

ДЕРЖИМСЯ ВМЕСТЕ!

15 минут в день ради душевного здоровья.

- Задавайте вопросы другим ученикам, учителям или Вашим родителям! Или предложите занятия. И то, и другое должно занять не более 15 минут.
- Отметьте крестиком действия или вопросы, которые Вы уже предложили.
- Заполнив одну строку, сделайте снимок и поделитесь им с одноклассниками.
- Когда Вы заполните все клетки, Вы можете с гордостью называть себя другом психического здоровья.



Когда Вы в последний раз смеялись от души?	Что было самым прекрасным, что Вам сказали за последнее время?	Как сегодня спалось?	Чем я могу Вам помочь?	Что сейчас происходит в Вашей жизни?
Расскажите о лучших воспоминаниях этого лета!	Могу я помочь вам в каких-то делах?	Как поживаете? А на самом деле?	Вы как-то грустно выглядите. Что происходит?	Я хочу Вас лучше понять ...
Я чувствую, что Вам тяжело, я – рядом.	Знаете какие-нибудь хорошие шутки?	Может быть, пройдемся или пробежимся вокруг школы?	Может быть, перекусим вместе?	Спасибо, что Вы ...
Попросите рассказать о том, что случилось, внимательно выслушайте и узнайте подробности.	Что бы Вы обязательно хотели сделать и узнать в этом учебном году?	Найдите вместе три положительных вещи, которые можно было сказать о трёх одноклассниках.	Как хорошо, что Вы ...	У вас есть мечта, которую вы хотели бы осуществить?
Вместе подумайте о хорошем деле, которое можно было бы сделать для одноклассника или учителя.	Посоревнуйтесь в похвалах – кто увидит в другом больше хорошего.	Составьте вместе план, чем заняться вечером или на выходных.	Простите, что однажды ...	Возможно, Вам хотелось бы побывать на природе, сходить в поход, поучаствовать в приключении?
Что Вас в последнее время приятно удивило?	Хотели бы вы вместе поиграть в весёлые игры?	Кто заставляет вас нервничать больше всего? Что вы можете найти в нем хорошего?	Делитесь лайфхаками, которыми пользуетесь, когда напряжены, обеспокоены или грустны.	Расскажите о своём любимом фильме!

Важно, чтобы Вы замечали другого человека, интересовались им, были рядом с ними. То, как он реагирует на Вас, – это уже его часть пути. Если Вам интересны другие, задавайте им вопросы и уделяйте им время. И тогда Вы сможете сказать себе БОЛЬШОЕ СПАСИБО. Потому что Вы помогли сохранить своё психическое здоровье и психическое здоровье других людей.



peaasi.ee



Eesti
Haigekassa



SOTSIAALKINDLUSTUSAMET