



# ПСИХОЛОГ СОВЕТУЕТ!



- ❖ Положительная сторона учёбы в школе – ты начинаешь видеть свои сильные и слабые стороны.
- ❖ Тот, кто при написании контрольной, сдачи экзаменов, рассчитывает на случай, шпаргалки или просто зазубривает материал, никогда не научится думать
- ❖ Твоя успеваемость в большей мере зависит не от посторонних причин, а от самого себя, от твоего желания учиться, и добросовестного отношения к занятиям.
- ❖ Не бескураживайся, когда тебе указывают на твои недостатки, отнесись к этому спокойно и постарайся извлечь для себя урок
- ❖ Немаловажно следить за своим внешним видом, однако не стоит это делать главным в жизни.
- ❖ Не стоит расстраиваться, если ты не выглядишь как фотомодель или супермен, у тебя есть прекрасные качества и достоинства, которыми можно привлечь к себе внимание.
- ❖ Думай хорошо, и тогда твои мысли созреют в добрые поступки.
- ❖ Нет ничего выше и прекраснее, чем давать счастье многим людям
- ❖ Никто не знает придела своим возможностям. Не расстраивайся, если тебя по достоинству не оценили в настоящем. Преимущество мудрости в том, что ей принадлежит будущее.
- ❖ Не "разбрасывай" время. Это самое ценное, что у тебя есть!
- ❖ Самая дурная привычка у человека – оценивать, после того как потерял.
- ❖ Общение с теми, у кого за плечами богатый жизненный опыт, предохранит тебя от однобокого взгляда на жизнь.
- ❖ Не живи, как хочется, а живи, как надо. Люди должны жить по законам добра и гуманности.



## Заповеди

- ❖ И в радости и в горе будь сдержан.  
Благоразумие говорит о большом сердце,  
большое сердце - о великой душе.
- ❖ Чего в другом не любишь, того сам не делай.
- ❖ Каждый человек состоит не только из достоинств, но и недостатков. Будь терпелив в общении, умей найти ключик к каждому.
- ❖ Будь учтив к друзьям и к врагам. И те и другие это оценят, и возможно, друзей у тебя станет больше. Не засоряй себя пустяками, не придирайся по мелочам, особенно к близким людям.
- ❖ Не пытайся в гневе решать большие вопросы. Умей вовремя останавливаться, только глупцы в бурю садятся на корабль.
- ❖ Не будь высокого мнения о себе - это верный путь к невежеству. Но и не теряй гордости, иначе затопчут.
- ❖ У кого нет культуры - от того веет грубостью и пороками. Посеешь характер - пожнешь судьбу.
- ❖ Не живи, как хочется, а живи как надо. Люди должны жить по законам добра и гуманности.
- ❖ Не убей, не укради, не лжесвидетельствуй, не завидуй ближнему и не желай чужого добра. Может, тебе посчастливится познать истину при жизни!



# Советы ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА



## **РЕКОМЕНДАЦИИ, КОТОРЫЕ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДЛЯ ВЫХОДА ИЗ ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ**

### **1. Умейте отвлечься от забот и неприятностей.**



Для этого необходимо помнить:

- как бы ни были велики обрушившиеся на вас неприятности, учитесь избавляться от гнета тяжелых мыслей (*для чего обычно требуется помочь психолога*);
- ни в коем случае не заражайте своим плохим настроением окружающих;
- будьте разумны и тактичны, не превращайте свою неприятность в «мировую катастрофу»;
- что бы ни случилось в жизни, помните – **ЖИЗНЬ ПРОДОЛЖАЕТСЯ!**

### **2. Будьте требовательными прежде всего к себе!**

Для этого:

- не требуйте от других то, на что сами не способны;
- не ожидайте от других того, чего не можете дать сами;
- не будьте чрезмерно требовательны, ибо мера во всем – основа мудрости!
- не стремитесь переделать всех на свой манер;
- находите в человеке положительное и опирайтесь на эти качества в отношениях с ним.

### **3. Гнев – плохой советчик и негодный метод в отношениях между людьми.**

Для того чтобы избежать гнева:

- учитесь не доводить себя до гнева. Впадая в гнев, остановитесь, сделайте паузу;
- осмыслите всю ситуацию, которая привела к гневу, и вы увидите, что ваша вина не меньше других;
- вспышка гнева никогда не приносит облегчения и всегда чревата новыми неприятностями;
- лучшая разрядка для гнева – физическая работа: разряжайтесь не словом, а трудом, творческой деятельностью.

