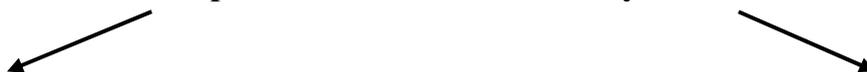


Памятка о жизнестойкости

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...

Интересно, что есть два основных способа реагирования на стрессовые и тяжелые ситуации



Стресс льва

Те, кто испытывает стресс льва, - находят в себе новые силы, не хотят сдаваться и проживают сложные ситуации.

Стресс кролика

Те, кто испытывает стресс кролика, замыкаются в себе, опускают руки, отчаиваются.



ВАЖНО!

Мы не можем всегда реагировать одинаково, но в нашей власти выбрать: быть слабым или быть сильным!

КАК НАУЧИТЬСЯ БЫТЬ СИЛЬНЫМ?

Один из основных путей – включиться в оказание помощи другим.

1. Оставаться открытым.
2. Помнить, что ты полезен миру.
3. Простить себя за ошибку и идти дальше.
4. Принять ситуацию и извлечь уроки.
5. Дать возможность кому-то тебе помочь.



Помни, мы не одиноки, пока мы не начинаем считать себя одинокими...

Когда тебе тяжело, ты можешь обратиться:

1. К родителям. Трудно вот так взять и рассказать о проблеме, но родители – те, кому выпало счастье привести ТЕБЯ в этот мир;
2. К классному руководителю (или педагогу, которому доверяешь). Учителя существуют не только для передачи знаний, но и опыта проживания разных ситуаций;
3. К школьному психологу. Конечно, это не волшебник, который моментально избавит от проблемы, но специалист, который поможет ТЕБЕ достойно выйти из сложившейся ситуации.
4. Друзья, знакомые, родственники, которые помогают справляться с тревогами.

Выход – есть всегда, просто иногда его тяжело найти!