

Памятка о жизнестойкости

Уважаемый студент!

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 *психологу в лицее*. Конечно, это не волшебник, который моментально избавит от проблемы, но сочувствующий специалист, который поможет ТЕБЕ достойно выйти из сложившейся ситуации, **ВЕДЬ ВЫХОД ЕСТЬ ВСЕГДА, ПРОСТО ПОРОЙНАМ 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. Займись спортом или совершай больше прогулок на открытом воздухе.
3. Сконцентрируйся на позитивных воспоминаниях. Помни, что ты уникален!

УДАЧИ ТЕБЕ!

Педагог – психолог КГБПОУ «НЛПО»
Самохвалова О.В.