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

***Памятка для подростка***







******

Чаще общайтесь с людьми, которые вас любят: членами семьи, родственниками, друзьями. Попросите их при случае рассказать о том, что им нравится в вас боль­ше всего. Примите сказанное с удовольствием. Смотрите смешные фильмы и читайте смешные кни­ги. Попробуйте посмеяться над своими мрачными мыс­лями, над плохим настроением.

***Составитель: педагог-психолог***

***Мацедон Н.Д.***

Приходит к отцу молодая девушка и го­ворит:

— Отец, я устала, у меня такая тяжелая жизнь, такие трудности и проблемы, я все время плыву против течения, у меня нет  
больше сил... Что мне делать?

Отец вместо ответа поставил на огонь три одинаковые кастрюли с водой, в одну бросил морковь, в другую положил яйцо, а в третью насыпал зерна кофе. Через не­которое время он вынул из воды морковь и яйцо и налил в чашку кофе из третьей кастрюли.

* Что изменилось? — спросил он свою дочь.
* Яйцо и морковь сварились, а зерна кофе окрасили воду, — ответила она.
* Нет, дочь моя, это лишь поверхност­ный взгляд на вещи. Посмотри: твердая  
  морковь, побывав в кипятке, стала мягкой и податливой. Хрупкое и жидкое яйцо стало твердым. Внешне они не изменились, они лишь изменили свою структуру под воздействием одинаковых неблагоприят­ных обстоятельств — кипятка.
* А кофе? — спросила дочь
* О! Это самое интересное! Зерна кофе не растворились в новой враждебной среде и при этом изменили ее — превратили ки­пяток в великолепный ароматный напиток. Есть особые люди, которые, оставаясь со­бой, изменяют сами обстоятельства и пре­вращают их в нечто новое и прекрасное, из­влекая пользу и знания из ситуации...

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

**Полезно периодически вспоминать, что без многого из того, чего вы добиваетесь, вполне можно жить. Жить нужно по способностям и средствам. При этом помнить, что черная полоса жизни не длится вечно. День, когда вы почувствуете себя значительно лучше, обязательно на­станет. Смысл жизни не исчез.**

****

**Полезно знать, что…**

**Если я не могу изменить трудную для меня ситуацию, то для предупреждения стресса необходимо изме­нить мое отношение к ней.**

**На земле сейчас живут сотни миллионов людей, которые, попав в мое нынешнее по­ложение, посчитали бы себя на вершине счастья. Надо помнить об этом.**