

“

Как прошел твой день?

С чего начать разговор

Как бы мы ни были близки, начать доверительный разговор с подростками или молодыми людьми может быть **непросто**. Надеемся, эти идеи помогут вам завязать разговор. Нажмите «Начать» и выберите вопрос, который вдохновит вас на интересную беседу и поможет выйти за рамки односложных ответов.

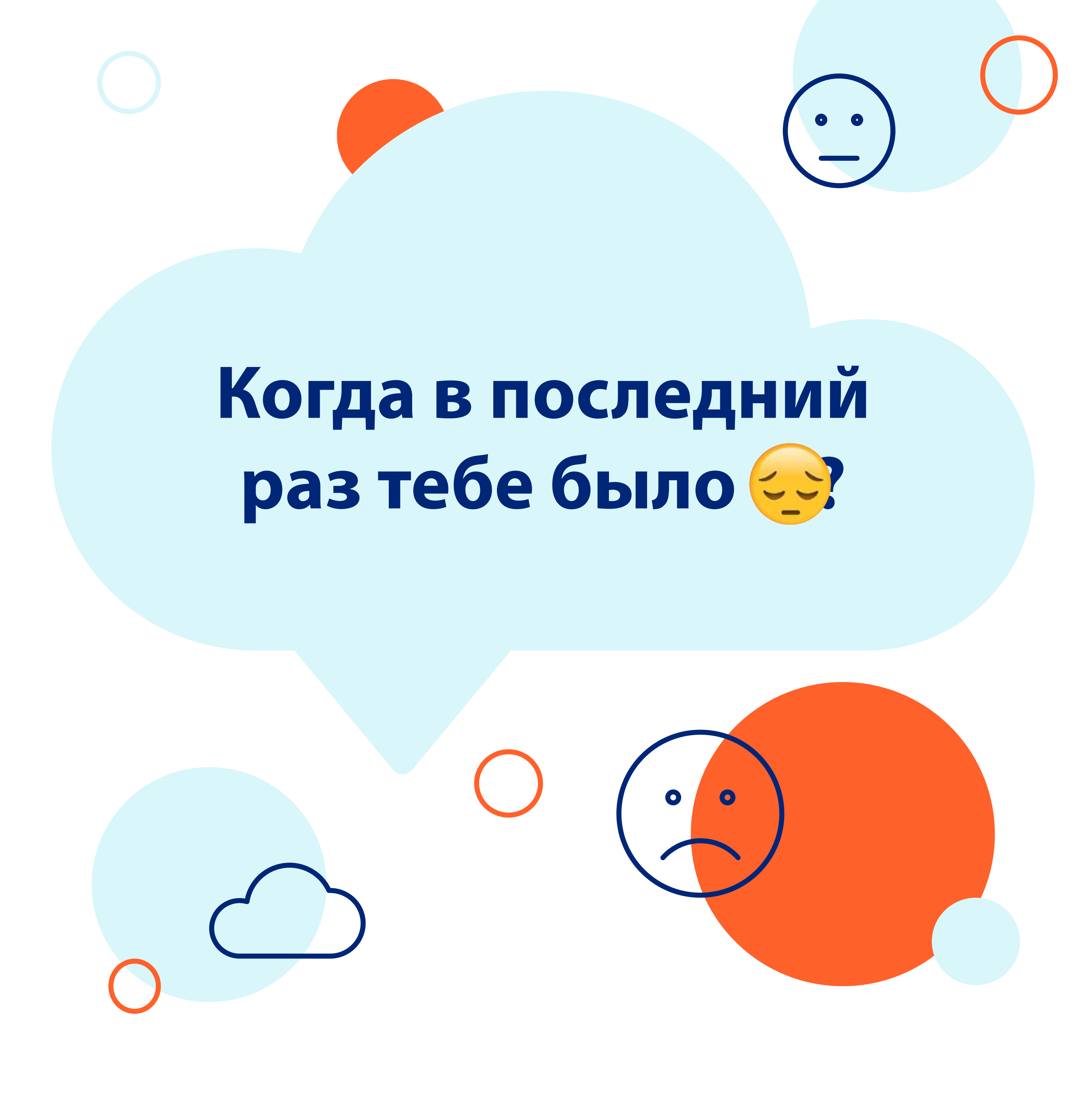


Если не знаете, с чего
начать

ВЫ
не одиноки

**Пользуйтесь льготами программы
Optum EAP.**


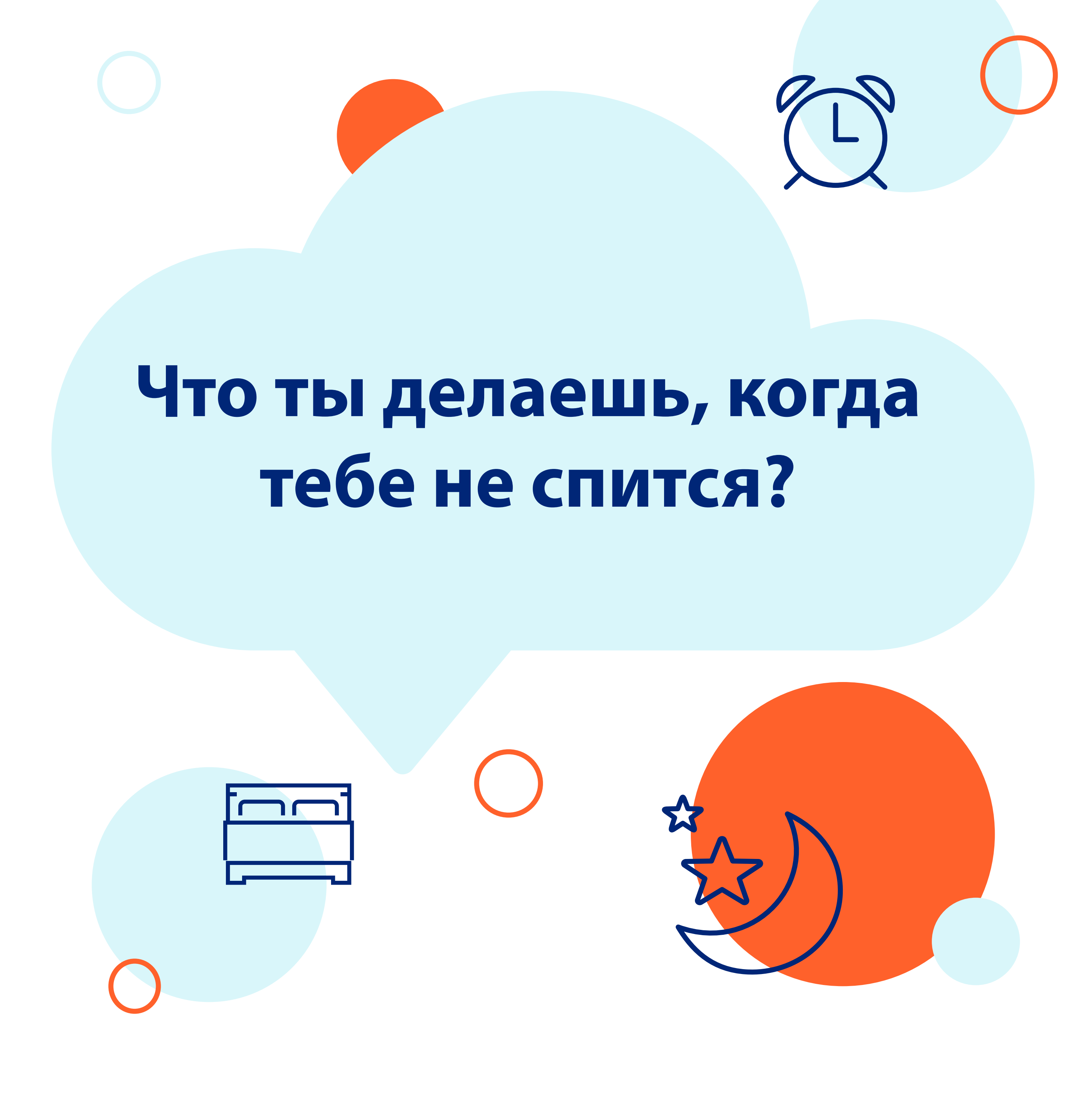
Зайдите на портал livewell.optum.com и
узнайте, какие услуги вам доступны.



Когда в последний раз тебе было 🙄?

Всем нам порой бывает грустно. Но если кто-то из близких испытывает грусть, безнадежность или раздражительность слишком часто, это может быть признаком депрессии. На это также могут указывать потеря интереса к любимым занятиям и изменение режима сна и приема пищи.¹

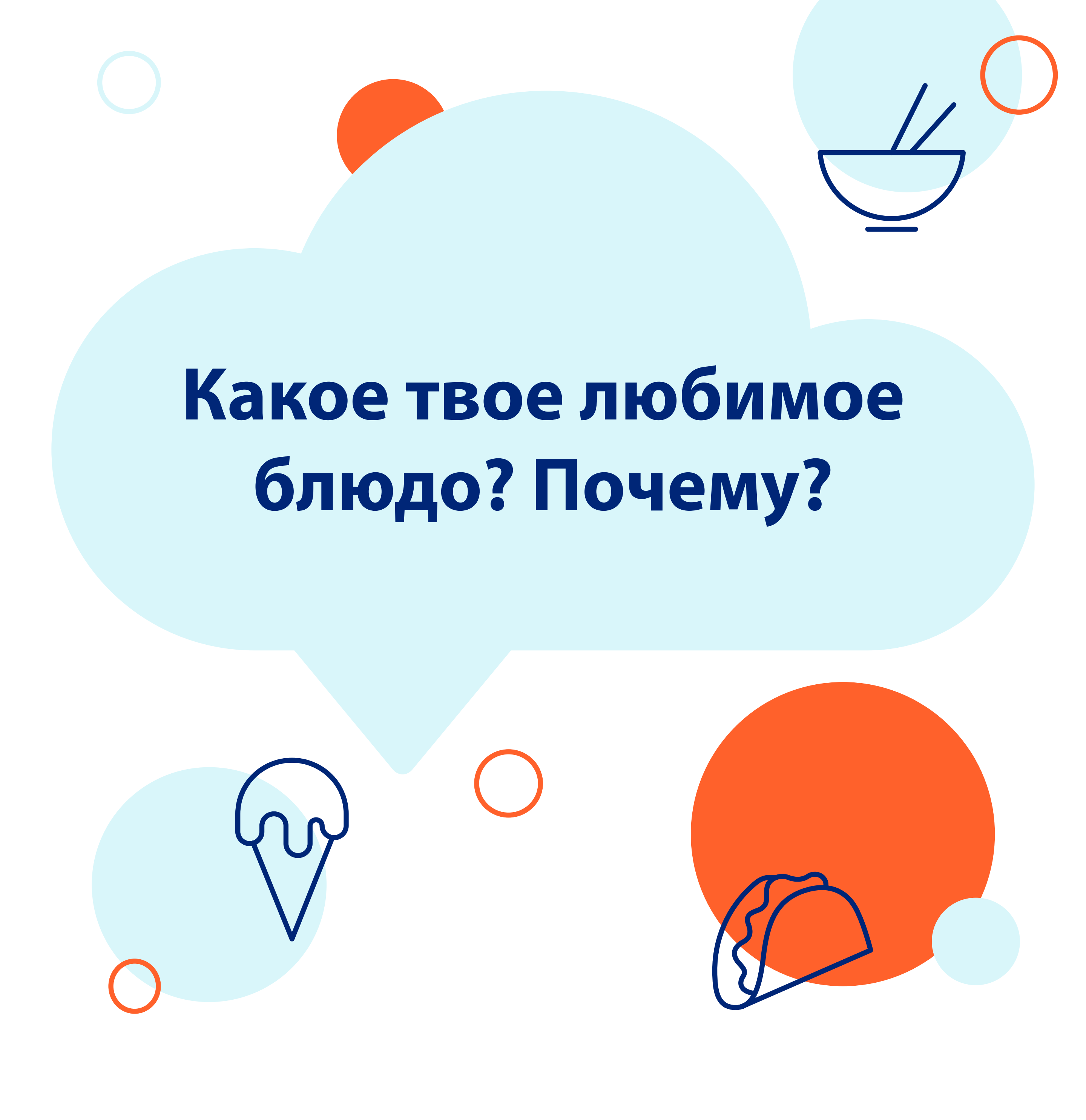
1. World Health Organization. Depression. [who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression). September 13, 2021. Accessed December 7, 2021.



