



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ  
ПОДРОСТКОВЫЙ  
ЦЕНТР

БОЛЬШЕ ПОЛЕЗНОЙ  
ИНФОРМАЦИИ О ПОДРОСТКАХ  
– В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ  
**ФЕДЕРАЛЬНОГО  
ПОДРОСТКОВОГО ЦЕНТРА**



Телеграм-  
канал



ВКонтакте

## ЛОГОТИП ЦЕНТРА



ВКонтакте



Телеграм-  
канал

### НАЗВАНИЕ ЦЕНТРА



<https://ссылка на Центр в ВКонтакте>



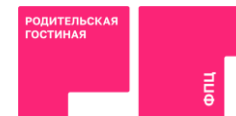
адрес Центра



<https://ссылка на сайте Центра>



<https://ссылка на Телеграм-канал>



## КАК ПОДДЕРЖАТЬ СЕБЯ?

**6** ПРАВИЛ  
САМОПОДДЕРЖКИ  
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



Поддерживать себя важно и нужно, даже когда сложно одновременно заботиться о детях и о себе. Можно уставать, грустить, злиться и «вставать не с той ноги».

Навык «быть на своей стороне», бережно и внимательно относиться к своим потребностям – отличная опора и для себя самого, и для ребенка, который, глядя на вас, перенимает этот навык и учится заботиться о себе не только в бытовом, но и в психологическом плане.

## **для того, чтобы научиться поддерживать себя, попробуйте следовать нескольким рекомендациям:**

### **1** СОЧУВСТВОВАТЬ СЕБЕ

Важно прощать себе ошибки и меньше критиковать за возможные неудачи в работе/учебе/делах. Хвалить себя за успехи и не винить при неудачах.

### **2** ВОССТАНАВЛИВАТЬ СИЛЫ

Обращайте внимание на свое физическое состояние, следите за режимом дня и питанием. Важно уделять время себе и тем занятиям, которые восстанавливают силы. Это может быть прогулка по парку или лесу, вязание или другое увлечение, рыбалка, чтение интересной книги или просмотр фильма, просто полежать и отдохнуть.

### **3** ПИНИМАТЬ И СПРАВЛЯТЬСЯ С ЭМОЦИЯМИ

Иногда бывает сложно разрешить себе проживать разные эмоции, особенно негативные. Проживать и выражать разные эмоции – это нормально: плакать, когда грустно или больно, радоваться, когда счастливы. Если злитесь или раздражены, найдите для себя безопасный способ выразить эмоции: помойте посуду, займитесь спортом, посмотрите любимый фильм или послушайте музыку, просто выдохните.

### **4** ПРОСИТЬ О ПОМОЩИ

Если вы чувствуете, что не справляетесь с ситуацией, обязательно обращайтесь за помощью и поддержкой к близким людям или специалисту-психологу. Это поможет вам снять груз ответственности за происходящее, успокоиться и найти выход из ситуации.

### **5** УЗНАВАТЬ БОЛЬШЕ О ДЕТЯХ И ИХ РАЗВИТИИ

Участвуйте в разных мероприятиях для родителей: семинарах, лекциях, где можно узнать больше об изменениях в подростковом возрасте, задать вопросы о воспитании детей и поделиться опытом с другими родителями. Чтение книг и прослушивание вебинаров по детской и подростковой психологии расширят знания о потребностях и поведении детей в разном возрасте.