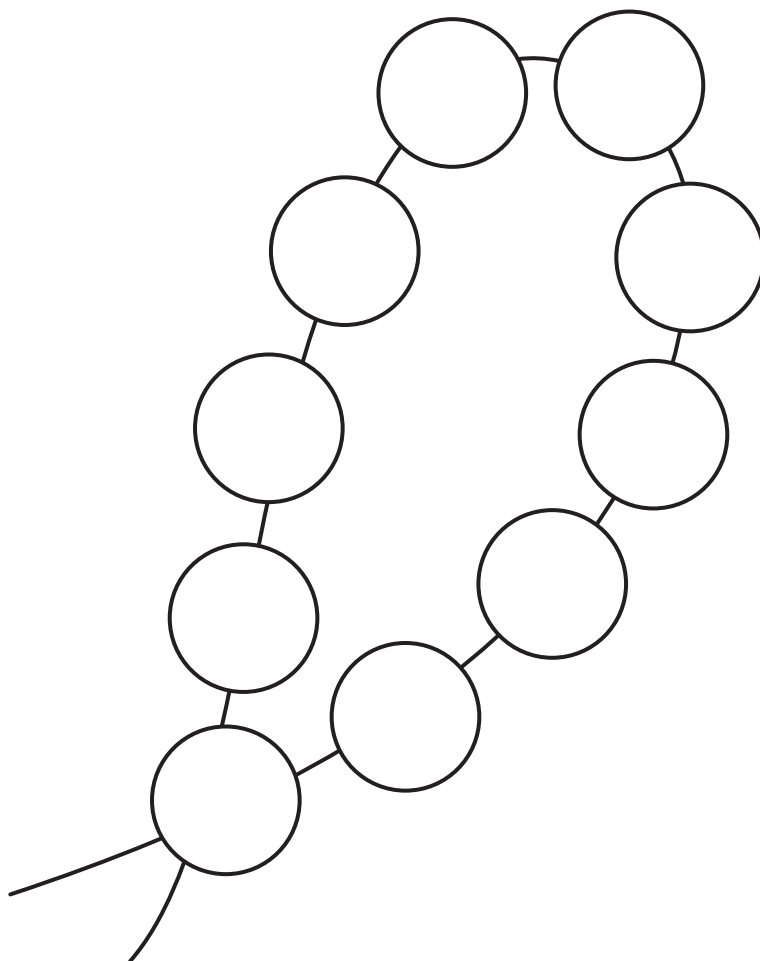
Это вызывает у меня чувство покоя.

Я получаю удовольствие от...

Моя тревога

► Упражнение «Бусы беспокойства»

Здесь нарисованы бусы. Впиши в каждую бусинку по одной вещи, которая тебя беспокоит. Затем разукрась те бусинки, в которых написаны те вещи, которые беспокоят тебя больше всего.



Примечание:

Сейчас, когда все твои тревоги записаны на этих бусах, ты можешь хранить их в этом блокноте. Вместо того, чтобы хранить свои тревоги в голове, они будут храниться здесь, на бумаге. Если какая-то из вещей, написанных на этих бусах, перестанет тебя беспокоить, ты можешь вычеркнуть ее.

► Упражнение «Танец»

Включи любимую музыку. Даже если ты не умеешь танцевать, попробуй подвигать телом в такт музыке так, будто пытаешься изобразить свое настроение сейчас.

Моя тревога

Нарисуй или напиши те вещи, которых ты боишься. Подумай, что помогает тебе почувствовать себя лучше, когда ты напуган? Перечисли эти вещи, действия.

Я боюсь	Мне помогает

▶ Упражнение «Релакс»

Тебе понадобится то, что ты любишь: что-то вкусное или ароматное, что-то приятное на ощупь, любимая музыка и пр. Задача - одновременно удерживать свое внимание на вкусе, запахе, ощущениях от прикосновений и на звуках. Например, я взяла плюшевого медведя, чай с мятой, включила музыку релакс и наслаждаюсь своими ощущениями, расслабляюсь. Со временем, ты заметишь как легко и просто восполнить свои ресурсы и успокоиться

▶ Упражнение «Круги»

Возьми лист бумаги и цветные карандаши. Начни рисовать круги в свободном порядке разного цвета и разного размера, они могут соприкасаться и пересекаться, находиться в любом месте. Создайте свою композицию, чтобы она вам нравилась. Постарайся, чтобы было не менее 40 кругов.

