



8 800 2000 122

НОМЕР С МОБИЛЬНЫХ **124**

**ТЕЛЕФОН
ДОВЕРИЯ**

ДЛЯ ДЕТЕЙ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

НЕГАТИВНОЕ ВЛИЯНИЕ КОРОТКИХ РОЛИКОВ – НЕ ДАЙ ПРЕВРАТИТЬ СЕБЯ В ЗОМБИ

Вредный
для психики
контент

Потеря
контроля
над временем

Постоянная
стимуляция
мозга

Отсутствие
осмысления

Копирование
негативных
моделей
поведения

Изменение
вкуса
и предпочтений

Ослабление
мотивации

Снижение
самооценки



Критически
оценивай то,
что смотришь
в интернете



Сознательно
выбирай для мозга
«здоровую пищу»



КАК СПРАВИТЬСЯ С ОДИНОЧЕСТВОМ?

СМЕНИТЬ
НАСТРОЙ

С ПОЛЬЗОЙ ПРОВОДИТЬ
СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ

БЫТЬ
САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ

ПЕРЕСМОТРЕТЬ
ТРЕБОВАНИЯ
К ОКРУЖАЮЩИМ

ПРОЯВЛЯТЬ
ИНИЦИАТИВУ

НАЛАДИТЬ
КОНТАКТ
С РОДИТЕЛЯМИ



8 800 2000 122

ФОРМИРУЕМ ПОЛЕЗНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ПРИВЫЧКИ

- Не перекусывать
- Не заедать эмоции
- Не пользоваться гаджетами во время еды
- Завтракать
- Есть больше овощей и фруктов
- Пить воду
- Ограничивать употребление сахара
- Разнообразить меню
- Есть, когда голоден

8 800 2000 122

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ для детей, подростков и их родителей

10 ЛЕТ

КАК ВОСПИТАТЬ В СЕБЕ ПУНКТУАЛЬНОСТЬ



Планировать
время



Перевести
часы вперед



Готовиться
заранее



Класть вещи
на свои места



Не отвлекаться



Учитывать
форс-мажор



ТЕЛЕФОН
ДОВЕРИЯ

8 800 2000 122



ПОЛЕЗНЫЕ ФИНАНСОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

Контролировать расходы

Откладывать часть доходов

Разумно экономить

Ставить цели

Избавляться от вредных привычек

Учиться зарабатывать

Повышать финансовую грамотность

8 800 2000 122

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ
для детей, подростков
и их родителей

СПОСОБЫ ПОВЫШЕНИЯ САМООЦЕНКИ

Я-МОЛОДЕЦ!

Не заикливаться на недостатках



Не сравнивать себя с другими



Концентрироваться на достоинствах



Избавиться от негативных мыслей



Заняться спортом



ТЕЛЕФОН
ДОВЕРИЯ
для детей, подростков
и их родителей

8 800 2000 122

КАК СТАТЬ ОПТИМИСТОМ



Заботиться
о себе



Улыбаться.
Просто так



Гнать
негативные мысли



Окружать себя
добрыми и
позитивными
людьми



Не отступать
от цели



Повышать
самооценку



Заниматься
любимым делом



8-800-200-122

ТЕЛЕФОН
ДОВЕРИЯ
ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ
И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

8 800 2000 122

КАК ПЕРЕВОСПИТАТЬ РОДИТЕЛЕЙ

БЫТЬ ВНИМАТЕЛЬНЫМ
К РОДИТЕЛЯМ
|
РАССКАЗЫВАТЬ О СЕБЕ
|
ДЕМОНСТРИРОВАТЬ
ОТВЕТСТВЕННОСТЬ
И САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ

РАСПРАШИВАТЬ
ВЗРОСЛЫХ
О ЮНОСТИ
|
БЫТЬ
БЛАГОДАРНЫМ
|
НИЧЕГО
НЕ ТРЕБОВАТЬ



8 800 2000 122

КАК ПЕРЕСТАТЬ КОМПЛЕКСОВАТЬ



ТЕЛЕФОН
ДОВЕРИЯ
для детей, подростков
и их родителей

8 800 2000 122



Полюбить
себя



Проработать
недостатки



Заменить
негативное
мышление
на позитивное



Развивать
коммуникативные
навыки



Адекватно
воспринимать
критику



Общаться
с уверенными
людьми



Притворяться
уверенным

ЧТО НУЖНО, ЧТОБЫ СТАТЬ ЛИДЕРОМ?



