



ЗНИМАЙСЯ ТВОРЧЕСТВОМ

Музыкой, танцами, рисованием, лепкой из глины, фотографией и другими видами творчества
Наслаждайся процессом!

УСТАНОВИ ИНФОРМАЦИОННЫЙ ФИЛЬТР

Выбери небольшое количество авторитетных источников новостей. Они опираются на факты и не запугивают людей.

Устраивай иногда «инфодетокс»: полностью откажись от посещения соцсетей, просмотра телевизора и других активных источников информации

РАЗРЕШИ СЕБЕ злиться, бояться, грустить: думать и говорить о том, что беспокоит, кричать, плакать.
Испытывать негативные эмоции – это естественно!
Важно их безопасно прожить и отпустить...

ЗАВЕДИ ДНЕВНИК. Отмечай в нём мысли и чувства, чтобы:

- выплеснуть переживания
- снизить их интенсивность
- увидеть, когда, как и почему возникает тревога
- выбрать эффективные способы управления своим состоянием

БУДЬ АКТИВНЫМ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ среди приятных пейзажей
Мысли под открытым небом упорядочиваются, настроение улучшается

БОЛЬШЕ ДВИГАЙСЯ

Бегай, прыгай, танцуй, поднимайся и спускайся по лестнице...

УДЕЛЯЙ ВРЕМЯ ХОББИ

и тому, от чего ты получаешь удовольствие

БУДЬ В БЕЗОПАСНОСТИ!

НО ЕСЛИ ТЫ ОКАЖЕШЬСЯ В ТРУДНОЙ СИТУАЦИИ, ЗНАЙ, ЧТО ПОМОЩЬ РЯДОМ!

Твои родители, друзья, сотрудники колледжа всегда готовы поддержать в трудную минуту.

Телефон доверия для детей, подростков и их родителей 8-800-2000-122 (круглосуточно)

Ищи то, что тебе ПО СИЛАМ

контролировать и менять к лучшему

Например: да, плохое событие случилось, но ты можешь позаботиться о себе!

ЧАЩЕ ОБЩАЙСЯ

с родными и близкими

Попроси их выслушать и поддержать тебя

ИСПОЛЬЗУЙ ПРИЁМЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ

- позитивный настрой: улыбка, размышления о хорошем, массаж, рассматривание ярких предметов, дыхательная гимнастика, двигательная активность...
- самоприказы (короткие распоряжения самому себе): «Успокойся, ничего страшного не происходит!», «Не поддавайся на провокацию!»...
- аффирмации (формулы-настройки): «Именно сегодня у меня всё получится!», «Мне доставляет удовольствие решать сложные задачи, которые подбрасывает судьба!»...
- самоодобрение: «Я молодец!», «У меня всё получается!»...

Изучи основы поведения В НЕБЕЗОПАСНЫХ СИТУАЦИЯХ

Это повысит твою уверенность в себе и, в случае необходимости, пригодится в помощи другим людям.

ОБРАТИСЬ ЗА ПОМОЩЬЮ К ПСИХОЛОГУ

Многие трудности решаются с помощью психологических методов