Любите жизнь такой, какая есть!

Любите вдох и выдох вволю!

Печаль и радость – все не счесть.

Не осуждайте свою долю…

Есть море счастья, но и боль…

Есть детство, юность, но и старость.

И в каждом времени есть роль,

И не ссылайтесь на усталость…

Любите жизнь внутри и вне!

Осознавая случай, место,

Пространство, Время… Все в судьбе

Печется словно бы из теста…

А пекарь – Мастер, но рецепт

Мы постоянно изменяем,

То в долг берем, то на акцепт,

То соль и перца добавляем…

А пекарь знает, что к чему,

Как и зачем, когда и сколько…

Любите жизнь без «почему»,

А всех вопросов будет столько…

Как звезд на небе… Всех не счесть…

Ответы сердцем познаются.

Придет и к Вам благая Весть.

Пусть слезы в прошлом остаются.

**По всем вопросам**

**обращайтесь в отдел**

**воспитательной работы (каб. №213)**

***Педагог-психолог Елина А.А.***

****

**ПРОБЛЕМЫ?**

**ТЫ ИХ СМОЖЕШЬ**

**РЕШИТЬ САМ!**

**Памятка для студентов**



В жизни каждого человека бывают жизненные периоды полные разочарований и горьких мыслей. И, именно, подростковый и юношеский возраст становится самой благодатной почвой для развития негативных мыслей. Бывает очень сложно противостоять комбинации давления в колледже и различным конфликтам.

Стрессовое состояние у студента может возникать не только в учебном заведении, но и, например, при общении с родителями, друзьями и любимыми людьми.

**Чтобы ценить жизнь, необходимо знать две основных вещи:**

1. Нам нужно, чтобы нас любили.

2. Нам нужно хорошо к себе относиться.

Молодым людям, которые часто испытывают стрессы, надо учиться выходить из этого состояния. Такие способы есть.

**Способы выхода из стрессового состояния:**

- Хорошо выспаться (не менее 8 часов);

- Заняться спортом (пробежка, прогулка на велосипеде, фитнес);

- Сделать дыхательную гимнастику;

- Поддержать себя и сказать: «Не расстраивайся!»;

- Принять прохладный душ;

- Поиграть на музыкальном инструменте;

- Послушать музыку, которая очень нравится;

- Почитать любимую книжку;

- Посмеяться с друзьями;

- Вкусно поесть;

- Намочить и несколько раз отжать большое полотенце;

- Записать все негативные мысли на бумаге - заменить на позитивные;

- Выполнить любое упражнение на снятие эмоционального напряжения, например: очень сильно сжаться на несколько секунд, а затем расслабиться и так несколько раз, а также мышечная релаксация и визуализация.

***Как справиться с негативными мыслями и чувствами?***

 Зачастую негативные мысли и чувства мешают нам наслаждаться тем хорошим, что есть в жизни. Постепенно мы начинаем чаще думать о плохом, и погружение в отрицательные мысли становятся привычкой, которую сложно искоренить. Для того, чтобы побороть эту привычку, необходимо научиться думать иначе. А, именно, начать с малого:

1. Контролируйте свое настроение и создавайте хорошее.

2. Избегайте ссор.

3. Не замыкайтесь в себе.

4. Старайтесь чаще улыбаться и смеяться.

5. Не будьте слишком чувствительны к резким словам.

6.Прекратите беспокоиться понапрасну без серьезной причины.

7. Думайте о сегодняшнем дне.

8. Не пытайтесь убежать от негативных мыслей и эмоций. Умейте напоминать себе о хорошем.

9. Никогда не оставайтесь наедине со своими неприятностями.

Чувства и эмоции не должны определять то, как Вы распоряжаетесь своей жизнью. Если Вы позволяете переживаниям из-за прошлого или будущего и навязчивым желаниям контролировать себя, Вам никогда не удастся жить полноценной жизнью.

Сами управляйте своими мыслями. Выворачивайте их наизнанку, изменяйте их – в конце концов, Вы поймете, что у Вас есть власть над мыслями, а не у них – над Вами. Вам будет проще отпускать мысли, если Вы будете чувствовать, что сами способны все контролировать.

Помните, что Ваше счастье – в Ваших руках!

