

Памятка «Самое ценное благо - жизнь»

Самое главное - это жизнь, и вы должны её защищать, очищать, укреплять, потому что благодаря любви - жить, вы можете получить здоровье, красоту, силу, ум, это является истинным богатством.

*Жизнь - на вершины всходить и взойти.
Жизнь - это, значит, не сбиться с пути,
Трудно? Но пусть не робеет душа.
В снежную бурю, под ветра гуденье,
Будем карабкаться, трудно дыша.
Жизнь - восхождение.*

Ты должен об этом знать.

1 Проблемы - это житейские задачи, которые требуют решения.

Надо учиться решать проблемы:

- 1) поговорить с мудрым человеком, которому ты доверяешь, спросить, а как бы он повёл себя и поступил в подобной ситуации;
- 2) нельзя днём и ночью думать только о плохом; умей отвлечься от проблемы, отдохни - может быть на свежую голову придет решение данной житейской проблемы;
- 3) помни - безвыходных ситуаций не бывает; дай своей голове возможность всё обдумать; эмоции - «враг №1» в решении проблем.

Если у тебя ссора с друзьями или близкими людьми - они тебя не понимают:

- 1) для начала ответь на вопрос «А что я сделал, чтобы меня поняли?»;
- 2) если хочешь получить понимание, объясни свои взгляды, докажи, что тебе это необходимо (доказывай без агрессии);
- 3) подтверждать что ты взрослый нужно делом, а не ростом и командным голосом; показателем взросления человека является уровень его самообслуживания.
- 4) всегда следуй правилу трёх R
УВАЖАЙ СЕБЯ (respect for self)
УВАЖАЙ ДРУГИХ (respect for others)
БУДЬ В ОТВЕТЕ ЗА ВСЕ СВОИ ПОСТУПКИ (responsibility for all your actions)
- 5) Помни - иногда молчание - лучший ответ.

2 Манипуляция В нашей жизни стало очень много людей, которые умеют манипулировать сознанием человека. Что такое «манипуляция»? Это программирование мнения, настроения, психического состояния человека, с целью обеспечить такое поведение, которое нужно тем, кто владеет средствами манипуляции. Если манипуляторы окончательно овладеют ключами к нашему сознанию, то они поведут нас к пропасти, и мы сами в неё прыгнем. К манипуляторам относятся: вымогатели, продавцы, коррупционеры.

Что делать?

- 1) Когда поток мнения идёт слишком настойчиво и с убеждением, что выбора уже нет, ваш разум должен подавать сигнал: внимание, манипуляция!
- 2) Надо поменьше бывать в зоне контакта с манипулятором, избегать соблазна побыть в «театре» скандалов, который разыгрывают манипуляторы.
- 3) Умей критически воспринимать информацию, включай здравый смысл. Давай себе отсрочку в принятии решения (т.е. «Утро вечера мудренее!»).

3 Фильмы ужасов и боевики

вызывают эмоциональное оупение и развивают агрессию. Для одних людей агрессия становится нормой, и они включают её в «репертуар» поведения. Другие начинают постоянно испытывать чувство тревоги, боясь выйти на улицу.

Подсознательно все акты агрессии накладывают свой отпечаток на наше поведение.

Что делать?

Ещё раз - не воспринимайте информацию буквально, относитесь к ней критически. Любые- фильм, передачу нужно анализировать, т.е. быть активным зрителем. Нести ответственность за выбор информации для себя.

Таким образом можно и нужно хоть как-то защищать свою психику (внутреннее

состояние). Противостоять насилию нужно, поскольку это очень опасно. Если врага мы в дом не пускаем, то почему так спокойно отдаём себя на растерзание «телевизионным вампирам»?

4 Страх - переживание какой-либо воображаемой или реальной опасности которая имеет угрожающее воздействие на жизнь человека. Наличие устойчивых страхов свидетельствует о неспособности человека справиться со своими чувствами, когда он пугается вместо того, чтобы действовать.

Что делать?

Управлять собой, побеждать чувство бессилия и безнадёжности решительностью в действиях и поступках, быть настойчивым, верить в себя; обсуждайте свои проблемы с людьми, которым доверяете.

Власть над собой - самое главное качество в самовоспитании, только такой человек, который думает, анализирует, принимает решения и действует - может победить в себе сомнения, соблазны и слабость духа.

Несколько советов на каждый день:

1 Освободите себя от хронической потребности в одобрении со стороны окружающих, и вы лучше сможете развиваться, уважать и понимать себя.

2 Не бойтесь высказываться и выразить свои эмоции (тактично), это лучше, чем собирать в себе отрицательные переживания в форме возмущения и расстройства.

3 Осознавайте пределы своих возможностей. Вы не можете достать до неба, но вы не должны испытывать вину из-за того, что у вас нет крыльев.

4 Не старайтесь угодить всем. Это неизбежно приведёт к тому, что вы так или иначе будете обманывать себя.

5 Привыкайте к позитивному мышлению. Как бы вас не беспокоило то, что у вас чего-то нет, напоминайте себе о том, что у вас есть что-то другое.

6 Используйте чувство юмора. Юмор и смех помогают по-новому взглянуть на свои проблемы, снизить трудность, а значит и психическое напряжение. Умение смеяться над собой свидетельствует о развитой способности к саморефлексии. Смех приводит к падению тревожности и мышечного напряжения, способствует углублению и удержанию дыхания, насыщению крови кислородом, нормализации сердцебиения.

*Ты скажешь, это жизнь - одно мгновенье,
Её цени, в ней чернай вдохновенье.
Как проведёшь её, так и пройдёт,
Не забывай: она - твоё творенье!*

МАУ г. Нижневартовска «СШОР «Самоглор»

ПАМЯТКА

**САМОЕ ЦЕННОЕ БЛАГО -
ЖИЗНЬ!**

Жизнь, как езда на велосипеде - если тебе тяжело, значит ты идёшь на подъём.

