

8-800-2000-122



**ТЕЛЕФОН
ДОВЕРИЯ**

для детей, подростков
и их родителей

*Коїда мне слоґжно,
я моґу...*

Обратить внимание на свое тело и самочувствие

Проверь себя:

- когда ты последний раз пил(а) воду?
- ел(а) полезную пищу, дающую энергию?
- спал(а) ли ты достаточно?
- делал(а) ли перерыв на отдых?
- не чувствуешь ли ты боль или напряжение в теле?
- когда ты делал(а) то, что тебе по душе?



ЕДИНЫЙ ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

8-800-2000-122

АНОНИМНО | БЕСПЛАТНО | КРУГЛОСУТОЧНО



*Коїда мне сложно,
я могу...*

Взвесить все «за» и «против»

Ты не знаешь, как поступить?
Твои решения могут иметь
серьезные последствия?

**Прежде, чем действовать,
ответь на эти вопросы:**

- В чем плюсы того, что я это сделаю?
- В чем минусы того, что я это сделаю?
 - В чем плюсы того, что я этого не сделаю?
 - В чем минусы того, что я этого не сделаю?



ЕДИНЫЙ ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

8-800-2000-122

АНОНИМНО | БЕСПЛАТНО | КРУГЛОСУТОЧНО

8-800-2000-122



**ТЕЛЕФОН
ДОВЕРИЯ**

для детей, подростков
и их родителей

*Когда мне сложно,
я могу...*

Сосредоточиться на чем-то одном

Не пытайся делать все дела одновременно. Когда занимаешься чем-то, посвяти себя этому полностью. Это касается не только обязанностей, но и удовольствия. Потренируйся! Съешь любимое лакомство, полностью сосредоточившись на его вкусе и ни на что не отвлекаясь (даже на социальные сети).



ЕДИНЫЙ ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

8-800-2000-122

АНОНИМНО | БЕСПЛАТНО | КРУГЛОСУТОЧНО



*Когда мне сложно,
я пою...*

Найти способ выразить свои эмоции

У каждого он свой.
Можно записать или
нарисовать все, что с тобой
происходит – события, мысли
и чувства. Можно сочинить
про это рассказ или песню.
Можно слушать подходящую
музыку, танцевать или
плакать.

**Помни: любые чувства – это
не стыдно.**



ЕДИНЫЙ ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

8-800-2000-122

АНОНИМНО | БЕСПЛАТНО | КРУГЛОСУТОЧНО



*Коїда мне сложно,
я могу...*

Отвлечься

Заняться каким-нибудь делом.

Сделать что-нибудь, что вызовет противоположные эмоции (например, радость вместо грусти).

Выйти из ситуации мысленно или даже физически (например, прекратить неприятный разговор).

... предложи свой вариант!



ЕДИНЫЙ ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

8-800-2000-122

АНОНИМНО | БЕСПЛАТНО | КРУГЛОСУТОЧНО



*Когда мне сложно,
я могу...*

Остановиться. Сделать вдох и выдох. Обдумать ситуацию

Когда тебе очень плохо, а
мысли и чувства буквально
накрывают с головой:

Стой. Перестань делать все,
что делаешь сейчас.

Дыши. Сделай глубокий вдох
и выдох. Сосредоточься на
своем дыхании.

Думай. Теперь подумай, что
ты можешь сделать, чтобы
решить проблему.



ЕДИНЫЙ ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

8-800-2000-122

АНОНИМНО | БЕСПЛАТНО | КРУГЛОСУТОЧНО



*Когда мне сложно,
я пошу...*

Говорить с собой с нежностью и заботой

Не ругай и не вини себя.
Представь, что друг, которого
ты любишь и которым
дорожишь, оказался в такой
же ситуации, как ты.

Какими словами ты
поддержал(а) бы его? Что
сказал(а) бы, чтобы успокоить
и вселить надежду?

Скажи эти слова самому
(самой) себе.



ЕДИНЫЙ ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

8-800-2000-122

АНОНИМНО | БЕСПЛАТНО | КРУГЛОСУТОЧНО



*Когда мне сложно,
я могу...*

Дышать правильно, чтобы успокоиться

Успокоиться и расслабиться помогает дыхание на 4 счета.

1. Сядь удобно. Вдохни, как будто нюхаешь цветок, и досчитай про себя до 4.
2. Вот так. Задержи дыхание на 4 секунды.
3. А теперь выдыхай, как будто задуваешь свечу, на 4 счета.
Повтори это 4-5 раз.