Что ты делаешь, когда тебе не спится?



Всем: и подросткам, и взрослым — важно высыпаться. Чтобы набраться сил перед новым учебным днем, нужно пораньше лечь, а смартфон лучше оставить в другой комнате. Поговорите об этом.



Какое твое любимое блюдо? Почему?

Питание имеет важное значение независимо от возраста. Подростки не исключение, особенно в период стремительного роста. Но если подросток начинает переживать из-за количества съеденного или из-за времени приема пищи, это может указывать на расстройство пищевого поведения.




Что ты будешь делать, если неделю не сможешь пользоваться соцсетями?

Порой социальные сети становятся причиной навязчивого стремления добиться одобрения, а также источником стресса, вызванного постоянными уведомлениями, и страха упущенных возможностей.¹ У девушек слишком частый просмотр Instagram может спровоцировать неудовлетворенность собственным телом, тревожность, депрессию и низкую самооценку.²

1. Steele RG, Hall JA, Christofferson JL. Conceptualizing digital stress in adolescents and young adults: Toward the development of an empirically based model. *Clin Child Fam Psychol Rev.* 2020 Mar;23(1):15–26. pubmed. ncbi.nlm.nih.gov/31392451/.

2. Sherlock M, Wagstaff DL. Exploring the relationship between frequency of Instagram use, exposure to idealized images and psychological well-being in women. *Psychol Pop Media Cult.* 2019;8(4):482–490. psycnet.apa.org/record/2018-15210-001.

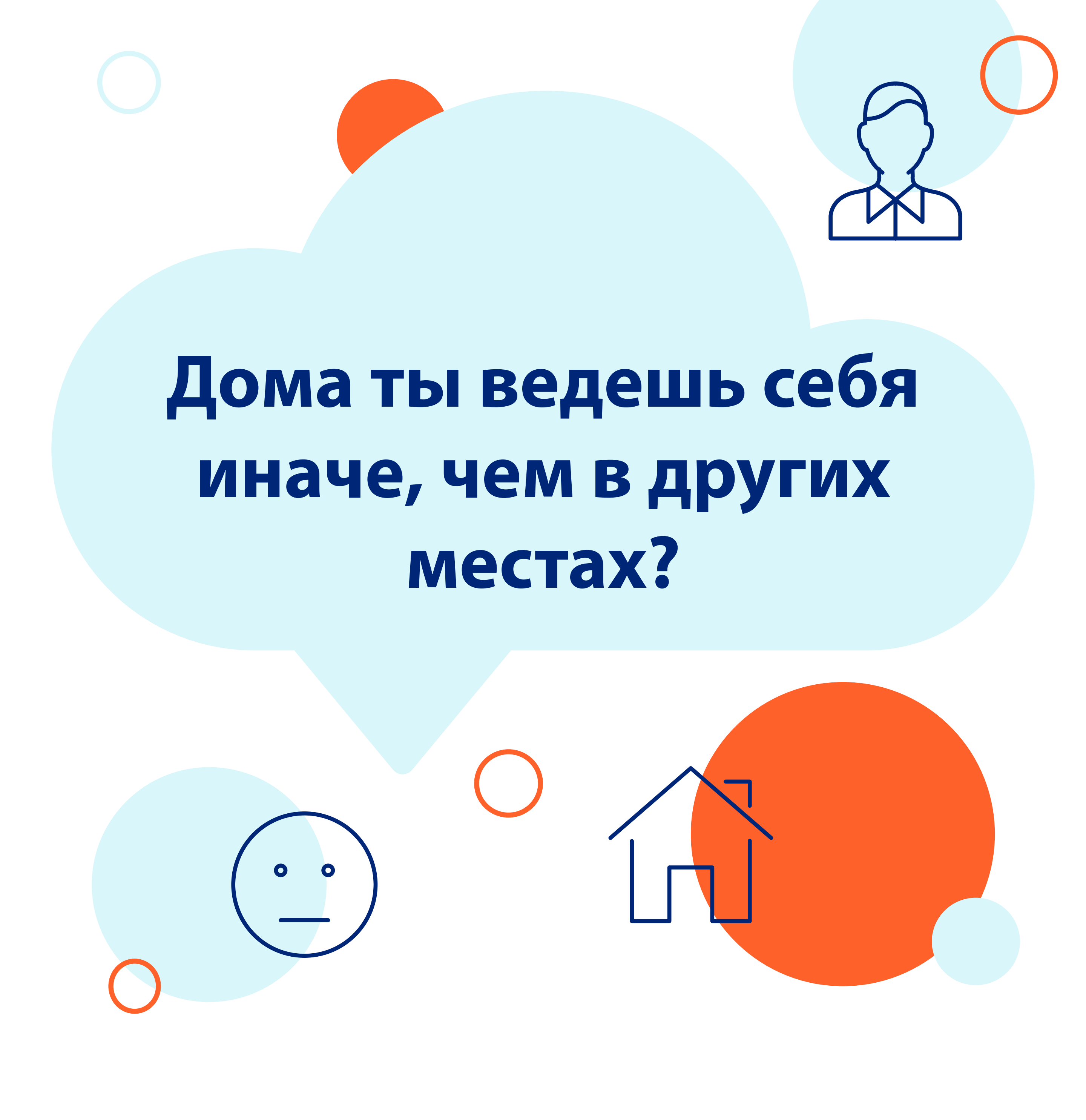


Когда в последний раз тебе было по-настоящему хорошо?

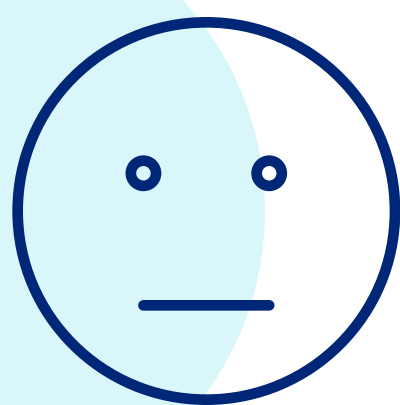


Невозможно все время быть счастливым. У всех бывают неудачные дни. Однако если подростки или молодые люди испытывают грусть слишком долго, это может указывать на депрессию. К другим признакам депрессии относятся раздражительность, бессонница или слишком долгий сон, чувство вины или никчемности.¹

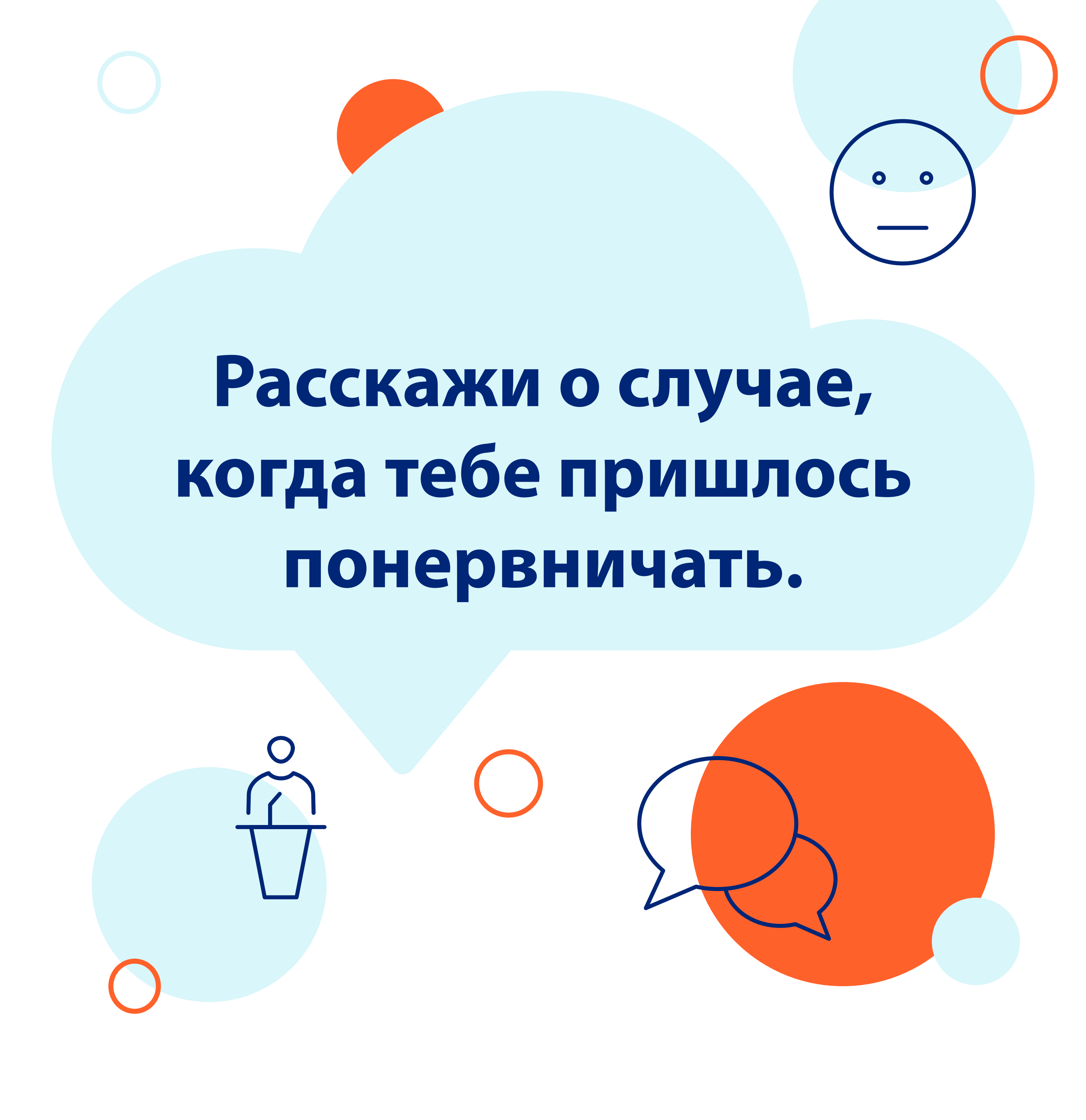
1. World Health Organization. Depression. [who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression). September 13, 2021. Accessed December 7, 2021.



