

ТЕБЕ СТРАШНО?

Тебя кто-то сильно обидел?
Не знаешь, как справиться
с проблемой?

Сложно поделиться этим
с родителями или друзьями?

**ДАВАЙ
ОБСУДИМ**
Просто позвони

- ПСИХОЛОГ РАССКАЖЕТ
МОИМ РОДИТЕЛЯМ
ИЛИ УЧИТЕЛЯМ О ЗВОНКЕ?

без твоего согласия
специалисты никому не передадут
информацию о тебе.
Если не хочешь представляться,
можешь не называть своего имени



ТЕБЯ ГОТОВЫ УСЛЫШАТЬ

Тебя обязательно выслушает
добрый
и понимающий психолог

8·800·2000·122



для детей, подростков
и их родителей

ПОМОЩЬ РЯДОМ,
просто
набери номер

- КОГДА МОЖНО ЗВОНИТЬ
СКОЛЬКО СТОИТ ЗВОНOK?

Служба помощи работает
круглосуточно,
звонок бесплатный
с любого телефона

© donibus.u

**Если тебе интересно,
и однажды захочется:**

8 800 2000 122



**Позвони нам
на Детский
Телефон доверия**





Как можно чаще **улыбайся**.
И радость всем свою дари.
С улыбкой лёгкой просыпайся,
От счастья в облаках пари.
Жизнь так прекрасна, **улыбайся**.
И засмеётся мир с тобой.
Как можно чаще улыбайся.
Встречай улыбкой день любой.

