



Скажи жизни – да!

Почему жизнь человека имеет особую ценность?

В жизни каждого человека бывают трудные и даже горестные минуты. Но именно в эти периоды человек учится понимать что-то такое, что поможет ему пережить горе, вернуться к радостной жизни. Главное быть живым! И другие люди, глядя на него, учатся быть сильными, ценят жизнь.



Ритм современной жизни часто приводит к стрессовым ситуациям, минутам отчаяния. Иногда человек переживает очень сильные неудачи. Очень важно не замыкаться на проблеме, которая мучает Вас. Не нужно стараться справиться со всем в одиночку. Даже простой разговор по душам, о Ваших проблемах с надежным человеком, поможет почувствовать себя лучше.

Что Вы можете сделать:

- **Планирование.** Постарайтесь заранее распланировать свой день. Выделите на запланированные дела промежутки времени с запасом. Такой подход поможет победить тревожность.
- **Учитесь отдыхать.** Каждый день обязательно находите время на отдых. Это может быть встреча с друзьями, занятие спортом, музыкой и так далее.
- **Анализ поражений.** Если Вы потерпели в чем-то неудачу, постарайтесь извлечь из этого пользу. Реально посмотрите на вещи: "Я плохо написал работу, значит, что-то не доучил". Это поможет в следующий раз избегать подобных неприятностей и верить в свои силы.
- **Полноценный сон и хорошее питание.** Сон и нормальное питание необходимы для того, чтобы были силы со всем справляться.
- **Избавление от негативных эмоций.** Чтобы найти причины своих переживаний, можно завести дневник, в котором необходимо описывать свои чувства и мысли (в том числе негативные). Выражая их на бумагу, Вы освобождаетесь от них, понимая то, что за ними стояло.
- **Разумные цели.** Старайтесь ставить реально достижимые цели и правильно оценивать свои силы и возможности.
- **Приоритеты.** Когда Ваш день представляет собой список дел, и нет ни одной свободной минуты, чтобы расслабиться, выделите из всей массы дел самое главное и начинайте с него. Иногда все-таки стоит отложить на завтра то, что можно сделать сегодня.
- **Физические упражнения.** Спорт укрепляет организм, делает его более энергичным, выносливым. Спорт помогает нам жить полной и интересной жизнью.

Знай!

Человек – это целая Вселенная. И поэтому, к отдельной человеческой жизни следует подходить с большим уважением, как к величайшей драгоценности.

Человек приходит в наш мир с запасом талантов и дарований, с мечтами и целями, которые он хочет воплотить в жизнь. То есть со своим уникальным потенциалом, повторения которому ни у кого другого нет. У кого-то есть дар красиво петь, кто-то чудесно рисует, кто-то умеет проявить заботу, поддержать. В этом и есть ценность жизни каждого человека – он сам по себе сокровище. Жизнь человека защищена государством. Она неприкосновенна.

Жизнь каждого человека – источник его радости, счастья, творчества!

Куда обратиться: *Всероссийский телефон доверия для детей и их родителей*

8-800-2000-122 (бесплатно, круглосуточно)

Брянский областной психологический центр

8(4832)64-31-03, 8(4832)64-88-71

Телефон доверия УМВД России по Брянской области

8(4832) 72-22-33

Ознакомление обучающихся гр. _____

с памяткой « Скажи жизни – да! »

Я ознакомился (лась) с содержанием памятки, мне известно, куда я могу обратиться при возникновении трудных ситуаций. Буду стараться овладевать и использовать эффективные методы для преодоления жизненных проблем.

[illegible]