Дома ты ведешь себя иначе, чем в других местах?



Корректировать свое поведение в зависимости от ситуации абсолютно нормально: на работе мы стремимся подчеркнуть свой профессионализм, а в компании друзей можем и подурачиться. Но не менее важно осознать свое истинное «я» и прийти к пониманию того, что именно наши уникальные особенности выделяют нас среди окружающих.

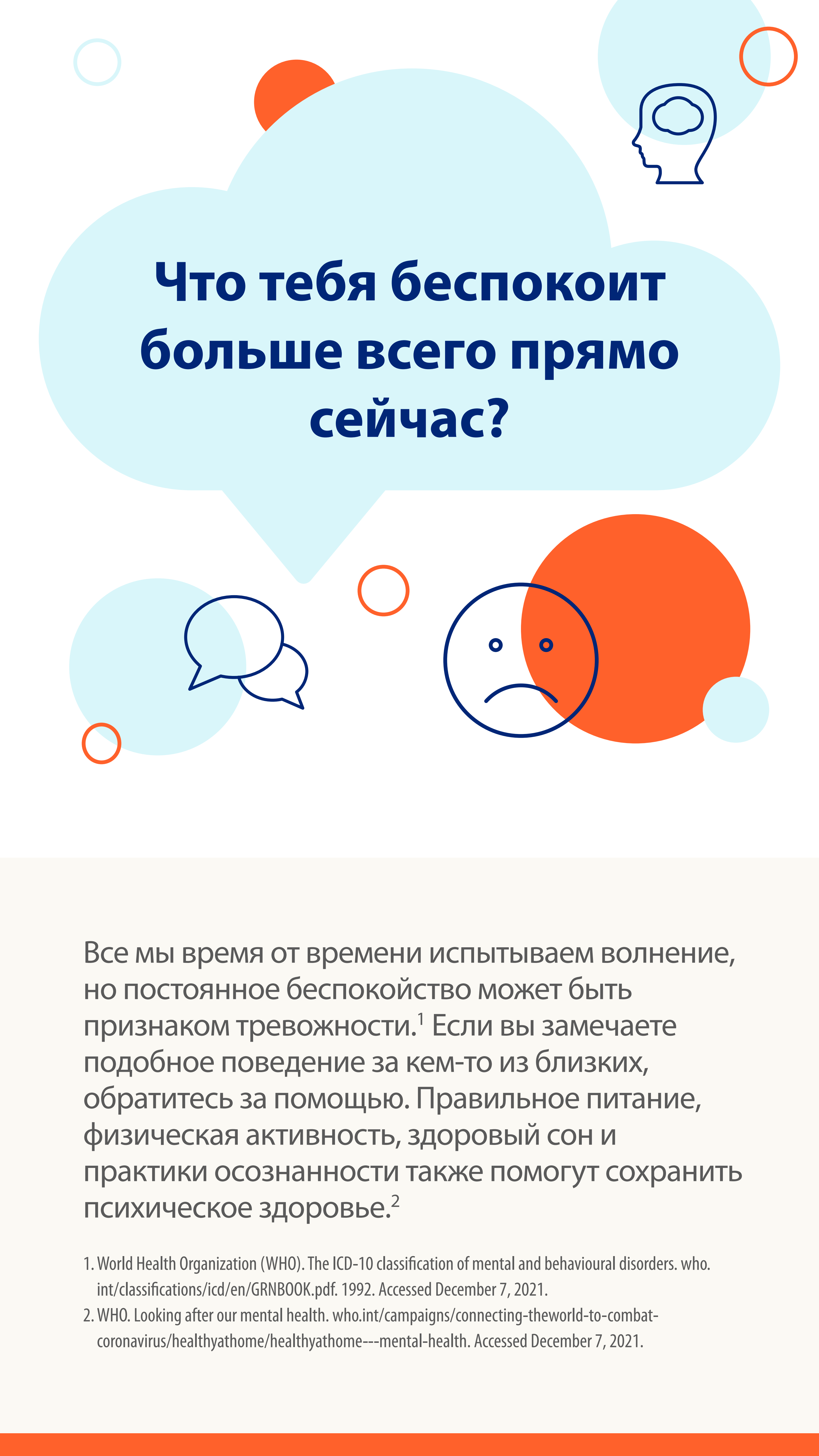


Расскажи о случае, когда тебе пришлось понервничать.

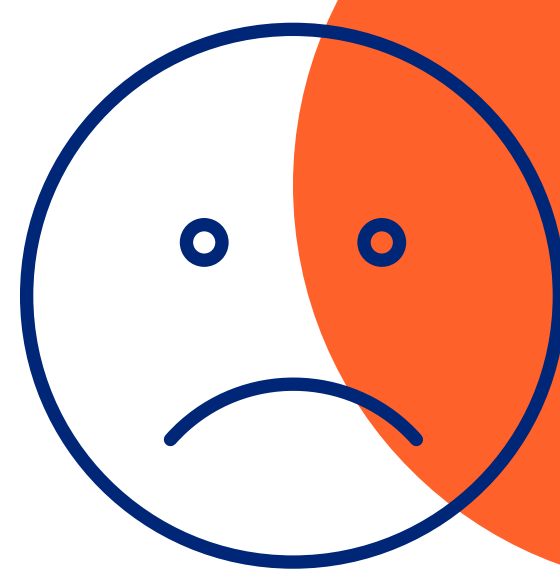


Будь то выступление на публике или попытка попробовать что-то новое, всем нам время от времени приходится нервничать. Однако постоянное беспокойство, как в целом, так и в связи с определенными ситуациями, может указывать на развитие тревожности.¹

1. World Health Organization. The ICD-10 classification of mental and behavioural disorders. who.int/classifications/icd/en/GRNBOOK.pdf. 1992. Accessed December 7, 2021.




Что тебя беспокоит больше всего прямо сейчас?



Все мы время от времени испытываем волнение, но постоянное беспокойство может быть признаком тревожности.¹ Если вы замечаете подобное поведение за кем-то из близких, обратитесь за помощью. Правильное питание, физическая активность, здоровый сон и практики осознанности также помогут сохранить психическое здоровье.²

1. World Health Organization (WHO). The ICD-10 classification of mental and behavioural disorders. [who.int/classifications/icd/en/GRNBOOK.pdf](http://www.who.int/classifications/icd/en/GRNBOOK.pdf). 1992. Accessed December 7, 2021.

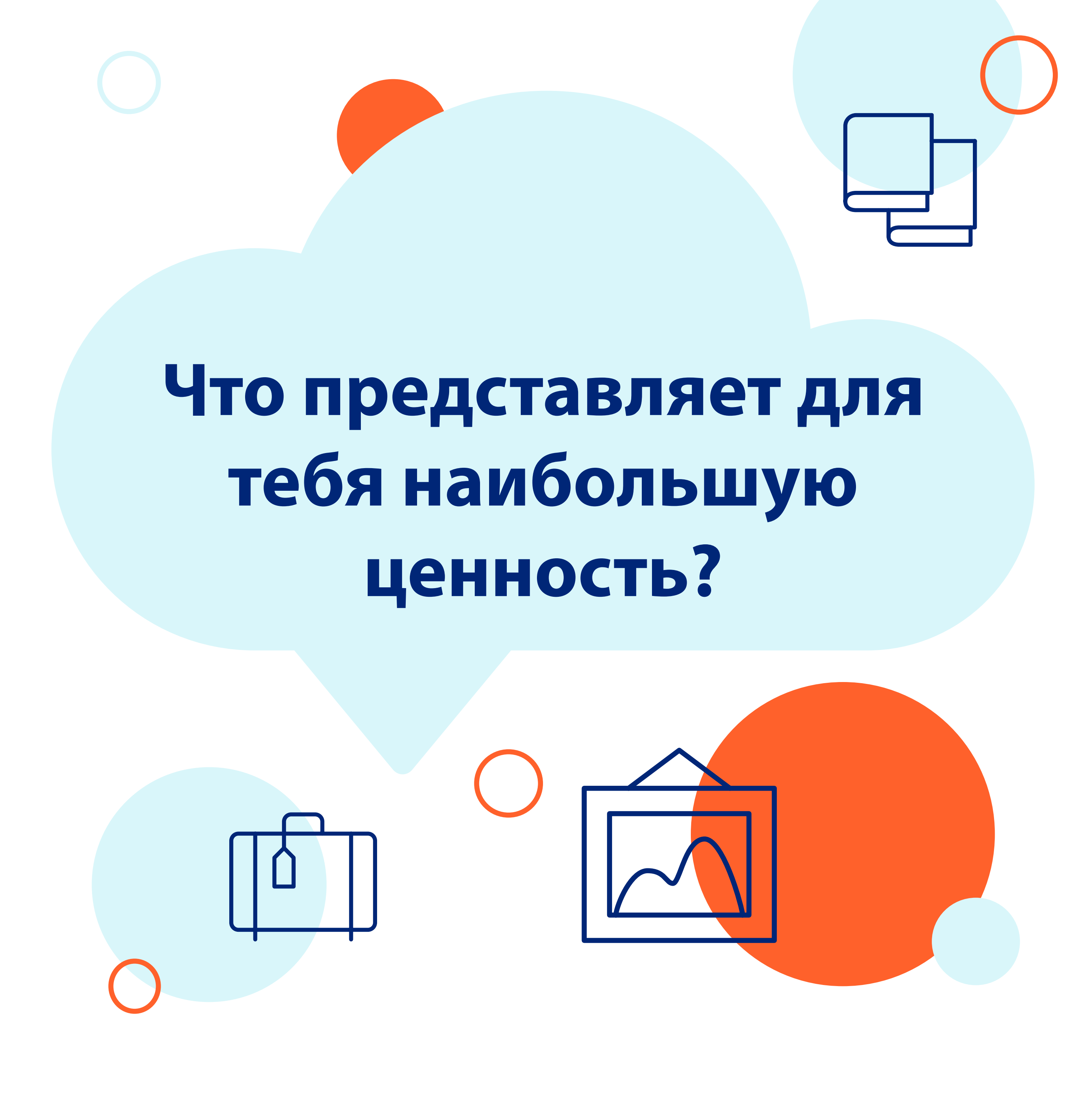
2. WHO. Looking after our mental health. [who.int/campaigns/connecting-theworld-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---mental-health](http://www.who.int/campaigns/connecting-theworld-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---mental-health). Accessed December 7, 2021.



