

Памятка для несовершеннолетних
«Скажи жизни «ДА!»»

Многие думают, что когда у них будет много денег и все прелести жизни, они станут счастливыми. Они не ценят то, что им дано сегодня и сейчас. Научитесь радоваться каждой минуте своей жизни, полюбите окружающих Вас людей, благодарите за то, что у Вас уже есть и тогда к Вам придет то, чего Вы хотите. Нужно научиться в любой неприятной ситуации находить все то, что дает тебе силы в жизни.

Измени свое отношение к любой проблеме. Если уже что-то случилось, не нужно переживать, а лучше подумать, как решить проблему, ты можешь обратиться за помощью к близким людям: маме, папе, учителям. Трудности в жизни есть всегда и у каждого. Преодолевая их, мы становимся сильнее. Измени свое отношение к проблемам, и они все реже будут приходить к тебе.

Порой человек переживает сильные неудачи. Самое главное - не замыкаться на проблеме, мучающей тебя. Вспомни, какое занятие приносит тебе хорошее настроение и попробуй отвлечься. Занимаясь любимым делом, ты постепенно забудешь о неудачах, из-за которых так страдаешь.

Постарайся проводить больше времени с близкими людьми. Когда ничего не ладится, махнув на все рукой, хочется сказать: "Все пропало! Я уже ничего не могу сделать!". Борись до конца, сделай все возможное и невозможное, для того чтобы преодолеть любые жизненные ситуации, упорство всегда приносит победу.

КУДА ТЫ МОЖЕШЬ ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ:

Телефон доверия:

- *Республиканская телефонная «горячая линия» по оказанию психологической помощи несовершеннолетним*

8801 100 16 11

- *ГУО «Социально-педагогический центр Поставского района»*

8 (02155) 2 73 98

8 (02155) 2 47 98

- *Информационный ресурс www.kids.pomogut.by*

Педагог-психолог в твоей школе.



«Скажи жизни - «ДА!»»

Помни, что рядом есть всегда люди, готовые тебе помочь!

Самопомощь в критической ситуации, или как бороться со стрессом

Выговоритесь! Этот прием возможен, когда есть рядом кто-то обязательно доброжелательный и расположенный выслушать вас, пускай даже молча. В социальной психологии такого человека условно именуют “жилеткой”. Обычно это люди немолодые, душевные, умеющие хранить чужие тайны. Нередки случаи, когда облегчение приносит беседа со случайным попутчиком. Здесь работает фактор анонимности. Одиноким людям, имеющим домашних животных, часто выговаривают все, что накопилось, им (с полной гарантией сохранения тайны исповеди!).

Напишите письмо! Если подходящего слушателя нет или вы не хотите прибегать к первому приему, напишите все ваши огорчения и переживания в форме письма. Адресат не важен. Причем это письмо не обязательно отправлять, а если вы его сохраните, то спустя некоторое время вам будет очень интересно, а скорее всего и полезно, перечитать его, проанализировать и сделать кое-какие выводы.

Сделайте себе подарок! Эту рекомендацию можно выполнить как буквально, так и в переносном смысле – “подарив” себе несколько часов или целый день приятного времяпрепровождения. При этом помните, что такого рода “подарки” нельзя делать слишком часто, иначе радость от них заметно потускнеет.

Помогите другому! Всегда есть человек, нуждающийся в чьей-то помощи, хотя бы в том, чтобы его выслушали. Переключив свою энергию на помощь “ближнему”, вы не только сделаете доброе дело, но и поможете себе выйти из пассивно-упаднического настроения, активизируете себя, ибо творить добро всегда приятно.

Растворите печаль во сне! Если вы сможете заснуть, то это один из наиболее простых и во все века используемых способов расставаться с унынием и плохим настроением. Отдохнувший мозг направит мысли в русло более конструктивных решений и оптимистического отношения к жизни и проблемам, которые неизбежно возникают. Не случайно почти у всех народов есть поговорка, соответствующая известной русской “Утро вечера мудренее!”. Не забывайте только, перед тем как заснуть, настроить себя на то, чтобы, проснувшись, вы посмотрели на мир без прежних горьких мыслей, от которых опускаются руки и ничего не изменяется в лучшую сторону.

“Нет худа без добра!” Эта известная поговорка может служить девизом направленности ваших мыслей и действий. Составьте список всего хорошего, что присутствует в вашем положении, бесстрастно проанализировав то событие, которое повергло вас в уныние и тоску. Составив его, направьте все силы на воплощение в жизнь того, что написано – пускай хорошее постепенно начинает перетягивать плохое!

Как бороться со стрессом и победить? Для этого попробуйте:

1. Менять то, что можно изменить, и принимать, как судьбу то, чего пока изменить невозможно. И всегда помните: когда Бог закрывает дверь, он обязательно открывает окно.
2. Жить сегодняшним днем и получать от этого удовольствие.
3. Никогда не обижаться на судьбу и помнить, что все могло бы быть гораздо хуже.
4. Избегать неприятных людей и не раздражаться. Радуйтесь, что вы не такие.
5. Оценивать себя самим и поменьше беспокоиться о том, что о вас думают другие.
6. Побольше общаться с интересными людьми.
7. Планировать свою жизнь, чтобы не тратить время понапрасну.

По словам Ганса Селье, **стресс – это не то, что с нами случилось, а то, как мы это воспринимаем.** И если уж жизнь без стресса невозможна, стоит научиться отличать неудачу от катастрофы, чаще отдыхать, заниматься спортом, не забывать хвалить самих себя за достижения и побольше думать о хорошем.