

Бюджетное профессиональное образовательное учреждение Омской области «Омский музыкально-педагогический колледж» (БПОУ «ОМПК»)

Памятка для студентов

«Скажи жизни - да!»



г. Омск, 2022 г.

Жизнь – должна и может быть непрерывающей радостью. (Л.Н. Толстой)

Дорогой друг!

Ритм современной жизни часто приводит к стрессовым ситуациям, минутам отчаяния. Иногда человек переживает очень сильные неудачи. Очень важно не замыкаться на проблеме, которая мучает Вас. Не нужно стараться справиться со всем в одиночку. Даже простой разговор по душам, о Ваших проблемах с надежным человеком, поможет почувствовать себя лучше.

Что Вы можете сделать:

- **Планирование.** Постарайтесь заранее распланировать свой день. Выделите на запланированные дела промежутки времени с запасом. Такой подход поможет победить тревожность.
- **Учитесь отдыхать.** Каждый день обязательно находите время на отдых. Это может быть встреча с друзьями, занятие спортом, музыкой и так далее.
- **Анализ поражений.** Если Вы потерпели в чем-то неудачу, постарайтесь извлечь из этого пользу. Реально посмотрите на вещи: "Я плохо написал работу, значит, что-то не доучил". Это поможет в следующий раз избегать подобных неприятностей и верить в свои силы.
- **Полноценный сон и хорошее питание.** Сон и нормальное питание необходимы для того, чтобы были силы со всем справляться.
- **Избавление от негативных эмоций.** Чтобы найти причины своих переживаний, можно завести дневник, в котором необходимо описывать свои чувства и мысли (в том числе негативные). Выражая их на бумагу, Вы освобождаетесь от них, понимая то, что за ними стояло.
- **Разумные цели.** Старайтесь ставить реально достижимые цели и правильно оценивать свои силы и возможности.
- **Приоритеты.** Когда Ваш день представляет собой список дел, и нет ни одной свободной минуты, чтобы расслабиться, выделите из всей массы дел самое главное и начинайте с него. Иногда все-таки стоит отложить на завтра то, что можно сделать сегодня.

- **Физические упражнения.** Спорт укрепляет организм, делает его более энергичным, выносливым. Спорт помогает нам жить полной и интересной жизнью.

Знай!

Человек – это целая Вселенная. Это уникальная картина окружающего мира, человечество в миниатюре. И поэтому к отдельной человеческой жизни следует подходить с большим уважением, как к величайшей драгоценности.

Человек приходит в наш мир с запасом талантов и дарований, с мечтами и «чемоданчиком» целей, которые он хочет воплотить в жизнь. То есть со своим уникальным потенциалом, повторения которому ни у кого другого нет. У кого-то есть дар красиво петь, кто-то чудесно рисует. В этом и ценность жизни каждого человека – он сам по себе сокровище.

Можно обратиться за помощью по круглосуточному телефону доверия: 8-800-2000-122 или к педагогу-психологу колледжа.

| Должность | ФИО | Контактный телефон | Кабинет |
|------------------|------------------------------------|--------------------|---|
| Педагог-психолог | Коптякова Татьяна Валерьевна | 8-913-634-27-80 | Корпус № 2 (ул. Л. Чайкиной, 3а) Кабинет 21 |

