



«Самое важное из искусств – искусство жизни»

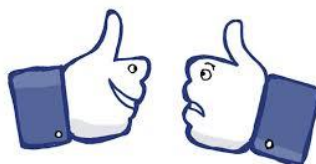
(Аристотель)

Вы имеете право

- просить о помощи и эмоциональной поддержке;
- иметь собственное мнение и убеждения;
- совершать ошибки, пока не найдено правильное решение;
- говорить "нет, спасибо", "извините, нет";
- побыть в одиночестве, даже если другие хотят вашего общества;

Вместе с тем, вы не обязаны:

- быть безупречным на 100%;
- любить людей, приносящих вред;
- извиняться за то, что был самим собой;
- чувствовать себя виноватым за свои желания;
- выполнять неразумные требования;



•

© Дмитрий Петров / «Иллюстри.ру»

Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
«Галактионовская ООШ»

Солнце живет в каждом из нас



Буклет для подростков

Галактионово, 2022г

Жизнь-это возможность!

Воспользуйся ею.

Жизнь-это красота! Увлекайся ею.

Жизнь – это мечта! Осуществите её.

Жизнь – это вызов. Прими его.

Жизнь – это богатство! Не разбазаривай его.

Жизнь – это приобретение. Охраняй его.

Жизнь – это любовь Насладись ею сполна.

Жизнь – это удача. Слови мгновение.

Жизнь – это бездна неизвестного.
Входи в неё без страха.



*В жизни каждого человека бывают жизненные периоды полные разочарований и горьких мыслей И именно твой, **ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ**, становится благодатной почвой для развития негативных мыслей. Стрессовое состояние у школьника может возникать не только в классе, но, например при общении с родителями или сверстниками. Ребятам, которые часто испытывают стрессы, надо учиться выходить из этого состояния.*

Способы выхода из стрессового состояния

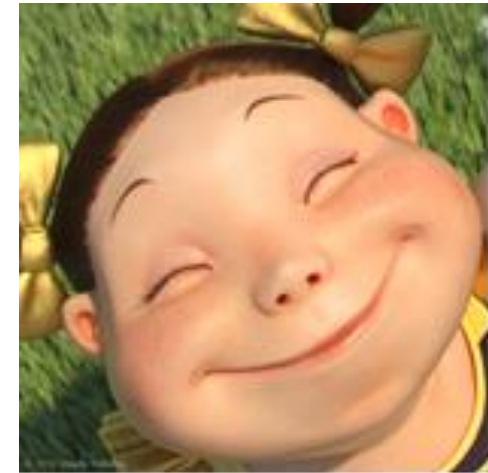
- Хорошо выспаться (не менее 8 часов);
- сделать дыхательную гимнастику;
- принять прохладный душ;
- послушать музыку, которая очень нравится
- вкусно поесть;

- посмотреть смешные мультики, видео, фильмы;
- выполни любое упражнение на снятие эмоционального напряжения, например сильно сжаться на несколько секунд, а затем расслабиться и так несколько раз.

Как справиться с негативными мыслями

- Не замыкайтесь в себе, ищите единомышленников, общайтесь. Не стесняйтесь говорить: давай дружить, давай играть, давай вместе пойдем домой.
- Старайтесь чаще улыбаться. Улыбка вызывает позитивные эмоции и положительный настрой, располагая к себе собеседника (или даже группу людей). А еще – это хороший... **«подниматель» настроения.**
- Избегайте ссор. Старайся все делать в меру своих сил, думай о хороших результатах, они обязательно у тебя будут.

- **П о м н и:** ты не лучше всех, ты не хуже всех! Ты – неповторимый для самого себя, родителей, учителей, друзей!



*Педагог – психолог
Кузеванова Л. В.*