**6 правил хорошего настроения**:

1. Никогда не пытайтесь свести счеты с вашими врагами, потому что этим вы принесете гораздо больше вреда себе, чем им.
2. Ведите счет своим удачам, а не своим неприятностям.
3. Не подражайте другим. Найдите себя и не бойтесь быть собой.
4. Когда судьба вручает вам ли- мон, постарайтесь сделать из него лимонад.
5. Забудьте о себе, проявляя инте- рес к окружающим. Каждый день делайте доброе дело, кото- рое вызовет радостную улыбку на чьем—то лице.
6. Чаще улыбайтесь и дарите ра- дость окружающим

**ВЕРЬТЕ, НАДЕЙТЕСЬ, ЛЮБИТЕ И ДОВЕРЯЙТЕ**

**ДРУГ ДРУГУ!**

 КГУ «Общеобразовательная школа №7 отдела образования города Костаная»  
Управления образования акимата Костанайской области

**С О Ц И АЛ Ь Н О - П С И Х О Л О Г И Ч Е С К АЯ С Л У Ж Б А**



*Памятка для детей и подростков*

«Всё будет

хорошо!»



КАК СПРАВИТЬСЯ С ПЛОХИМ НАСТРОЕНИЕМ?

Иногда в жизни бывают моменты, когда все валится из рук, невыносимо скучно, совершенно нет сил на какие- либо действия. Тогда начинаешь заду- мываться, что что-то ни так с душев- ным, а может быть и с физическим здо- ровьем.

Жизнь постоянно меняется и стресс— это ответная реакция организма на эти изменения.

**Признаки** стресса у подростка:

* повышенная утомляемость, угрю- мость, апатичность;
* резкое увеличение аппетита, переход на сладкие и жирные продукты;
* недовольство собственной внешно- стью, чрезмерный уход за кожей, попытки похудеть

или «накачаться»;

* негативное отноше- ние к окружающим
* резкое снижение

самооценки, появ- ление неуверенно- сти в собственных силах.

* резкое снижение успеваемости по- теря интереса к

# Основные принципы борьбы со стрес- сом:

Научиться по-новому смотреть на жизнь. Быть оптимистом. Регулярно за- ниматься физическими упражнениями. Стремиться к разумной организованно- сти. Учиться говорить «нет». Учиться радоваться жизни.

Не концентрироваться на себе. Не копаться в своем прошлом .Правильно питаться. Вы- сыпаться.

# Способы быстрого снятия стресса:

1. Физические упражнения.
2. Глубокое дыхание.
3. Расслабление.
4. Отрыв от повседневности.
5. Массаж.
6. Пересмотр жизненных пози- ций.

# И еще несколько советов:

* Когда становится плохо, идите к подруге или близкому человеку и не бойтесь из- лить душу. Таким образом вы освободи- тесь от негативных эмоций.;
* Если близкого человека рядом нет— расскажите себе. Сядьте поудобнее у зеркала и поговорите сами с собой. Воз- можно, станут понятны причины внут- реннего конфликта4
* Напишите письмо, которое лучше начать словами: «Здравствуй дорогая (ой)...» и доверьте бумаге все что чув- ствуете, о чем думаете.
* Еще один способ—это поплакать вволю, со слезами. Уйдут тяжесть, обиды, отри- цательные эмоции. Лучше всего плакать, стоя под душем. Вода смоет слезы, и вы поймете что горести когда-нибудь закон- чатся.
* Подойдите к зеркалу и улыбнитесь, сде- лайте комплимент себе и просто пора- дуйтесь тому, что вы есть на свете.

Скоро вам предстоит сдавать экзамены. Одни ждут экзаменов с нетерпением и азар- том, другие со страхом и обреченностью, третьи—с надеждой на удачу и везение.

**Как сохранить здоровье в период подготовки к экзаменам?**

Экзамены—это всегда стресс. Причиной стрес- са является интенсивная умственная деятель- ность.

* Чтобы избежать переутомления, нужно го- товиться к экзаменам заранее, планировать учебную нагрузку, соблюдать режим дня.
* Начать следует с организации благоприят- ных условий и здорового ритм жизни (люди делятся на «жаворонков « и «сов» и их ум- ственная продуктивность различна в разное время суток.
* Хорошо поместить на рабочем столе что- нибудь желтое и фиолетовое—эти цвета стимулируют умственную работу.
* Распланируйте свой режим дня (учеба + питание +сон+ обяза- тельная физическая

активность). Не эко- номьте за счет сна.