

Как преодолеть трудные жизненные ситуации?



ЗАПОМНИТЕ:

*Мир окрашен не только в
черно-белые тона! Не
существует ни одной
безвыходной ситуации.*

Просто нужно верить в себя!



... Возможно, в вашей жизни будет много всяких неприятностей, и в будущем жизнь будет посыпать вам все новые и новые. И всякий раз, когда на вас упадет очередной ком, помните, что ВЫ МОЖЕТЕ СТРЯХНУТЬ ЕГО и именно благодаря этому кому, подняться намного выше. Таким образом преодолевая все трудности.



**Главное в конфликтной ситуации – не
делать из мухи слона!**

**Любую ситуацию можно исправить,
если приложить усилия!**



ЕСЛИ ТЫ ЗЛЯТЬСЯ



Поиграй в мяч,
поскачи, побегай,
отжмись от
пола 10 раз



Спой песню,
послушай музыку,
сказку



Расскажи
об этом другу
или взрослому



Нарисуй
свое
настроение



Прими ванну или
поиграй с водой



Полистай альбом
с фотографиями,
книгу с
картинками

РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА: Как научиться контролировать свои эмоции?

1. Рисуйте на бумаге. Если эмоции одолели вас, можно нарисовать то, что первым придет вам в голову, позволить грифелю порвать бумагу, с силой заштриховать рисунок и в конечном итоге разорвать сам листок, скомкать его и выкинуть.
2. Попробуйте сосчитать до десяти, прежде чем поддадитесь нахлынувшему эмоциональному всплеску.





- 3. В любой ситуации, прежде чем выйти из себя, остановитесь на мгновенье и подумайте о самых хороших и незабываемых моментах вашей жизни, сделайте глубокий вдох и уже на улыбке плавно выдохните.**
- 4. Есть еще один эффективный способ справиться с эмоциями, это физические упражнения, регулярные прогулки и активный отдых. Не стоит забывать также о здоровом питании.**

РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА: Если ты оказался в стрессовой ситуации

- Противострессовое дыхание. Медленно выполняйте глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее. Постарайтесь представить себе, что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения.
- Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение, в котором вы находитесь. Медленно, не торопясь, мысленно переберите предметы один за другим в определенной последовательности. Постарайтесь сосредоточиться на этом, и вы отвлечетесь от внутреннего стрессового напряжения, направляя внимание на рациональное восприятие окружающей обстановки.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА: Если ты оказался в стрессовой ситуации

- Если позволяют обстоятельства, покиньте помещение, в котором у вас возник острый стресс. Перейдите в другое, где никого нет, или выйдите на улицу, где можете остаться наедине со своими мыслями.
- Смените вид деятельности. Секрет этого способа прост: любая деятельность, и особенно физический труд, в стрессовой ситуации выполняет роль громоотвода, помогает отвлечься от внутреннего напряжения.
- Наберите стакан воды и медленно, сосредоточенно, выпейте ее, концентрируя внимание на своих ощущениях. Также смочите виски, лоб и руки холодной водой.



ВЫВОД

Любое событие в этом мире временное, имеет начало и конец.
Любое огорчение когда-нибудь закончится или настолько смягчится, что перестанет быть важным для нас. Впереди у вас много интересного и хорошего! Много радостей и удач!

«Соломоново кольцо»

