



**Жизнь – это бездна неизвестного.**  
Входи в неё без страха.

**«Самое важное из искусств – искусство жизни»**  
**(Аристотель)**

*Вы имеете право*

- просить о помощи и эмоциональной поддержке;
- иметь собственное мнение и убеждения;
- совершать ошибки, пока не найдено правильное решение;
- говорить "нет, спасибо", "извините, нет";
- побыть в одиночестве, даже если другие хотят вашего общества.

**Вместе с тем, вы не обязаны:**

- быть безупречным на 100%;
- любить людей, приносящих вред;
- извиняться за то, что был самим собой;
- чувствовать себя виноватым за свои желания;
- выполнять неразумные требования;

**Жизнь-это возможность!**

Воспользуйся ею.

**Жизнь-это красота!** Увлекайся ею.

**Жизнь – это мечта!** Осуществите её.

**Жизнь – это вызов.** Прими его.

**Жизнь – это богатство!** Не разбазаривай его.

**Жизнь – это приобретение.** Охраняй его.

**Жизнь – это любовь** Насладись ею сполна.

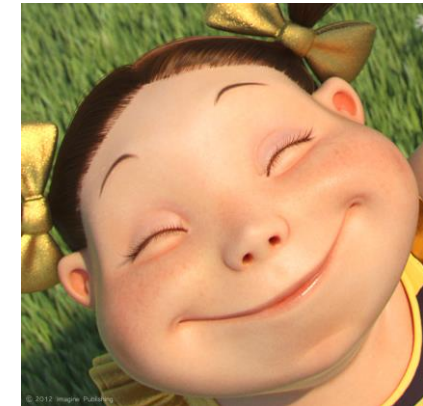
**Жизнь – это удача.** Слови мгновение.



© Дмитрий Петров - иллюстрация. Виз

МБОУ СОШ с.п. «Село Новый Мир»

**Жизнь – это  
возможность,  
воспользуйся ею.**



Буклет для подростков

2020

*В жизни каждого человека бывают жизненные периоды полные разочарований и горьких мыслей.. И именно твой, ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ, становится благодатной почвой для развития негативных мыслей. Стрессовое состояние у школьника может возникать не только в классе, но, например при общении с родителями или сверстниками. Ребятам, которые часто испытывают стрессы, надо учиться выходить из этого состояния.*

### **Способы выхода из стрессового состояния**

- Хорошо выспаться (не менее 8 часов);
- сделать дыхательную гимнастику;
- принять прохладный душ;
- послушать музыку, которая очень нравится
- вкусно поесть;
- посмотреть смешные мультики, видео, фильмы;
- выполни любое упражнение на снятие эмоционального

напряжения, например сильно сжаться на несколько секунд, а затем расслабиться и так несколько раз.

### **Как справиться с негативными мыслями**

- Не замыкайтесь в себе, ищите единомышленников, общайтесь. Не стесняйтесь говорить: давай дружить, давай играть, давай вместе пойдем домой.
- Старайтесь чаще улыбаться. Улыбка вызывает позитивные эмоции и положительный настрой, располагая к себе собеседника (или даже группу людей). А еще – это хороший... **«подниматель» настроения.**
- Избегайте ссор. Старайся все делать в меру своих сил, думай о хороших результатах, они обязательно у тебя будут.
- **П о м н и:** ты не лучше всех, ты не хуже всех! Ты – неповторимый для самого себя, родителей, учителей, друзей!

**За поддержкой вы можете обратиться в:**

### **Педагог-психолог**

Богданова ОР 8909869

89144126082(вотсап)

**Вам можно звонить:**

**Экстренная психологическая помощь в России для детей, подростков и их родителей: 8-800-2000-122.**