



Видеоинтервью:

1. 10.03.2022 г. **Что такое эмоции? Чем эмоции отличаются от чувств?**
Почему важно уметь контролировать свои эмоции? Существуют ли ошибки при контроле над эмоциями? Способы контроля над эмоциями.

https://vk.com/mulider?w=wall-45883617_11955

2. 20.06.2022 г. **«Тайм менеджмент – искусство управления временем».**

https://vk.com/wall-45883617_12899

3. 08.11.2022 г. **«Как справиться с тревожностью в тревожные времена».**

Ссылка:

https://drive.google.com/file/d/112OqbiJ0iEsAwkCFEt_0C78GMFipCDs6/view?usp=sharing

К письму приложены файлы на Яндекс Диске:

Два Радиоэфира по тревожности:

1. [Выход есть-Тревожность 20.10.2022.mp3 \(64749500\)](#)

2. [Как справиться с тревожностью в тревожные времена 07.04.2022. mp3 \(72439680\)](#)

3. **Статья «Тревога снаружи и внутри: учимся справляться».**

Ссылка: https://vk.com/wall-199714086_640

4. **Радиоэфир:** Абьюз в супружестве: доверие и насилие. Ценности и псевдоценности. Как признать и принять выбор взрослых детей.

Ссылка <https://cloud.mail.ru/public/E7pT/unNvBvU3z>

ЕСЛИ В ВАШЕЙ СЕМЬЕ ПОЯВИЛИСЬ ПРОБЛЕМЫ, ЧАСТО ВОЗНИКАЮТ КОНФЛИКТЫ МЕЖДУ ЧЛЕНАМИ СЕМЬИ
ВЫ ИСПЫТЫВАЕТЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ И ДУШЕВНЫЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ
ВАС ОДОЛЕВАЮТ ОДИНОЧЕСТВО, ТРЕВОГА, СТРАХ
ВЫ ПЕРЕЖИВАЕТЕ О ПОТЕРЕ РАБОТЫ ИЛИ ВАС ТРЕВОЖИТ СКОРЫЙ УХОД НА ПЕНСИЮ

**ОБЛАСТНОЙ
ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ**
/ Анонимно / Конфиденциально / Круглосуточно /
(8442) 38-03-03

**ЕСЛИ
ТРУДНО -
ПРОСТО
ПОВОНИ!**

8-800-2000-123

**ТЕЛЕФОН
ДОВЕРИЯ**
ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ
И ИХ РОДИТЕЛЕЙ