

Памятка о жизнестойкости для подростков

Юный друг! 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...

МЫ НЕ МОЖЕМ ВСЕГДА РЕАГИРОВАТЬ ОДИНАКОВО, НО В НАШЕЙ ВЛАСТИ ВЫБИРАТЬ: БЫТЬ СЛАБЫМ ИЛИ СИЛЬНЫМ.

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

Радостно, если у тебя также есть друзья, знакомые, родственники, которые помогают справляться с тревогами.

Запомни выход есть всегда, просто порой нам тяжело его найти.....