



**Информационно-методическая продукция
для обучающихся 7-11 классов
«Преодоление психологических трудностей
через формирование позитивного взгляда на
жизнь»**

Выполнила: учащаяся 9 «Г» класса
МБОУ СОШ №182 с углубленным изучением
литературы и математики
Крюкова Юлия

Педагог-наставник: педагог-психолог
высшей квалификационной категории
Милитенко Е.С.
контактный телефон +79133930576

Новосибирск 2024

Пояснительная записка

Актуальность информационно-методической продукции

Период подросткового возраста является одним из самых сложных и важных этапов развития в жизни человека. И, конечно, он связан с преодолением различного рода психологических трудностей. Проблемы подросткового возраста могут быть многочисленными и разнообразными. Это и низкая самооценка, и неуверенность в себе, и проблемы с друзьями, и тревожность. Особую важность имеет информирование подростков о том, как можно справиться с этими трудностями. Именно поэтому мы совместно со школьным психологом разработали серию листовок, где даем подросткам полезные и нужные рекомендации. Надеемся, вы также найдете их интересными.

Продукт: листовки

Целевая аудитория: подростки 7-11 класса

Цель: информирование обучающихся о способах преодоления психологических трудностей через формирование позитивного взгляда на жизнь

Содержание информационно-методического продукта

В листовках, которые мы разработали, отражены следующие *темы*:

- ✓ примеры негативного мышления и как с ним можно работать
- ✓ формирование позитивного мышления
- ✓ позитивные цитаты
- ✓ мотивирующие цитаты
- ✓ как развить в себе чувство юмора
- ✓ жизненное кредо
- ✓ способы, которые помогают справиться со стрессом
- ✓ фразы для самоподдержки
- ✓ жизненный баланс
- ✓ как разобраться с внутренним критиком

Где может использоваться: данные листовки можно размещать на стенде социально-психологической службы, а также распространять в подростковых чатах, куда ребята точно заглядывают очень часто и смогут их прочитать.

Обратите внимание, что в большинстве листовок по три-четыре самостоятельных картинки, которые можно высылать в чаты для удобства восприятия информации. Набор таких информационных картинок можно сопровождать текстовым сообщением, которое есть в листовке