Брать ответственность

Уметь общаться

Планировать время

Сохранять спокойствие

Следить за имиджем



8-800-200-122

ТЕЛЕФОН
ДОВЕРИЯ
для детей, подростков
и их родителей

8 800 2000 122

КАК СОХРАНЯТЬ ПОЗИТИВ В ТЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ГОДА



СОБЛЮДАТЬ РЕЖИМ
СНА И ПИТАНИЯ



ЗАНИМАТЬСЯ
СПОРТОМ



ИЗБАВЛЯТЬСЯ
ОТ НЕГАТИВА



АКТИВИЗИРОВАТЬ
ВНУТРЕННИЕ
ИСТОЧНИКИ
СЧАСТЬЯ



ПЛАНИРОВАТЬ
СВОЕ ВРЕМЯ



СТАВИТЬ
ЦЕЛИ



ОТДЫХАТЬ
ОТ ИНФОРМАЦИИ



8 800 2000 122



РОДИТЕЛЯМ НА ЗАМЕТКУ:

КАК ВОСПИТЫВАТЬ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ



КАК ПОЛЮБИТЬ ЧИТАТЬ ЗАЧЕМ

1. Выбрать книгу
2. Установить цель
3. Определить время для чтения
5. Практиковать активное чтение
6. Экспериментировать с жанрами

4. Общаться с другими читателями

- Расширять кругозор
- Стать умнее
- Повысить грамотность
- Увеличить словарный запас
- Улучшает память
- Снизить стресс

8-800-2000-122
ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ
для детей, подростков и их родителей
8 800 2000 122

КАК ДИСЦИПЛИНИРОВАТЬ ПОДРОСТКА



МАГИЯ УТРА: НАЧНИ ДЕНЬ ПРАВИЛЬНО

Ранний
подъём



Зарядка



Размышления



Саморазвитие



Свобода
от телефона



Планирование
дня



Время
для себя



КАК СТАТЬ УВЕРЕННЫМ



КАК РАЗВИВАТЬ ВКУС

Не будешь
ведомым

Выделишься
из потока

Начнешь
замечать
детали

Сэкономить
время

Расширять
кругозор

Быть собой

Окружать
себя
красотой

Развивать
критическое
мышление

Обсуждать,
рассуждать

Экспериментировать



ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ ЗАБОТЫ О СЕБЕ

ЕДА=ТОПЛИВО

- Больше здоровой пищи
- Вода вместо газировки

ДВИЖЕНИЕ=ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ЖИВЫМ

- «Выпускной клапан»

МЕНТАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ

- Дыхание
- Час/день без соцсетей

СОН=ЭНЕРГИЯ

- 8-9 часов сна, чтобы быть в ресурсе
- Убирать телефон за час до сна

ОТНОШЕНИЯ С СОБОЙ И БЛИЖНИМ ОКРУЖЕНИЕМ

- Быть себе другом
- Окружать себя своими
- Просить о помощи

8 800 2000 122
НОМЕР С МОБИЛЬНЫХ **124**
ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ
ДЛЯ ДЕТЕЙ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

КАК ЗАЩИЩАТЬ СВОИ ГРАНИЦЫ

Уметь говорить «нет»

Уважать себя

Обращаться за помощью к взрослым

Заниматься спортом

Сообщать о своих потребностях и желаниях

Отстаивать свою позицию

Работать над самооценкой

Сохранять эмоциональную дистанцию

8 800 2000 122

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ для детей, подростков и их родителей

