



ПАМЯТКА

«Уход за психоэмоциональным здоровьем» (для всех участников образовательного процесса)

Регулярное самопознание.

Проводите время наедине с собой, чтобы осознать свои чувства и переживания.

Ведите дневник, чтобы отслеживать свои мысли и эмоции. Это поможет вам лучше понимать свои потребности.



Управление стрессом.

Практикуйте расслабляющие техники: дыхательные упражнения, медитацию, йогу. Планируйте регулярные паузы в течение дня, чтобы избежать перегрузок.

Эмоциональная грамотность.

Учитесь распознавать и осознавать свои эмоции, различать их и правильно оценивать.

Развивайте навыки эмпатии, чтобы лучше понимать чувства окружающих и поддерживать их.



**ЕСЛИ ТРУДНО -
ПРОСТО ПОЗВОНИ**

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ
для детей, подростков
и их родителей



анонимно
+7-708-08-74-201
8(7142) 37-08-58

Ты можешь поговорить:

- О своей жизни и проблемах ...
- О дружбе и неразделенной любви ...
- Об отношениях с родителями и учителями...
- О жестоком обращении с тобой и сверстниками...

Постоянная поддержка.

Развивайте социальные связи: общайтесь с близкими, друзьями, настраивайтесь на поддержку и понимание.

Время от времени просите о поддержке, если чувствуете себя перегруженным или истощённым.