### **4. Имейте мужество уступать, если вы не правы.**

Следует помнить:

- упрямство свидетельствует о капризности и незрелости человека;
- умейте внимательно выслушать своего оппонента, уважайте его;
- будьте самокритичны к своей точке зрения: не считайте свой взгляд всегда правильным, абсолютной истиной.



## **5. Мы – люди, и всем нам присущи недостатки.**

Каждому из нас требуется уяснить:

- нельзя быть совершенством во всем, каждый из нас в чем-то силен и в чем-то слаб;
- не думайте, что вы лучше всех или хуже всех, обретите адекватную самооценку, не унижающую себя и других людей  
*(здесь может помочь психолог).*

## **6. Не носите в себе свое горе и не копите неприятности!**

Опыт человечества свидетельствует:

- не оставайтесь наедине со своими неприятностями и горем;
- ищите людей, способных вам помочь;
- будьте сами чуткими, милосердными и мудрыми.

## **7. Формируйте салютогенное мышление**

В любой ситуации ищите положительные моменты. Ситуацию нужно:

- осознать
- принять
- иметь четкое убеждение о наличии собственных ресурсов для того, чтобы справиться с ней.

## **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ**



*Человек страдает не столько от того, что происходит, сколько от того, как он оценивает происходящее.*

*Монтень*



## **Памятка школьникам «Семь правил выработки такого умонастроения, которое принесет вам душевное спокойствие и счастье»**

Правило 1. Заполните свой ум мыслями о спокойствии, мужестве, здоровье и надежде, ведь "наша жизнь – это то, что мы думаем о ней".

Правило 2. Никогда не пытайтесь свести счеты с Вашими врагами, потому что этим Вы принесете себе больше вреда, чем им. Поступайте, как генерал Эйзенхауэр: никогда не думайте ни минуты о людях, которых Вы не любите.

Правило 3. Вместо того чтобы переживать из-за неблагодарности, будьте к ней готовы.

Помните, что Иисус излечил прокаженных за один день – и только один из них поблагодарил его. Почему Вы ожидаете большей благодарности, чем получил Иисус?

Помните, что единственный способ обрести счастье, – это не ожидать благодарности, а совершать благодеяния ради радости, получаемой от этого.

Правило 4. Ведите счет своим удачам, а не своим неприятностям!

Правило 5. Не подражайте другим. Найдите себя и оставайтесь собой, ведь "зависть – это невежество", а "подражание – самоубийство".

Правило 6. Когда судьба вручает вам лимон, постараитесь сделать из него лимонад.

Правило 7. Забывайте о своих собственных неприятностях, пытаясь дать немного счастья другим. "Делая добро другим, вы в первую очередь помогаете себе".





- Телефон «горячей линии» Центра экстренной психологической помощи МЧС России (бесплатно, круглосуточно) 8 (495) 626-37-07.
- Телефон психологической поддержки в Центре социальной и судебной психиатрии имени В.П. Сербского (бесплатно, круглосуточно) 8 (495) 637-70-70.
- Телефон доверия экстренной медико-психологической помощи (бесплатно, круглосуточно) 8 (499) 791-20-50.
- «Дети Онлайн» консультирование по вопросам: как оградить детей от негативного контента, преследование, шантаж, домогательства в Интернете (бесплатно, с 09–00 до 18–00 по рабочим дням) 8-800-250-00-15.
- ГБОУ «Центр диагностики и консультирования» Краснодарского края 8-861-257-05-26.

- Телефон доверия, круглосуточная психологическая помощь детям в г. Краснодаре 8 (861) 215-17-30, 8 (861) 215-10-41, 8 (861) 224 – 05 – 95.
  - Для оказания профилактической консультативной психологической помощи лицам с кризисными, депрессивными состояниями и суицидальным поведением, ежедневно (включая праздничные и выходные дни) с 8:00 до 20:00 работает телефон доверия ГБУЗ «СКПБ №1» 8-861-267-38-21.
  - Детский телефон доверия, работающий под единым общероссийским номером (бесплатно, круглосуточно) 8-800-200-122.
- Социальный педагог:**
- Артюхова Елена Ивановна  
тел.: 8 952 861 37 99
- Педагог-психолог:**
- Бакун Елена Юрьевна  
тел.: 8 918 181 15 54
  - Погосян Александра Николаевна  
тел.: 8 928 433 80 86
- 