7 ШАГОВ К СИЛЬНОЙ ЛИЧНОСТИ



8 800 2000 122



ПЯТЬ ПРАВИЛ ЛЕНИВОГО ОТЛИЧНИКА



Всегда выполнять домашние задания

С уважением относиться к учителю

Не зубрить

Избегать любых отвлекающих факторов

Отвечать на уроке



8 800 2000 122

КАК ПОБЕДИТЬ ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ДЕВАЙСОВ

- 1 Удали развлекательные приложения
- 2 Отключи уведомления
- 3 Найди занятия без использования девайсов
- 4 Используй приложения в определенные дни
- 5 Носи обычные часы
- 6 Устраивай цифровой детокс
- 7 Не хватайся за телефон, когда скучно



8 800 2000 122

8 СПОСОБОВ

справиться с волнением
перед важной встречей



1 Научись управлять своим дыханием

Используй упражнение, которое поможет успокоиться: досчитай до 10 во время вдоха, задержи дыхание, посчитай до 10 и медленно выдыхай, снова считая до 10. Продолжай это упражнение, пока не почувствуешь себя спокойнее.



ДОСТУПНО · АНОНИМНО · БЕСПЛАТНО
8-800-2000-122

WWW.TELEFON-DOVERIA.RU

8 СПОСОБОВ

справиться с волнением
перед важной встречей

2 Постарайся
выспаться накануне
важной встречи



Недостаток сна -
причина усталости,
а это мешает
бороться со стрессом.
Больше сна -
эффективнее борьба
с волнением



ДОСТУПНО · АНОНИМНО · БЕСПЛАТНО
8-800-2000-122

WWW.TELEFON-DOVERIA.RU

8 СПОСОБОВ

справиться с волнением
перед важной встречей

3 Давай нагрузку телу, а не психике



Перед волнительной встречей займись физическими упражнениями. Тренировки снижают физическое напряжение в мышцах, при этом выделяются расслабляющие нейромедиаторы и сгорают гормоны стресса, улучшается настроение. Не переусердствуй – силы нужны и на ответственное мероприятие.



ДОСТУПНО · АНОНИМНО · БЕСПЛАТНО

8-800-2000-122

WWW.TELEFON-DOVERIA.RU

8 СПОСОБОВ

справиться с волнением
перед важной встречей

4 Зарядись позитивом заранее



Постарайся получить максимум позитивных эмоций. Перед встречей займись тем, что тебя успокаивает – музыка, рисование, общение в сети, танцы, творчество



ДОСТУПНО · АНОНИМНО · БЕСПЛАТНО
8-800-2000-122

WWW.TELEFON-DOVERIA.RU

8 СПОСОБОВ

справиться с волнением
перед важной встречей

5 Практикуй осознанность

Записывай и анализируй беспокойные мысли, оценивай прошлые причины для волнения на других встречах. Вспомни, что все закончилось не так уж страшно, как ты пугал себя заранее. Находи то, что хорошо у тебя получается в общении – твоё чувство юмора, интересные идеи, осведомленность о новинках музыки или кино. Сосредоточься на том, как ты сам оцениваешь себя, посмотри на себя в зеркало, выбери одежду и образ, в котором ты будешь чувствовать себя комфортно на встрече, это придаст тебе уверенности и легкости.



ДОСТУПНО · АНОНИМНО · БЕСПЛАТНО

8-800-2000-122

WWW.TELEFON-DOVERIA.RU

8 СПОСОБОВ

справиться с волнением
перед важной встречей

6 Подготовься к разговору



Лучший способ справиться с волнением - подготовиться заранее и взять под контроль ход общения на встрече! Заранее продумай, что ты будешь говорить, какие вопросы задавать, узнай больше о человеке, ведь даже серьезные и уверенные в себе бизнесмены готовятся к переговорам и поэтому успешны в делах!



ДОСТУПНО · АНОНИМНО · БЕСПЛАТНО
8-800-2000-122

WWW.TELEFON-DOVERIA.RU

8 СПОСОБОВ

справиться с волнением
перед важной встречей

7 Создай образ «уверенного себя» и воплощай его в ходе встречи!



Мысли позитивно и детально представь себя спокойным и уверенным в общении, посмотри на себя со стороны, визуализируй себя в действии, словах, мимике и поведении. Постепенно, шаг за шагом добавляй это в реальное общение на встрече, и ты увидишь, как становишься увереннее и спокойнее.



