***Уважаемые родители****, мы предлагаем несколько психологических заданий, которые могут помочь вашим беспокойным подросткам избежать серьезных эмоциональных срывов.
Поработайте над этими упражнениями вместе с подростками. Конечно, не все получится с самого начала, но «игра стоит свеч». Найдите время и силы быть вместе с подростком, и вы откроете для себя сложный и интересный мир этого возраста.
Используя эти задания, постарайтесь отвечать на вопросы честно и полно. Обдумайте вопросы, прежде чем ответить. Закончив один раздел, поразмыслите над тем, что он для вас значит в жизни. Чем больше напишете, тем лучше.****1. Мои чувства****Чувства подобны погоде: иногда ясно и солнечно, иногда облачно, иногда буря. Как и погода чувства приходят и длятся до тех пор, пока вы справляетесь с ними. Иногда подростки возводят стену, отказываясь впустить чувства извне, потому что боятся испытать что-то болезненное и страшное. Другие ребята возводят стены, чтобы не дать выхода чувствам – они боятся того, что подумают окружающие взрослые или друзья.
Любой способ не срабатывает, потому что, когда вы боретесь со своими чувствами, становится только хуже.
Вот почему первая часть этого руководства посвящена тому, как помочь вам взглянуть на ваши чувства. У подростков может быть много различных чувств. Мы предлагаем рассмотреть шесть базовых из них – печаль (грусть), страх, вину, обиду, злость и одиночество. Подумайте над следующими вопросами и затем ответьте письменно на них как можно более искренне. Мы предлагаем несколько образцов ответов с каждым вопросом, чтобы помочь пробудить вашу память и воображение.
Грусть
Никто не любит грустить, это причиняет боль. Это тормозит вас. Вы можете печалиться об ошибках, которые вы совершили, о потерянных друзьях, или о проблемах, которые ты создал в семье.
Мне грустно, когда (например: думаю о детстве, вспоминаю, как умер мой дедушка, когда моя девушка лжет мне).
Когда мне грустно, я (например:  разговариваю с друзьями, кричу на брата, хочу напиться)
Когда мне грустно мне поможет (например:  поговорить об этом, прогуляться, провести время с другом).****Совет:****Поговорите о любых грустных чувствах с тем, кому вы доверяете.
Страх
Потные ладони, сердцебиение, неприятное ощущение в желудке… Мы испытываем страх по-разному. Бояться – это нормальное явление - мир может быть запутанным и страшным. Просто вспомните, сколько есть людей, которые заботятся о вас и помогут вам, если вы попросите о помощи.
Мне страшно, когда (например:  когда я с людьми, которых не знаю, когда я думаю о том, что мне надо снова идти в школу).
Когда мне страшно я (например: взываю к своим силам, злюсь, ничего не делаю.
Когда мне страшно, мне поможет (например: разобраться в своём страхе, постараться успокоиться, поговорить об этом с друзьями).****Совет:*** *Поговорите о своих страхах с тем, кому вы доверяете.

Вина
Вина-это чувство, которое появляется, когда вы сделали то, что считаете неверным, неправильным. Когда вы вели себя неправильно, вы, возможно, совершили что-то, что теперь вызывает у вас чувство вины. Важно поговорить об этой вине и извиниться перед людьми, которых вы обидели. В этом случае чувство вины пройдёт.
Иногда я чувствую  вину, если (например: солгал своему другу, побил брата)
Когда я виноват я (например:  говорю с другом, чувствую себя угнетенным)
Вот люди, с которыми мне надо поговорить о  моём чувстве вины

С КЕМ                                                                            О ЧЕМ
1.                                                                     1.
2.                                                                     2.
3.                                                                     3.****СОВЕТ:*** *Поговорите хотя бы с одним человеком из этого списка.

Обида
Чувство обиды связано с поведением других людей, обычно близких вам. Задетые чувства могут вас опечалить, довести до слёз, обидеть других или заставить стать равнодушным к ним. Это происходит потому, что обида может прятаться за чувством злости, грусти или негодования.
Я чувствую обиду, когда (например: мой отец сравнивает меня с моим  старшим братом, мои друзья уходят куда-то без меня, моя сестра шутит надо мной)
Когда я обижен, я (например: иду прогуляться, сижу в своей комнате, хочу сам  обидеть кого-то)
Совет: Поговорить с кем-нибудь из вашего списка.

Одиночество
Когда большинство подростков чувствуют одиночество, они ощущают себя выброшенными, нуждающимися, отвергнутыми. Очень похоже на то, как, если вы находитесь одни в комнате, в то время как весь остальной мир за дверьми развлекается.  Это отвратительное чувство, но это чувство, которое каждый испытывает время от времени.
Мне одиноко, когда (например: никто не звонит, я один дома, когда у меня нет девушки)
Когда мне одиноко, я (например: звоню другу, смотрю ТВ, читаю книгу)
Когда мне одиноко, мне поможет (например: сходить на встречу группы поддержки, позвонить другу, подумать о том, почему мне грустно)****СОВЕТ:*** *Попробуйте по-новому справиться со своим чувством одиночества.****2. Стресс в моей жизни*** *Стресс может появиться, откуда угодно: волнение (переживание) о школе, чувства взвинченности из-за проблем с преподавателем, страх перед будущим.
Стресс испытывают по-разному. Вы можете плохо спать, испытывать частые головные боли или тяжесть в желудке. Независимо от того, как подростки переживают стресс, важно научиться справляться с ним.
К счастью, существует несколько надёжных способов, как избавляться от стресса. Вам просто нужно выяснить, что именно в вашем случае сработает.
Я испытываю стресс, когда (например: мой учитель срывается на мне, я сдаю экзамены, я думаю о проблемах  моей мамы).
Когда я испытываю стресс, я (например: потею, становлюсь капризным, недовольным, становлюсь нервным, раздражительным.)
Я могу уменьшить стресс, если (например: я долго катаюсь на скейте, занимаюсь в спортзале, играю на гитаре)****СОВЕТ****: Попробуйте заняться тем из своего списка тем, чем вы давно не занимались.****3. Моя семья*** *« Я полагаю, раньше я причинял боль людям, которые ближе всего».
Проблема с учебой, поведением  и семейные неурядицы идут рука об руку.
Размышляя об этом, вы обнаружите, что нередко создаете большие эмоциональные неприятности дома.  Вы можете ожидать, что с родителями всё будет легко и гладко, а вместо этого – скандалы.
Домашние раны медленно затягиваются, но дела пойдут лучше по мере того, как вы работаете над собой – будут меняться и отношения в семье.      Вы ничего не можете изменить в других людях.
Что вы можете изменить, когда проблемы касаются вашей семьи? Многое. Секрет в следующем: вы изменяете то, как вы реагируете на проблему.****СОВЕТ:*** *Расскажите другу или психологу о своих проблемах в семье и что вы пытаетесь изменить в своих отношениях с родственниками.*