

Дневник благодарностей

Веди специальный блокнот каждый вечер записывай в него несколько вещей, за которые благодарен прошедшему дню. Можно записывать какие-нибудь интересные моменты: интересный разговор с другом, отличная погода, отличная оценка, контрольную, вкусный ужин, который приготовила мама...
Помни: даже в самые темные времена можно почувствовать себя счастливым, если обращать внимание на светлые стороны жизни.



ЕСЛИ ТРУДНО - ПРОСТО ПОЗВОНИ

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ
ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ
И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

анонимно
+7-708-08-74-201
8(7142) 37-08-58

Ты можешь поговорить:

- О своей жизни и проблемах ...
- О дружбе и неразделенной любви ...
- Об отношениях с родителями и учителями...
- О жестоком обращении с тобой и сверстниками...



КГУ «Региональный центр психологической поддержки и дополнительного образования»
Управления образования акимата
Костанайской области



**«РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
ПОДДЕРЖКИ И
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ» УПРАВЛЕНИЯ
ОБРАЗОВАНИЯ АКИМАТА
КОСТАНАЙСКОЙ ОБЛАСТИ**

8 (7142) 51-18-49 Директор
8 (7142) 51-14-84 Бухгалтерия
8 (7142) 39-00-33 Зам. директора,
методический кабинет
Сайт: <http://rcppido.kz>
Электронная почта: rcppido@mail.ru

ПАМЯТКА «Методы релаксации борьбы со стрессом» (для подростков)



37-08-58
Сот. WhatsApp
87080874201

круглосуточный телефон доверия
(анонимные консультации
для детей и родителей)

г. Костанай

Доска вдохновения

На доску вдохновения можно поместить все, что тебя **мотивирует, заряжает и окрыляет**: любимые цитаты, важные слова, фотографии, рисунки, портреты людей, на которых ты равняешься, списки целей, памятные сувениры. Постарайся найти изображения, отражающие твои **мечты, эмоции и цели**. Когда все будет готово, повесь получившийся коллаж в своей комнате и каждый день вдохновляйся, рассматривая его.



Тревожная коробка

Существует простой способ **уменьшить отрицательное** воздействие мелочей, которые не дают тебе покоя, — отправить их на хранение. Просто опиши все свои тревоги на листке бумаги и положи его в специальную коробку. Это поможет освободить голову от токсичных мыслей.



В конце месяца перечитай записи и выбрось бумажки. Скорее всего, ты увидишь, что все разрешилось само собой и переживания были напрасными.

Творческий час

Есть ли у тебя любимое место недалеко от дома — кафе, библиотека, соседний двор? Сходи туда! Возьми с собой блокнот и ручку или альбом для рисования и карандаши.

Сначала просто посиди и понаблюдай, что происходит вокруг. Отмечай звуки, запахи, свои **эмоции**. А потом принимайся за творчество. Вырази свои чувства и отношение через любой вид искусства, который тебе по душе. *Но не стремись к совершенству, а просто наслаждайся удовольствием от процесса.*