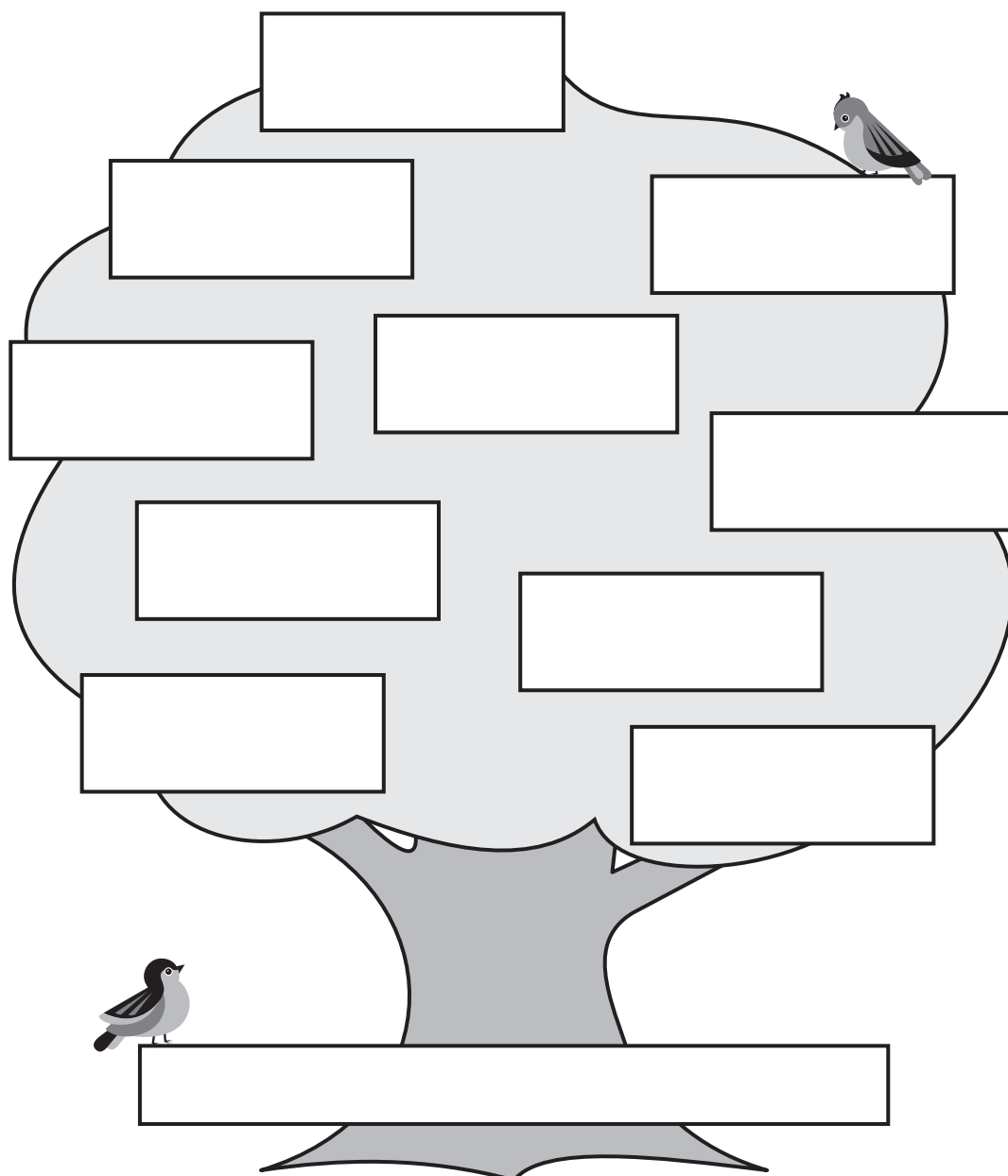
▶ Упражнение «Ой, боюсь, боюсь!»

