

## «Программа экспресс-помощи»

1. Из любой ситуации есть выход!
2. Если ты не видишь выхода – ложись спать. Выход тебе может присниться.
3. Если у тебя заноза, ее нужно удалить, иначе будет нарыв. Если у тебя есть проблема, ее нужно решить. Мы не страусы, чтобы прятать голову в песок! Главное – определи свою проблему словами. Это уже половина решения ее.
4. Если не получается смело посмотреть в глаза проблеме, можно поплакать. Наступит облегчение, тогда смотри п.3.
5. Выпей теплый сладкий чай и поделись своей болью с другом или родителями. Если стесняешься рассказать, напиши.
6. Можно рассказать о пережитом тобой не человеку, а животному. Кошка или собака всегда поймут тебя, приласкают. Они – сама природа. Поэтому чутко улавливают твоё состояние и берут твою боль на себя. Нет животных? Пожалуйста, используй цветы для того же.
7. Есть один способ «убежать от проблем» - надеть кроссовки и бежать, бежать, бежать, пока не откроется второе дыхание.
8. Многим для большей устойчивости к стрессам помогает ежедневное закаливание.
9. Всегда поможет в сложной ситуации нестандартный к ней подход. Дай себе отдых, посмотри мультик и вернись к пункту 3.
10. Уж кого-кого, а себя ты не обманешь. Не старайся этого делать. Попробуй писать стихи, детективы, где с твоей ситуацией справляются придуманные герои.
11. Если не придумаешь ничего лучше, можно хлопать дверьми, рвать бумагу, громить пластиковые бутылки. Занимаясь утомительной уборкой после содеянного, над предыдущими травмирующими ситуациями ты только посмеешься, это и будет твоим излечением.
12. Если ты застрял в лифте, смотри, не наломай дров. Иногда, чтобы не навредить себе, лучше обратиться к специалистам (психологам, психоаналитикам, завучу по воспитательной работе, врачу...). Не всякая самодеятельность – творчество. Есть ученые люди, и они тебе помогут. Не стесняйся, представь, что ты – Герой в маске и вперед!