ЕДИНЫЙ ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

8-800-2000-122

АНОНИМНО | БЕСПЛАТНО | КРУГЛОСУТОЧНО

8-800-2000-122



**ТЕЛЕФОН
ДОВЕРИЯ**

для детей, подростков
и их родителей

*Когда мне сложно,
я могу...*

Созвониться с другом или пообщаться с ним онлайн

Ты можешь обсудить с близким человеком свою проблему или поговорить о чем-нибудь, что интересно вам обоим, чтобы отвлечься.

Общение дарит нам позитивные эмоции.

Даже если тебе грустно и хочется спрятаться от всех, важно не замыкаться в тебе.

Подумай, кто мог бы тебя поддержать?



ЕДИНЫЙ ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

8-800-2000-122

АНОНИМНО | БЕСПЛАТНО | КРУГЛОСУТОЧНО

8-800-2000-122



**ТЕЛЕФОН
ДОВЕРИЯ**

для детей, подростков
и их родителей

*Когда мне сложно,
я могу...*

Предложить свою помощь другим

Это помогает отвлечься от неприятных мыслей, позволяет почувствовать себя нужным, учит находить нестандартные решения проблем.

Делая добрые дела, мы чувствуем себя счастливее.

Обрати внимание: если сейчас тебе очень тяжело, этот способ не подходит. Сначала позаботься о себе.



ЕДИНЫЙ ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

8-800-2000-122

АНОНИМНО | БЕСПЛАТНО | КРУГЛОСУТОЧНО

8-800-2000-122



**ТЕЛЕФОН
ДОВЕРИЯ**

для детей, подростков
и их родителей

*Коїда мне сложно,
я поїу...*

Попросить о помощи

Ты можешь обратиться за помощью к другу, родителям или взрослому, которому доверяешь.

А еще ты в любое время можешь позвонить на Детский телефон доверия:

8-800-2000-122

Это бесплатно и анонимно.

**Помни: просить о помощи –
это не стыдно.**



ЕДИНЫЙ ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

8-800-2000-122

АНОНИМНО | БЕСПЛАТНО | КРУГЛОСУТОЧНО



*Коїда мне слоґжно,
я моґу...*

Заняться физической активностью

Попробуй выполнить такое упражнение.

Сильно напряги, а потом полностью расслабь мышцы своего тела – сначала лицо, потом шею, плечи, руки, туловище, живот, бедра и ноги. Это поможет сбросить напряжение.



ЕДИНЫЙ ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

8-800-2000-122

АНОНИМНО | БЕСПЛАТНО | КРУГЛОСУТОЧНО

8-800-2000-122



**ТЕЛЕФОН
ДОВЕРИЯ**

для детей, подростков
и их родителей

*Когда мне сложно,
я могу...*

Узнать, что в похожей ситуации помогло другим людям

Помни, что ты не борешься со своими трудностями в одиночку – многие люди проходили или проходят через то же, что и ты. И знаменитости, и обычные люди рассказывают о своем опыте, например, ведут блоги, страницы в социальных сетях и записывают видео.

Узнай их истории.



ЕДИНЫЙ ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

8-800-2000-122

АНОНИМНО | БЕСПЛАТНО | КРУГЛОСУТОЧНО



*Когда мне сложно,
я пою...*

Найти способ выразить свои эмоции

У каждого он свой.
Можно записать или
нарисовать все, что с тобой
происходит – события, мысли
и чувства. Можно сочинить
про это рассказ или песню.
Можно слушать подходящую
музыку, танцевать или
плакать.

**Помни: любые чувства – это
не стыдно.**



ЕДИНЫЙ ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

8-800-2000-122

АНОНИМНО | БЕСПЛАТНО | КРУГЛОСУТОЧНО



*Коїда мне сложно,
я моїу...*

Посмотреть на ситуацию с другой стороны

Иногда мы видим только проблему и не находим из нее выхода. Попробуй взглянуть на нее со стороны и немного сверху.

А теперь представь, что может увидеть в этой ситуации кто-то другой: твой друг, опытный взрослый, персонаж фильма?

Какие новые идеи они предложили бы тебе?



ЕДИНЫЙ ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

8-800-2000-122

АНОНИМНО | БЕСПЛАТНО | КРУГЛОСУТОЧНО



*Коїда мне сложно,
я поїу...*

Вернуться в настоящий момент

Подумай, не чувствуешь ли ты себя плохо потому, что беспокоишься о будущем или переживаешь из-за прошлого?

Но ведь ты живешь в настоящем. Оглянись вокруг.

Что ты видишь?

Какие запахи ощущаешь?

Что слышишь?

Что ты чувствуешь?

Какой вкус можешь ощутить?



ЕДИНЫЙ ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

8-800-2000-122

АНОНИМНО | БЕСПЛАТНО | КРУГЛОСУТОЧНО