Когда тебе очень страшно, сильно напряги мышцы рук, ног, лица и трясись всем телом (30 секунд). Если страх и нервная дрожь не проходят, повтори еще раз. Делай это в укромном месте.

Моя жизнь

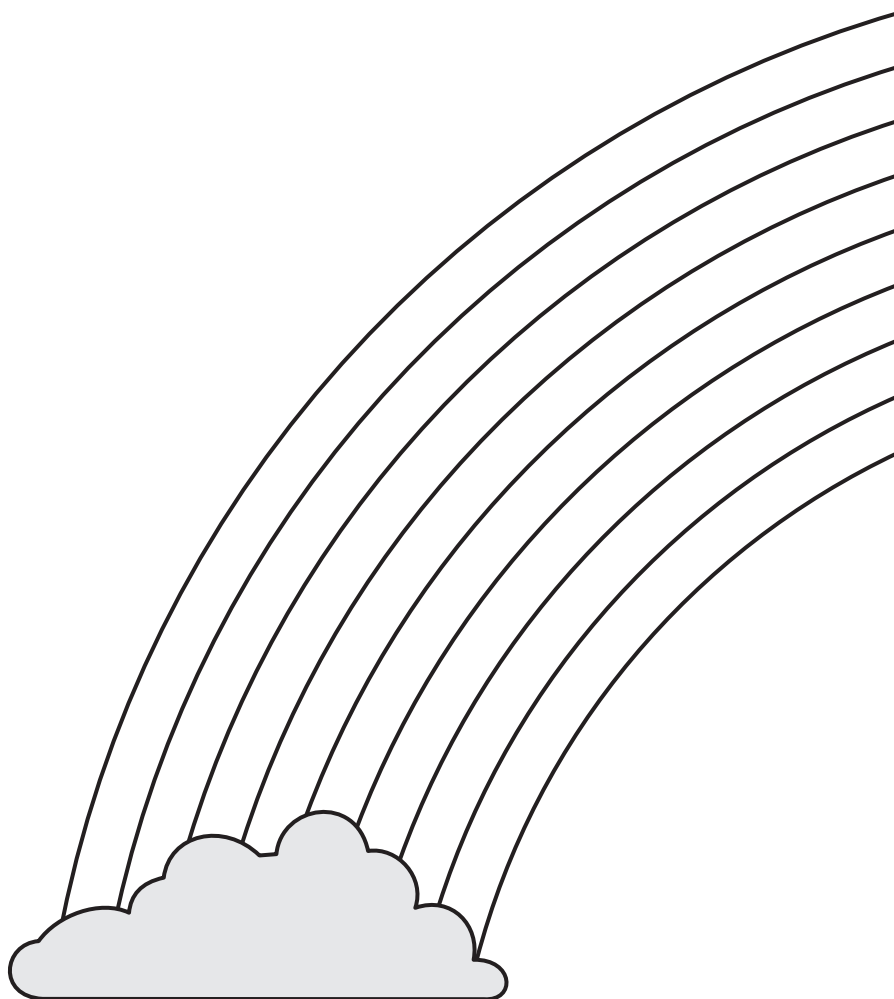
Скорее всего, в твоей жизни было много событий, много хороших, а может быть, и не очень хороших. Но самое главное, на своем жизненном пути ты идешь вперед. Ты постоянно продолжаешь расти и узнавать что-то новое. Ты действительно очень сильный человек!

Напиши на стволе дерева дату своего рождения. Затем вспомни те события из своей жизни, которые кажутся тебе особенно важными.



► Упражнение «Мое будущее»

Представь свои мечты, надежды и планы на будущее. Мысли о будущем действуют как магнит, который заставляет нас двигаться вперед, узнавать что-то новое и расти. Напиши их на радуге в удобном месте, а затем разукрась радугу.



