

ДОРОГОЙ ДРУГ!

МЫ НЕ МОЖЕМ ВСЕГДА РЕАГИРОВАТЬ ОДИНАКОВО, НО В НАШЕЙ ВЛАСТИ ВЫБИРАТЬ: БЫТЬ СЛАБЫМ ИЛИ СИЛЬНЫМ. А если быть СИЛЬНЫМ значит быть УСПЕШНЫМ. А если быть УСПЕШНЫМ значит быть СЧАСТЛИВЫМ!

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:

- ТЫ СПРОСИШЬ, КАК НАУЧИТЬСЯ БЫТЬ СИЛЬНЫМ?

- 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.

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 воспитателю** (или педагогу, которому доверяешь). Они существуют не только для передачи знаний, но и опыта проживания разных ситуаций;

□ **к педагогу - психологу.** Конечно, это не волшебник, который моментально избавит от проблемы, но сочувствующий человек, 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.

ПРАВИЛА СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ

1. **Смакуй радости жизни.** Обращай самое пристальное внимание на сиюминутные радости и удовольствия.

2. **Спеши делать добро.** Проявляя доброту к другим, ты ощутишь себя великодушной и восприимчивой к чужой беде, почувствуешь большую сопричастность к другим людям. А от них получишь в награду улыбки, одобрение и ответную доброту, а ведь все это факторы, усиливающие счастье.

3. **Благодари своего наставника.** Если есть человек, который помог тебе выбрать правильную дорогу на одном из жизненных перекрестков, не мешкай с выражением благодарности - поблагодари его, не пожалев на это времени.

4. **Учись прощать.** Неспособность простить неразрывно связана с постоянными размышлениями о мести, тогда как прощение усиливает позитивные чувства и наделяет душевным покоем.

5. **Трать время и деньги на друзей и семью.** Самым главным фактором счастья психологи называют теплые личные взаимоотношения между близкими людьми.

6. **Заботись о своем теле.** Хорошенько высыпайся, занимайся физкультурой, разминайся, если засиделась на месте, побольше улыбайся и почаще смейся все это может быстро улучшить тебе настроение и сделать твою повседневную жизнь намного более счастливой.

7. **Разработай стратегию борьбы со стрессом и трудностями.** У каждого порой наступают трудные времена, но и это тоже пройдет, стоит лишь немного потерпеть.

8. **Кто везет, тому везёт!**

Вот несколько

ПОЗИТИВНЫХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ЖЕСТОВ,

которые помогут тебе САМОСТОЯТЕЛЬНО попробовать изменить свое внутреннее состояние и приблизиться к

состоянию СЧАСТЬЯ:

- сделай красивую, ровную осанку: распрями плечи, грудь вперед, голову гордо подними вверх;
- улыбнись (себе в зеркале, окружающим предметам, людям или просто так). Удерживай улыбку как минимум 10 минут!!!
- с криком «ДА!» вскинь руки вверх!



**Дорожите счастьем, дорожите!
Замечайте, радуйтесь, берите
Радуги, рассветы, звезды глаз -
Это все для вас, для вас, для вас!**

УДАЧИ!



Министерство социальной защиты населения
Владимирской области

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

Стационарное отделение

СЧАСТЛИВЫМ ДОЛЖЕН БЫТЬ КАЖДЫЙ РЕБЕНОК



ПАМЯТКА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

п. Красная Горбатка

