"Разговор с психологом"
Медведева Елена

Дорогой друг, ты входишь во взрослый мир.
И разговор сегодня на взрослую тему.

ВКУС жизни...

Почему так говорят? Что это значит?

Многие люди вкладывают в эти слова свой смысл, но есть и то, что одинаково понимается всеми: "вкус жизни" - это приятное состояние от прожитого или от предвкушения того, что произойдёт, то, что улучшит жизнь человека.

Человек рождается со вкусом жизни, но может его немного растерять.

Как его пробудить? Способов много. Сегодня разговор об этом.

Возможность 1

Наши соотечественники придумали сайт, который можно найти по хэштегу #ЖИТЬ или приведённой ссылке https://жить.рф/ . Ты можешь увидеть там, что маленькие и большие события людей становятся для них ценностью, они составляют их вкус жизни. Читая эти истории, мы понимаем, что можно получать удовольствие от простых и доступных вещей в жизни: природы, общения с людьми, познания мира, движения.

Там же есть песня "Жить". Её исполняют знаменитые певцы. ***Обязательно послушай её.*** Она пробирает до мурашек на коже. И то, о чём в ней поют - ощущается как ПРАВДА.

Возможность 2

Обязательно найди такого человека, с которым можно поговорить на темы: **Что такое жизнь? В чём смысл жизни? Что такое дружба, любовь, смерть, предательство? Научись планировать будущее мысленно и на бумаге.**

Возможность 3

Если ты остро переживаешь неуспех или поражение, то эти мысли могут давить и захватывать всё внимание, обесценивать всё остальное в жизни. Согласимся, это тяжело. Но выход из такого состояния возможен. Немного силы воли, заставь себя перечитать эти строки: ***Опыт поражения также важен, как и опыт в достижении успеха. Пережитый опыт неудачи делает человека более уверенным в собственных силах и более устойчивым. Скажи себе:"У меня есть право на ошибку. Важно эту ошибку осмыслить (сказать себе, чему тебя научила эта ситуация, что помогла увидеть) и наметить пути саморазвития (что нужно усилить в своём мышлении, поведении, характере, чтобы в будущем таких ошибок избегать)".***

Возможность 4

Если ты переживаешь трудный период жизни, прими его как необходимость пройти испытания, вспомни, что **все трудности - временны.** Ты уже переживал в жизни неприятные моменты, и они проходили. Значит, и эти пройдут. Если ты вспомнишь сказки и многие фильмы - там ведь тоже у героев обязательно есть испытания. Что делают герои сказок и фильмов: преодолевают мысль, что всё бесполезно, и начинают действовать! Обязательно бывает и внутренняя работа над собой (что-то нужно менять, что-то тренировать, чему-то учиться). А ещё в самый трудный момент в сказках приходит помощь со стороны. Но если герой будет невнимателен или недоверчив, он может пропустить помощника. Поэтому **помни, что в мире всегда есть тот, кто может помочь! Учись доверять родителям, сверстникам, педагогам, психологам и просить у них помощи. И, конечно, есть возможность позвонить на бесплатный телефон ДОВЕРИЯ: 8-800-2000-122, в "Центр психолого-педагогической медицинской и социальной помощи Советского района г.Челябинска": 268-24-92.**

Возможности 5, 6, 7 .....

Конкретные приёмы преодоления стресса: дыхательные и двигательные техники, рисование и лепка, работа с деревом и глиной, танец и спорт, игра с друзьями или младшими братьями, сёстрами, прогулка, занятия с животными - и многое другое.

ВОЗМОЖНОСТЕЙ справиться с плохим настроением МНОЖЕСТВО.
Находи занятия, которые помогут именно тебе ЖИТЬ
и чувствовать ВКУС ЖИЗНИ!