► Упражнение «Встреча»

Давай представим, будто мы встретились с тобой уже после всех тех неприятных событий, которыми ты сейчас обеспокоен. Все решилось. Жизнь вошла в нормальное русло. Мы встретились случайно и решили посидеть в кафе. Я спрашиваю тебя, как ты теперь поживаешь. Что происходит в твоей жизни? Может быть ты уже где-то работаешь? Может у тебя уже есть семья и дети? О чем мечтаешь? Чему ценному научился благодаря тому неприятному периоду в жизни, который уже закончился? Где сейчас живешь? Если хочешь, можно включить приятную музыку и нарисовать свое будущее, о котором мечтаешь.

Приятное воспоминание

Постарайся вспомнить о каком-либо счастливом приятном событии, которое произошло с тобой ранее. Постарайся прокрутить это событие в голове во всех деталях: увидеть все предметы, цвета и людей, связанных с этим событием, услышать их голос или слова. Когда ты восстановишь событие в памяти, нарисуй это приятное воспоминание на бумаге.

Техники самопомощи

Любые движения положительно влияют на наше тело и психику. Они помогают высвободить накопившееся напряжение конструктивно, без вреда себе и окружающим и переключиться на настоящий момент «здесь и сейчас».

Техники заземления

- Интенсивно растереть свои ладони
- Резко сжать и разжать кулаки
- Пошевелить пальцами рук и ног
- Почувствовать опору: руками опереться о поверхность стола и ногами упереться в пол
- Помассировать виски
- Интенсивно потереть мочки ушей
- Усиленно поморгать
- Полопать себя по плечам, груди, рукам, ногам
- Энергично смахнуть с себя воображаемые «пылинки»

Физическая активность

- Больше двигайся, бегай, прыгай
- Поднимись по лестнице
- Сделай легкую разминку или сходи на тренировку
- Полезно заниматься плаванием или йогой
- Включи любимую музыку и подвигайся так, как тебе хочется
- Пой любимые песни, можно под караоке

Подручные средства

- Сжимать и разжимать в руках небольшой мячик, пластилин, камушек, скрепку и пр.
- Выполнить штриховку на листе бумаги, раскраски анти-стресс
- Порвать на мелкие кусочки бумагу, тетрадь
- Побить кулаком в подушку

Прогулка

- Гуляй на природе
- Рассматривай пейзажи, наслаждайся ощущениями
Благодаря такой терапевтической прогулке, мысли упорядочиваются, настроение улучшается.

Забота о теле

- Выпей чай или воды, побалуй себя чем-то вкусным
- Понюхай любимые ароматы на кухне, в ванной комнате или эфирные масла
- Прими душ или ванну с ароматными средствами или солью
- Одень комфортную одежду или укутайся любимым пледом
- Позволь себе выспаться. Сон лечит.
- Сходи на массаж или сделай самомассаж (особенно плечи и ноги)

► Упражнение «Пять органов чувств»

Назови вслух или про себя:

- предметы, которые ты видишь сейчас (зрение)
- звуки, которые ты слышишь (слух)
- вещи, которых касаешься (осязание)
- запахи, которые вдыхаешь (обоняние)
- вкусы, которые ощущаешь (вкус)

► Упражнения на телесную осознанность

1. Остановиться и прислушаться. Каждый час мы останавливаемся и прислушиваемся, что хочет тело? Где есть напряжение, холод, тепло, чего тело хочет? Хочется ли кушать или пойти в туалет? А может быть хочется побегать, потянуться, сделать глоток воды.
2. Ладонка – солнечный луч. Прикасаемся к разным частям тела, чувствуя, как тепло и солнечный свет наполняет это место. Медленно проходим ладонкой по всему телу.
3. Тело-пластилин. Находим на теле место, где в теле чувствуется напряжение и «разминаем» его как затвердевший пластилин.
4. Пряничный человечек. Рисуем «пряничного» человечка, на нем отмечаем знаком, (крестик и пр.) где в теле живет грусть, радость, злость и пр.

► Дыхательные техники

- **Дыхание вулкана.** Встань устойчиво, ладони перед грудью. Сделай медленный глубокий вдох и остановись. На задержке подними руки над головой, медленно выдохни, опуская руки через стороны и соединяя их опять перед грудью.
- **Дыхание животом.** Положи одну руку на живот, а другую на грудь. Старайся держать руку на груди неподвижно, вдыхая только живот. Медленно выдохни, чувствуя, как рука на животе опускается, как воздушный шарик сдувается.
- **Дыхание 4-7-8.** Вдохни медленно, считая до 4 секунд во время вдоха. Затем задержи дыхание на 7 секунд. Наконец, выдохни медленно и мягко, считая 8 секунд, пока ты выдыхаешь.

