

ПАМЯТКА ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ «ДОРОЖИ СВОЕЙ ЖИЗНЬЮ!»

Многие думают, что когда у них будет много денег и все прелести жизни, они станут счастливыми. Они не ценят то, что им дано сегодня и сейчас. Научитесь радоваться каждой минуте своей жизни, полюбите окружающих Вас людей, благодарите за то, что у Вас уже есть и тогда к Вам придет то, чего Вы хотите.

Нужно научиться в любой неприятной ситуации находить все то, что дает тебе силы в жизни. Измени свое отношение к любой проблеме. Если уже что-то случилось, не нужно переживать, а лучше подумать, как решить проблему, ты можешь обратиться за помощью к близким людям: маме, папе, учителям.

Трудности в жизни есть всегда и у каждого. Преодолевая их, мы становимся сильнее. Измени свое отношение к проблемам, и они все реже будут приходить к тебе.

Порой человек переживает сильные неудачи. Самое главное - не замыкаться на проблеме, мучающей тебя. Вспомни, какое занятие приносит тебе хорошее настроение и попробуй отвлечься. Занимаясь любимым делом, ты постепенно забудешь о неудачах, из-за которых так страдаешь. Постарайся проводить больше времени с близкими людьми.

Когда ничего не ладится, махнув на все рукой, хочется сказать: "Все пропало! Я уже ничего не могу сделать!". Борись до конца, сделай все возможное и невозможное, для того чтобы преодолеть любые жизненные ситуации, упорство всегда приносит победу.

♣ Научись сполна наслаждаться минутами жизни. Когда ты думаешь о чем-то плохом, сядь удобно, расслабься, закрой глаза и скажи себе: "Меня ничего не беспокоит. У меня все в порядке".

♣ Учись на любую ситуацию смотреть с юмором, а для этого посмотри на себя со стороны. В любой ситуации в жизни можно найти что-то хорошее и смешное. Смотри на то, что с тобой происходит не с плохой стороны: «У меня все плохо», а с хорошей (например, если тебя облили супом, это плохо, но зато ты постирал одежду).

♣ Не надо вспоминать прошлое. Прошедшие беды бессильны, они уже не могут обидеть тебя, забывая обиды и поражения, не вспоминай о том, чего уже не вернуть.

♣ В самые трудные минуты нужно держать себя в руках. Думать о тех, кто тебя окружает, о своих родных. Самые плохие времена все равно проходят. И всегда находится решение любой проблемы. А жизнь только одна.

♣ Мы не имеем права уходить из жизни сами. Свою жизнь надо любить и дорожить ею. Потому что нет на земле ни одного точно такого же человека как ты. Радуйся жизни, небу, солнцу, облакам, улыбкам и радуге на небе.

ПОМНИ, ЧТО РЯДОМ ЕСТЬ ВСЕГДА ЛЮДИ, ГОТОВЫЕ ТЕБЕ ПОМОЧЬ!

Чтобы снизить тревожность и успокоиться, надо сконцентрироваться на процессе дыхания, ведь это то, что можно регулировать.

Упражнение 1. Брюшное дыхание. Положите одну руку на живот. Медленно вдыхайте через нос, пока не ощутите рукой движение живота. Грудь при этом должна оставаться в покое. Представьте, что живот — это шарик, который вы пытаетесь надуть, в то время как грудь не двигается. После вдоха напрягите мышцы живота и выдыхайте воздух медленно сквозь сжатые губы, как через тонкую трубочку.

Упражнение 2. Медитация. Найдите тихое место и уделите себе 5 минут. Закройте глаза, расслабьтесь и наблюдайте за телом и дыханием. Обращайте внимание на ощущения в теле и прислушивайтесь к звуку дыхания. Как только заметите, что мозг начал блуждать, снова сфокусируйте внимание на дыхании. В процессе вы научитесь отгонять негативные мысли. Любые события имеют начало и конец, а значит, этот тяжёлый период тоже пройдёт.

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!