

Несколько советов на каждый день

1 Освободите себя от хронической потребности в одобрении со стороны окружающих, и вы лучше сможете развиваться, уважать и понимать себя.

2 Не бойтесь высказываться и выражать свои эмоции (тактично), это лучше, чем собирать в себе отрицательные переживания в форме возмущения и расстройства.

3 Осознавайте пределы своих возможностей. Вы не можете достать до неба, но вы не должны испытывать вину из-за того, что у вас нет крыльев.

4 Не старайтесь угодить всем. Это неизбежно приведёт к тому, что вы так или иначе будете обманывать себя.

5 Привыкайте к позитивному мышлению. Как бы вас не беспокоило то, что у вас чего-то нет, напоминайте себе о том, что у вас есть что-то другое.

6 Используйте чувство юмора. Юмор и смех помогают по-новому взглянуть на свои проблемы, снизить трудность, а значит и психическое напряжение. Умение смеяться над собой свидетельствует о развитой способности к саморефлексии. Смех приводит к падению тревожности и мышечного напряжения, способствует углублению и удержанию дыхания, насыщению крови кислородом, нормализации сердечбиения.

Ты скажешь, это жизнь- одно мгновенье,

Её цени, в ней черпай вдохновенье.

Как проведёшь её, так и пройдёт,

Не забывай: она- твоё творенье!

Республика Башкортостан, Уфимский район, с. Михайловка,
ул. Садовая, 6

Телефон: (347) 270-15-65
Эл. почта: ru_83@mail.ru

Педагог-психолог
Регина Римовна Нафикова, кабинет № 14

Памятка «САМОЕ ЦЕННОЕ БЛАГО- ЖИЗНЬ»

Жизнь –
это как езда на велосипеде:
если тебе тяжело, значит,
ты идешь на подъем.



Михайловка, 2022

Самое главное- это жизнь, и вы должны её защищать, очищать, укреплять, потому что благодаря любви- жить, вы можете получить здоровье, красоту, силу, ум, это является истинным богатством.

Жизнь- на вершины всходить и взойти.

Жизнь- это, значит, не сбиться с пути,

Трудно? Но пусть не робеет душа.

В снежную бурю, под ветра гуденье,

Будем карабкаться, трудно дыша.

Жизнь- восхождение.

Ты должен об этом знать.

1. Проблемы- это житейские задачи, которые требуют решения.

Надо учиться решать проблемы:

- поговорить с мудрым человеком, которому ты доверяешь, спросить, а как бы он повёл себя и поступил в подобной ситуации;
- нельзя днём и ночью думать только о плохом; умей отвлечься от проблемы, отдохни- может быть на свежую голову придет решение данной житейской проблемы;
- помни - безвыходных ситуаций не бывает; дай своей голове возможность всё обдумать; эмоции- «враг №1» в решении проблем.

Если у тебя ссора с друзьями или близкими людьми- они тебя не понимают:

- для начала ответить на вопрос «А что я сделал, чтобы меня поняли?»;
- если хочешь получить понимание, объясни свои взгляды, докажи, что тебе это необходимо (доказывай без агрессии);
- подтверждать что ты взрослый нужно делом, а не ростом и командным голосом; показателем взросления человека является уровень его самообслуживания.

- Всегда следуй правилу трёх R
УВАЖАЙ СЕБЯ (respect for self)
УВАЖАЙ ДРУГИХ (respect for others)
БУДЬ В ОТВЕТЕ ЗА ВСЕ СВОИ ПОСТУПКИ (responsibility for all your actions)

• Помни - иногда молчание- лучший ответ.

2 В нашей жизни стало очень много людей, которые умеют манипулировать сознанием человека. Что такое «**манипуляция**»?- это программирование мнения, настроения, психического состояния человека, с целью обеспечить такое поведение, которое нужно тем, кто владеет средствами манипуляции. Если манипуляторы окончательно овладеют ключами к нашему сознанию, то они поведут нас к пропасти- и мы сами в неё прыгнем. К манипуляторам относятся: вымогатели, продавцы, коррупционеры.

Что делать?

- Когда поток мнения идёт слишком настойчиво и с убеждением, что выбора уже нет, ваш разум должен подавать сигнал: внимание, манипуляция!
- Надо поменьше бывать в зоне контакта с манипулятором, избегать соблазна побыть в « театре» скандалов, который разыгрывают манипуляторы.
- Умей критически воспринимать информацию, включая здравый смысл. Давай себе отсрочку в принятии решения (т.е. «Утро вечера мудренее!»).

3 Фильмы ужасов и боевики вызывают эмоциональное оупение и развивают агрессию. Для одних людей агрессия становится нормой, и они включают её в «репертуар» поведения. Другие начинают постоянно испытывать чувство тревоги, боясь выйти на улицу.

Подсознательно все акты агрессии накладывают свой отпечаток на наше поведение.

Что делать?

Ещё раз- не воспринимайте информацию буквально, относитесь к ней критически. Любые- фильм, передачу нужно анализировать, т.е. быть активным зрителем. Нести ответственность за выбор информации для себя.

Таким образом можно и нужно хоть как-то защищать свою психику (внутреннее состояние). Противостоять насилию нужно, поскольку это очень опасно. Если врага мы в дом не пускаем, то почему так спокойно отдаём себя на растерзание «телевизионным вампирам»?

4 Страх- переживание какой-либо воображаемой или реальной опасности которая имеет угрожающее воздействие на жизнь человека. Наличие устойчивых страхов свидетельствует о неспособности человека справиться со своими чувствами, когда он пугается вместо того, чтобы действовать.

Что делать?

Управлять собой, побеждать чувство бессилия и безнадёжности решительностью в действиях и поступках, быть настойчивым, верить в себя; обсуждайте свои проблемы с людьми, которым доверяете.

Власть над собой- самое главное качество в самовоспитании, только такой человек, который думает, анализирует, принимает решения и действует- может победить в себе сомнения, соблазны и слабость духа.