Дышим правильно

Дышать – значит жить. **Дышать грамотно** – значит жить так, чтобы наше тело и разум находились в гармонии.

Дыхательные занятия успокаивают, позволяя вновь мыслить ясно и рационально. Они основаны на чередовании циклов «вдох-выдох». Это помогает наладить систему кровоснабжения, сердечный ритм.



Попробуй в моменты тревоги и стресса дышать определенным образом. Сделай несколько подходов. Возможно, понадобится некоторое время, чтобы расслабиться. Если почувствуешь выраженный дискомфорт – сразу же прекрати дыхательные упражнения, дыши как обычно.

► Упражнение «Классическое»

1. медленный глубокий вдох через нос так, чтобы максимально «надулся» живот; дыши именно им, а не грудью – положи руку на живот, чтобы контролировать его
2. затем задержать дыхание на несколько секунд
3. неторопливый выдох через приоткрытый рот так, чтобы из легких вышел весь воздух; выдох длится примерно в два раза дольше, чем вдох

Количество повторов: 10 циклов (вдох-задержка-выдох) в течение 1-3 подходов. Между подходами делай перерыв

► Упражнение «Грейпфрут»

Представь, что у тебя внутри, в области пупка, находится шар размером с грейпфрут.

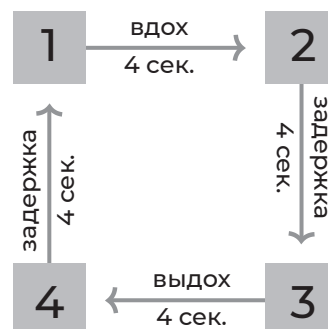
«Надуй» его с помощью дыхания. Медленно вдыхай носом, одновременно надувая «грейпфрут» в животе. Затем так же неспешно выдыхай через рот. Можно выполнять по принципу классического дыхательного упражнения.

► Упражнение «Дыхание по квадрату»

Каждый цикл состоит из четырех этапов:

1. вдох в течение четырех секунд
2. задержка дыхания на четыре секунды
3. выдох в течение четырех секунд
4. задержка дыхания на четыре секунды

Чтобы овладеть этой методикой, да и не заскучать, тебе пригодится квадрат. Нарисуй его или представь в воображении. Подойдут также «квадратоподобные» предметы в поле зрения – окно, картина, плитка на полу, экран гаджета и проч.



1. Посмотри в верхний левый угол квадрата (цифра 1). Сделай вдох в течение четырех секунд (веди мысленный отсчет)
2. Во время вдоха на четыре счета переведи взгляд в сторону верхнего правого угла (цифра 2). Задержи дыхание на четыре секунды
3. Во время задержки дыхания на четыре счета переведи взгляд в сторону нижнего правого угла (цифра 3). Сделай выдох на четыре секунды
4. Во время выдоха на четыре счета переведи взгляд в сторону нижнего левого угла (цифра 4). Задержи дыхание на четыре секунды

Количество повторов: 10–20 циклов (вдох-задержка-выдох-задержка) в течение 1–2 подходов. Между подходами делай перерывы. Можешь постепенно увеличивать количество секунд – максимум до 20 – при прохождении каждого из этапов.

Общие рекомендации

Первая помощь:

Когда ты чувствуешь неприятные эмоции, беспокойство, напряжение, сначала сделай глубокий вдох и выдох, попробуй выйти на улицу или на балкон, подышать свежим воздухом, выпить воды или умыться.

Общение:

Когда ты чувствуешь тревогу, полезно поговорить с кем-то, кому ты доверяешь (родные, близкие, друзья, психолог). Проговаривание своих переживаний постепенно их ослабляет, а теплая поддержка воодушевляет и помогает увидеть свет в темноте. Сократи до минимума общение с теми, кто тебя нервирует, даже если это близкие люди.