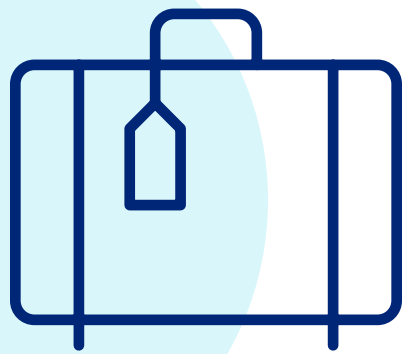
За что ты можешь поблагодарить сегодняшний день?



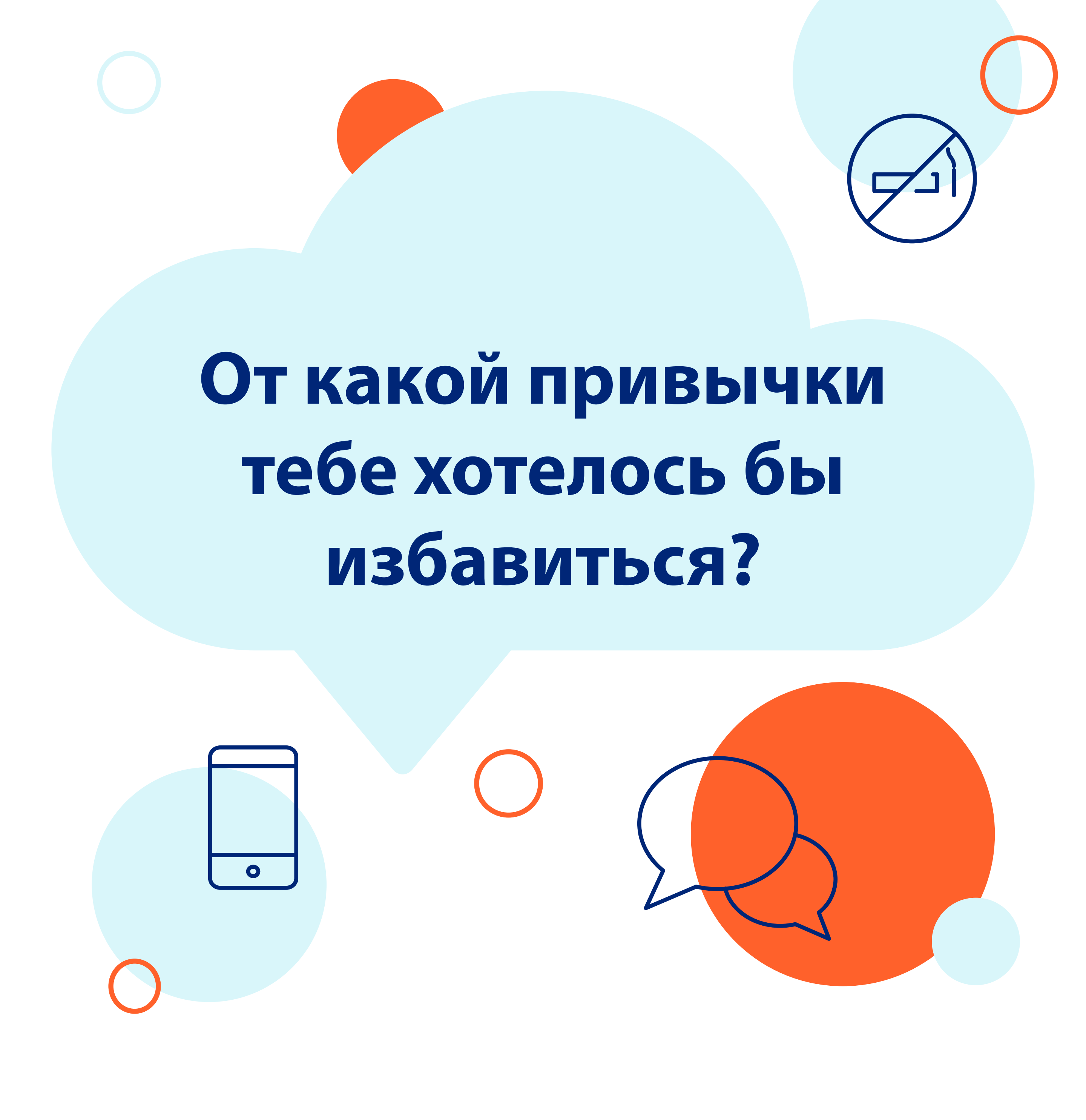
Один из способов улучшить самочувствие — сосредоточить свое внимание на том, за что мы благодарны. Предложите своим близким начинать и заканчивать каждый день с перечисления всего, за что они могут быть благодарны, и через неделю спросите, как это повлияло на их самочувствие.



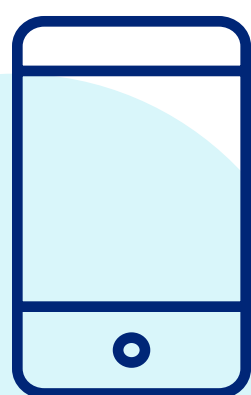
Что представляет для тебя наибольшую ценность?



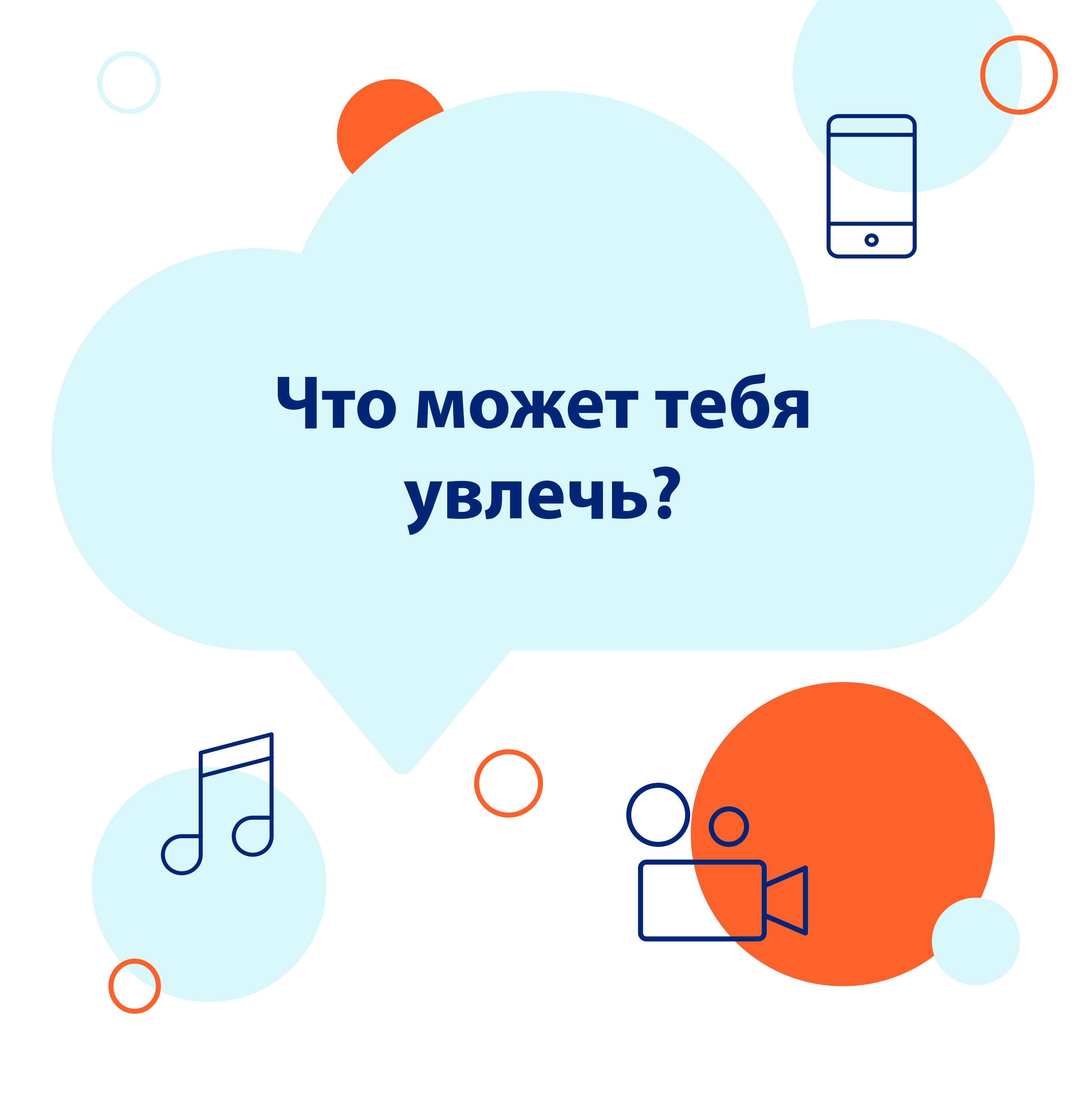
Мы все ценим разные вещи. Для одних наибольшее значение имеют отношения, а кто-то даже бережно хранит связанные с ними памятные вещи. Другие дорожат нажитым. Попросите своих близких подумать, что они по-настоящему ценят.



От какой привычки тебе хотелось бы избавиться?

