

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

Если тебя беспокоит...

Эмоциональная поддержка
Потеря близкого человека
Конфликты с друзьями или
одноклассниками
Проблемы в семье
Трудности с учебой
Страх перед экзаменами или
контрольными работами
Отношения с учителями, конфликты в
классе
Низкая самооценка

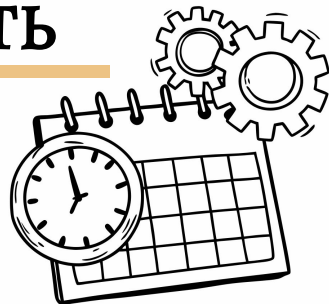
Завышенные требования к себе,
перфекционизм
Подростковая зависимость от
гаджетов, интернета
Курение, употребление алкоголя или
других веществ
Первые романтические чувства,
вопросы полового воспитания
Сексуальное насилие или
домогательства
Суицидальные мысли



8 800 200 01 22

ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ И ПРОДУКТИВНОСТЬ

Эффективное управление временем — ключ к успеху в учёбе, работе и личной жизни. Следуя простым принципам тайм-менеджмента, вы сможете достичь большего и сохранить баланс между работой и отдыхом.



Способы эффективного управления временем

- Начните день с составления **списка задач**. Определите приоритеты и распределите время на выполнение каждого дела.
- **Метод помидора**. Работайте 25 минут, затем делайте 5-минутный перерыв. После четырёх циклов сделайте длинный перерыв на 15–20 минут.
- Научитесь **делегировать задачи**, которые могут выполнять другие люди. Это освободит ваше время для более важных дел.
- Чтобы **минимизировать отвлекающие факторы**, отключите уведомления на телефоне и компьютере, работайте в тихом месте, чтобы сосредоточиться на задаче.
- Назначайте себе **дедлайны** для выполнения задач. Это поможет избежать прокрастинации и завершить работу вовремя.

Советы по повышению концентрации внимания

1. Выполняйте одну задачу за раз, не пытаясь делать несколько дел одновременно.
2. Работайте в условиях минимальных внешних шумов. Используйте наушники с белым шумом или спокойной музыкой.
3. Делайте короткие перерывы каждые 90 минут. Это позволит мозгу отдохнуть и восстановиться.
4. Регулярная физическая активность улучшает кровообращение и повышает уровень энергии

Планирование дня

- 1) Начинайте день с утреннего ритуала, который заряжает вас энергией: зарядка, медитация, чтение.
- 2) Разбейте крупные проекты на мелкие задачи и выполняйте их поэтапно.
- 3) Оставляйте немного времени на непредвиденные обстоятельства. Это поможет избежать стресса, если что-то пойдёт не так.
- 4) Периодически анализируйте свои достижения и корректируйте план, если необходимо.

ИСКУССТВО ОБЩЕНИЯ И ДРУЖБЫ



Общение и дружба — важные аспекты нашей жизни. Они приносят радость, поддержку и чувство принадлежности. Однако, как и любое искусство, общение требует навыков и понимания.

Поддержка друзей важна в трудные времена. Она помогает нам чувствовать себя нужными и ценными. **Поддержка может выражаться в разных формах:**

Присутствие - просто быть рядом, когда человеку нужна компания

Слова ободрения - напоминание о том, что всё будет хорошо

Практическая помощь - помощь в решении конкретных задач или проблем

Как строить здоровые отношения?

- Будьте искренними в своих чувствах и мыслях. Открытое общение способствует укреплению доверия.
- Уважайте мнение и границы других людей. Помните, что у каждого свой взгляд на мир.
- Умение слушать — основа успешного общения. Покажите интерес к тому, что говорит собеседник.
- Поставьте себя на место другого человека. Попробуйте понять его чувства и переживания.
- Поддерживайте своих друзей словами одобрения и признания их достижений.

Иногда дружба может стать токсичной. **Вот несколько признаков таких отношений:**

- Постоянная критика и унижение.
- Манипуляции и давление.
- Отсутствие уважения и поддержки.
- Ощущение дискомфорта и напряжения при общении.

Конфликты неизбежны, но важно уметь их разрешать конструктивно:

- Сохраняйте спокойствие и избегайте резких высказываний.
- Обсудите проблему открыто и честно, выслушав обе стороны.
- Найдите решение, которое устроит всех участников конфликта.
- Уметь прощать — важная часть здоровых отношений.

КАК СПРАВЛЯТЬСЯ СО СТРЕССОМ?

Стресс — естественная реакция организма на внешние раздражители. Но важно уметь контролировать его уровень, чтобы он не влиял негативно на ваше физическое и эмоциональное состояние. Вот несколько простых способов справиться со стрессом



1. Дыхательные упражнения

Медленные глубокие вдохи и выдохи помогают успокоиться и снизить уровень тревоги. Попробуйте технику «4-7-8»: вдохните через нос на счет до 4, задержите дыхание на 7 секунд, затем медленно выдохните через рот на счет до 8.

