

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...

Когда такое случается, люди реагируют по-разному. Интересно, что есть два основных способа реагирования – стресс льва и стресс кролика. Те, кто испытывает стресс кролика, замыкаются в себе, опускают руки, отчаиваются.

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

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

Знаешь, на самом деле практически все люди, добившиеся в жизни успеха (в том числе известные всему миру), когда-то, может и не раз, были в тяжелых ситуациях и смогли их преодолеть.

1. Великий Альберт Энштейн в свое время был исключен из гимназии за неуспеваемость, но, развиваясь в своем темпе, достиг всемирно известной популярности, внося огромный вклад в развитие науки;

2. Почти все самое значительное композитор Людвиг Ван Бетховен создал с ослабленным слухом и при полной глухоте.

В 1808 году у композитора почти не осталось надежд на возвращение слуха. Тогда появилось наиболее известное произведение — 5-я симфония. Ее идею Бетховен выразил словами: “Борьба с судьбой”. Средствами музыки композитор дал представление о своем душевном состоянии в последние годы. Его вывод: сильный человек может справиться с роком.

К 1814—1816 годам Бетховен оглох

настолько, что полностью перестал воспринимать звуки. С людьми он общался при помощи “Разговорных тетрадей”. Собеседник писал вопрос или реплику, композитор их читал и устно отвечал.

Бетховен перенес и этот удар.

Он создает пять значительных фортепианных сонат и пять струнных квартетов. Вершиной является написанная за два года до смерти “Эпическая” девятая симфония с одой “К радости”. Начинаясь трагически, симфония завершается светлыми образами.

3. Известный тебе Кристофер Рив, сыгравший Супермена, в 1995 году в Вирджинии был парализован ниже плеч, не мог самостоятельно дышать, а говорить мог лишь при помощи вставленного в трахею аппарата. Но он продолжал жить и работать.

Его день начинался ранним утром с восстановительной гимнастики и занятий на специальных тренажерах. Он много времени проводил со своими детьми. Играл с Уиллом (сын) в шахматы, смотрел с ним хоккейные матчи. Они даже устраивали гонки по дому: велосипед Уилла против кресла Кристофера.

Рив много путешествовал по стране, выступая в различных общественных организациях и университетах. Он проводил кампании за улучшение качества жизни инвалидов и участвовал в сборе средств на исследования в области спинномозговой хирургии.

Последние годы Кристофер Рив работал над книгой, рассказывающей о его жизни и борьбе с несчастьем. Это был поистине героический труд, потому что книгу Рив писал

сам, используя управляемый голосом компьютер. Одна из целей этой книги, как заявляет Кристофер, - помочь людям понять, что полноценно жить со сломанным позвоночником вполне реально и своим примером вдохновлять их на мужество по отношению к собственным невзгодам.

Жизнестойкость — способность личности выдерживать стрессовые ситуации, сохраняя при этом внутреннюю сбалансированность без снижения успешности деятельности.

- 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 психологу. Конечно, это не волшебник, который моментально избавит от проблемы, но сочувствующий врач, который поможет ТЕБЕ достойно выйти из сложившейся ситуации, **ВЕДЬ ВЫХОД ЕСТЬ ВСЕГДА, ПРОСТО ПОРОЙ НАМ ТЯЖЕЛО ЕГО НАЙТИ;**

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

Похоже, тебя заинтересовала эта памятка?

Тогда маленький сюрприз

Вот несколько **ПОЗИТИВНЫХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ЖЕСТОВ**, которые помогут тебе **САМОСТОЯТЕЛЬНО** попробовать изменить свое внутреннее состояние:

1. Сделай красивую, ровную осанку: распрями плечи, грудь вперед, голову гордо подними вверх;

2. Улыбнись (себе в зеркале, окружающим предметам, людям или просто так). Удерживай улыбку как минимум 10 минут!!!

3. С криком «ДА!» вскинь руки вверх!

УДАЧИ ТЕБЕ!

