

# КАК ЗАЩИЩАТЬ СВОИ ГРАНИЦЫ



# КАК РАЗБИРАТЬСЯ В ЛЮДЯХ



ТЕЛЕФОН  
ДОВЕРИЯ  
для детей, подростков  
и их родителей

8 800 2000 122

# КАК НЕ ПРИНИМАТЬ СОБЫТИЯ БЛИЗКО К СЕРДЦУ



## ПРИЧИНЫ

Заниженная самооценка

Завышенные ожидания

Требовательность  
к себе и другим

Особенность нервной  
системы

Попытки привлечь  
внимание

Чувство  
юмора

Техники  
диссоциации

## 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

## ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Способы научиться  
смотреть на ситуацию  
со стороны

# КАК ПЕРЕСТАТЬ КОМПЛЕКСОВАТЬ ИЗ-ЗА ВНЕШНОСТИ



Воспринимать себя  
безоценно  
Техника  
"Осознанное зеркало"



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



Концентрироваться  
на достоинствах  
Техника  
"Список достоинств"



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



ТЕЛЕФОН  
ДОВЕРИЯ  
для детей, подростков  
и их родителей

**8 800 2000 122**

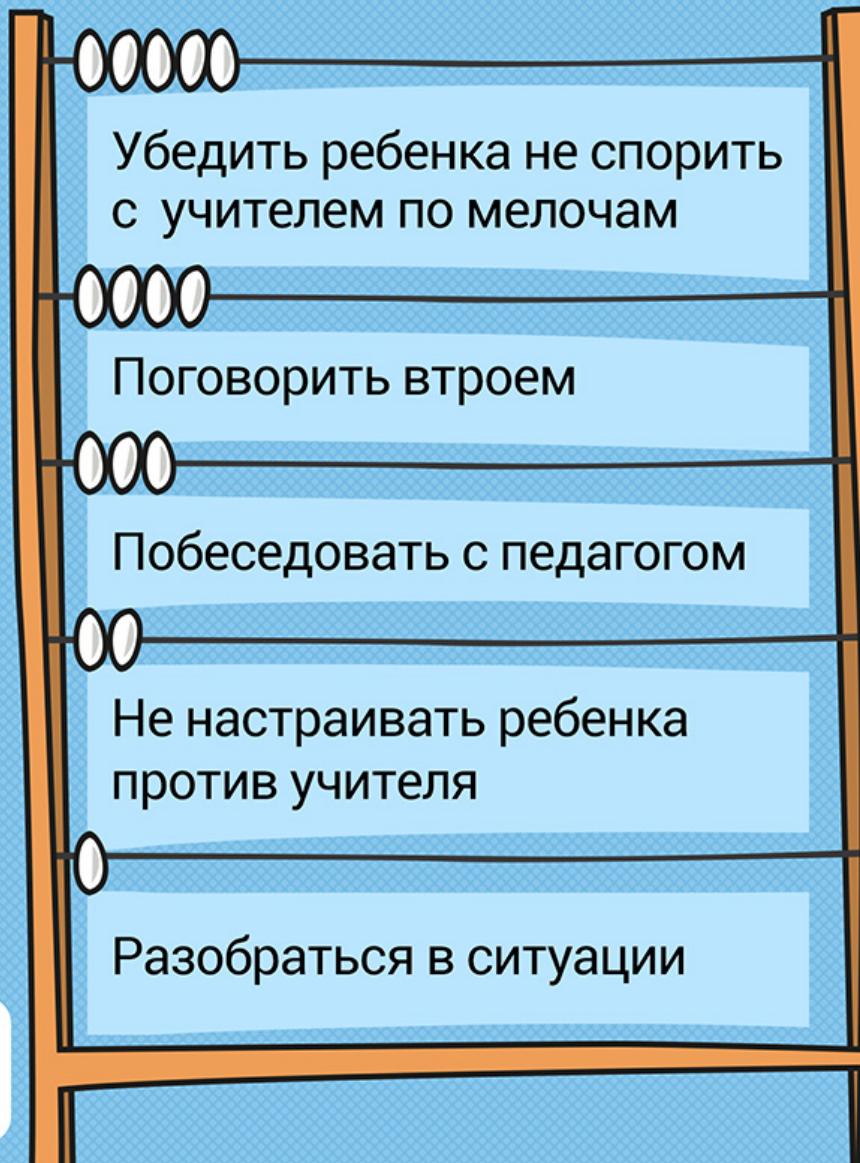
# У РЕБЕНКА КОНФЛИКТ С УЧИТЕЛЕМ:

