



Государственное (областное) бюджетное учреждение
Центр развития семейных форм устройства, социализации детей,
оставшихся без попечения родителей, и профилактики социального
сиротства
«Семья»

Выбора нет? Выбор есть!

(памятка для подростка)

Ты ведь слышал выражение: «Последняя капля, которая переполнила чашу терпения»? Причины, ведущие к суициду, подобны капающим в чашу терпения каплям. Каждая капля - ничто, двум каплям, десяти каплям ни за что не заполнить чашу доверху. А теперь представь, что капель этих не десять и даже не сто, а многие тысячи. В какой-то момент чаша терпения будет переполнена. В твоей власти не допустить переживаниям захлестнуть тебя.

1. Возьми на себя обязательство противостоять своим страхам. Помни: твои страхи всего лишь выражение не нашедших выхода эмоций.

2. Позволь себе горевать. Чтобы преодолеть горе, необходимо позволить себе признать и пережить его. Горевать означает открыться и выпустить отравляющие тебя чувства и эмоции, которые лишают жизнь радости.

3. Ищи поддержки у окружающих. Было бы ошибкой считать, что ты должен со всем справиться самостоятельно. Разве ты сам не помог бы другому в беде?

4. Если ты не готов поделиться с кем-нибудь своей историей или рядом нет человека, которому ты мог бы рассказать о ней, можно просто сесть и записать все, что ты знаешь о своих чувствах и ощущениях, и тебе станет легче.

5. Не стань заложником чувства вины.

6. Открой себя заново. Вспомни: «За одного битого двух небитых дают». Человек, преодолевший трудности становится сильнее.

Твоя жизнь в твоих руках. Выбери жизнь!

Как управлять своими эмоциями

Герой одного мультфильма в гнев начинал раздуваться и багроветь. Но у него был сообразительный слуга — когда хозяин готов был лопнуть, он открывал у него на макушке клапан и выпускал из головы лишний пар.

Тем, у кого нет такого клапана, можно разрядить свои эмоции, высказавшись в кругу друзей, которые могут понять и посочувствовать.

Если ты один, то можешь выразить свой гнев, поколотив подушку или выжимая полотенце, даже если оно сухое. Большая часть энергии гнева копится в мышцах плеч, в верхней части рук и в пальцах. Производи любые спонтанные звуки — напряжение может быть «заперто» в горле.

Самую полноценную разрядку дают занятия каким-либо видом спорта. Поэтому настоящие спортсмены обладают не только физическим, но и душевным здоровьем.

Благотворно действует на человека природа. Прогулка по лесу, созерцание движения реки или спокойной глади озера, лесные звуки и запахи способны вернуть душевное равновесие и работоспособность даже в самых трудных ситуациях.

Дыхание уступами. Три-четыре коротких выдоха подряд, потом столько же коротких вдохов. Благодаря этому разбивается поток импульсов, идущих в мозг при глубоком вдохе, что очень важно при стрессе.

Природа дала нашему мозгу отличное средство защиты от психических перегрузок — смех и плач. Смех оказывается своеобразной защитой нервной системы. Яго можно рассматривать как серию коротких выдохов. Эти выдохи и дробят опасный поток импульсов. В этом упражнении соединяются целебные свойства плача и смеха.