Информационный фильтр:

Установи для себя информационный фильтр, выбери важные для тебя чаты и сайты, выходи из ненужных тебе чатов. Попробуй на некоторое время отказаться от соцсетей и интернета, просмотра телевизора.

Особенное время:

Старайся в течение своего дня находить время, когда ты сможешь позаботиться о себе, поработать со своими чувствами и переживаниями. В это время ты можешь выполнять упражнения из блокнота, а также вести дневник. В остальное время спокойно занимайся учебой, увлечениями и делами, встречайся с друзьями.

Хобби и интересы:

Уделяй время тому, от чего ты получаешь удовольствие. Занимайся творчеством и спортом, ведь это лучшие лекари для души и тела. Чем больше у тебя источников радости, тем выше уровень твоей стрессоустойчивости.

Я – хозяин своей жизни!

Я не всегда могу выбирать, что случится со мной,
но я могу выбирать, как реагировать на то,
что со мной случилось.

Способность выбирать – одна из лучших возможностей,
имеющихся у меня.

Когда я делаю хороший выбор, я показываю,
что я забочусь о себе и других.

Я не должен реагировать так, как я привык, я могу найти
новые способы.

Я могу принимать решения, которые принесут
мне счастье и не ранят других.

Я не должен чувствовать себя одиноким. Есть люди,
которые могут мне помочь.

Я могу быть в близких отношениях с другими.

Я могу вырасти и стать человеком, которым я хочу быть.

Я – замечательный, особенный, я способен на многое.

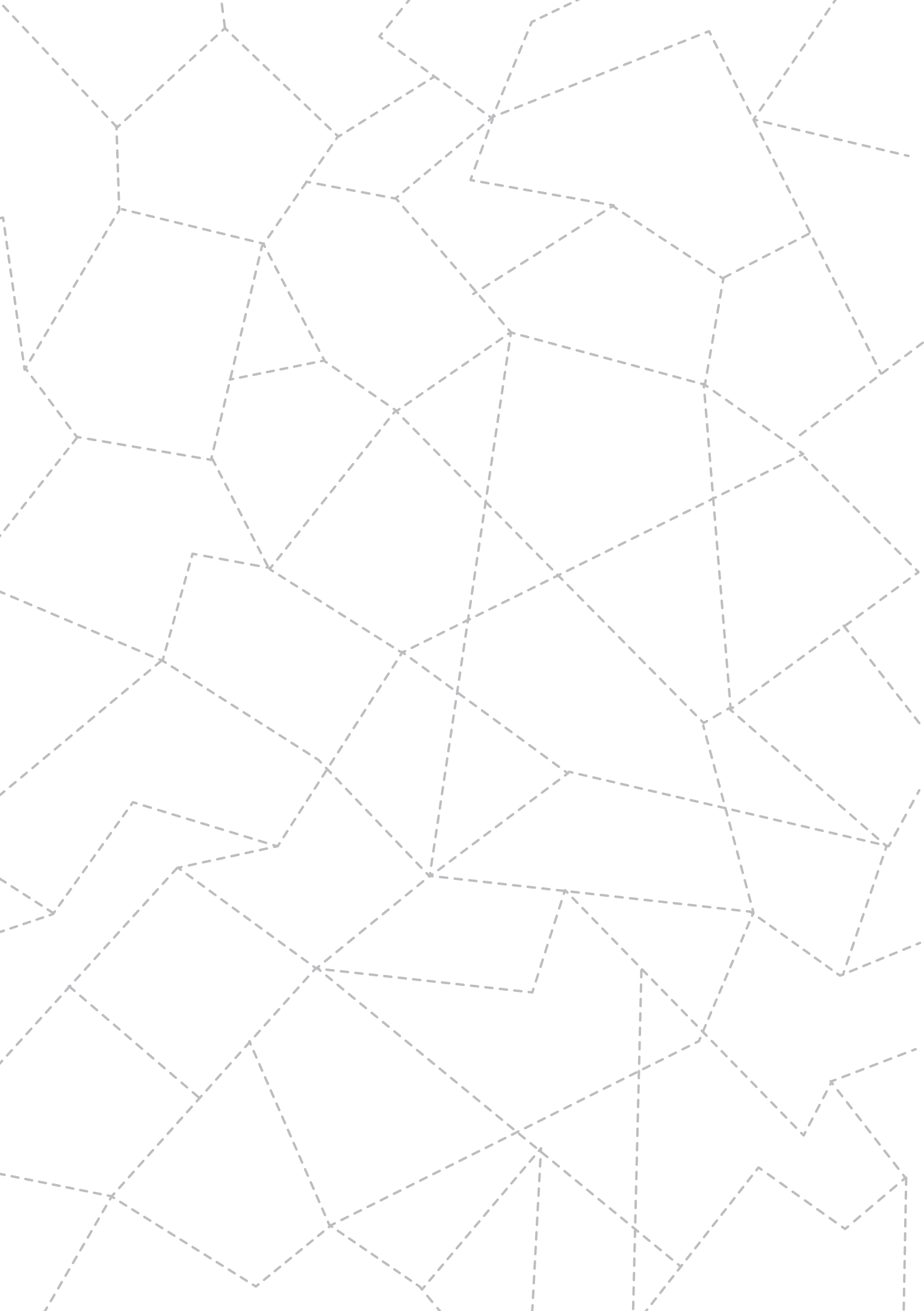
**Моя жизнь – бесценна,
и она в моих руках!**