## КАК РЕШИТЬ ЕГО БЕЗ ПРОБЛЕМ ДЛЯ РЕБЕНКА



**8 800 2000 122**

8·800·2000·122  
**ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ**  
для детей, подростков и их родителей  
**10 ЛЕТ**



# КАК ВЕСТИ СЕБЯ В КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЯХ

СОХРАНЯТЬ  
СПОКОЙСТВИЕ



ПОСТАРАТЬСЯ  
ОПРЕДЕЛИТЬ  
ПРИЧИНУ  
ИНЦИДЕНТА



ПРОЯВЛЯТЬ  
УВАЖЕНИЕ



ЧЕТКО  
ФОРМУЛИРОВАТЬ  
АРГУМЕНТЫ



ГОВОРИТЬ  
НА «Я-языке»



ОЗВУЧИТЬ  
ИДЕИ  
ПРИМИРЕНИЯ

8·800·2000·122

ТЕЛЕФОН  
ДОВЕРИЯ  
для детей, подростков  
и их родителей

8 800 2000 122

# КАК СПРАВИТЬСЯ С ОДИНОЧЕСТВОМ?

СМЕНИТЬ  
НАСТРОЙ

С ПОЛЬЗОЙ ПРОВОДИТЬ  
СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ

БЫТЬ  
САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ

ПЕРЕСМОТРЕТЬ  
ТРЕБОВАНИЯ  
К ОКРУЖАЮЩИМ

НАЛАДИТЬ  
КОНТАКТ  
С РОДИТЕЛЯМИ

ПРОЯВЛЯТЬ  
ИНИЦИАТИВУ



ТЕЛЕФОН  
ДОВЕРИЯ  
для детей, подростков  
и их родителей

8 800 2000 122

# КАК ЛЕТОМ РАЗВИВАТЬ У ПОДРОСТКА САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ



-  Делегировать домашние обязанности
-  Создавать привычки
-  Учить планировать
-  Чаще просить о помощи
-  Учить безопасности
-  Поощрять спорт
-  Развивать самоконтроль



