

Рекомендации для подростков по формированию жизнестойкости:

1. Помни, что ты уникальная личность!

У тебя есть много достоинств и положительных качеств. Всегда верь в свои силы и возможности!

2. Соблюдай режим дня. Важно, чтобы ты хорошо выспался, нормально питался, достаточно времени находился на свежем воздухе, занимался подвижными видами спорта.

3. Обращай внимания на то хорошее, что происходит в твоей жизни! Замечай красивый закат, хорошую песню, услышанную по радио, смешную передачу по телевизору, вкусный обед.

4. Помни, мир не окрашен в черно-белые тона. И во всем многообразии его оттенков всегда найдется какой-то светлый тон. Старайся искать позитив в любой ситуации. Например, «не услышал, как прозвенел будильник, зато выспался!»

5. Лучше не заниматься «самокопанием», а заняться реальным делом, в котором можно достичь осязаемых успехов.

6. Замечай любой свой успех! Хвали себя за любые свои достижения: утром сделал зарядку, хорошо написал контрольную работу. Находи любой повод чтобы себя похвалить.

7. Помни! Из каждой ситуации есть выход, просто нужно постараться его увидеть. Надо искать в себе силы, которые помогут жить. Жизнь проверяет нас на прочность, не надо сдаваться, надо идти к своей цели, своей мечте.

8. Подумай, какие цели ты можешь поставить перед собой? Свои ближайшие, а также весьма отдаленные цели полезно выстроить в некий перспективный план. Надо более или менее реалистично представить себе: чего мне удастся добиться через год, через год, через два, через пять лет? Что для этого потребуется? Кто сможет мне в этом помочь? Пускай это будет не очень определенный план, главное, чтобы он был.

9. Если переживания тебя слишком тяготят, поделитесь ими с тем, кто выслушает тебя со вниманием и участием. Это может быть твой друг или взрослый, которому ты доверяешь.

10. Всегда помни, что в сложных ситуациях ты можешь обратиться к специалистам экстренной психологической помощи детям и молодежи в Краснодарском крае

8-988-245-82-82, 8-861-245-82-82.

Если ты не готов идти к психологу, то можешь воспользоваться

услугами Единого общероссийского «Телефона доверия» **8-800-2000-122**, который работает круглосуточно. Можно звонить анонимно, не называя своего имени, обратиться в тяжелую минуту за помощью и советом.

11. Ты можешь научиться самостоятельно разобраться в своих чувствах, чтобы правильно понять, осознать свои проблемы, ответить на вопросы:

- Что именно приносит сильное огорчение? Случалось ли что-то подобное в прошлом?

- Удавалось ли раньше справляться с такими неприятностями? Если да, то, что этому способствовало? - Нельзя ли теперь использовать эти приемы?

12. Проявляй доброту, отзывчивость по отношению к другим людям. Посмотри, кто нуждается в помощи? Помоги им.

13. И, главное, мир прекрасен!

Помни: «Чтобы увидеть радугу, нужно пережить дождь!»,

«Черная Полоса может стать взлетной!»,

«После туч всегда бывает солнце!»

Всегда верь в свои силы и возможности!