ЛИСТ ГНЕВА



В СЛУЧАЕ
ПРИПАДКА ЯРОСТИ
СКОМКАТЬ
И ШВЫРНУТЬ
В УГОЛ

В СЛУЧАЕ СИЛЬНОГО ПРИПАДКА КОМКАТЬ ПО ПУНКТИРУ

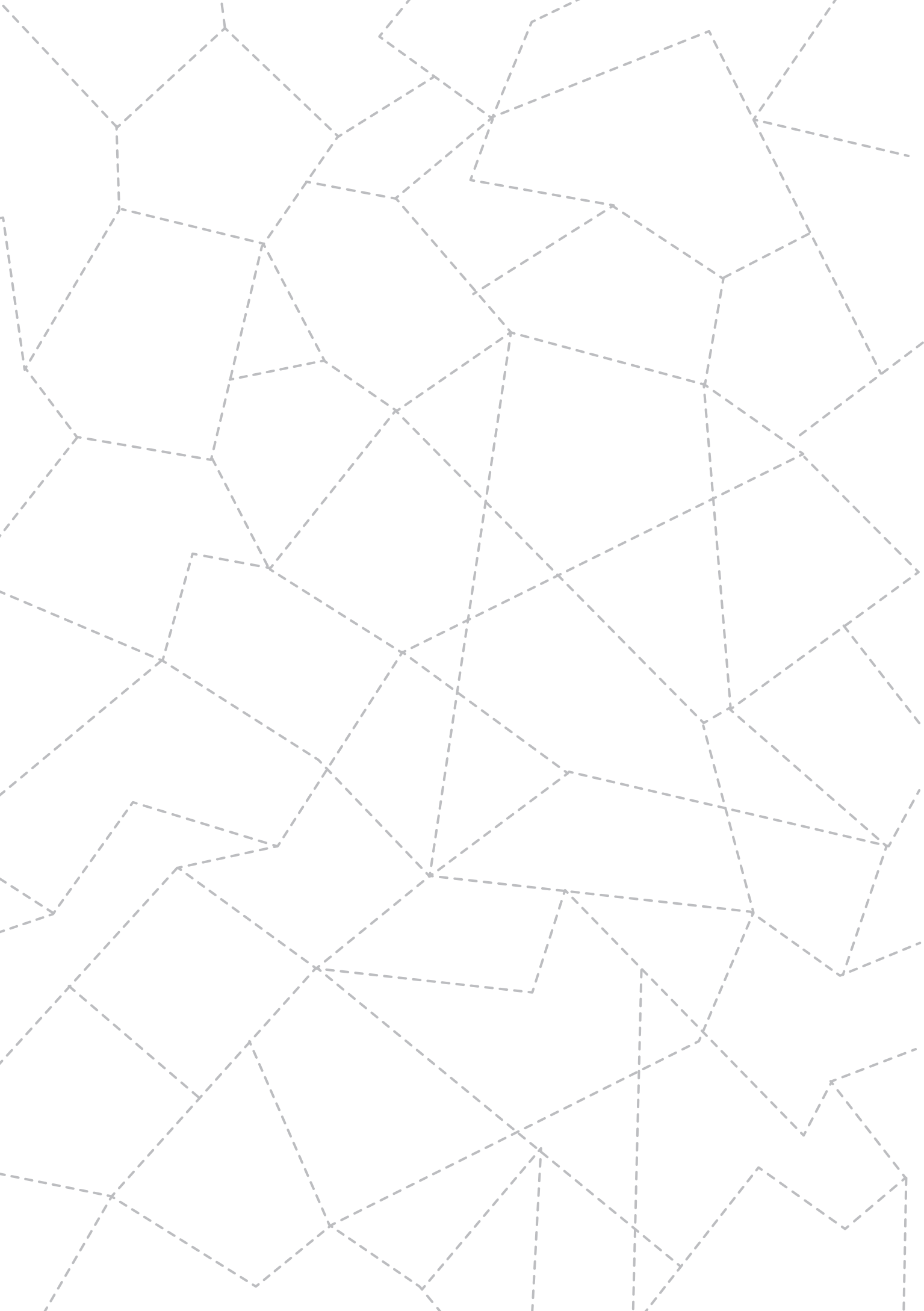


ЛИСТ ГНЕВА



В СЛУЧАЕ
ПРИПАДКА ЯРОСТИ
СКОМКАТЬ
И ШВЫРНУТЬ
В УГОЛ

В СЛУЧАЕ СИЛЬНОГО ПРИПАДКА КОМКАТЬ ПО ПУНКТИРУ



Лист гнева

Здесь ты можешь написать, нарисовать все,
что вызывает у тебя гнев.

Заметки

Handwriting practice area with 30 horizontal dotted lines.

Заметки

Handwriting practice area with 30 horizontal dotted lines.

Заметки

Handwriting practice area with 30 horizontal dotted lines.

Заметки

Список литературы

1. Взрастить свою силу. Дневник для тех, кто учится заботиться о себе и любит вопросы.
2. Замкнута Я или Психологические техники, чтобы не сойти с ума наедине с собой и/или другими. А.А.Коледо-Смирнова. – М.: «Вариант», 2020.
3. Какого цвета твоя боль
4. Кратковременные терапевтические вмешательства
5. Практическая когнитивно-поведенческая терапия для детей и подростков. Файфер Л., Краудер А., Элсенраат Т., Галл Р. - Пер. с англ. – Спб., 2020.
6. Рабочая тетрадь тревоги