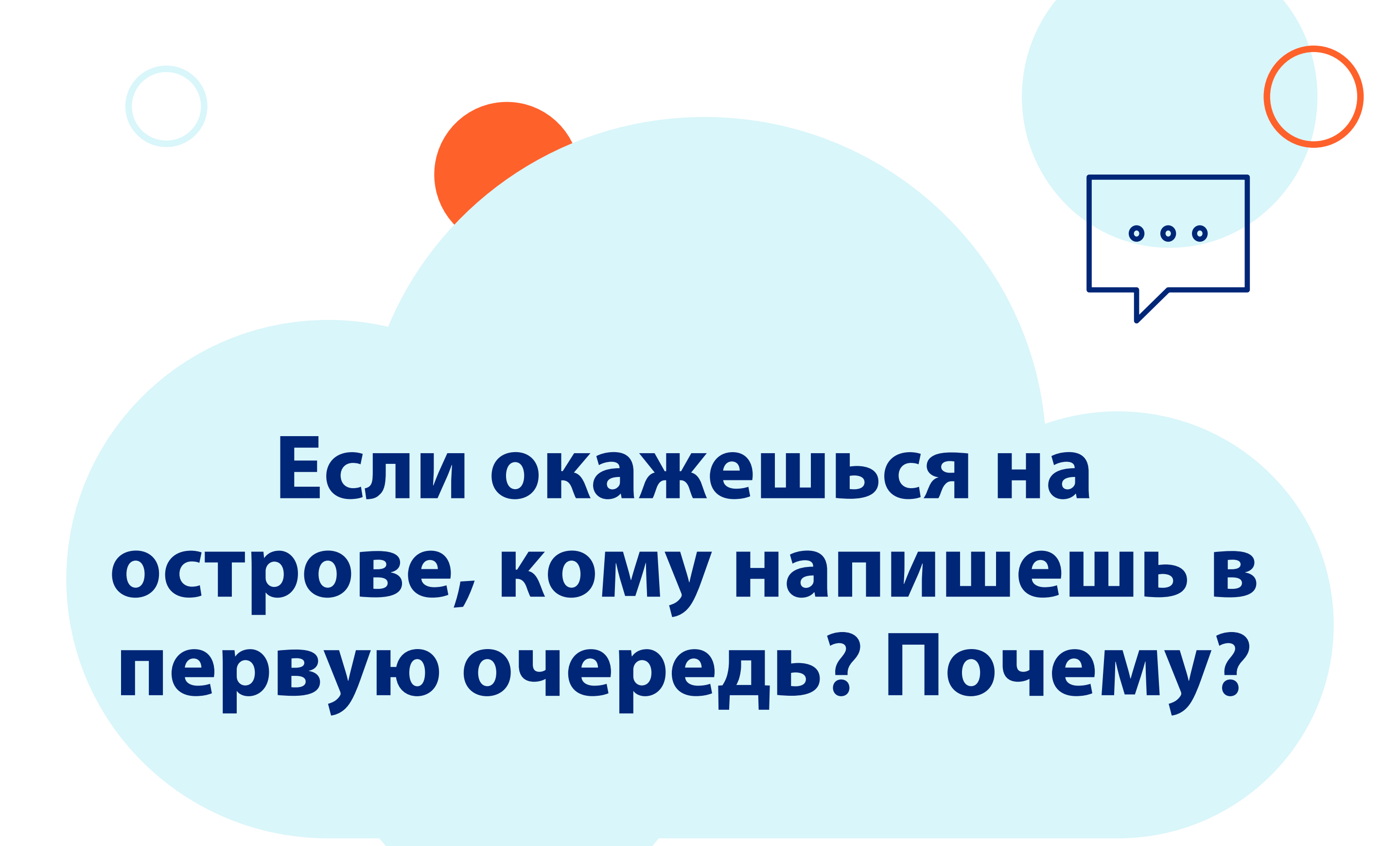


Есть полезные привычки, такие как умение выражать благодарность или регулярные занятия спортом. А есть те, что приносят нашему здоровью лишь вред. Например, курение табака или электронных сигарет. Если у кого-то из ваших подростков или молодых людей есть привычка, от которой они хотели бы избавиться, посоветуйте им понаблюдать за собой, чтобы понять, какие факторы провоцируют такое поведение, а затем постараться исключить их.

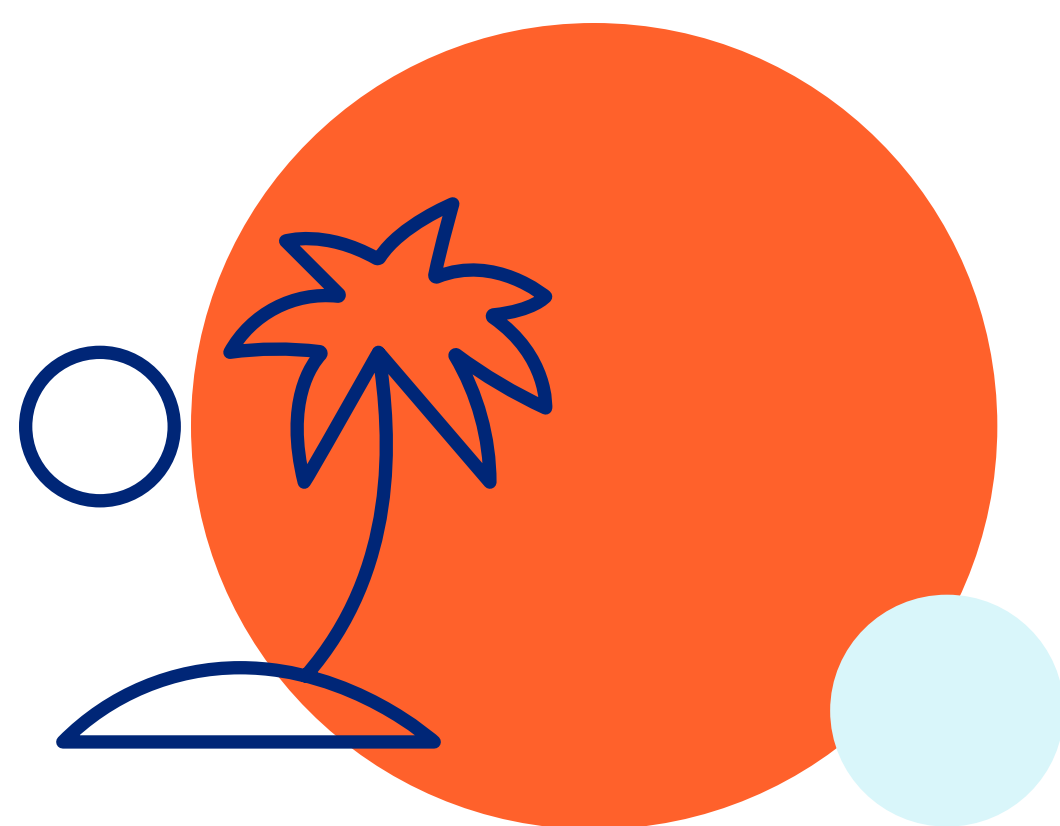
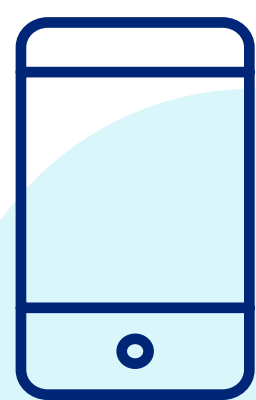


Что может тебя увлечь?


Влияние сверстников может играть положительную роль, если друзья помогают друг другу подтянуть оценки или вместе занимаются любимым делом. А может и отрицательную, когда под влиянием сверстников подростки демонстрируют рискованное поведение: не соблюдают правила дорожного движения, злоупотребляют спиртным или прогуливают занятия.



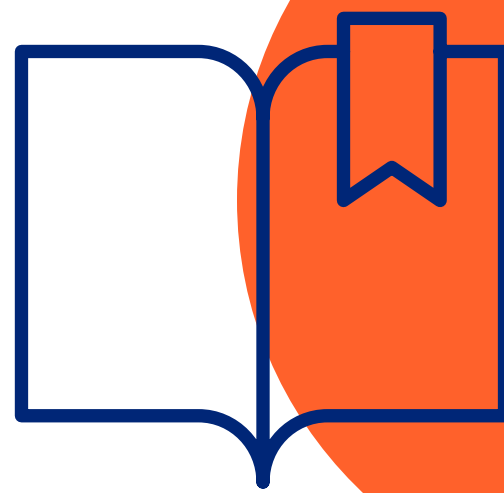
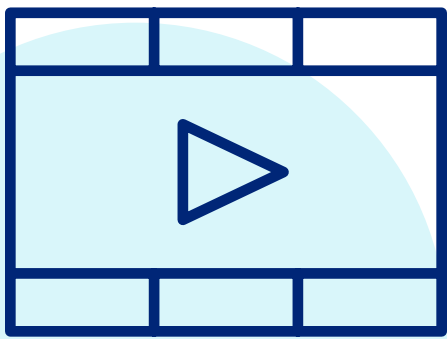
**Если окажешься на
острове, кому напишешь в
первую очередь? Почему?**



И в экстренных ситуациях, и в обычной жизни, важно, чтобы с нами были те, на кого можно положиться. Убедитесь, что ваши близкие знают, кому они могут доверять, будь то друзья, родные или специалисты.



**Что из недавно прочитанного,
послушанного или
посмотренного вызвало у тебя
сильные эмоции?**



Каждый день мы испытываем целую палитру эмоций: от радости до грусти, разочарования и даже гнева. Умение распознавать эмоции и управлять ими может значительно изменить нашу жизнь.¹


1. World Health Organization. Adolescent mental health. [who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health). November 17, 2021. Accessed December 7, 2021.



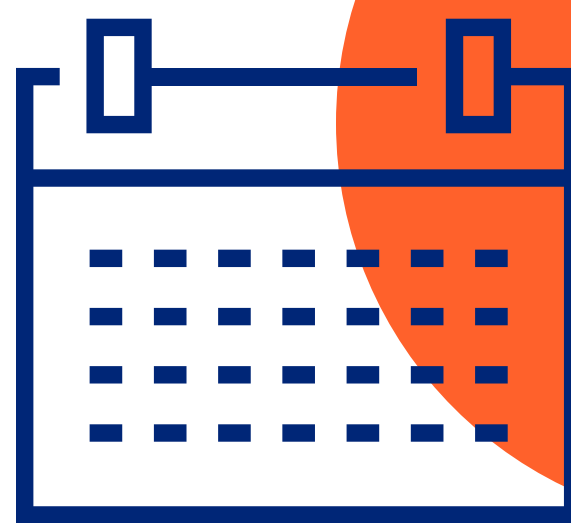
**Представь, что тебе дали
10 000 рублей. Как ты ими
распорядишься?**