2. Физическая активность

Регулярные занятия спортом или просто прогулки на свежем воздухе способствуют выработке эндорфинов — гормонов счастья. Даже 30 минут физической активности в день могут значительно улучшить настроение.

3. Правильное питание

Сбалансированное питание помогает поддерживать энергию и хорошее самочувствие. Избегайте переедания и злоупотребления сладким и жирным.

4. Время для отдыха

Не забывайте выделять время для себя. Чтение книги, прослушивание музыки, занятие любимым хобби — все это поможет расслабиться и отвлечься от повседневных забот.

5. Планирование и организация

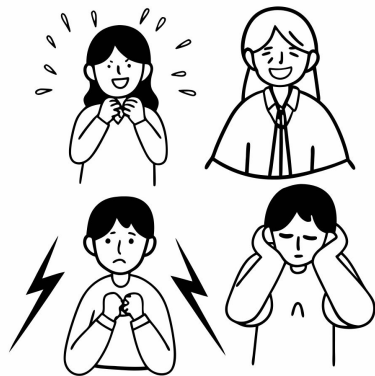
Составление списка дел и четкое планирование дня помогут избежать хаоса и стресса. Убедитесь, что ваш график сбалансирован и включает время для отдыха.

6. Общение с близкими

Поддержка близких людей — важный фактор в борьбе со стрессом. Делитесь своими переживаниями и чувствами с теми, кому вы доверяете.

ЭМОЦИИ И ИХ ПОНИМАНИЕ

Эмоции играют важную роль в нашей жизни. Они влияют на наше поведение, решения и взаимоотношения с окружающими. Понимание своих эмоций и умение управлять ими называется эмоциональным интеллектом.



Эмоциональный интеллект — это способность осознавать, понимать и управлять своими эмоциями, а также распознавать и учитывать эмоции других людей. Это ключ к успешной коммуникации и гармоничным отношениям.

Как распознавать свои эмоции?

Распознавание эмоций начинается с осознанности. Обратите внимание на то, что вы чувствуете в данный момент. Задайте себе вопросы: "Что я чувствую?", "Почему я так чувствую?", "Какие мысли вызывают эти эмоции?". Запишите свои наблюдения в дневник или обсудите их с близким человеком.

Как управлять своими эмоциями?

Управление эмоциями требует практики и терпения. Вот несколько способов:

Дышите глубже. Глубокое дыхание помогает успокоиться и взять паузу.

Проанализируйте ситуацию. Постарайтесь объективно оценить происходящее и найти конструктивное решение.

Выразите свои чувства. Поговорите с кем-то, напишите письмо или нарисуйте картину.

Примеры ситуаций и способы реагирования

Ситуация 1: Разногласия с другом

Эмоция: Гнев

Реакция: Дайте себе время остыть.

Затем спокойно обсудите проблему, слушая друг друга и стараясь понять точку зрения другого.

Ситуация 2: Сложная домашняя работа

Эмоция: Стресс

Реакция: Разделите задачу на небольшие шаги. Сделайте перерывы и поощряйте себя за выполненные этапы.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ ОНЛАЙН



Интернет — это удивительный инструмент, который открывает множество возможностей. Однако, как и в реальной жизни, в сети существуют риски. Чтобы защитить себя и наслаждаться безопасностью в виртуальном пространстве, следуйте этим простым правилам.

Защита личной информации

Никогда не делитесь конфиденциальной информацией. Это касается паролей, номеров телефонов, адресов, данных банковских карт и другой личной информации.

Используйте сложные пароли. Создавайте уникальные пароли для каждого аккаунта и регулярно их обновляйте.

Ограничьте доступ к своим профилям. Настройте приватность в социальных сетях, чтобы только друзья могли видеть ваши публикации.

Правила общения в социальных сетях

- *Будьте вежливы и уважительны.* Общайтесь с людьми так же, как вы бы общались лицом к лицу.
- *Проверяйте информацию.* Не верьте всему, что видите в интернете. Проверяйте источники новостей и сообщений.
- *Не реагируйте на провокации.* Игнорируйте оскорбительные комментарии и сообщения.

Как избежать кибербуллинга

- *Сообщайте о нарушениях.* Если вас преследуют или оскорбляют, сообщите об этом администрации сайта или социальной сети.
- *Заблокируйте агрессора.* Используйте функции блокировки, чтобы прекратить нежелательное общение.
- *Обратитесь за поддержкой.* Если ситуация выходит из-под контроля, обратитесь за помощью к родителям, друзьям или специалистам.