Несколько советов на каждый день

1. Освободите себя от хронической потребности в одобрении со стороны окружающих, и вы лучше сможете развиваться, уважать и понимать себя.

2. Не бойтесь высказываться и выражать свои эмоции (тактично), это лучше, чем собирать в себе отрицательные переживания в форме возмущения и расстройства.

3. Осознавайте пределы своих возможностей. Вы не можете достать до неба, но вы не должны испытывать вину из-за того, что у вас нет крыльев.

4. Не старайтесь угодить всем. Это неизбежно приведёт к тому, что вы так или иначе будете обманывать себя.

5. Привыкайте к позитивному мышлению. Как бы вас не беспокоило то, что у вас чего-то нет, напоминайте себе о том, что у вас есть что-то другое.

6. Используйте чувство юмора. Юмор и смех помогают по-новому взглянуть на свои проблемы, снизить трудность, а значит и психическое напряжение. Умение смеяться над собой свидетельствует о развитой способности к самоанализу.

Жизнь — на вершины всходить и взойти.
Жизнь — это значит не сбиться с пути.
Трудно? Но пусть не робеет душа,
В снежную бурю, под ветра гуденье
Будем карабкаться, трудно дыша.
Жизнь — восхожденье.

Тамбовское областное государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Центр развития творчества детей и юношества»

Жизнь – главная ценность

ТОГБОУ ДО «Центр развития творчества детей и юношества»

Отдел профилактики асоциального поведения и пропаганды здорового образа жизни среди несовершеннолетних
8 (4752) 72-96-07

Тамбов, 2017 г.

Жизнь – самая главная ценность.

Жизнь – это длинный путь, который наполнен различными событиями, иногда не совсем хорошими, но являющимися большим опытом для каждого человека.

Случается так, что в жизни возникают проблемы, которые огорчают тебя, и кажется, что выхода в определенной ситуации нет…

Проблемы - это житейские задачи, которые требуют решения, их нужно научиться решать:

поговори с мудрым человеком, которому ты доверяешь, спроси, а как бы он повёл себя и поступил в подобной ситуации;

не думай только о плохом; умей отвлечься от проблемы, отдохни - может быть, на свежую голову придет решение данной житейской проблемы;

помни - безвыходных ситуаций не бывает; дай своей голове возможность всё обдумать; эмоции - «враг №1» в решении проблем.

Когда человек сталкивается с психологически трудными ситуациями, развивается стресс. Незначительные стрессы неизбежны и безвредны. Угрозу здоровью представляют острые стрессы, длительное перенапряжение. Нужно научиться выходить из этого состояния.

Способы выхода из стрессового состояния:

- ✓ хорошо выспаться (не менее 8 часов);
- ✓ выполнить гимнастическое, спортивное упражнение;
- ✓ сделать дыхательную гимнастику;
- ✓ «уговорить» себя: «Не расстраивайся!»;
- ✓ принять прохладный душ;
- ✓ поиграть на музыкальном инструменте;
- ✓ послушать любимую музыку;
- ✓ почитать книжку;
- ✓ посмеяться;
- ✓ вкусно поесть;
- ✓ намочить и несколько раз выжать большое полотенце;
- ✓ записать негативные мысли на бумаге (замени их на позитивные);
- ✓ выполнить любое упражнение на снятие эмоционального напряжения, например: очень сильно сжаться на несколько секунд, а затем расслабиться, и так несколько раз.

Как справиться с негативными мыслями и чувствами?

- ✓ Учитесь думать позитивно;
- ✓ контролируйте свое настроение;
- ✓ избегайте ссор;
- ✓ не замыкайтесь в себе;
- ✓ старайтесь чаще улыбаться и смеяться;
- ✓ не будьте слишком чувствительны к резким словам;
- ✓ прекратите беспокоиться понапрасну без серьезной причины;
- ✓ создавайте себе хорошее настроение;
- ✓ не поощряйте тех, кто постоянно переживает и печалится;
- ✓ никогда не оставайтесь наедине со своими неприятностями.