

Те состояния, испытывая которые тебе необходимо обратиться к психологу: (для детей)

- потеря свойственной тебе энергии;
- внешние проявления печали;
- нарушения сна;
- ухудшение успеваемости;
- снижение интереса к общению со своими сверстниками;
- изменение аппетита или веса;
- страх неудачи;
- чувство неполноценности;
- чувство неполноценности;
- чувство «заслуженной отвергнутости»;
- низкая фрустрационная толерантность;
- чрезмерная самокритичность;
- агрессивное поведение;
- соматические жалобы.

(для подростков)

- печальное настроение;
- чувство скуки;
- чувство усталости;
- нарушение сна;
- соматические жалобы;
- неусидчивость, беспокойство;
- фиксация внимания на мелочах;
- чрезвычайная эмоциональность;
- замкнутость;
- рассеянность внимания;
- агрессивное поведение;
- демонстративное непослушание;
- склонность к бунту;
- злоупотребление алкоголем и наркотиками;
- плохая успеваемость;
- прогулы в школе.

Советы учащимся:

- 1.Принимайте себя таким, какой вы есть!
- 2.Принимайте себя таким, каким вы хотите быть!
- 3.Обретайте позитивные изменения всякий раз, когда вы в состоянии это сделать!
- 4.Полюбите свой образ, свой имидж, свое тело, манеру смотреть, двигаться, одеваться, ходить, танцевать, говорить, смеяться и плакать!
- 5.Уважайте свое тело, свою жизнь и свой выбор в этой жизни!
- 6.Будьте «позитивно эгоистичны»: любите себя не больше, но и не меньше других людей, осознавая при этом, что вы - человек, единственный в своем роде. И другого такого нет, не было и не будет на Земле!
- 7.Уважайте свое время: время – это жизнь!

«Радость и счастье
подобны зерну,
брошенному в
землю. Нужно
обильно полить ее,
прежде чем
взойдет росток, и
неустанно
трудиться, чтобы
этот росток не
увял, а вырос и дал
плоды»



**Я люблю тебя,
жизнь!**

**Вкус жизни зависит от вкуса
живущего.**