

Министерство образования и науки
Республики Хакасия
«Центр профилактики правонарушений
несовершеннолетних»
ГБУ ДО РХ «Республиканский центр
дополнительного образования»

НАЙДИ СЕБЯ В ОБЩЕСТВЕ. ЖИВИ В РЕАЛЬНОСТИ

ПАМЯТКА ДЛЯ ПОДРОСТКОВ



Абакан, 2022 г.

ПРИВЕТ!



*Ты молод, энергичен, позитивен,
важно знать себя и знать, куда
направить свою энергию.*

*Эта памятка поможет тебе узнать,
как контролировать себя, чем заняться
в свое свободное время, какими спо-
собами ты можешь самовыражаться.*

В жизни бывают трудные ситуации, когда каждый из нас испытывает негативные эмоции. Чтобы не причинить боль своим близким, не навредить себе нужно уметь контролировать эти негативные эмоции.

Для этого существуют техники самоконтроля.

1. ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ НА ДРУГУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ. В случае, если ты испытываешь негативные эмоции, связанные с определенной деятельностью, стоит переключить свое внимание на другую. С пассивной на активную, с активной на пассивную. В этот момент твой мозг перезагрузится.



2. ПОСЧИТАЙ ДО 10. Когда ты находишься в раздраженном состоянии, прежде чем что-то сказать обидное - посчитай до 10. В этот момент твои эмоции начнут угасать и тебе не захочется обижать своего собеседника.

3. ДЫХАНИЕ. Дыхание насыщает нашу кровь кислородом, что помогает расслабиться и прийти в себя. Достаточно одного глубокого вдоха, чтобы успокоиться.

4. САМОВНУШЕНИЕ. Когда ты испытываешь негативные эмоции, подумай о том, что этот опыт сделает тебя сильной личностью и закалит твой характер. В будущем тебе это поможет идти по жизни и добиваться любых целей.

Справляться с негативными эмоциями тебе может помочь занятие любимым делом. Перед тобой открыты двери в мир разнообразных увлечений. У тебя есть возможность попробовать себя в...

СПОРТЕ



Существует огромное разнообразие в видах спорта, где каждый найдет, что ему по душе. Спорт способствует развитию не только физических навыков, но и нравственных, духовных, моральных. Если тебе не нравится один вид спорта, всегда можно попробовать свои силы в другом.

ТВОРЧЕСТВЕ

Даже если у тебя нет таланта танцевать, рисовать, петь, играть на сцене, всему можно научиться если есть желание. Творчество помогает человеку стать более открытым, развить духовные ценности и воображение. Это отличный способ выплескивания эмоций без вреда для окружающих.



ВОЛОНТЕРСТВЕ

Помогая другим, ты отвлекаешься от своих проблем. Ты становишься ни только добрее, внимательнее и отзывчивее, но и делаешь мир вокруг лучше. Выполнение какой-либо общественно-значимой деятельности воспитывает в тебе заботу об окружающих, ответственность и осознание важности помощи, тем, кто в этом нуждается.



НАУКЕ



В науке множество различных направлений и в каждом из них ты можешь попробовать себя. Наука является одной из сфер духовной деятельности человека и направлена на выработку системы объективных знаний о мире, закономерностей развития природы, общества и мышления. Перед тобой открывается возможность изучать и ставить эксперименты в физике, химии и др. Изучать древний мир и цивилизацию, смотреть на звезды, а может быть даже отправиться на Марс для его колонизации.

Свою жизнь ты строишь сам. Ты выбираешь людей с которыми тебе идти по жизни, деятельность, которой ты будешь заниматься. Только ты решишь, какой будет твоя жизнь. Развивайся, и ты поймешь, что тебе нужно от жизни.



ЖЕЛАЕМ ТЕБЕ УДАЧИ!

Если возникают ситуации, из которых ты не видишь выхода, то можешь позвонить специалистам, которые тебе помогут решить твою проблему.



8-800-2000-122

Всероссийский Детский телефон доверия Психологическое консультирование, экстренная и кризисная психологическая помощь для детей в трудной жизненной ситуации, подростков и их родителей [бесплатно, круглосуточно].

8-800-200-3902

по Хакасии

8 (3902) 215-002

по городу Абакану