ДОСТУПНО · АНОНИМНО · БЕСПЛАТНО

8-800-2000-122

WWW.TELEFON-DOVERIA.RU

8 СПОСОБОВ

справиться с волнением
перед важной встречей

И помни, никто не знает о твоём волнении,
больше чем ты сам. Тебе может казаться,
что это слишком заметно, но люди чаще
больше волнуются о себе, чем о других!



Поэтому выгляди опрятным и
ухаженным, больше задай
вопросов, рассказывай
интересные истории и новости,
шути и выбирай общие
увлечения, которые легко будут
объединять вас и темы для
разговоров найдутся сами
собой, на тревогу и волнение
просто не будет времени! У
тебя будет отличная встреча!



ДОСТУПНО · АНОНИМНО · БЕСПЛАТНО

8-800-2000-122

WWW.TELEFON-DOVERIA.RU

КАК НЕ ПРИНИМАТЬ СОБЫТИЯ БЛИЗКО К СЕРДЦУ



ПРИЧИНЫ

Заниженная самооценка

Завышенные ожидания

Требовательность к себе и другим

Особенность нервной системы

Попытки привлечь внимание

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Ежедневно работать над повышением самооценки

Рассматривать разные варианты исхода событий

Делать «передышки» без забот, обязанностей и дел

Практиковать техники медитации и релаксации

Искать конструктивные способы получить поддержку и внимание окружающих

Чувство юмора

Техники диссоциации

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Способы научиться смотреть на ситуацию со стороны



8 800 2000 122

КАК РАЗБИРАТЬСЯ В ЛЮДЯХ

знать
о типах
темперамента

наблюдать
за окружающими

учиться
понимать
себя

понимать
язык тела
и мимику

прислушиваться
к интуиции

тестировать
гипотезы



8 800 2000 122

КАК ТРЕНИРОВАТЬ СИЛУ ВОЛИ



КАК ВЕСТИ СЕБЯ В КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЯХ

СОХРАНЯТЬ
СПОКОЙСТВИЕ



ПОСТАРАТЬСЯ
ОПРЕДЕЛИТЬ
ПРИЧИНУ
ИНЦИДЕНТА



ЧЕТКО
ФОРМУЛИРОВАТЬ
АРГУМЕНТЫ



ГОВОРИТЬ
НА «Я-ЯЗЫКЕ»



ОЗВУЧИТЬ
ИДЕИ
ПРИМИРЕНИЯ



8 800 2000 122

У РЕБЕНКА КОНФЛИКТ С УЧИТЕЛЕМ:

КАК РЕШИТЬ ЕГО БЕЗ ПРОБЛЕМ ДЛЯ РЕБЕНКА



8 800 2000 122

КАК ПОВЫСИТЬ САМООЦЕНКУ?



TELEFON-DOVERIA.RU



1
ПРИЗНАВАТЬ И ЦЕНИТЬ СВОИ ДОСТОИНСТВА
«САМОРЕКЛАМА»
«ЗЕРКАЛО»

2

НЕ ЗАВИСЕТ ОТ МНЕНИЯ ОКРУЖАЮЩИХ
«САМ СЕБЕ КЛОУН»
«ОРАТОР ПО ЖИЗНИ»



3
УМЕТЬ ГОВОРИТЬ «НЕТ»
«АКТИВНОЕ ОТСТАИВАНИЕ ГРАНИЦ»
«ТЕХНИКА ЗАЕЗЖЕННОЙ ПЛАСТИНКИ»

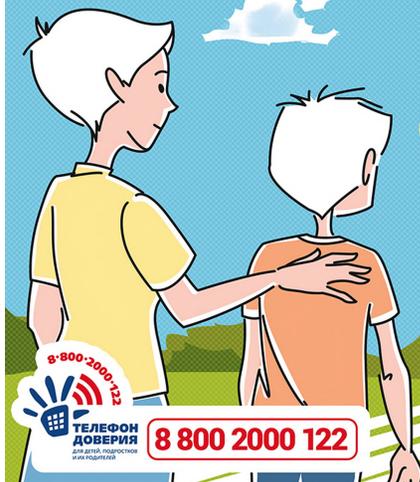
4

СТАВИТЬ ЦЕЛИ И ДОСТИГАТЬ ИХ
«ДОСКА ЖЕЛАНИЙ»
«ПРИЕМ СО СКРЕПКАМИ»



