

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 2000 122

КАК ПЕРЕВОСПИТАТЬ РОДИТЕЛЕЙ

БЫТЬ ВНИМАТЕЛЬНЫМ
К РОДИТЕЛЯМ

РАССКАЗЫВАТЬ О СЕБЕ

ДЕМОНСТРИРОВАТЬ
ОТВЕТСТВЕННОСТЬ
И САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ

РАССПРАШИВАТЬ
ВЗРОСЛЫХ
О ЮНОСТИ

БЫТЬ
БЛАГОДАРНЫМ

НИЧЕГО
НЕ ТРЕБОВАТЬ



ТЕЛЕФОН
ДОВЕРИЯ
для детей, подростков
и родителей

8 800 2000 122

КАК ПЕРЕСТАТЬ КОМПЛЕКСОВАТЬ



8 800 2000 122



Полюбить
себя



Адекватно
воспринимать
критику



Проработать
недостатки



Общаться
с уверенными
людьми



Заменить
негативное
мышление
на позитивное



Притворяться
уверенным



Развивать
коммуникативные
навыки

ЧТО НУЖНО, ЧТОБЫ СТАТЬ ЛИДЕРОМ?



Брать ответственность

Уметь общаться

Планировать время

Сохранять спокойствие

Следить за имиджем



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

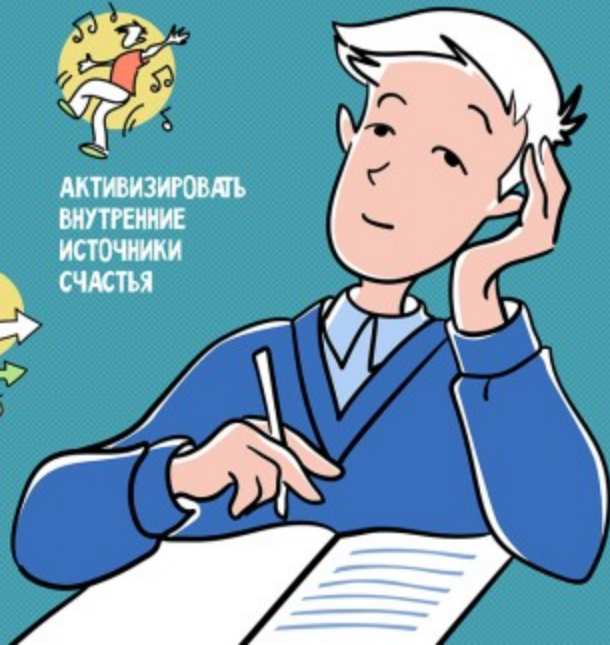


ПЛАНИРОВАТЬ
СВОЕ ВРЕМЯ

СТАВИТЬ
ЦЕЛИ



ОТДЫХАТЬ
ОТ ИНФОРМАЦИИ



8-800-2000-122

ТЕЛЕФОН
ДОВЕРИЯ
для детей, подростков
и родителей

8 800 2000 122

КАК ПРОТИВОСТОЯТЬ «СТАДНОМУ ЧУВСТВУ»



Не исполнять
слепо чужие
намерения

Здорово
оценивать
ситуацию

Повышать
самооценку

Расширять
кругозор

Не делай того,
чего не хочешь



ТЕЛЕФОН
ДОВЕРИЯ
для детей, подростков
и родителей

8 800 2000 122

ПОЛЮБИТЬ ЧИТАТЬ КАК ЗАЧЕМ

1. Выбрать книгу

2. Установить цель

3. Определить время для чтения

4. Общаться с другими читателями

5. Практиковать активное чтение

6. Экспериментировать с жанрами

Расширять кругозор

Стать умнее

Повысить грамотность

Увеличить словарный запас

Улучшает память

Снизить стресс

8-800-2000-122

ТЕЛЕФОН
ДОВЕРИЯ
для детей, подростков
и родителей

8 800 2000 122

КАК ЗАЩИЩАТЬ СВОИ ГРАНИЦЫ



Уважать себя



Уметь
говорить
«нет»



Сообщать
о своих
потребностях
и желаниях



Работать
над самооценкой

Обращаться
за помощью
к взрослым



Заниматься
спортом



Отстаивать
свою
позицию



Сохранять
эмоциональную
дистанцию



8 800 2000 122



7 ШАГОВ К СИЛЬНОЙ ЛИЧНОСТИ



Определить
цели

1

2

3

Развивать
навыки

Постоянно
учиться

Подружиться с
тайм-менеджментом

4

5

Контролировать
эмоции

6

Вести
здоровый
образ
жизни

7

Практиковать
самоанализ



ТЕЛЕФОН
ДОВЕРИЯ
для детей, подростков
и родителей

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

КАК ВЕСТИ СЕБЯ В КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЯХ

СОХРАНЯТЬ
СПОКОЙСТВИЕ



ПОСТАРАТЬСЯ
ОПРЕДЕЛИТЬ
ПРИЧИНУ
ИНЦИДЕНТА



ЧЕТКО
ФОРМУЛИРОВАТЬ
АРГУМЕНТЫ



ПРОЯВЛЯТЬ
УВАЖЕНИЕ



ГОВОРИТЬ
НА «Я-ЯЗЫКЕ»



ОЗВУЧИТЬ
ИДЕИ
ПРИМИРЕНИЯ



ТЕЛЕФОН
ДОВЕРИЯ
для детей, подростков
и родителей

8 800 2000 122

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СКВЕРНОСЛОВИЯ?



8 800 2000 122

КАК ВЗЯТЬ ПОД КОНТРОЛЬ ЗЛОСТЬ И ВСПЫЛЬЧИВОСТЬ?

Определить
причины
раздражения

Перевести
эмоции
в ритмичное дыхание

Направить злость
в творчество:
рисование, лепка

Найти пример
выдержки
и спокойствия

Подключить
юмор

Верить в себя

Не копить
негатив



8 800 2000 122