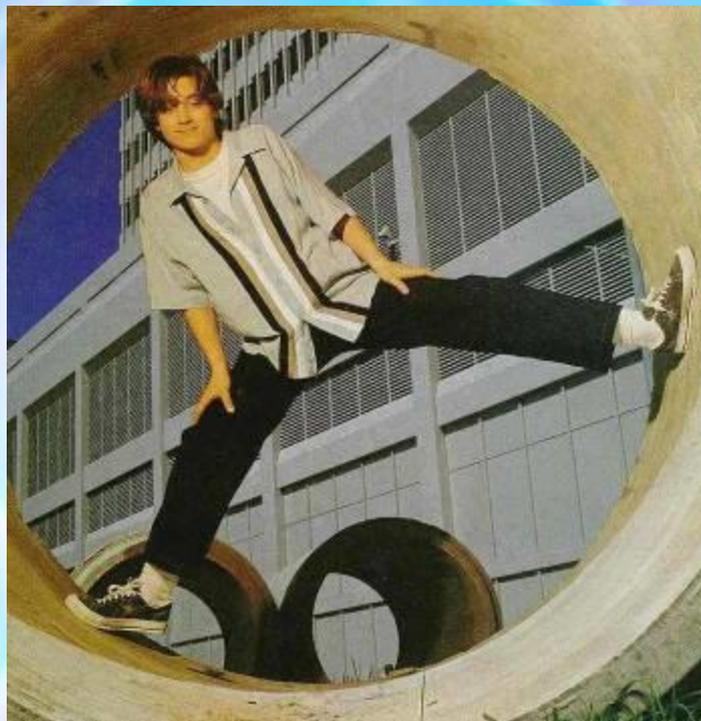


Умей держать удар!



Радости жизни

- «пятерка»
 - подарок
 - гулять с друзьями
 - любимый фильм
 - купить мороженое
 - поехать в отпуск
 - играть с кошкой
- и так далее...



***Чтобы ценить жизнь, необходимо
знать две основных вещи:***

- 1. Нам нужно, чтобы нас любили.
- 2. Нам нужно хорошо к себе относиться.
- ***На наше поведение оказывают
воздействие два основных принципа:***
- 1. Наше поведение зависит от того, как мы к себе относимся.
- 2. Поведение каждого человека имеет цель; наши поступки не происходят “просто так”.

Наше поведение целиком зависит от того, как мы настроены

- Когда настроение хорошее, мы терпимее относимся к тому, что, быть может, нам не совсем по душе.
- Когда настроение хорошее, когда нам кажется, что жизнь складывается, мы более энергичны.
- Положительный заряд энергии помогает нам хорошо учиться, в полную силу работать, находить контакт и со сверстниками, и со взрослыми.
- Когда жизнь не складывается, у нас вырабатывается негативное отношение к действительности. В наших словах и поступках отражаются наши горести, страхи, наше раздражение. В такое время и в школе, и дома у нас почти наверняка возникает немало проблем. Мы то и дело лезем в драку, все нас раздражает. Мы недовольны собой, а ведем себя так, словно ненавидим весь мир. У нас угрюмый, недовольный вид. Если мы злимся и говорим гадости, все от нас отворачиваются.

Жизненные трудности

- «двойка»
- «нечего одеть»
- «не пустили гулять»
- ситуация унижения
- безответная любовь
- ссора другом, родителями
- много запрещают
- и так далее...



СТРАХ

ОБИДА

**РАЗОЧА-
РОВАНИЕ**

**Что чувствует человек,
сталкиваясь с трудностями?**

ЗЛОСТЬ

УНЫНИЕ

ШОК

ДОБИВАЮТСЯ ЕЕ РЕШЕНИЯ

**Как поступают люди,
оказавшись в трудной
ситуации?**

СДАЮТСЯ



Действенные способы

Анализируем:

- Попробуйте взглянуть на проблему со стороны.
- Так ли безвыходна ситуация?
- Она действительно критична?

Или ситуация болезненна,
но выход всё же есть?



Действенные способы



Действуем:

- Советуйся
- Действуй для решения проблемы

- Общайся с друзьями
- Заставь себя заниматься чем-либо полезным (хотя бы уроками или уборкой)



Мудрость жизни

«Если хочешь, чтобы жизнь тебе улыбалась, сначала сам улыбнись жизни»

«Жизненные ошибки – это полезный опыт, на котором мы учимся»

«Всё проходит. Пройдет и это»

Из жизни знаменитых людей

Ума Турман была тихим, замкнутым ребенком, очень страдавшим от издевательств одноклассников. Ее травили за худобу, высокий рост, необычное имя, некрасивое, как им казалось, лицо, и даже 41-й размер обуви. «Эти комплексы надолго выбили меня из колеи, – говорит актриса. – Я до вполне сознательного возраста продолжала ненавидеть свое тело».



Марат Башаров в школе кривлялся самозабвенно, уроков сорвал немало. Два раза его хотели исключить из школы за двойки и плохое поведение.



*Милла Йовович
вспоминает свое
детство без особого
удовольствия: все ее
американские подружки
носили джинсовые мини-
юбки, а она, от
бедности – китайские
тренировочные штаны.
Мама наливала ей в
баночку борщ, и на
переменах
одноклассники
толпились около ее
стола, разглядывая
странный «суп», а
заодно и ее саму. Ни
один мальчик не
приглашал Миллу на
свидание.*



*Злые одноклассники
преследовали в
детстве и другую
«красотку» –
Джулию Робертс. У
нее даже было
прозвище
«лягушка» – за
большой рот и очки
с толстыми
стеклами.*



В детстве Николь Кидман была пухлой девочкой с волосами, похожими на мочалку. «У меня почти не было друзей, – вспоминает Николь. – Я была слишком застенчивой. Я большую часть времени проводила в постели, читая и мечтая». В добавление к прочим «странностям» у девочки была аллергия на клубнику и паническая боязнь бабочек. Неудивительно, что сверстники обходили ее стороной.



Леонардо Ди Каприо. Имел прозвище «Лапша». Учился плохо, отличался ужасным поведением.



Помните!

- Кому-то гораздо хуже, чем вам.
И они не сдаются!
- У вас впереди – вся жизнь! И в ней
будет еще много замечательных
событий!

Кто может помочь?

- Родители
- Друзья
- Взрослые, которым вы доверяете





Любите **ЖИЗНЬ!**

И она ответит вам
взаимностью!

