

Памятка о жизнестойкости для подростков.

В жизни КАЖДОГО из нас, независимо от возраста, пола, профессии, семейного положения, темперамента, успешности в учебе и творческой деятельности, случаются моменты, когда сложно справиться со своими эмоциями. Нас охватывает раздражение, паника, печаль... Когда такое случается, люди реагируют по-разному. Интересно, что есть два основных способа реагирования – стресс льва и стресс кролика. Те, кто испытывает стресс кролика, замыкаются в себе, опускают руки, отчаиваются. Это слабые люди. Те же, кто испытывает стресс льва, - наоборот, находят в себе новые силы, они не хотят сдаваться и проживают сложные ситуации. **МЫ НЕ МОЖЕМ ВСЕГДА РЕАГИРОВАТЬ ОДИНАКОВО, НО В НАШЕЙ ВЛАСТИ ВЫБИРАТЬ! - ТЫ СПРОСИШЬ, КАК НАУЧИТЬСЯ БЫТЬ СИЛЬНЫМ? - ОДИН ИЗ ОСНОВНЫХ ПУТЕЙ – ВКЛЮЧИТЬСЯ В ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ ДРУГИМ.** Оставаться открытым, Помнить, что ты полезен миру, Простить себя за ошибку и идти дальше, Принять ситуацию и извлечь уроки, Дать возможность кому-то тебе помочь. Помни, мы не одиноки, пока мы не начинаем считать себя одинокими... **ВНИМАНИЕ!!!** Когда тебе тяжело, ты можешь обратиться: к родителям. Знаю, что трудно вот так взять и рассказать о проблеме, но родители – те, кому выпало счастье привести ТЕБЯ в этот мир; к классному руководителю (или педагогу, которому доверяешь). Учителя существуют не только для передачи знаний, но и опыта проживания разных ситуаций; к школьному психологу. Конечно, это не волшебник, который моментально избавит от проблемы, но сочувствующий врач, который поможет ТЕБЕ достойно выйти из сложившейся ситуации, **ВЕДЬ ВЫХОД ЕСТЬ ВСЕГДА, ПРОСТО ПОРОЙ НАМ ТЯЖЕЛО ЕГО НАЙТИ;** радостно, если у тебя также есть друзья, знакомые, родственники, которые помогают справляться с тревогами. **ПОЗИТИВНЫЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ЖЕСТЫ,** которые помогут тебе **САМОСТОЯТЕЛЬНО** попробовать изменить свое внутреннее состояние: 1. сделай красивую, ровную осанку: распрями плечи, грудь вперед, голову гордо подними вверх; 2. улыбнись (себе в зеркале, окружающим предметам, людям или просто так). Удерживай улыбку как минимум 10 минут!!! 3. с криком «Yes!» вскинь руки вверх! **УДАЧИ ТЕБЕ!**