

СОВЕТЫ
ДЛЯ ПОДРОСТКОВ



ПРОБЛЕМА

Как найти решение?

ШАГ 1

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ



Назови проблему.

Сформулируй ее:

- как можно конкретнее
- так, чтобы она относилась к тебе, а не к другим людям

НАПРИМЕР



Со мной никто не хочет дружить



У меня нет друзей

ШАГ 2

АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ



Опиши проблему детально:



Когда и в какой ситуации появилась проблема

*«Я поссорилась с подругой полгода назад.
Теперь у нее новая подруга, а я одна»*



В каких обстоятельствах/
с какими людьми проблема проявляется

*«В школе, с одноклассниками.
Не могу подружиться ни с кем из класса»*



Что ты потеряешь, какие неприятности могут случиться,
если все остается как есть (если не решать проблему)

«Я все время буду чувствовать себя одиноко»



Какие есть положительные стороны для тебя в том,
что все остается как есть (если не решать проблему)

«Меня никто больше не предаст»

ШАГ 3

ПОИСК РЕШЕНИЯ

Сформулируй результат,
который ты хочешь получить
от решения проблемы.

Будь как можно конкретнее.



НАПРИМЕР

*Хочу подружиться с А. из моего класса.
Или найти подругу из другого класса*

Проанализируй, что тебе мешает и что тебе
помогает в решении проблемы.

Запиши хотя бы по одному пункту в каждую ячейку таблицы:

Мои **внутренние** качества,
способности, навыки

Внешние
обстоятельства

Мне
МЕШАЕТ
решить
проблему

*Стеснительность,
неуверенность в себе*

*Бывшая подруга
настраивает других
в классе против меня*

Мне
ПОМОГАЕТ
решить
проблему

*Я умею хранить секреты,
мне можно доверять*

*В школе открывается
театральный кружок.
Учительница предложила
мне записаться*

ШАГ 4

РЕАЛИЗАЦИЯ

Если вариант решения проблемы найден, то действуй!



Помни, что не всегда ситуация меняется сразу. Иногда стоит попробовать разные способы.

Порой нужно время, чтобы полностью решить проблему.



Если тебе нужна поддержка, обратись:

- к взрослым, которым доверяешь
- в службы психологической помощи подросткам

ПомощьРядом.рф

8

Береги себя!

ПОМОЩЬРЯДОМ.РФ

ОНЛАЙН

АНОНИМНО

БЕСПЛАТНО

#МОЛЧАТЬНЕЛЬЗЯПОМОЧЬ



ФОНД
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ



Врачи
детям