

«Психологічний тренажер для підлітків»

В Україні запустили Чат-бот для психологічної підтримки підлітків

Зараз дуже важко багатьом дорослим та підліткам. Впоратися з психологічними труднощами та стати радіснішим допоможе цей "тренажер для підлітків". Запропоновані вправи легкі, але дуже ефективні допоможуть зменшити стрес та тривожність, підвищити емоційну стійкість і самосвідомість. Вони сприяють формуванню позитивного ставлення до себе та навколишнього світу. Розвивають навички комунікації, сприяють побудові здорових стосунків з оточуючими. Крім того, психологічні вправи навчать стримувати негативні емоції, розуміти і вирішувати конфлікти, підтримувати внутрішній баланс та психологічний комфорт. Робіть ці вправи у зручному випадковому порядку, але щодня. Від 21 дня і більше

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

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.

Запропонований QR-код веде до розділу «Психологічний тренажер для підлітків» за посиланням:

<https://happymind.help/teen/?fbclid=IwAR1I-0AeyMu-u99CYkdNjc1ndGX7LxoyZKHIFIJ2x25KZWYHPgG23uZ4g44>



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.