

Завещание матери Терезы.

Жизнь – это возможность. Воспользуйся ею.

Жизнь – это красота. Увлекайся ею.

Жизнь – это мечта. Осуществи ее.

Жизнь – это вызов. Прими его.

Жизнь – это обязанность твоя насущная. Исполни ее.

Жизнь – это игра. Стань игроком.

Жизнь – это богатство. Не разбазаривай его.

Жизнь – это приобретение. Охраняй его.

Жизнь – это любовь. Насладись ею сполна.

Жизнь – это тайна. Познай ее.

Жизнь – это долина слез. Преодолей все.

Жизнь – это песня. Допой ее до конца.

Жизнь – это бездна неизвестного. Входи в нее без страха.

Жизнь – это удача. Ищи это мгновение.

Жизнь такая интересная – не растрать ее.

ЭТО ТВОЯ ЖИЗНЬ. ЗАВОЮЙ ЕЁ!

Составитель:

Надежда Григорьевна Лабунец,

педагог-психолог МКОУ «Центр диагностики и консультирования».

т.: 33-51-13.

Муниципальное казенное образовательное учреждение для детей и подростков, нуждающихся в специальной психолого-педагогической и медико-социальной помощи

«Центр диагностики и консультирования»



Черное и белое

(Для тех, кто скоро станет взрослым)

г. Ханты-Мансийск,

2013г.

Жизнь состоит из черных и белых полос.

Наблюдение.

Твой возраст, возраст, когда определяется дальнейшая жизнь, когда формируются планы на будущее, когда столько «нельзя!» уже может быть «можно?!», когда вот оно это чувство – НЕЗАВИСИМОСТЬ и «Я-Личность!». Уметь всем этим правильно воспользоваться – это твоя ответственность. А как быть, если действительно, одна полоса белая, а другая черная, и они так часто и быстро сменяют друг друга, а вдруг не сменят?

Бывают трудные жизненные ситуация, но есть люди, которых не сломали жизненные трудности. Примеров тому много: ветераны ВОВ; люди, пережившие блокаду Ленинграда; инвалиды, которые занимаются спортом и занимают призовые места на олимпиадах, а также герой романа Даниэля Дефо «Двадцать миль под водой», Робинзон Крузо.

Таблица, составленная Робинзоном Крузо.

Зло	Добро
Я заброшен судьбой на мрачный необитаемый остров и не имею никакой надежды на избавление.	Но я жив, я не утонул, подобно всем моим товарищам.
Я как бы выделен и отрезан от всего мира и обречен на горе.	Но зато я выделен из всего нашего экипажа: смерть пощадила одного меня, и тот, кто столь чудесным образом спас меня от смерти. Может спасти меня и от моего безотрадного положения.
Я отдален от всего человечества; я отшельник, изгнанный из общества людей	Но я не умер с голоду и не погиб в этом пустынном месте, где человеку нечем питаться.
Я беззащитен против нападения людей и зверей.	Но остров, куда я попал, безлюден, и я не видел на нем ни одного хищного зверя, как на берегах Африки. Что было бы со мной, если бы меня выбросило на Африканский берег?
Мне не с кем перемолвиться, словом и некому утешить меня.	Но бог чудесно пригнал наш корабль так близко к берегу, что я не только успел запастись всем необходимым для удовлетворения моих текущих потребностей, но и получил

	возможность добывать себе пропитание до конца моих дней.
. У меня мало одежды, и скоро мне будет нечем прикрывать свое тело.	Ноя живу в жарком климате, где можно обойтись и без одежды.

* * *

Не зря пословица гласит,
 Что жизнь прожить – не поле перейти:
 Она не мало трудностей таит,
 И место в ней своё найти
 Бывает человеку нелегко.
 Хотя у всех живущих на планете,
 Стремленье к этому так велико,
 Что через множество столетий
 Далеких предков размышленья
 Стучатся к нам в сердца сейчас.
 Их мысли и сомненья
 И нас тревожили не раз.
 Ведь так не просто нам порой,
 Решить, как поступить,
 Чтоб честным быть перед самим собой
 И в трудный час душой не покривить.
 Что выбрать: совесть иль покой,
 Благополучие иль честь,
 Покорность или бой?
 Отвагу или лесть?
 Вопрос подобный задавал
 Себе, конечно, каждый
 И на него ответ мучительно искал.
 Как путник, изнывающий от жажды,
 Мечтает к роднику припасть.
 Так человек стремится поскорей
 С души привычки сбросить власть,
 Стать справедливей и мудрей.
 И, наконец, понять,
 Каким же в этом мире быть,
 Чтоб пред соблазнами любыми устоять,
 И званье ЧЕЛОВЕКА заслужить?

