

«Лекарство» от скуки:

- 1 окружить себя людьми, с которыми Вам интересно (друзья, знакомые)
- 2 предложить поиграть в командную игру
- 3 провести вечер за чтением книги или другой интересующей Вас литературой
- 4 заниматься спортом или другими видами физической нагрузки
- 5 провести время с семьей, поделиться своими переживаниями с родителями

Попробуй дописать свои
«лекарства» от скуки:

6 _____

7 _____

8 _____



ПОЛЕЗНЫЕ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ:



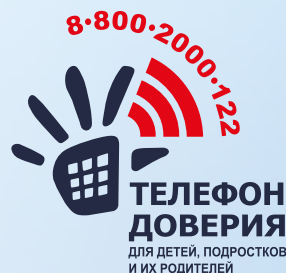
www.семья-центр.рф

www.88002000122.ru

www.telefon-doveria.ru

www.fond-detyam.ru

www.ya-roditel.ru



454047 г. Челябинск, ул. Румянцева, 19-а
Тел: 8 (351) 700-17-71



Челябинский областной
центр социальной защиты «Семья»



«ЛЕКАРСТВО» ОТ СКУКИ



(для детей)

- Видишь, ползает в траве
черный паучище?
- Вижу, только знаешь что?
- Знаю, СКУКОТИЩА!

**Дорогой друг, скука приходит
только тогда и к тому,
кто НИЧЕГО НЕ ДЕЛАЕТ!**

Человек скучает по чему-нибудь...

Например, когда ты привыкаешь к чему-то, отсутствие этого предмета, а иногда просто любимого запаха, выбивает тебя из колеи, отвлекает, заставляет волноваться. Если полотенце висело на каком-нибудь определенном месте, то, помыв руки, ты тянешься в этом направлении. То есть ты ощущаешь дискомфорт, когда рядом с тобой нет привычных для тебя предметов.

**Люди скучают
по привычке или по любви?**

По любви - безусловно, но вот по привычке ли!? Когда мы любим, то привыкаем к человеку, его присутствию, его заботе.

**Ты скучаешь по человеку
также как по необходимому
предмету?...**

Что и почему называется скукой?

Скука для человека - это отсутствие дела, потеря интереса ко всему окружающему.

**Животные не скучают,
состояние покоя для них -
наивысшее благо.**



Скука - это рефлекс и он будет существовать всегда, как некий сигнал организму: побуждение к действию.

Важно, чтобы человек, по которому ты скучаешь, приходил, когда это необходимо и был рядом!

Важно помнить!

**СКУКА - самое что ни на есть
творческое состояние души,
без нее невозможно придумать
себе занятие.**

**Если ты скучаешь, это значит, что
у тебя есть время придумать что-то
и заняться тем, что тебе интересно.**

Для человека нормально пребывать в некотором разумном напряжении. Когда ты не получаешь должной нагрузки или когда с ней не справляешься, ты создаешь себе «скуку». Состояние скуки возникает, в том числе, и при отсутствии цели. Если ты скучаешь о ком-то или о чем-то - это еще не так страшно.

**Но когда приходит скука
от бесцельной жизни
- это серьезный сигнал!**

Как совладать со скукой?

Снятие скуки достигается двумя способами:
деструктивным и конструктивным.

Деструктивный способ - это притупление мозга и трата времени на курение, алкоголь, наркотики.

Конструктивный способ преодолеть скуку - повышение собственной активности. Если «график жизни» очень насыщен, то скучать некогда.

Попробуй, распиши свой день максимально плотно и следуй своему расписанию. Поставь себе цель.

Занимайся тем, что тебе действительно интересно. Даже если изначально, кажется, что не интересно ничего. Интерес может появиться позднее, в процессе деятельности.

**Творчество, талант,
нестандартный подход
- приветствуются!**

