

# Мудрые советы на каждый день



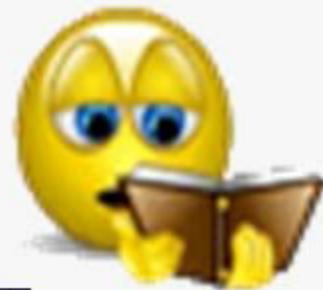
- ❖ Находи возможность проявить свою любовь к людям.
- ❖ Учись прощать – обида очень тяжёлая ноша.
- ❖ Будь благодарен за всё, что имеешь.
- ❖ Проявляй заботу о других.
- ❖ Почкаще улыбайся.
- ❖ Умей слушать.



Если хочешь быть  
счастливым – будь им!

# Советы психолога

В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. Стress при этом – абсолютно нормальная реакция организма.



Легкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность. Но излишнее эмоциональное напряжение, зачастую, оказывает обратное действие.

Причиной этого является, в первую очередь, личное отношение к событию. Поэтому важно формирование адекватного отношения к ситуации. Оно поможет выпускникам разумно распределить силы для подготовки и сдачи экзамена, а родителям – оказать своему ребенку правильную помощь.



# **Советы психолога для повышения самооценки.**

- Перестаньте сравнивать себя с другими людьми.
- Перестаньте ругать и порицать себя.
- Принимайте все комплименты и поздравления ответным “спасибо”.
- Используйте утверждения для того, чтобы повысить самооценку «У меня все получится! «Я смогу» и т.д.
- Страйтесь общаться с позитивными и уверенными в себе людьми, готовыми вас поддержать.
- Сделайте список ваших достижений.
- Сформируйте список ваших положительных качеств.
- Начните больше отдавать другим.
- Страйтесь заниматься тем, что вам нравится.
- Будьте верны себе.
- Действуйте!