	Если вы слышите	Обязательно скажите	Никогда не говорите
1.	"Ненавижу учебу, класс..."	"Что происходит у нас, из-за чего ты себя так чувствуешь?"	"Когда я был в твоём возрасте... да ты просто лентяй"
2.	"Все кажется таким безнадежным..."	"Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы и какую из них надо решить в первую очередь"	"Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе"
3.	"Всем было бы лучше без меня!"	"Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твоё настроение. Скажи мне, что происходит"	"Не говори глупостей, Давай поговорим о чём-нибудь другом"
4.	"Вы не понимаете меня!"	"Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу это знать"	"Кто же может понять молодёжь в наши дни." "Никому не нужны чужие проблемы"
5.	"Я совершил ужасный поступок..."	"Давай сядем, поговорим об этом"	"Что посеешь, то и пожнешь!"
6.	"А если у меня не получится?"	"Если не получится, мы подумаем, как это сделать по-другому" "Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное"	"Если не получится – значит, ты недостаточно постарался!"

Муниципальное казенное образовательное учреждение для детей и подростков, нуждающихся в специальной психолого-педагогической и медико-социальной помощи

«Центр диагностики и консультирования»



ПОДРОСТОК

В ЗОНЕ РИСКА – ЭМОЦИИ.

(Для тех, кто давно повзрослел)

г. Ханты-Мансийск,

2013г.

Многое, из того, что нам взрослым, кажется пустяком, для ребенка – глобальная проблема, а для подростка, чувства и эмоции которого очень восприимчивы, такие проблемы могут оказаться фатальными. Обязанность любого воспитателя, будь то педагог или родитель, – не допустить у ребенка мысли о том, что выхода из сложной ситуации нет.

Предлагаем вам, уважаемые коллеги, памятку для оказания первичной психологической помощи в беседе с подростком, которая, надеемся, может и не пригодиться.

Ко всем намекам на суицид следует относиться со всей серьезностью. Не может быть никаких сомнений в том, что крик о помощи нуждается в ответной реакции помогающего человека, обладающего уникальной возможностью вмешаться в кризис одиночества.



Признаки эмоциональных нарушений, лежащих в основе суицида

- потеря аппетита или импульсивное обжорство, бессонница или повышенная сонливость в течение, по крайней мере, последних дней;
- частые жалобы на соматические недомогания (на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость);
- необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду;
- постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти;
- ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении или выполнении работы, которая раньше приносила удовольствие;
- уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение в человека «одиночку»;
- нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы;
- погруженность в размышления о смерти;
- отсутствие планов на будущее;
- внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей.

Как только у подростка отмечается сниженное настроение, и другие признаки депрессивного состояния - необходимо сразу же, немедленно, принять меры для того, чтобы помочь ребенку выйти из этого состояния.

Во-первых, необходимо разговаривать с ребенком, задавать ему вопросы о его состоянии, вести беседы о будущем, строить планы. Эти беседы обязательно должны быть позитивными.

Во-вторых, заняться с ребенком новыми делами. Каждый день узнавать что-нибудь новое, делать то, что никогда раньше не делали. Внести разнообразие в обыденную жизнь.

В-третьих, подростку необходимо соблюдать режим дня. Необходимо проследить за тем, чтобы он хорошо выспался, нормально питался, достаточно времени находился на свежем воздухе, занимался подвижными видами спорта. Депрессия - психофизиологическое состояние. Необходимо поддерживать физическое состояние подростка в этот период.

И, в-четвертых, обратиться за консультацией к специалисту - психологу, психотерапевту.

Помните, человеку нужна удача, любому человеку. А представьте себе, как в этом нуждаются наши дети? Ведь у них совершенно особые отношения со временем.

- Кажется, никогда не кончится ссора с мамой.
- Никогда не наступит праздник.
- Никогда не будет ничего хорошего.
- Несколько двоек подряд.
- Разладились отношения с одноклассниками.

Мы – то с вами знаем, что это все - такая малость по сравнению с большой жизнью. Они, наши дети, этого не знают, и поэтому не бросайте их, когда им плохо. Помогите ребенку понять, что борьба и надежда, упорная работа и вера всегда вознаграждаются победой и удачей.

Настраивайте своих детей на удачу!

Есть множество вещей, что, так или иначе,

Важны для нас и очень хороши,

Их всем желаю от души.

Составитель: Надежда Лабунец, педагог-психолог МКОУ «Центр диагностики и консультирования». Т.: 33-51-13

