

Памятка для учащихся

«Самое ценное благо - жизнь»



Самое главное - это жизнь, и вы должны её защищать, очищать, укреплять, потому что благодаря любви жить, вы можете получить здоровье, красоту, силу, ум, это является истинным богатством.

Жизнь - на вершины всходить и взойти.

Жизнь - это, значит, не сбиться с пути,

Трудно? Но пусть не робеет душа.

В снежную бурю, под ветра гуденье,

Будем карабкаться, трудно дыша.

Жизнь - это восхождение.

Ты должен об этом знать!

Проблемы - это житейские задачи, которые требуют решения. Надо учиться решать проблемы:

- 1) поговорить с мудрым человеком, которому ты доверяешь, спросить, а как бы он повёл себя и поступил в подобной ситуации;
- 2) нельзя день и ночь думать только о плохом; умей отвлечься от проблемы, отдохни может быть на свежую голову придет решение данной житейской проблемы;
- 3) помни - безвыходных ситуаций не бывает, дай своей голове возможность всё обдумать, так как эмоции-«враг №1» в решении проблем.

Если у тебя ссора с друзьями или близкими людьми - они тебя не понимают:

- 1) для начала ответь на вопрос «А что я сделал, чтобы меня поняли?»;
- 2) если хочешь получить понимание, объясни свои взгляды, докажи, что тебе это необходимо (доказывай без агрессии);
- 3) подтверждать, что ты взрослый нужно делом, а не ростом и командным голосом; показателем взросления человека является уровень его самообслуживания.
- 4) всегда следуй правилам:
 - Уважай себя;
 - Уважай других;
 - Будь в ответе за все свои поступки.
- 5) Помни - иногда молчание - лучший ответ.

Страх - переживание какой-либо воображаемой или реальной опасности, которая имеет угрожающее воздействие на жизнь человека. Наличие устойчивых страхов свидетельствует о неспособности человека справиться со своими чувствами, когда он пугается вместо того, чтобы действовать.

Что делать?

Управлять собой, побеждать чувство бессилия и безнадежности решительностью в действиях и поступках, быть настойчивым, верить в себя; обсуждайте свои проблемы с людьми, которым доверяете.

Власть над собой - самое главное качество в самовоспитании, только такой человек, который думает, анализирует, принимает решения и действует- может победить в себе сомнения, соблазны и слабость духа.

Несколько советов на каждый день

- Освободите себя от хронической потребности в одобрении со стороны окружающих, и вы лучше сможете развиваться, уважать и понимать себя;
- Не бойтесь высказываться и выражать свои эмоции (тактично), это лучше, чем собирать в себе отрицательные переживания в форме возмущения и расстройства;
- Осознавайте пределы своих возможностей. Вы не можете достать до неба, но вы не должны испытывать вину из-за того, что у вас нет крыльев;
- Не старайтесь угодить всем. Это неизбежно приведёт к тому, что вы так или иначе будете обманывать себя;
- Привыкайте к позитивному мышлению. Как бы вас не беспокоило то, что у вас чего-то нет, напоминайте себе о том, что у вас есть что-то другое;
- Используйте чувство юмора. Юмор и смех помогают по-новому взглянуть на свои проблемы, снизить трудность, а значит и психическое напряжение. Умение смеяться над собой свидетельствует о развитой способности к саморефлексии. Смех приводит к падению тревожности и мышечного напряжения, способствует углублению и удержанию дыхания, насыщению крови кислородом, нормализации сердцебиения.

Ты скажешь, это жизнь - одно мгновенье,

Её цени, в ней черпай вдохновенье.

Как проведёшь её, так и пройдёт,

Не забывай: она - твоё творенье!