



## «Самое важное из искусств – искусство жизни»

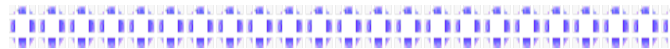
(Аристотель)

### 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;



*В жизни каждого человека бывают жизненные периоды полные разочарований и горьких мыслей.*

*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;
- посмотреть смешные мультики, видео, фильмы;
- выполни любое упражнение на снятие эмоционального

**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.** Слово мгновение.

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

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).
- 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!

ГБУСО ВО «Селивановский КЦСОН»

Наш адрес:

Владимирская область,

Селивановский район,

п.Красная Горбатка,

ул.1-ая Заводская, д.3-а

e-mail: [seliv\\_cso@uszn.avo.ru](mailto:seliv_cso@uszn.avo.ru)

Директор

Седлова Алла Николаевна

Тел.8(49)236 2-29-70

Заместитель директора

Коннова Екатерина Викторовна

Заведующий стационарным

отделением

Грибкова Оксана Николаевна

Тел.8(49)236 2-40-29

Психолог в социальной сфере

Полянская Елена Вячеславовна

Тел. экстренной психологической

помощи:

8(49)236 2-15-51



Департамент социальной защиты  
администрации Владимирской области

Государственное бюджетное учреждение  
социального обслуживания Владимирской  
области

«Селивановский комплексный центр  
социального обслуживания населения»

Стационарное отделение

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



Буклет для подростков  
2019