

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЕТЯМ С РАССТРОЙСТВАМИ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

1. Чтобы справиться со своими чувствами, попробуй побыть в одиночестве.
2. Для сохранения собственной уравновешенности старайся наблюдать за настроением и чувствами окружающих людей.
3. Радуйся своим успехам и успехам своих товарищей.
4. Ты можешь рассчитывать на помощь, если сам помогаешь другим.
5. С оптимизмом относись к своим неудачам и ошибкам. А юмор поможет тебе разобраться в самых сложных ситуациях.
6. Обратись за помощью, если сам не можешь справиться со своей обидой, раздражительностью и гневом.