7. Травма ни на что не похожа. Буклет для подростков. Стилл У. ОБО «Белорусский детский хоспис», г.Минск – 2009.
8. Тетрадь самопомощи по совладанию с тревогой и стрессом для подростков. – МОО «Врачи детям», 2022 г.
9. Чувствуй! Говори! Делай!: арт-альбом А.В. Ковалевская. - Минск, 2011.
10. Я не позволю себя обижать! Рабочая тетрадь учащегося младших и средних классов – Пермь, 2016. – 24 с.
11. Материалы, размещенные в сети Интернет

Составители:

Пименкова Ольга Михайловна,
координатор услуги «Зеленая комната»
БФ «Дорога к дому»

Мельникова Ольга Николаевна,
психолог проекта «Зеленая комната»
БФ «Дорога к дому»

Смелкова Наталья Валентиновна,
психолог услуги «Зеленая комната»
БФ «Дорога к дому»

Лукьянова Светлана Николаевна,
психолог услуги «Зеленая комната»
БФ «Дорога к дому»

Шишмило Галина Валериевна,
психолог услуги «Зеленая комната»
БФ «Дорога к дому»

Манаева Наталья Сергеевна,
психолог услуги «Зеленая комната»
БФ «Дорога к дому»

Представленные в блокноте упражнения и задания являются адаптированными и апробированными в рамках деятельности услуги «Зеленая комната» БФ «Дорога к дому» за 2018–2025 гг.



дорога
к дому

Телефон доверия

288-588

