



Памятка для подростков «Как быть эмоционально устойчивым»

В жизни каждого из нас, независимо от возраста, пола, профессии, семейного положения, темперамента, успешности в учебе и творческой деятельности, случаются моменты, когда сложно справиться со своими эмоциями. Нас охватывает раздражение, паника, печаль...

ТЫ СПРОСИШЬ, КАК
НАУЧИТЬСЯ БЫТЬ
СИЛЬНЫМ?



Оставаться открытым,
помнить, что ты
полезен миру.

Простить себя за
ошибки и идти дальше.

Принять ситуацию и
извлечь уроки.

Дать возможность
кому-то тебе помочь.



Вот несколько позитивных
эмоциональных жестов, которые
помогут тебе самостоятельно
попробовать изменить свое
внутреннее состояние:

- Сделай красивую, ровную осанку: распрями плечи, грудь вперед, голову гордо подними вверх;
- Улыбнись. Удерживай улыбку как минимум 10 минут!!!
- С криком «Yes!» подними руки вверх! **УДАЧИ ТЕБЕ!**

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...