

Рекомендації психолога:

Як швидше звикнути до нових умов ЖИТТЯ

Зміна місця проживання завжди вважається стресовою ситуацією для людини. Щоб швидше та легше адаптуватися до нового, необхідно :

1. Звертати увагу на гарне й не концентрувати її на поганому.
2. Знайти заняття, що приносить радість:
заняття спортом,
слухання улюбленої музики,
читання книги, хобі,
прогулянки, спілкування з друзями та одногрупниками
тощо.
3. Якщо вам погано на душі, поділитися зі своїми близькими людьми тривогами, проблемами й не замикатися в собі.
4. Не соромитися попросити про допомогу. Її можуть надати родина, друзі, психологи.
5. Не байдкувати, бути завжди зайнятим – це найдешевші і найефективніші ліки на землі.
6. Не панікувати, а спокійно подумати, як змінити ситуацію.
7. Завжди бачити щось хороше.
8. Бути оптимістом.
9. Бачити поряд із собою хороших людей.
10. Пам'ятати, що поряд з вами живуть учні, які також приїхали навчатися і їм також, можливо, нелегко.
11. І, головне, в будь-якій ситуації залишатися **ЛЮДИНОЮ** з великої букви.