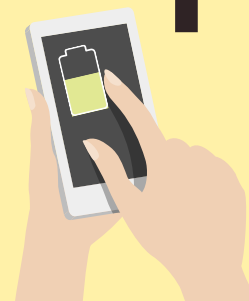


# Как зарядить свой внутренний аккумулятор

Советы для детей от Института женского и мужского здоровья Вены / Проект NEDA



Gefördert vom  
Fonds Soziales Wien,  
aus Mitteln der Stadt Wien



Ты наверняка знаешь, что мобильный телефон надо заряжать каждый день, чтобы у него было достаточно энергии для работы. То же самое происходит и с людьми: чтобы хорошо себя чувствовать и выполнять повседневные задачи, нам нужно иметь достаточно энергии.

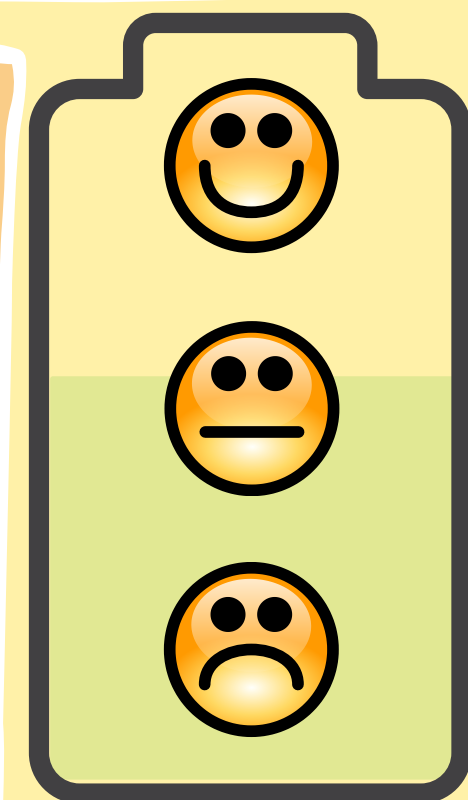
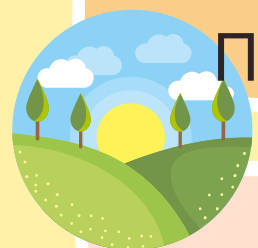
Этот плакат поможет тебе узнать, как зарядить **свой внутренний аккумулятор**, чтобы иметь достаточно энергии и хорошее настроение!

## Пункт 1: проверить аккумулятор

Чтобы позаботиться о своем внутреннем аккумуляторе, сначала нужно узнать, какой уровень заряда у тебя сейчас. Это значит, что тебе нужно подумать о том, как ты себя чувствуешь в данный момент. Для этого посмотри на свой эмоциональный аккумулятор и подумай, где ты сейчас находишься.

**Чувствуешь ли ты себя хорошо, плохо или что-то среднее?**

Постарайся регулярно проверять свой внутренний аккумулятор!



## Пункт 2: Зарядить аккумулятор

Если ты замечаешь, что твой аккумулятор заряжен не полностью, попробуй заняться чем-то, что дает тебе энергию и радость.

**Что тебе нравится? Что тебе приносит удовольствие? От чего ты чувствуешь себя хорошо?**

Примеры деятельности:

Играть в любимую игру, встречаться с друзьями, танцевать, петь, выходить на улицу...

Разные вещи хороши для разных людей! Лучше всего попробовать несколько вещей!

## Пункт 3: проверить аккумулятор

После деятельности обрати внимание на то,...

**как я себя сейчас чувствую? Где я сейчас нахожусь в эмоциональном аккумуляторе?**

Постарайся сознательно выяснить, после каких действий тебе становится легче, чем до этого. Так ты научишься заряжать свой аккумулятор!

Если ты часто чувствуешь себя плохо, тебе следует поговорить об этом со взрослым. Разговор об этом может помочь!

**В проекте NEDA есть люди, которые могут поговорить с тобой о твоих проблемах, чтобы тебе стало лучше. Твои родители могут позвонить и записаться на прием!**

KO:

FEM (MÄDCHEN/FRAUEN): KLINIK FLORIDSDORF, BRÜNNER STRASSE 68/A3/TOP 14, 1210 WIEN - TEL.: +43 1 27700 5600

FEM ELTERNAMBULANZ: KLINIK OTTAKRING, MONTLEARTSTRASSE 37, 1160 WIEN (PAVILLON 20) - TEL.: +43 1 49150 4277

FEM SÜD (MÄDCHEN/FRAUEN): KLINIK FAVORITEN, KUNDRATSTRASSE 3, 1100 WIEN - TEL.: +43 1 60 191 5201

MEN (BURSCHEN/MÄNNER): KLINIK FAVORITEN, KUNDRATSTRASSE 3, 1100 WIEN - TEL.: +43 1 60 191 5454