**Тренажер з психології - твій помічник у важку хвилину**

Інструкція щодо використання онлайн-тренажера «Психологічний тренажер для підлітків»

1. Вправи у розділі «Психологічний тренажер для підлітків» надаються безкоштовно.
2. У додатку також можна знайти макет для друку та розповсюдження в соціальних мережах, на відомчих інтернет сторінках, групових чатах, тощо з QR-кодом, який переадресує на потрібний розділ.
3. Запропонований у додатку QR-код веде до розділу «Психологічний тренажер для підлітків» за посиланням: https://happymind.help/teen.
4. Рекомендований вік для самостійного використання підлітками – починаючи з 13-14 років.
5. Для школярів молодшої вікової категорії (7-12 років) рекомендується використання тренажера разом із батьками (опікунами) чи фахівцями з психологічного здоров’я.
6. Користувачі можуть використовувати онлайн-тренажер самостійно на будь-якому мобільному пристрої, планшеті або комп’ютері.
7. Вправи можливо робити у випадковому порядку щодня або за потреби.
8. Запропоновані тренувальні вправи мають профілактичний ефект для самостійного поліпшення психологічного здоров’я, водночас у разі ознак психічних захворювань необхідно звернутися до кваліфікованого спеціаліста.
9. Розроблені у розділі «Психологічний тренажер для підлітків» завдання дозволяють покращити психологічний стан в цілому та зокрема у разі наступних проблем:
початкова депресія (втома, погіршення стану здоров’я, злість та дратівливість тощо);
стрес, пригніченість;
тривожність (емоційне хвилювання);
апатія (відсутність почуттів);
сум (невеселий важкий настрій);
порушення сну та інші.
Управління ювенальної превенції НПУ

