

Інструкція щодо використання онлайн-тренажера «Психологічний тренажер для підлітків»

1. Вправи у розділі «Психологічний тренажер для підлітків» надаються безкоштовно.

2. У додатку також можна знайти макет для друку та розповсюдження в соціальних мережах, на відомчих інтернет сторінках, групових чатах, тощо з QR-кодом, який переадресує на потрібний розділ.

3. Запропонований у додатку QR-код веде до розділу «Психологічний тренажер для підлітків» за посиланням: <https://happymind.help/teen>.

4. Рекомендований вік для самостійного використання підлітками – починаючи з 13-14 років.

5. Для школярів молодшої вікової категорії (7-12 років) рекомендується використання тренажера разом із батьками (опікунами) чи фахівцями з психологічного здоров'я.

6. Користувачі можуть використовувати онлайн-тренажер самостійно на будь-якому мобільному пристрої, планшеті або комп'ютері.

7. Вправи можливо робити у випадковому порядку щодня або за потреби.

8. Запропоновані тренувальні вправи мають профілактичний ефект для самостійного поліпшення психологічного здоров'я, водночас у разі ознак психічних захворювань необхідно звернутися до кваліфікованого спеціаліста.

9. Розроблені у розділі «Психологічний тренажер для підлітків» завдання дозволяють покращити психологічний стан в цілому та зокрема у разі наступних проблем:

- початкова депресія (втома, погіршення стану здоров'я, злість та дратівливість тощо);
- стрес, пригніченість;
- тривожність (емоційне хвилювання);
- апатія (відсутність почуттів);
- сум (невеселий важкий настрій);
- порушення сну та інші.

Управління ювенальної превенції НПУ

ТВІЙ ПОМІЧНИК
У ВАЖКУ ХВИЛИНУ



ТРЕНАЖЕР З ПСИХОЛОГІЇ

WWW.HAPPYMIND.HELP/TEEN

ПОКРАЩУЙ СВОЄ САМОПОЧУТТЯ



ЮВЕНАЛЬНА
ПРЕВЕНЦІЯ

SATELIT™

БРЕНД
ЕЛЕКТРОНІКИ