

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.*

❖ *Почаще улыбайся.*

❖ *Умей слушать.*



**Если хочешь быть
счастливым – будь им!**

Советы психолога



В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. Стресс 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.**
- **Старайтесь общаться с позитивными и уверенными в себе людьми, готовыми вас поддержать.**
- **Сделайте список ваших достижений.**
- **Сформируйте список ваших положительных качеств.**
- **Начните больше отдавать другим.**
- **Старайтесь заниматься тем, что вам нравится.**
- **Будьте верны себе.**
- **Действуйте!**