

**«Жизнь даётся один раз,
и прожить её надо так, чтобы не
было больно за бесцельно
прожитые годы, чтобы не жег
позор за подленькое и мелочное
прошлое, и чтобы умирая, мог
сказать: Вся жизнь и все силы
были отданы самому
прекрасному в мире.
Надо спешить жить.
Ведь нелепая случайность или
какая либо трагическая
случайность могут прервать ее.
Берегите и цените свою жизнь»**

**(Н.Островский
«Как закалялась сталь»)**



Телефоны поддержки и помощи

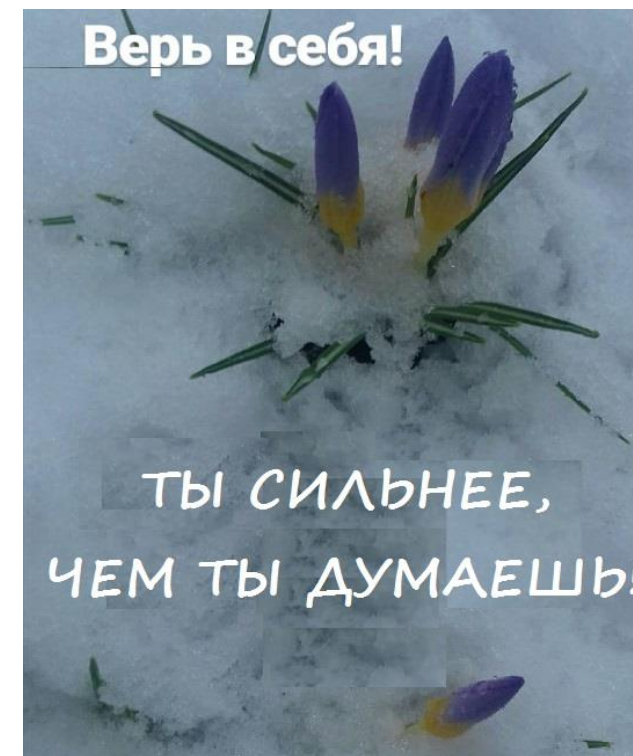
**Детский телефон
доверия:
8 800-2000-122**

**ГБУ РО
центр психолого-
педагогической,
медицинской и социальной
помощи.**

**Запись на консультацию по
телефону:
8 (863) 251-14-10
в будние дни
с 09.00 до 17.30**

**МБОУ ВСОШ № 2
347781
Ростовская область
Веселовский район
п. Веселый
ул. Почтовая 87
Телефон: 8 863 58 6-17-68
E-mail: vsosh2206@yandex.ru
Web-сайт: <http://vsosh2.umi.ru>**

**ВЫХОД ЕСТЬ ВСЕГДА
–ИЗМЕНИ СВОЙ УГОЛ ЗРЕНИЯ
НА МИР
И
ТВОЯ ЖИЗНЬ ИЗМЕНИТСЯ!**



педагог-психолог
и учащиеся 7Б класса
МБОУ ВСОШ №2

СПОСОБЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГАЮТ СНЯТЬ ВНУТРЕННЕЕ НАПРЯЖЕНИЕ, АГРЕССИЮ, РАЗДРАЖЕНИЕ:

- Занятия спортом;
- Принятие контрастного душа;
- Хобби;
- Смех;
- Уборка, мытьё посуды;
- Прогулка на свежем воздухе;
- Позитивная музыка;
- Кинокомедия;
- Глубокие вдохи (до 10 раз);
- Переключение вида деятельности;
- Общение с друзьями, близкими

С преодоления самой маленькой лени и трудности начинается формирование твоей судьбы.



Лестница успеха.

ЕСЛИ ТЫ РЕШИЛ САМОСТОЯТЕЛЬНО БОРОТЬСЯ ЗА СВОЕ ДУШЕВНОЕ РАВНОВЕСИЕ, ТЕБЕ МОГУТ ПОМОЧЬ СЛЕДУЮЩИЕ СОВЕТЫ:

1. Начни свой день оптимистично

Как только проснулся, скажи себе, что ты уникальный человек, заслуживающий всего самого лучшего в жизни.

2. Ставь себе реальные цели

Достигая цель за целью, ты приобретаешь уважение окружающих и вырастишь в собственных глазах.

3. Прими и полюби себя

Если ты хочешь, чтобы другие тебя любили, уважали и ценили, сделай это, прежде всего, сам для себя.

Приняв и полюбив себя, ты удивишься, как поменяют к тебе отношение другие люди. Учись также принимать и других людей такими, какие они есть.

4. НИКОГДА НЕ СДАВАЙСЯ

У каждого бывают неудачи, но это не повод бросать начатое или сходить с пути. Смотри в лицо своим страхам. Не позволяй плохим чувствам одолевать себя. Фокусируй внимание на хорошем.

Стремись к самосовершенствованию.

5. САМОСОВЕРШЕНСТВУЙСЯ

Старайся каждый день узнавать новые вещи, знакомься с новыми людьми, читай новые книги, избавляйся от вредных привычек или качеств.

Помни, самооценка зарождается изнутри. Ты станешь более уверенным в себе, если примешь и полюбишь себя со всеми своими недостатками, но при этом будешь стремиться к самосовершенствованию.

6. ЕСЛИ ТЕБЕ ТРУДНО

и нет рядом человека с которым можно обсудить проблемы, поделиться своей болью или просто поговорить по-душам – ты всегда можешь позвонить на детский телефон доверия с единым общероссийским номером **8800-2000-122**

ЧТО НЕОБХОДИМО ПРЕДПРИНЯТЬ, ЕСЛИ ДРУГ НАХОДИТСЯ В КРИЗИСНОМ СОСТОЯНИИ

- Рассказать о своих подозрениях старшим (педагогам);

- Поговорить с человеком о его переживаниях;

- Посоветовать обратиться за помощью к психологу;

- Если человек не может позвонить в службу экстренной помощи, можно позвонить туда самому с целью получения рекомендаций у консультанта

7 ШАГОВ К СЧАСТЬЮ:

1. НЕ СЛУШАЙТЕ СПЛЕТНИ.
2. НЕ ОБРАЩАЙТЕ ВНИМАНИЕ НА ТО, ЧТО ЛЮДИ ГОВОРЯТ О ВАС.
3. ЖИВИТЕ ТАК, КАК СЧИТАЕТЕ НУЖНЫМ.
4. ИЩИТЕ ХОРОШЕЕ В ЛЮБОЙ СИТУАЦИИ.
5. БУДЬТЕ БЛАГОДАРНЫМИ.
6. БОЛЬШЕ СМЕЙТЕСЬ.
7. НЕ ЖИВИТЕ ПРОШЛЫМ.