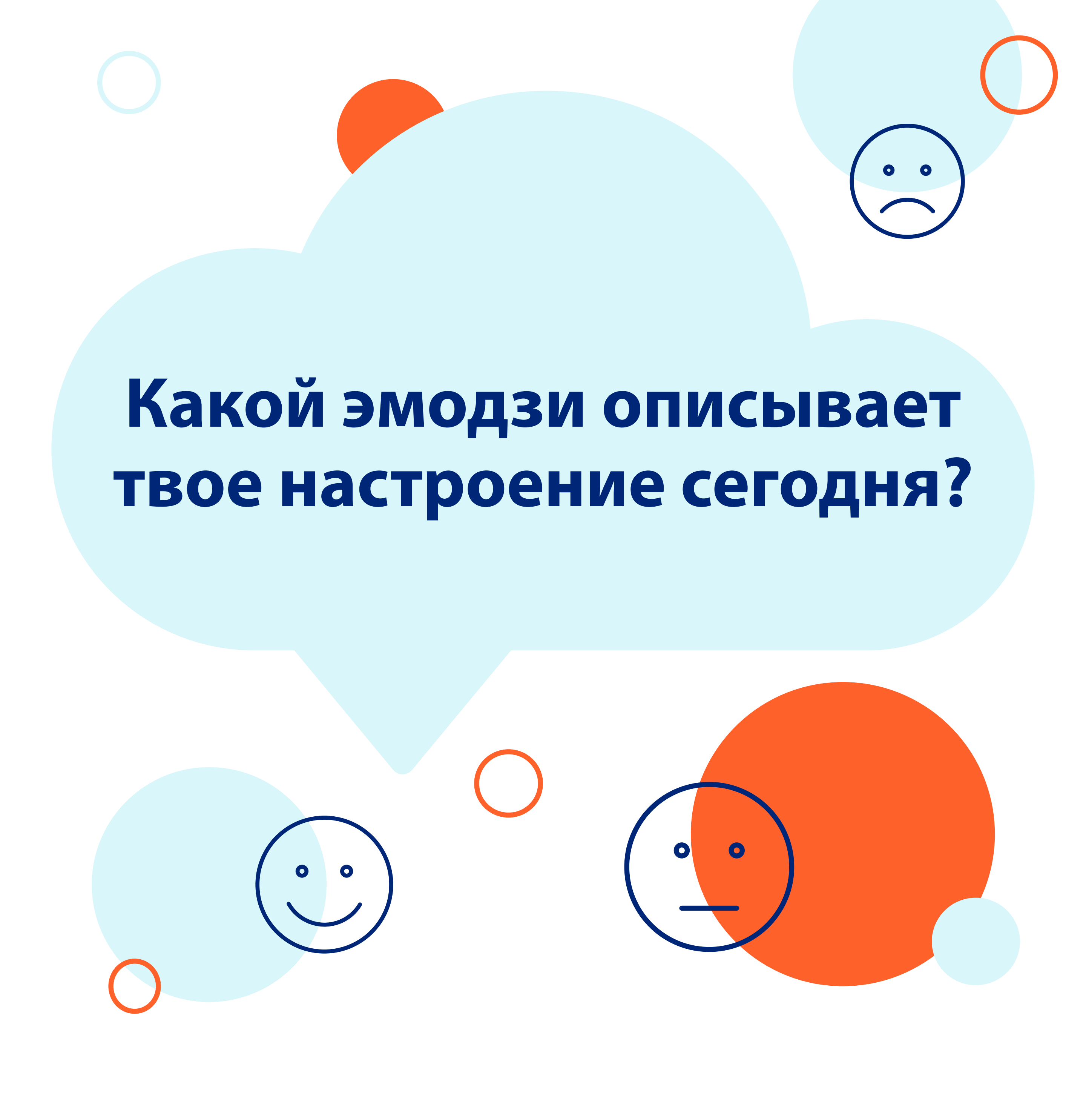
Умение принимать разумные финансовые решения во взрослой жизни, как правило, начинается с обучения финансовой грамотности в юном возрасте. Поговорите с подростком о важности заработка, научите составлять бюджет, откладывать на краткосрочные и долгосрочные цели, а также обсудите, что такое кредит и как работают кредитные карты.



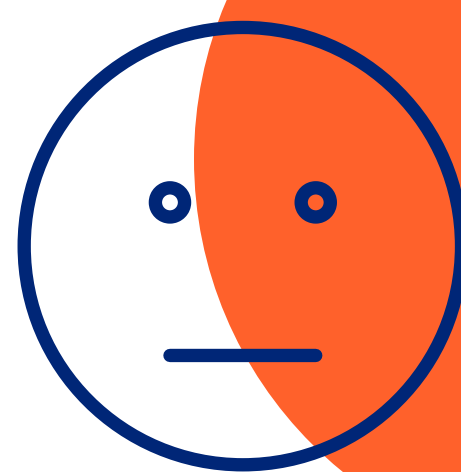
Чего ты надеешься достичь через несколько лет?



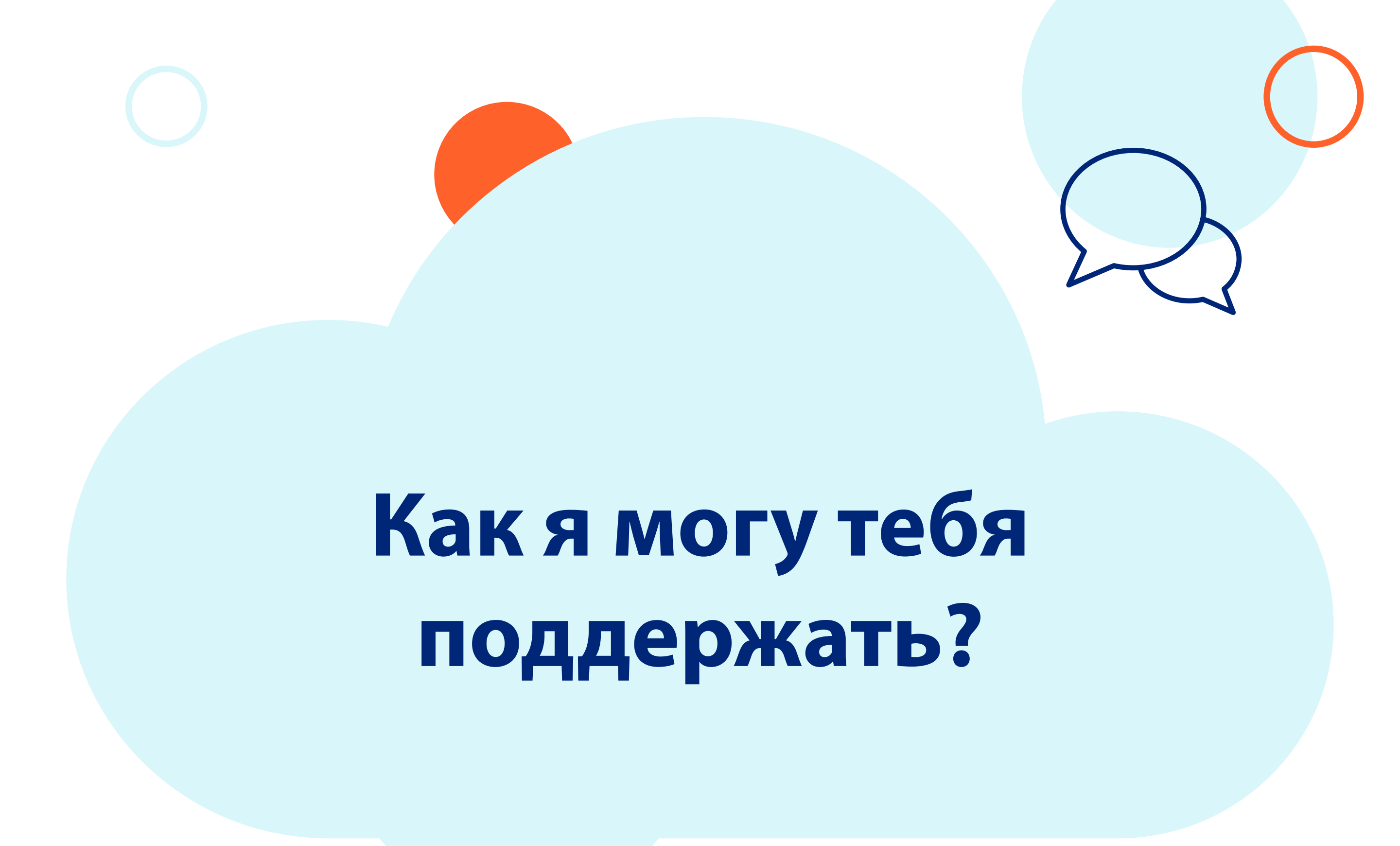
У подростков часто спрашивают, кем они хотят стать, когда вырастут. Однако большинство еще не знает ответа на этот вопрос, и это пугает и становится причиной переживаний. Здорово, когда уже в юном возрасте они умеют ставить цели и искать способы их достижения, но не следует давить них слишком сильно.



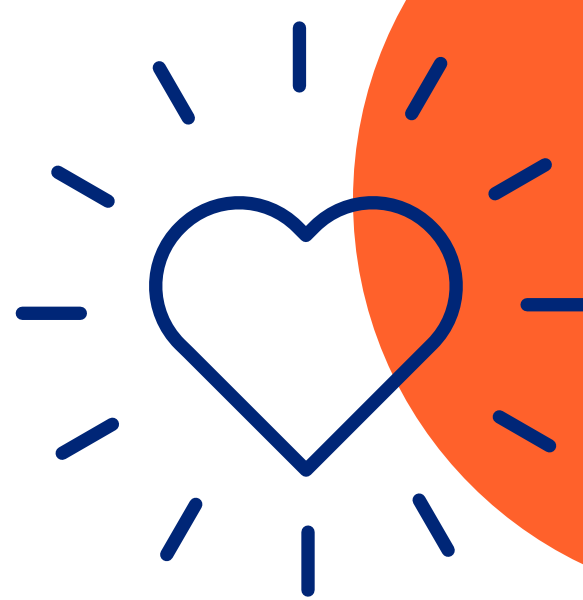
**Какой эмодзи описывает
твое настроение сегодня?**



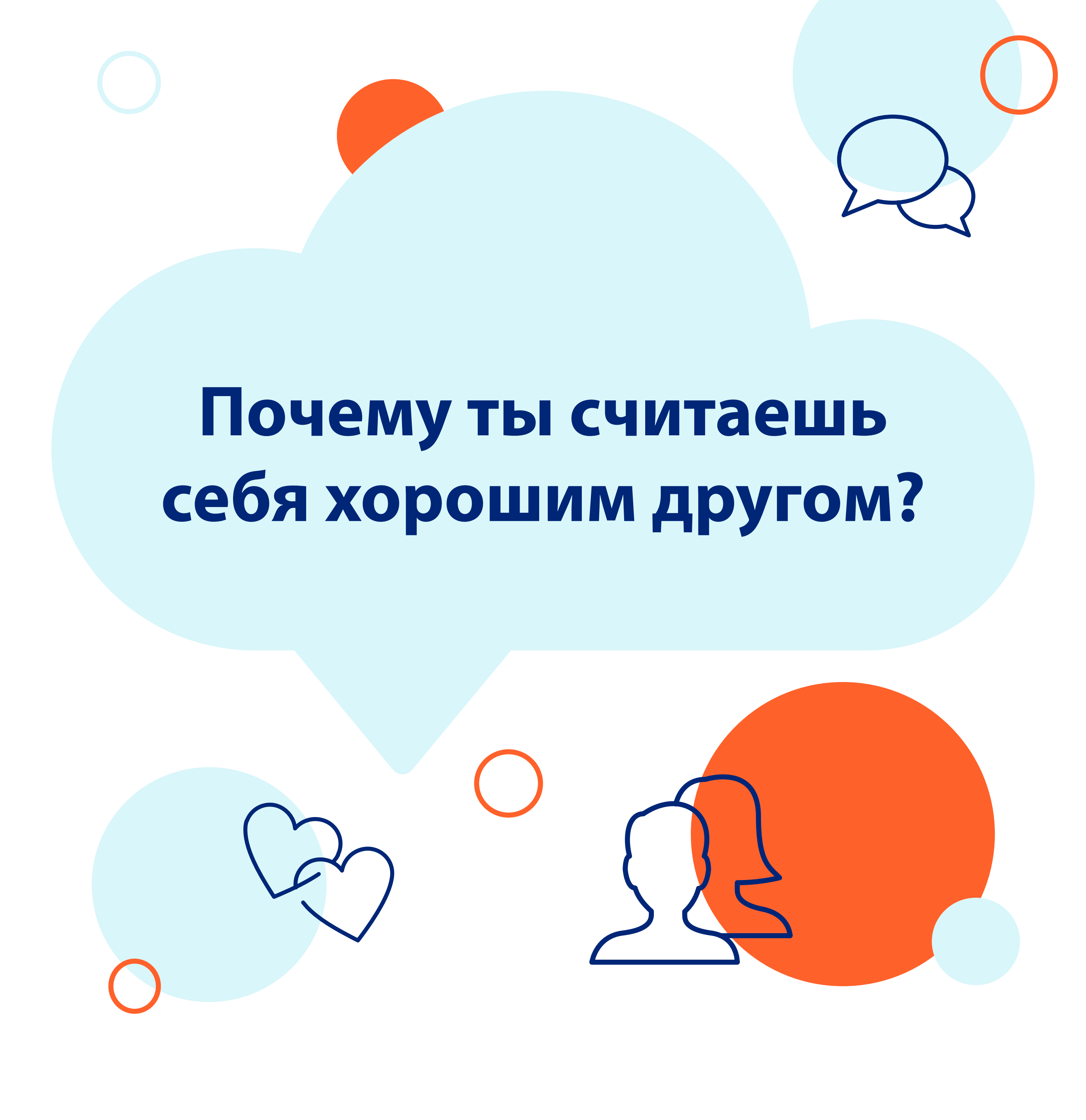
Наверняка, на вопрос «Как дела?» вы отвечаете кратко: «Хорошо». Но этот ответ не отражает реальности. Мы можем испытывать радость, гнев, грусть, волнение, раздражение и еще целый спектр чувств. Важно, чтобы подростки и молодые люди понимали, что нет ничего страшного в том, чтобы открыто рассказать о своих переживаниях и попросить о помощи.



