

Не мешает ли тебе лишний **ГРУЗ** заниматься учёбой?

Проверь базовые сигналы тела и настроения:

Г	олод
Р	аздражение
У	сталость/сонливость
З	амкнутость/одиночество

Когда «груз» накапливается, внимание рассеивается, и запоминать и решать задачи становится труднее.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

1. **Голод** — перекус с белком и сложными углеводами, вода.
2. **Раздражение** — пауза: 10 глубоких вдохов, короткая прогулка, смена обстановки.
3. **Усталость/сонливость** — перерыв каждые 30–40 минут, лёгкая разминка, ночной сон 7–9 часов.
4. **Замкнутость/одиночество** — поговори с другом, учителем, родителем, зайди к школьному психологу, позвони в «горячую линию» психологической поддержки.

Полезная привычка! Перед началом работы спроси себя — «Есть ли у меня мешающий ГРУЗ?». Если хотя бы один пункт – «да», сначала позаботься о себе, потом возвращайся к делу. Это не лень, а умение управлять ресурсом. Забота о теле — часть твоей жизни; когда базовые нужды закрыты, мозг лучше концентрируется и запоминает.



Ты **не один!** Сфотографируй, чтобы
сохранить!



ЕДИНЫЙ ОБЩЕРОССИЙСКИЙ

**ТЕЛЕФОН
ДОВЕРИЯ**

ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ
И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

8-800-2000-122

8(800)2000-122 Единый общероссийский телефон доверия

8(800)2000-985 Единый региональный телефон доверия
(Правительство Новосибирской области)

8(383)276-3516 Телефон доверия для подростков и молодёжи

<https://rodnik.online/> Консультации (МБУ «Родник»)

8(951)366-3410 Консультации для родителей (ОЦДК)

112 – единый номер вызова экстренных служб

- ✓ **Бесплатно** — звонок не требует оплаты.
- ✓ **Анонимно** — можно не называть имя.
- ✓ **Безопасно** — тебя не осудят и сохраняют тайну.
- ✓ **Круглосуточно** — помощь доступна днём и ночью.



Не бойся просить о помощи!



Эмоции – не враги, а сигналы!

Эмоции — это важные сигналы, которые помогают нам понять себя и мир вокруг. Посмотри на картинку! Этот цветок показывает восемь базовых эмоций: радость, печаль, страх, гнев, удивление, ожидание, доверие и брезгливость. Каждая из них может быть слабее или сильнее, а ещё они смешиваются и создают новые чувства.

Эмоции нужны всем. Они не «хорошие» и не «плохие» — это часть жизни. Учись понимать их, управлять реакциями и заботиться о себе и других. А чтобы пополнить арсенал методов самопомощи – запоминай полезную технику:

5 - 4 - 3 - 2 - 1

ТЕХНИКА ЗАЗЕМЛЕНИЯ

Успокаивающая техника, которая соединяет вас с настоящим, исследуя пять чувств.



