

# Как зарядити свій внутрішній акумулятор

Поради для дітей від Інституту жіночого і чоловічого здоров'я Відня / Проєкт НЕДА



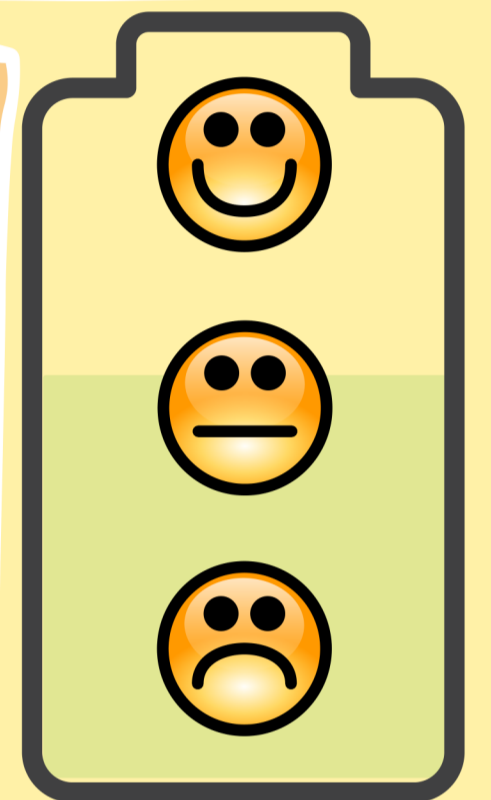
Ти напевно знаєш, що мобільний телефон потрібно заряджати щодня, щоб у нього було достатньо енергії для роботи. Те саме відбувається і з людьми: щоб гарно почуватися і виконувати повсякденні задачі, нам потрібно мати достатньо енергії. Цей плакат допоможе тобі дізнатися, як зарядити **свій внутрішній акумулятор**, щоб мати достатньо енергії і гарний настрій!

## Пункт 1: перевірити акумулятор

Щоб потурбуватися про свій внутрішній акумулятор, спочатку потрібно дізнатися, який рівень заряду у тебе зараз. Це означає, що тобі потрібно подумати про те, як ти відчуваєшся саме зараз. Для цього подивися на свій емоційний акумулятор і подумай, де ти зараз знаходишся.

**Чи відчуваєшся ти добре, погано чи щось посереднє?**

Намагайся регулярно перевіряти свій внутрішній акумулятор!



## Пункт 2: Зарядити акумулятор

Якщо ти помічаєш, що твій акумулятор заряджений не повністю, спробуй зайнятися чимось, що дає тобі енергію та радість.

**Що тобі подобається? Що тобі приносить задоволення? Від чого ти відчуваєшся добре?**

Приклади діяльності:

Грати улюбленою іграшкою, зустрічатися з друзями, танцювати, співати, виходити на вулицю... Різні речі гарні для різних людей! Краще всього спробувати декілька речей!

## Пункт 3: перевірити акумулятор

Після діяльності зважай на те...

**як я себе зараз відчуваю? Де я зараз знаходжуся в емоційному акумуляторі?**

Спробуй збагнути, після яких дій твій стан покращується.

Так ти навчишся заряджати свій акумулятор!

Якщо ти часто відчуваєшся погано, тобі слід поговорити про це з дорослим.

Розмова про це може допомогти!

**В проєкті НЕДА є люди, які можуть поговорити з тобою про твої проблеми, щоб тобі стало краще. Твої батьки можуть зателефонувати і записатися на прийом!**

КО:  
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