Как я могу тебя поддержать?




Быть родителем непросто. Как и подростком. Будь честны друг с другом и открыто признайтесь, что вам действительно нужно, чтобы почувствовать поддержку. Поначалу вам может быть неловко, но это поможет заложить фундамент крепких отношений на годы вперед.



Почему ты считаешь себя хорошим другом?



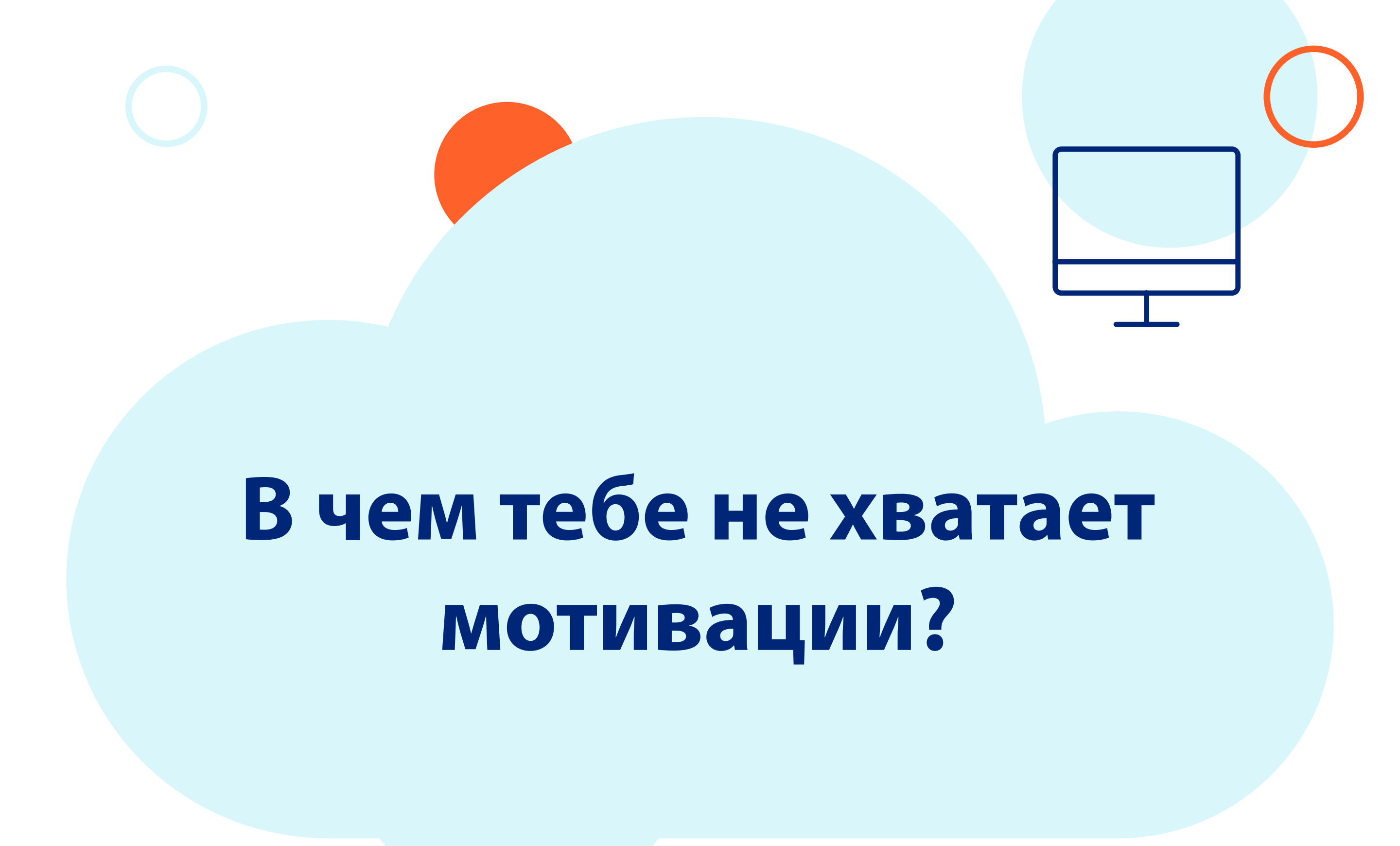
Доверие, честность, взаимоуважение, способность к диалогу... Что значит быть хорошим другом и — еще шире — хорошим человеком? Подросткам необходимо уметь отличать здоровые отношения, построенные на уважении.



Что в моем поведении смущает тебя больше всего?




Выстраивая отношения с подростками, важно сохранять открытость и положительный настрой. Такие отношения в том числе предполагают готовность принимать разные точки зрения, умение слушать и уважать их чувства.



В чем тебе не хватает мотивации?



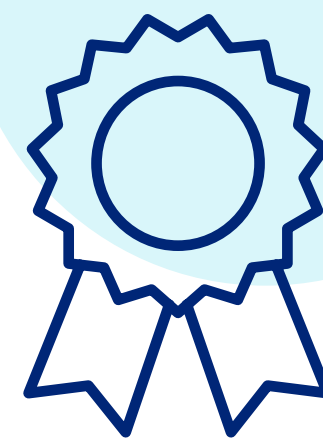
Даже если мы ставим амбициозные цели, сохранить мотивацию порой непросто. Спросите у своих близких, что их мотивирует. Внутренняя мотивация побуждает нас добиться желаемого, потому что мы осознаем его ценность. Если же мы делаем что-либо из стремления получить вознаграждение или избежать наказания, нами движет внешняя мотивация. Достичь поставленных целей помогают оба типа мотивации, но важно сосредоточиться на положительных мотивах своих действий.



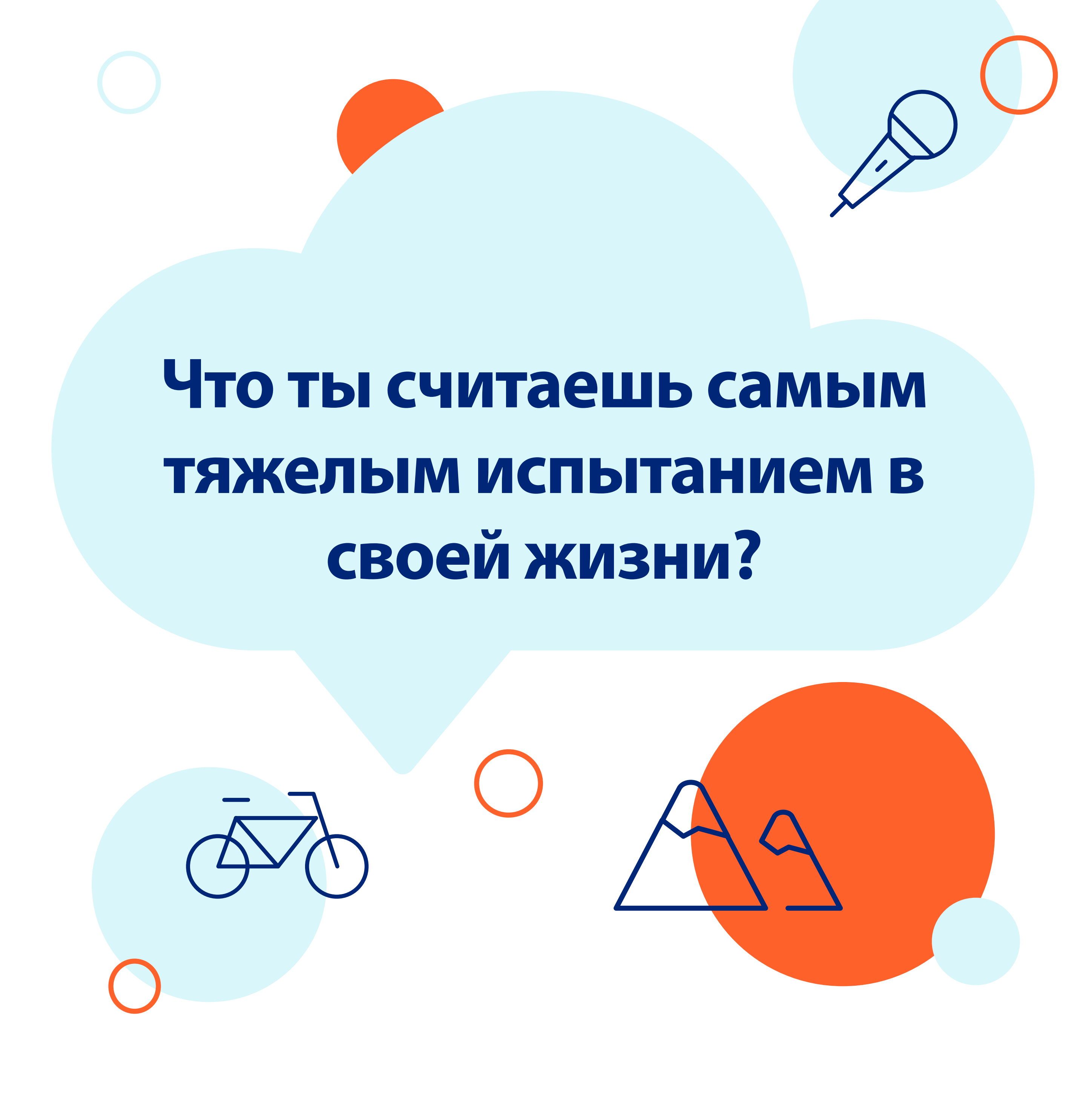
**Что тебе нравится в себе
больше всего? А что
меньше всего?**

Самооценка тесно связана с умением ценить и уважать себя. Посоветуйте близким сосредоточиться на том, что в них есть хорошего. Это поможет сформировать здоровую самооценку и чувствовать себя уверенно в учебе, на работе и в других сферах жизни.