5 вещей, которые можешь увидеть



4 вещи, которые можешь потрогать



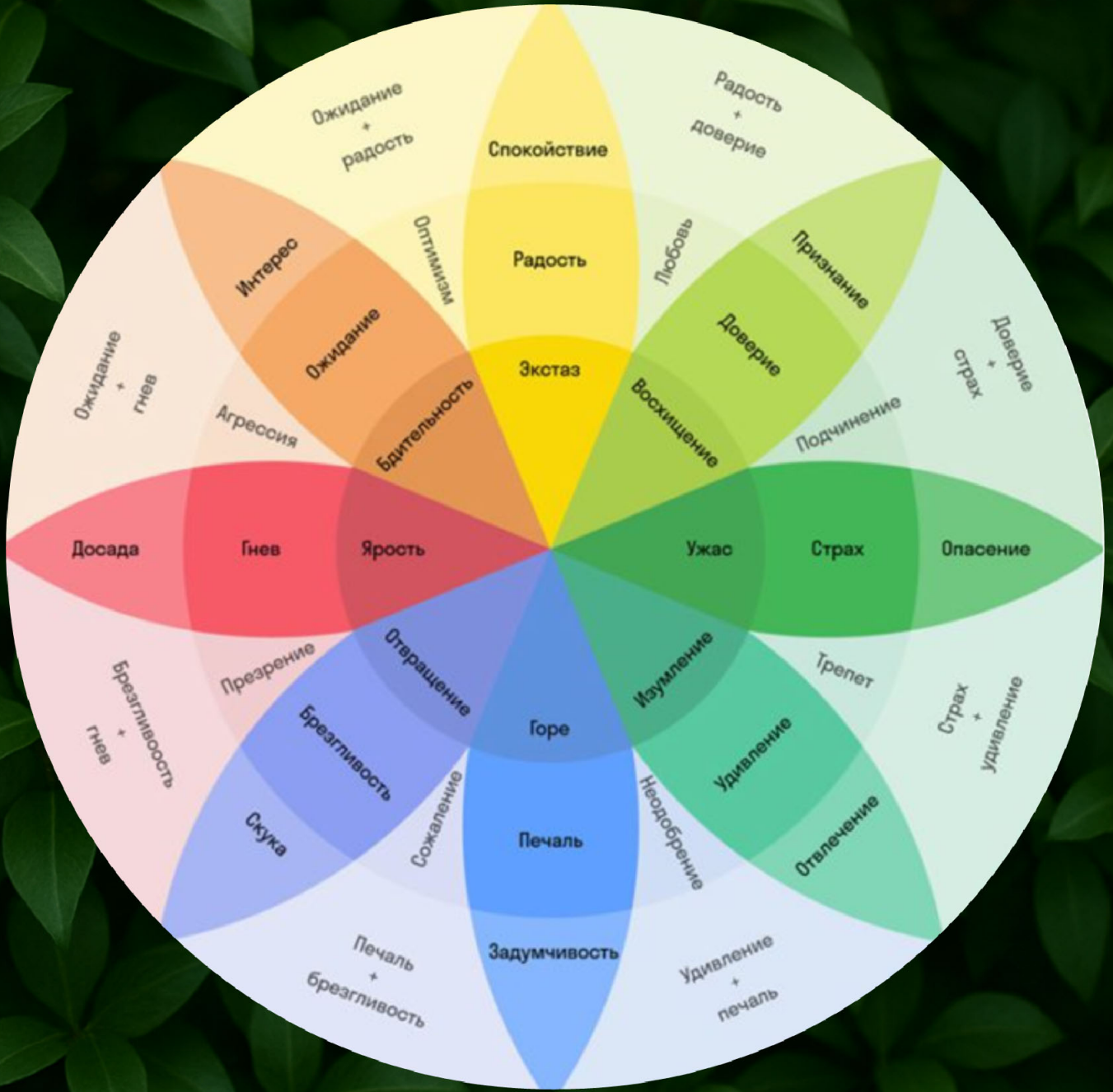
3 вещи, которые можешь услышать



2 вещи, которые можешь понюхать



1 вещь, которую можешь попробовать на вкус



5 правил **идеального** родителя

Вы — самый важный человек в жизни своего ребёнка. Не нужно быть «совершенным»! Достаточно быть достаточно хорошим родителем, который старается и учится вместе со своим ребёнком:

1. **Будьте рядом.** Для ребёнка важнее всего ощущение, что его любят и принимают. Даже если вы заняты, покажите внимание маленьким жестом: улыбкой, вопросом, прикосновением.
2. **Слушайте и слышите.** Давайте ребёнку возможность высказываться без перебивания и критики. Поддержка формируется именно в моменты откровенного разговора.
3. **Сохраняйте границы.** Дети чувствуют себя спокойнее, когда правила понятны и последовательны. Будьте мягкими, но твёрдыми: договорённости должны выполняться всеми членами семьи.
4. **Поощряйте самостоятельность.** Разрешайте ребёнку пробовать новое, ошибаться, искать решения. Ваша вера в его силы — лучшая мотивация.
5. **Подавайте пример.** Дети учатся на поведении родителей. Если вы умеете справляться со стрессом, уважать других и радоваться жизни, ребёнок усвоит это естественно.

Идеальный родитель не тот, кто всегда безошибочен, а тот, кто умеет любить, учиться и развиваться вместе со своим ребёнком!



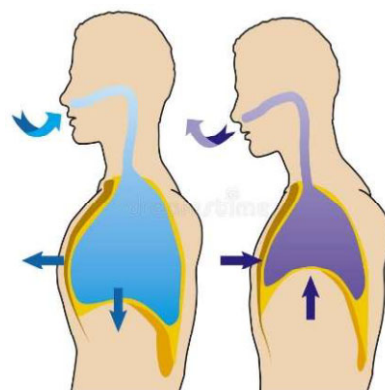
Дыхание – источник твоей суперсилы!



Ты знаешь, что у твоего тела есть **суперспособность**? Это дыхание! Мы дышим автоматически, но, управляя им, можно снижать стресс, улучшать концентрацию, расслабляться и поднимать настроение.

ПРОСТОЙ СПОСОБ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ:

1. Найди тихое место, прими удобную позу.
2. Сделай короткий, спокойный вдох.
3. Затем медленно, плавно выдохни ртом.
4. Повторяй так 60 секунд.
5. Сделай выдох, задержи дыхание на 10–15 секунд.
6. Вдохни, задержи на 5–10 секунд, выдохни.
7. Повтори цикл 2–5 раз.



Дыши носом (если нет заложенности), не напрягайся, сосредоточься на ощущениях в теле. Если появится дискомфорт или головокружение — ты можешь остановиться в любой момент. Регулярная практика многократно усиливает эффект!



Важно! При болезнях сердца, лёгких, обострениях, обмороках или головокружениях — обязательно проконсультируйся со взрослым или врачом!



Как педагогу отличить обычные трудности от серьёзных проблем у подростков?

Настроение подростка может меняться быстро — это нормально. Сегодня он веселый, завтра раздражённый — и такие «качели» не всегда повод для тревоги. Но есть признаки, которые должны насторожить педагога:

- *Если изменения сохраняются больше двух недель, ребёнок выглядит постоянно уставшим, потерял интерес к тому, что раньше нравилось, стал замкнутым, часто пропускает уроки без объяснения или резко снизил успеваемость — это уже сигнал.*
- *Особенно важно обратить внимание, если подросток говорит о том, что «ничего не имеет смысла», «всё плохо», демонстрирует отчаяние или чрезмерную агрессию. Такие высказывания и поведение — повод не ждать, что «само пройдёт».*

Задача педагога — заметить изменения и мягко предложить поддержку. В таких случаях важно обратиться к школьному психологу, а иногда и порекомендовать родителям консультацию врача. Ранняя реакция помогает избежать серьёзных последствий!



Ψ

Кабинет
психолога