

## Памятка о жизнестойкости для подростков

### Юный друг!

*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...*

Когда такое случается, люди реагируют по-разному. Интересно, что есть два основных способа реагирования – **стресс льва** и **стресс кролика**. Те, кто испытывает стресс кролика, замыкаются в себе, опускают руки, отчаиваются. Это *слабые люди*. Те же, кто испытывает стресс льва, - наоборот, находят в себе новые силы, они не хотят сдаваться и проживают сложные ситуации.

МЫ НЕ МОЖЕМ ВСЕГДА РЕАГИРОВАТЬ ОДИНАКОВО, НО В НАШЕЙ ВЛАСТИ ВЫБИРАТЬ: БЫТЬ СЛАБЫМ ИЛИ СИЛЬНЫМ

Знаешь, на самом деле практически все люди, добившиеся в жизни успеха (в том числе известные всему миру), когда-то, может и не раз, были в тяжелых ситуациях и смогли их преодолеть:

1. великий **Альберт Эйнштейн** в свое время был исключен из гимназии за неуспеваемость, но, развиваясь в своем темпе, достиг всемирно известной популярности, внося огромный вклад в развитие науки;
2. почти все самое значительное композитор **Людвиг Ван Бетховен** создал с ослабленным слухом и при полной глухоте.

*В 1808 году у композитора почти не осталось надежд на возвращение слуха. Тогда появилось наиболее известное произведение — 5-я симфония. Ее идею Бетховен выразил словами: “Борьба с судьбой”. Средствами музыки композитор дал представление о своем душевном состоянии в последние годы. Его вывод: **сильный человек может справиться с роком.** К 1814—1816 годам Бетховен оглох*

*настолько, что полностью перестал воспринимать звуки. С людьми он общался при помощи “Разговорных тетрадей”. Собеседник писал вопрос или реплику, композитор их читал и устно отвечал. Бетховен перенес и этот удар. Он создает пять значительных фортепианных сонат и пять струнных квартетов. Вершиной является написанная за два года до смерти “Эпическая” девятая симфония с одой “К радости”. Начинаясь трагически, симфония завершается светлыми образами.*

1. известный тебе **Кристофер Рив**, сыгравший **Супермена**, в 1995 году в Вирджинии был парализован ниже плеч, не мог самостоятельно дышать, а говорить мог лишь при помощи вставленного в трахею аппарата. Но он продолжал жить и работать.

*Его день начинался ранним утром с восстановительной гимнастики и занятий на специальных тренажерах. Он много времени проводил со своими детьми. Играл с Уиллом (сын) в шахматы, смотрел с ним хоккейные матчи. Они даже устраивали гонки по дому: велосипед Уилла против кресла Кристофера. Рив много путешествовал по стране, выступая в различных общественных организациях и университетах. Он проводил кампании за улучшение качества жизни инвалидов и участвовал в сборе средств на исследования в области спинномозговой хирургии. Несмотря на почти полный паралич, Кристоферу удалось выступить в кино в качестве режиссера. Он поставил фильм "В сумерках". Также он сыграл в римейке триллера Хичкока "Окно" прикованного к инвалидному креслу фотографа, помогающего раскрыть убийство. Супермен удостоен национальной американской награды "За мужество". Последние годы Кристофер Рив работал над книгой, рассказывающей о его жизни и борьбе с несчастьем. Это был поистине героический труд, потому что книгу Рив писал сам, используя управляемый голосом компьютер. Одна из целей этой книги, как заявляет Кристофер, - помочь людям понять, что полноценно жить со сломанным позвоночником вполне реально и своим примером вдохновлять их на мужество по отношению к собственным невзгодам.*

**- ТЫ СПРОСИШЬ, КАК НАУЧИТЬСЯ БЫТЬ СИЛЬНЫМ?  
- ОДИН ИЗ ОСНОВНЫХ ПУТЕЙ – ВКЛЮЧИТЬСЯ В ОКАЗАНИЕ  
ПОМОЩИ ДРУГИМ.**

**Оставаться открытым,  
Помнить, что ты полезен миру,  
Простить себя за ошибку и идти дальше,  
Принять ситуацию и извлечь уроки,  
Дать возможность кому-то тебе помочь**

*Помни, мы не одиноки, пока мы не начинаем считать себя одинокими...*

**ВНИМАНИЕ!!!**

Когда тебе тяжело, **ты можешь** обратиться:

**к родителям.** Знаю, что трудно вот так взять и рассказать о проблеме, но родители – те, кому выпало счастье привести ТЕБЯ в этот мир;

**к куратору** (или педагогу, которому доверяешь). Учителя существуют не только для передачи знаний, но и опыта проживания разных ситуаций;

**к психологу.** Конечно, это не волшебник, который моментально избавит от проблемы, но сочувствующий врач, который поможет ТЕБЕ достойно выйти из сложившейся ситуации, **ВЕДЬ ВЫХОД ЕСТЬ ВСЕГДА, ПРОСТО ПОРОЙ НАМ ТЯЖЕЛО ЕГО НАЙТИ;**

радостно, если у тебя также есть **друзья, знакомые, родственники**, которые помогают справляться с тревогами.

*Похоже, тебя заинтересовала эта памятка? Тогда маленький сюрприз J*

Вот несколько **ПОЗИТИВНЫХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ЖЕСТОВ**, которые помогут тебе САМОСТОЯТЕЛЬНО попробовать изменить свое внутреннее состояние:

1. сделай красивую, ровную осанку: распрями плечи, грудь вперед, голову гордо подними вверх;
2. улыбнись (себе в зеркале, окружающим предметам, людям или просто так). Удерживай улыбку как минимум 10 минут!!!
3. Ø с криком «Yes!» вскинь руки вверх! **УДАЧИ ТЕБЕ!**

**Педагог-психолог      Маллаева З.А.**