

Находи всегда время для.....

- работы, это - условие успеха.....
- размышлений, это - источник силы.....
- игры, это - секрет молодости.....
- чтения, это - основа знаний.....
- дружбы, это - условие счастья.....
- мечты, это - это путь к звездам.....
- веселья, это - музыка души...
- общения, это - источник вдохновения....
- любви, это - истинная радость жизни....
- занятию спортом, это - путь к хорошему настроению и бодрости....
- хобби, это - креативность и индивидуальность....
- оценивать себя самим и поменьше беспокоиться о том, что о вас думают другие.....
- планировать свою жизнь, чтобы не тратить время понапрасну....
- избегать неприятных людей и не раздражаться от пустяков...
- никогда не обижаться на судьбу и помнить, что все могло бы быть гораздо хуже....



Министерство социальной защиты населения
Владимирской области

Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания Владимирской области «Селивановский комплексный центр социального обслуживания населения»

Стационарное отделение

ЕСЛИ ЧУВСТВУЕШЬ СЕБЯ ОДИНОКИМ...



ПАМЯТКА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

п. Красная Горбатка

Береги себя!

Цени жизнь - она одна!

ДОРОГОЙ ДРУГ!

- Если ты одинок - подумай, что можно сделать, чтобы это исправить. Не углубляйся в депрессию - ищи решение!
- Найди среди своих знакомых, друзей, близких и приятелей хороших людей. Подумай об их жизни. О твоих отношениях с ними.
- Не пугайся, когда остаёшься один на один с собой - это необходимо, чтобы повзреть.
- Подумай, есть ли такие люди в твоём окружении, с которыми ты не общаешься. Почему?
- Оставаясь наедине с собой, не придумывай себе занятие, а поразмышляй, почитай.
- Каждый человек иногда испытывает чудовищное одиночество. Тебе кажется, что ты один такой на целом свете, но это не так. Рядом обязательно кто-то есть, только его надо заметить.
- Помни, что человек, который испытывает чувство одиночества, забывает о том, что его окружают люди. Сделай что-либо приятное для родителей, друзей, сестры или брата. Это поможет сблизиться с ними, наладить контакт. Помогай, и помогут тебе!
- Твоя жизнь не будет такой мрачной, если ты поймёшь, что имеешь очень много: ты не голодаешь, у тебя есть дом, любящие тебя люди - семья, ты не глуп, даже если тебе это кажется. Всегда можно найти что-то хорошее.
- Тебе плохо, попробуй поговорить с родителями. Если это не удалось, то найди того человека, которому доверяешь, и поговори с ним. Носить всё в себе вредно для здоровья. Задумайся над этим!
- Узнай лучше самого себя. Найди в себе интересные качества - это поможет привлечь к себе сверстников и сохранить объективное суждение о других людях. Учись мыслить творчески, занимайся чем-нибудь интересным - это притягивает.
- Развивай в себе чувствительность и внимание к внутреннему миру другого человека. Старайся при разговоре задавать вопросы, которые интересовали бы твоего собеседника.
- Помни, каждый достоин уважения, так как он - человек. Относись к другим так, как бы ты хотел, чтобы относились к тебе.
- Развивай умение понимать юмор. Старайся отшучиваться, если кто-то иронизирует по поводу твоей внешности или успеваемости.
- Умей выслушать товарища, учись вести диалог, а не говорить монологи.
- Старайся участвовать в массовых мероприятиях - это поможет тебе научиться общению и правильному поведению в коллективе.
- Если ты не любишь себя, попробуй найти в себе что-либо хорошее. Это хорошее всегда есть! Сконцентрируйся на положительных эмоциях.
- Поговори с кем-нибудь, подумай, жизнь прекрасна!

Знай, ты имеешь право на:



- жизнь, и никто не смеет покушаться на нее;
- воспитываться в семье (никто не имеет права выгнать тебя из дома или не пускать домой);
- помощь врача, если заболел;
- учебу в школе;
- защиту от жестокого обращения, оскорбления, унижения;
- свободное выражение своего мнения и своих взглядов.