ТЕЛЕФОН  
ДОВЕРИЯ  
для детей, подростков  
и их родителей

**8 800 2000 122**

# КАК ВЗЯТЬ ПОД КОНТРОЛЬ ЗЛОСТЬ И ВСПЫЛЬЧИВОСТЬ?

Перевести  
эмоции  
в ритмичное дыхание

Направить злость  
в творчество:  
рисование, лепка

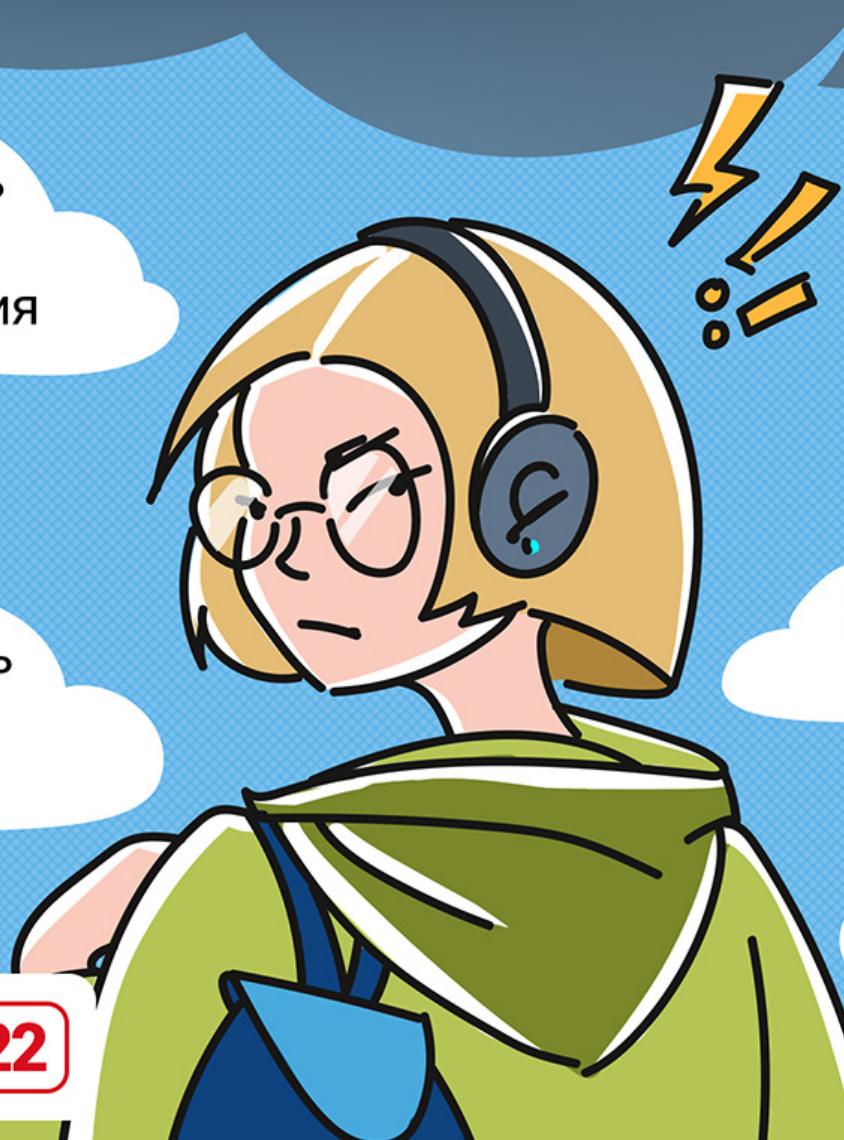
Определить  
причины  
раздражения

Найти пример  
выдержки  
и спокойствия

Подключить  
юмор

Верить в себя

Не копить  
негатив



ТЕЛЕФОН  
ДОВЕРИЯ  
для детей, подростков  
и их родителей

8 800 2000 122



## ЧЕМ МОЖЕТ ПОМОЧЬ ЗВОНОК НА ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

**8 800 2000 122**

ПОЛУЧИТЬ  
ПОМОЩЬ  
В НУЖНЫЙ  
МОМЕНТ

ПОЛУЧИТЬ РЕКОМЕНДАЦИИ  
ОПЫТНЫХ ПСИХОЛОГОВ

РАЗОБРАТЬСЯ  
В ПРИЧИНАХ  
СИТУАЦИИ

ВОЗМОЖНОСТЬ  
ДЕЙСТВОВАТЬ,  
А НЕ СТРАДАТЬ

ВЫГОВОРИТЬСЯ

ПОМОЧЬ ДРУГУ

СВОЕВРЕМЕННО  
РЕШИТЬ  
ПРОБЛЕМУ

ИЗМЕНИТЬ  
КАЧЕСТВО ЖИЗНИ  
С ПОМОЩЬЮ ТЕХНИК  
САМОРЕГУЛЯЦИИ

СВОБОДНО ОБСУДИТЬ  
ВСЕ, ЧТО БЕСПОКОИТ

**TELEFON-DOVERIA.RU**



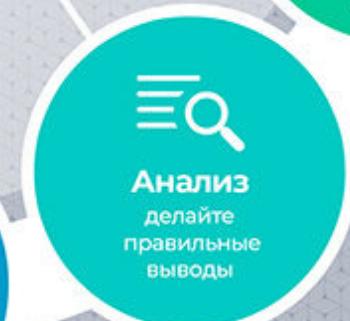
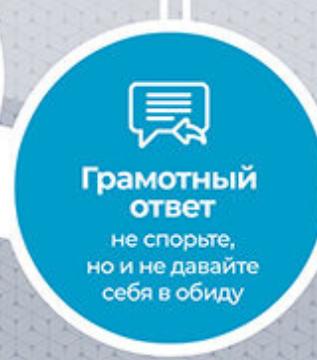
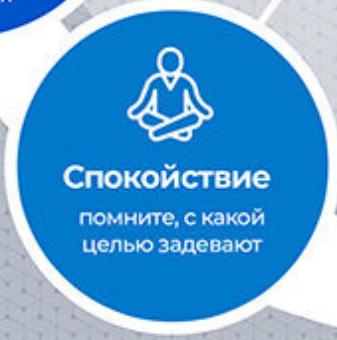
## КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ПЕРВОМУ ЗВОНКУ НА НОМЕР

**8 800 2000 122**

1. ОПРЕДЕЛИТЬ И СФОРМИРОВАТЬ ПРОБЛЕМУ
2. СОСТАВИТЬ КРАТКИЙ ПЛАН РАССКАЗА О ПРОБЛЕМЕ
3. НАМЕТИТЬ СПИСОК ВОПРОСОВ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ С ПСИХОЛОГОМ

[TELEFON-DOVERIA.RU](http://TELEFON-DOVERIA.RU)

# КАК ПРИНИМАТЬ КРИТИКУ



НЕКОНСТРУКТИВНУЮ

КОНСТРУКТИВНУЮ

[TELEFON-DOVERIA.RU](http://TELEFON-DOVERIA.RU)

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