Чем ты гордишься?

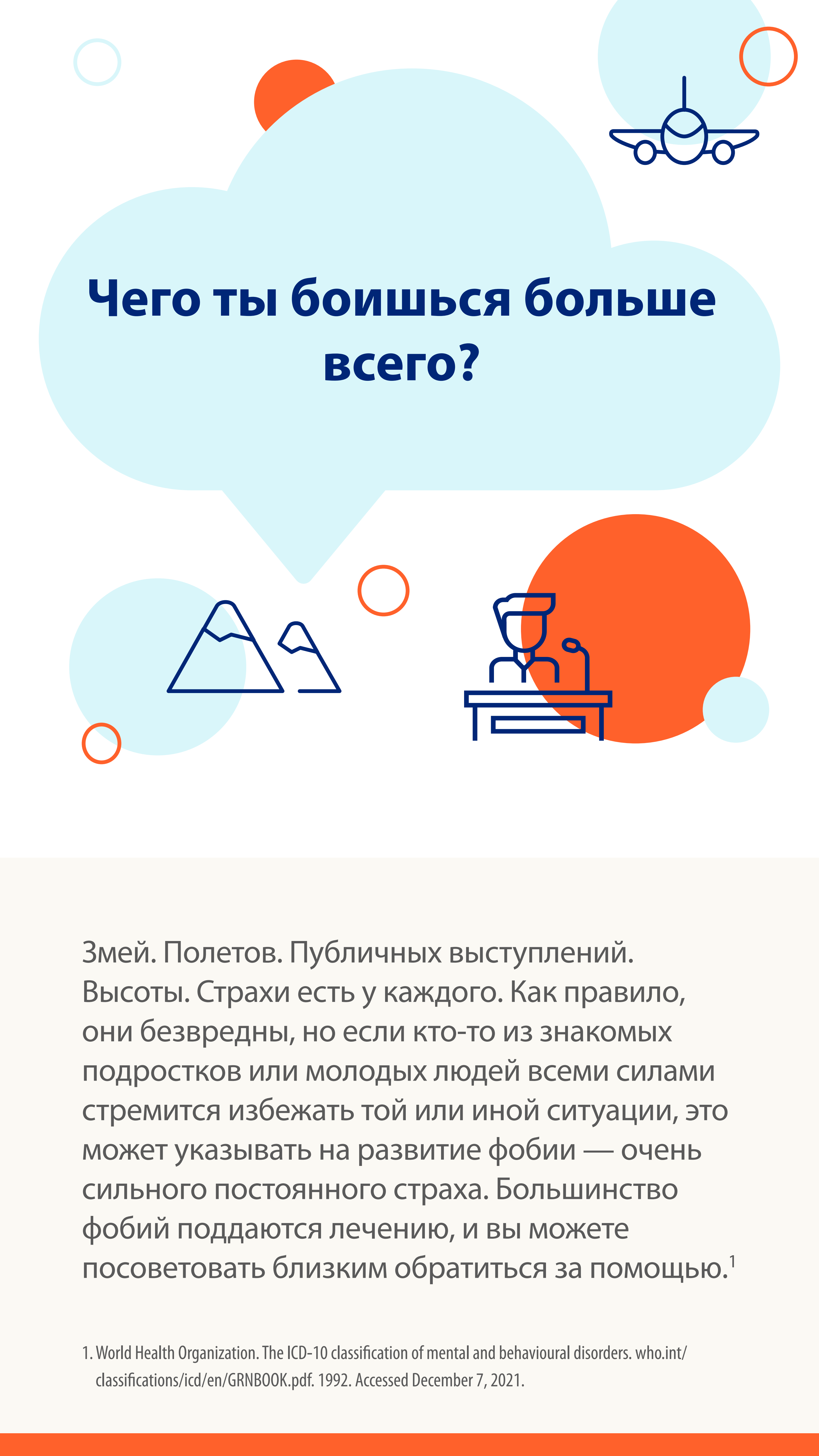


Важно научиться гордиться тем, кто мы такие и что мы делаем. Напоминайте подросткам чаще хвалить себя и отмечать свои успехи. Похвалы достойны не только большие достижения, такие как победа в соревновании или поступление в университет. Поддержать друзей, помочь окружающим — эти простые обыденные действия также должны давать повод для гордости.



Что ты считаешь самым тяжелым испытанием в своей жизни?

Добиться результатов в спорте, набраться смелости и спеть на публике, пережить потерю близкого человека — все мы сталкиваемся с испытаниями, и далеко не всегда по своей воле. Убедите близких чаще хвалить себя за преодоленные трудности и не сомневаться в своих способностях.



Чего ты боишься больше всего?

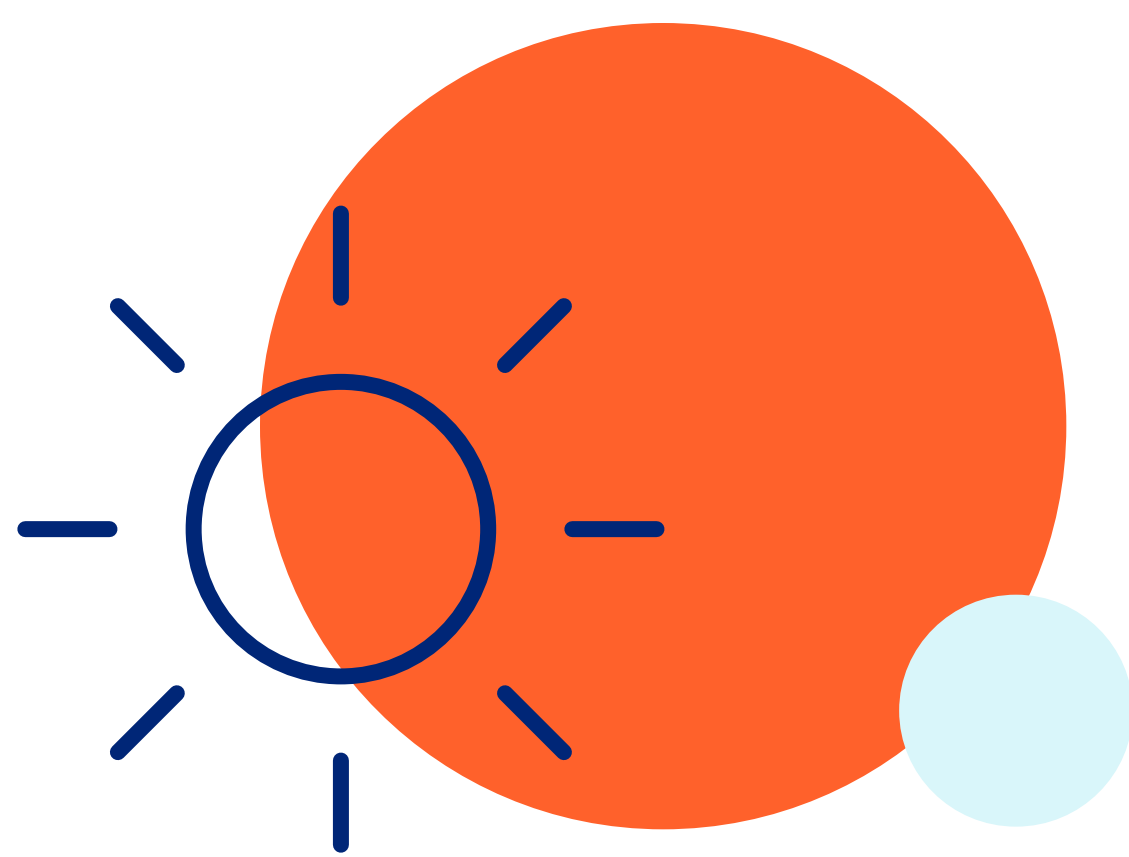


Змей. Полетов. Публичных выступлений. Высоты. Страхи есть у каждого. Как правило, они безвредны, но если кто-то из знакомых подростков или молодых людей всеми силами стремится избежать той или иной ситуации, это может указывать на развитие фобии — очень сильного постоянного страха. Большинство фобий поддаются лечению, и вы можете посоветовать близким обратиться за помощью.¹

1. World Health Organization. The ICD-10 classification of mental and behavioural disorders. who.int/classifications/icd/en/GRNBOOK.pdf. 1992. Accessed December 7, 2021.



Каким был твой последний добрый поступок?



Проявляя доброту, мы меняем к лучшему не только жизнь окружающих. Добрые дела способны подарить нам заряд радости, а также улучшить самочувствие и физическое здоровье.¹ Поэтому важно поощрять стремление ребенка искать возможности делать добрые дела каждый день. При этом незначительные проявления доброты, подразумевающие социальное взаимодействие (например, придержать дверь или поделиться обедом), могут принести даже больше пользы, чем анонимная помощь или помощь в интернете.¹

1. Abrams Z. The case for kindness. American Psychological Association. [apa.org/news/apa/kindness-mental-health](https://www.apa.org/news/apa/kindness-mental-health). August 2021. Accessed October 20, 2021.

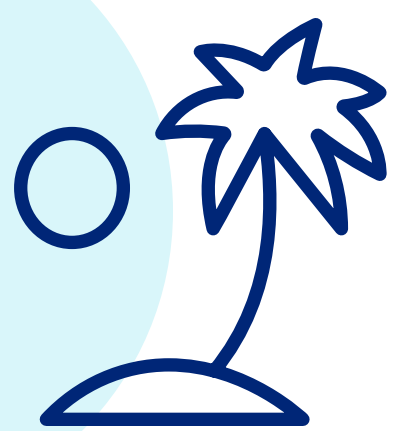


Какой суперсилой тебе хотелось бы обладать? Как бы она пригодилась тебе в повседневной жизни?

Хотя мы не можем летать, становиться невидимыми или делать другие удивительные вещи из комиксов и фильмах о супергероях, каждый из нас обладает навыками и умениями, которые делают нас особенными. Научите близких не только видеть сильные стороны окружающих, но и ценить свои собственные.



**Опиши свой идеальный
день, начиная с
пробуждения и заканчивая
отходом ко сну.**



Далеко не каждый день можно назвать идеальным, но важно уметь находить время на любимые увлечения и полезные для здоровья занятия. Первый совет, который можно дать близким, — высыпайтесь. Не менее важно, чтобы у каждого было личное время, которое можно посвятить чтению, музыке, встречам с друзьями или другим любимым занятиям.