



Как помочь? Практические шаги

- ✓ Вместе с другими родителями договоритесь следить за **рационом ваших детей**. Вместо фастфуда и сладостей – полноценное питание, дающее энергию.
- ✓ Заручитесь помощью школьного психолога и обучите подростка **техникам снятия стресса**:
 - дыхательная гимнастика (глубокий вдох-выдох);
 - позитивное мышление (поиск позитива даже в сложной ситуации);
 - визуализация (нужно представить себя в приятном, безопасном и комфортном месте).
- ✓ Режим дня:
 - помогите подростку соблюдать **разумный баланс учёбы и отдыха**.