5
ПОВЫШАТЬ ЛИЧНУЮ ЗНАЧИМОСТЬ
«ТЕХНИКА ИЗМЕНЕНИЯ НЕГАТИВНЫХ УСТАНОВОК»
«ДЕНЬ ДОБРЫХ ДЕЛ»

КАК ЛЕТОМ РАЗВИВАТЬ У ПОДРОСТКА САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ



Делегировать
домашние
обязанности



Чаще просить
о помощи



Создавать
привычки



Учить
планировать



Учить
безопасности



Развивать
самоконтроль



Поощрять
спорт

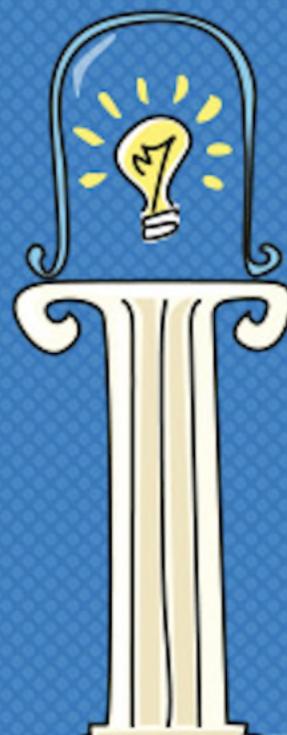


8 800 2000 122

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СКВЕРНОСЛОВИЯ?



8 800 2000 122



Отделить свои мысли от чужих

- Оградить себя от чужого влияния
- Принимать самостоятельные решения

Организовать свою жизнь

- Режим дня
- Развитие
- Активность

ь себя

в себе



ЧЕМ МОЖЕТ ПОМОЧЬ ЗВОНОК НА ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

8 800 2000 122

ПОЛУЧИТЬ
ПОМОЩЬ
В НУЖНЫЙ
МОМЕНТ ✓

ПОЛУЧИТЬ РЕКОМЕНДАЦИИ
ОПЫТНЫХ ПСИХОЛОГОВ ✓

ВОЗМОЖНОСТЬ
ДЕЙСТВОВАТЬ,
А НЕ СТРАДАТЬ ✓

РАЗОБРАТЬСЯ
В ПРИЧИНАХ
СИТУАЦИИ ✓

ПОМОЧЬ ДРУГУ ✓

ВЫГОВОРИТЬСЯ ✓

ИЗМЕНИТЬ
КАЧЕСТВО ЖИЗНИ
С ПОМОЩЬЮ ТЕХНИК
САМОРЕГУЛЯЦИИ ✓

СВОЕВРЕМЕННО
РЕШИТЬ
ПРОБЛЕМУ ✓

СВОБОДНО ОБСУДИТЬ
ВСЕ, ЧТО БЕСПОКОИТ ✓

TELEFON-DOVERIA.RU

КАК НАУЧИТЬСЯ ВЛАДЕТЬ СОБОЙ?

Изучать свои эмоции



Смотреть на себя со стороны

Анализировать конфликтные ситуации

Использовать мотивирующие фразы

Заниматься медитацией и спортом



8 800 2000 122

КАК ПЕРЕСТАТЬ КОМПЛЕКСОВАТЬ ИЗ-ЗА ВНЕШНОСТИ

Воспринимать себя
безоценочно
Техника
"Осознанное зеркало"

Ценить свою
индивидуальность:
знать свои сильные стороны,
развивать свои таланты,
быть собой.



**ТЕЛЕФОН
ДОВЕРИЯ**
для детей, подростков
и их родителей

8 800 2000 122

Концентрироваться
на достоинствах
Техника
"Список достоинств"

Заботиться о себе:
правильное питание,
уход за лицом, физическая
нагрузка, повышение
самооценки