1. Помни о том, что ты МОЖЕШЬ и СПОСОБЕН управлять своими эмоциями.

2. В череде неприятных событий всегда помни о самых главных и ценных для тебя вещах (здоровье, семья, любовь и т.д.).

3. Вспомни, какое занятие приносит тебе хорошее настроение, и попробуй отвлечься. Занимаясь любимым делом, ты постепенно забудешь о неудачах, из-за которых так страдаешь.

4. Учись на любую ситуацию смотреть с юмором, а для этого посмотри на себя со стороны. В любой ситуации в жизни можно найти что-то хорошее.

5. Смотри на то, что с тобой происходи не с плохой стороны «У меня все плохо», а с хорошей (например, если тебя облили супом, это плохо, но зато ты постирал одежду).

6. Не надо вспоминать плохое в прошлом. Прошедшие беды бессильны, они уже не могут обидеть тебя. Пусть прошлое остается в прошлом.

7. В самые трудные минуты нужно держать себя в руках. Думать о тех, кто тебя окружает, о своих родных. Самые плохие времена все равно проходят. И всегда находится решение любой проблемы.

8. Чтобы не случилось, помни: это просто плохой ДЕНЬ, НО не плохая ЖИЗНЬ!



**Памятка для учащихся**

**«Как меньше тревожиться»**

1. Помни о том, что ты МОЖЕШЬ и СПОСОБЕН управлять своими эмоциями.

2. В череде неприятных событий всегда помни о самых главных и ценных для тебя вещах (здоровье, семья, любовь и т.д.).

3. Вспомни, какое занятие приносит тебе хорошее настроение, и попробуй отвлечься. Занимаясь любимым делом, ты постепенно забудешь о неудачах, из-за которых так страдаешь.

4. Учись на любую ситуацию смотреть с юмором, а для этого посмотри на себя со стороны. В любой ситуации в жизни можно найти что-то хорошее.

5. Смотри на то, что с тобой происходи не с плохой стороны «У меня все плохо», а с хорошей (например, если тебя облили супом, это плохо, но зато ты постирал одежду).

6. Не надо вспоминать плохое в прошлом. Прошедшие беды бессильны, они уже не могут обидеть тебя. Пусть прошлое остается в прошлом.

7. В самые трудные минуты нужно держать себя в руках. Думать о тех, кто тебя окружает, о своих родных. Самые плохие времена все равно проходят. И всегда находится решение любой проблемы.

8. Чтобы не случилось, помни: это просто плохой ДЕНЬ, НО не плохая ЖИЗНЬ!

