

**Каждому из нас нужно
понять, что:**

... нельзя быть совершенством во
... каждый из нас в чем-то силен
... ем-то слаб;

... думайте, что вы лучше всех
... хуже всех, реально оценивайте
... и свои возможности (здесь
... т помочь психолог).

... ставьте, ставьте цели, планируйте
... достижение. Верьте в себя и в
... возможности.



УДАЧИ ВАМ!

**ЕСЛИ ТРУДНО -
ПРОСТО ПОЗВОНИ**

КРУГЛОСУТОЧНЫЙ
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...



психологической поддержки
дополнительного образования
Управления образования акимата
Костанайской области

ПАМЯТКА

**«УЧИМСЯ ПРЕОДОЛЕВАТЬ
ЖИЗНЕННЫЕ ТРУДНОСТИ»**
(для подростков)



**«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



37-08-58
Сот. WhatsApp
87080874201

круглосуточный телефон доверия
(анонимные консультации
для детей и родителей)

Оптимистично смотреть на мир и быть в нем **активным**—это, пожалуй, главное правило, **соблюдая** которое, можно с легкостью **преодолеть** любую **жизненную** **трудность**.



Упражнения для развития позитивного мышления



Отыщите не менее пяти позитивных моментов в любом событии, пусть даже самом печальном. Таким образом, вы сможете видеть не только безысходность, но и новые решения и возможности.

Определите состояние, в котором вам комфортно и соответствующие ему эмоции.

Сформулируйте 10 фраз, связанных с этим состоянием. Несколько раз прочитайте их вслух. Позитивный образ мышления состоит не в том, чтобы не видеть и не признавать проблемы.

Нужно извлекать уроки из любой трудной ситуации, анализировать, почему именно сейчас вы не добились желаемого.

Творите добро.

Делая счастливыми окружающих, вы сами станете светлее, добрее и счастливее.

Давняя мудрость утверждает, что невозможно достичь счастья, если не заботиться о других.

Полезно знать, что . . .

Если вы не можете изменить трудную для вас ситуацию, то предупреждения стресса **необходимо изменить свое отношение к ней.**

По возможности **радуйте себя** тем, что способно вас осчастливить. Может быть это будет хорошая книга, шоколад или прогулка свежем воздухе. Вспомните и прочувствуйте ваши прежние ощущения от этих приятных вещей.

Стремитесь без каких - **либо условий** понимать, уважать и ценить других людей, начиная с себя.