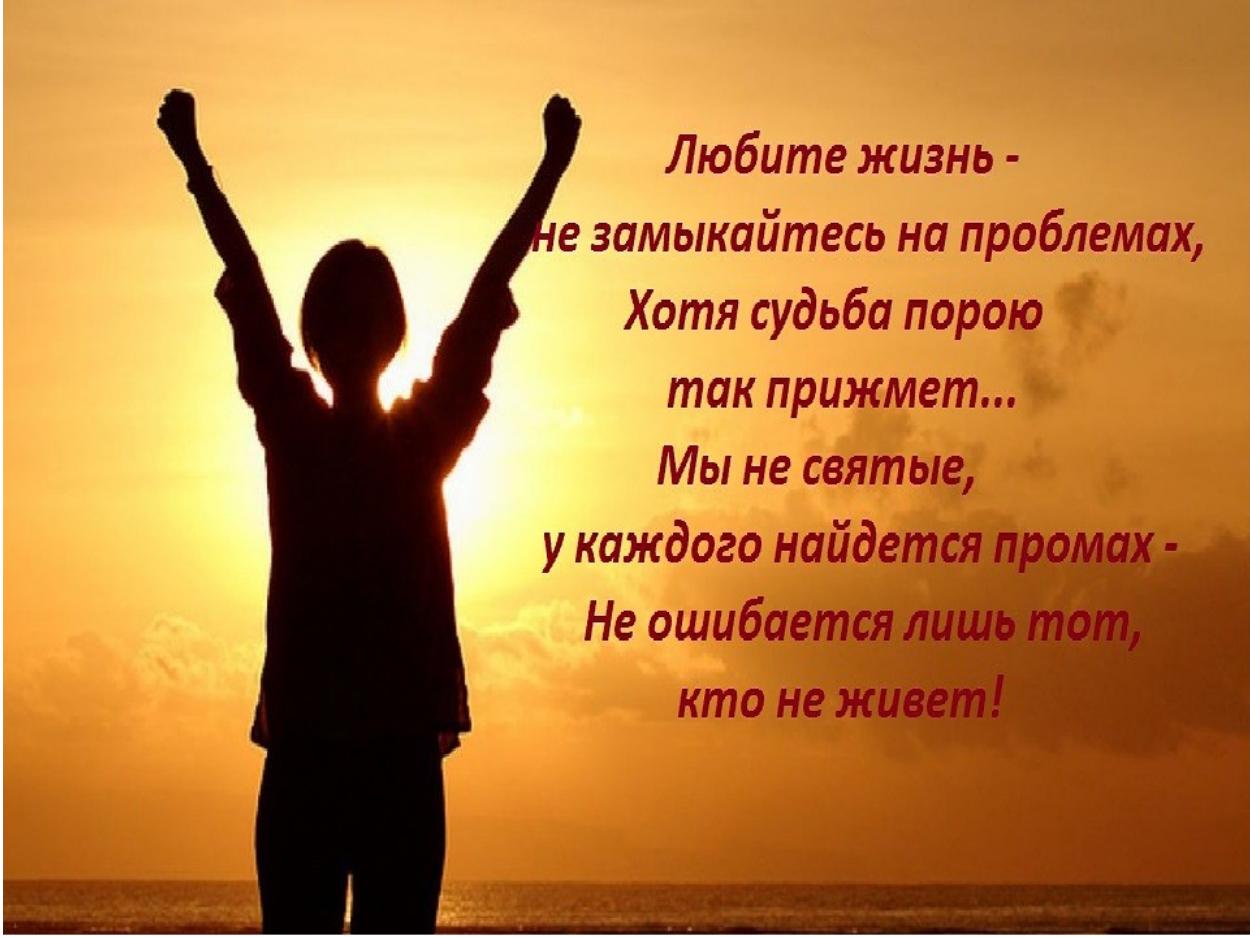


Жизнь – счастье,

сотори его,

**Жизнь – слишком
прекрасна, не губи её,**

**Жизнь – это жизнь,
борись за неё.**



*Любите жизнь -
не замыкайтесь на проблемах,
Хотя судьба порою
так прижмет...
Мы не святые,
у каждого найдется промах -
Не ошибается лишь тот,
кто не живет!*

Приемы снятия стресса

- **Мобилизация юмора. Смех – отличное противодействие стрессу**
- **Отчуждение – мысленное представление неприятной ситуации и мысленное затушёвывание этого образа снижает эффект его отрицательного влияния**
- **Интеллектуальная переработка – постараться найти в плохом нечто полезное для себя**
- **«Клин – клином...» – научиться «ускорять» травмирующие ситуации вместо оттягивания и избегания неприятного события**



ООО «Издательство «Народное образование». Используют систему Академической Рабочей тетради

СПОСОБЫ СНЯТИЯ НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ

- спортивные занятия;
- контрастный душ (баня);
- стирка белья;
- скомкать газету и выбросить;
- мытье посуды;
- погулять на свежем воздухе;
- послушать музыку;
- посчитать зубы языком с внутренней стороны;
- вдохнуть глубоко до 10 раз, т.е. постараться переключиться на другую деятельность



научиться быть КАК счастливым?

Только сложные ситуации и настоящая боль, потери и разлука становятся настоящим проявителем счастья. Только так мы понимаем, что оно из себя представляет. Благодаря подобным событиям мы становимся настоящему счастливыми.

Что на самом деле мешает нам быть счастливыми? Откуда берутся счастливые люди и как стать таким человеком? Мы постоянно ищем ответы на эти вопросы, и ставим себе условия, чтобы не встретиться с ним.

Мы не думаем о том, что у нас есть. Зачем об этом думать, если есть то, чего у нас нет и что так желанно. Только такие мысли формируют несчастных людей, способных жить в стоящем времени и довольствоваться тем, что у них есть.

Для внутреннего состояния человека характерно ощущение счастья. Оно подпитывается самыми обычными впечатлениями. Они могут быть незначительными и очень мелкими событиями.



ЕСЛИ ТЫ ПОПАЛ В ТРУДНУЮ СИТУАЦИЮ И ТЕБЕ НЕ С КЕМ ПОДЕЛИТЬСЯ СВОИМИ ПРОБЛЕМАМИ

ЕСЛИ У ТЕБЯ ПРОБЛЕМЫ С РОДИТЕЛЯМИ ИЛИ ОДНОКЛАССНИКАМИ

ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ

Основные правила работы детского телефона доверия:

Анонимность – ты не обязан представляться, передавать свои личные данные, твой номер телефона не фиксируется

Конфиденциальность – телефонный разговор не записывается и никому не передается

Толерантность – психолог с уважением отнесется к тебе и твоим проблемам

Свобода разговора – ты можешь в любой момент прервать разговор



ЕСЛИ У ТЕБЯ ЕСТЬ СЕКРЕТЫ, О КОТОРЫХ ТЫ БОИШЬСЯ РАССКАЗАТЬ ВЗРОСЛЫМ

ЕСЛИ ТЕБЯ НЕ ПОНИМАЮТ ОКРУЖАЮЩИЕ

