**Приложение № 3**

**Рассказывает школьный психолог Мороз Евгения Юрьевна:**

*«В современном обществе, когда жизнь развивается быстро и динамично, люди все меньше времени уделяют для общения с близкими. Детям не хватает родительского тепла, родителям – детской заботы. Появляются психосоматические заболевания, психологические расстройства. Когда человек болен, родные о нем заботятся, его жалеют, он получает то тепло, которое необходимо для жизни, ему не надо ходить в школу или на работу. У многих детей и родителей входит это в привычку, а потом перерастает в серьезные заболевания, такие как невроз, депрессия, всевозможные зависимости (интернет зависимость, никотиновая зависимость, алкогольная зависимость, наркозависимость, игромания и многое другое).*

*Методов лечения данных заболеваний несколько: медицинские (лечение медикаментами, физиотерапия) и психологические (аутотренинг, трудотерапия).*

*Рассмотрим* ***метод трудотерапии****. Когда человек занят физическим трудом, его мысли направлены на качественное выполнение работы. Сложно думать о социальных сетях или компьютерной игре, если у тебя в руках молоток. Все мысли сосредоточены на гвозде и молотке. Таким образом, человек занят физическим трудом и у него просто не хватает времени на пагубные привычки.*

*Рассмотрим* ***метод аутотренинга*** *(работы над собой). В далеком 1978году, когда моей маме, Попандопуло Любовь Ивановне, было 16 лет, она получила травму (по неосторожности упала с 5 этажа) – стала инвалидом, в то время ей казалось, что это приговор на всю жизнь. Она – умница, красавица, спортсменка, комсомолка, стала инвалидом, «овощем», который не может ходить, говорить, обслуживать себя. Для неё закрылись перспективы спортсменки. Ей казалось, что и полюбить её никто не сможет. Долгие месяцы, проведённые на больничной койке в гипсе, дали ей возможность обдумать происшедшее. Постепенно стала возвращаться речь, частично зрение и слух. А потом выписка домой. И долгий ежедневный, ежеминутный, ежесекундный ТРУД над собой. Преодолевая боль, выполняя реабилитационные упражнения она научилась ходить. Несмотря на запреты врачей, продолжила заниматься спортом: легкой атлетикой, настольным теннисом. Принимала активное участие в комсомольском движении. Обманным путём сменила 2-ую группу инвалидности (нерабочую) на 3-ю (рабочую), чтоб трудиться, приносить пользу обществу. Она знала, что сидение дома, жалость к себе, безделье, лень уничтожит её как личность. И только труд, общественная деятельность, работа над собой вернет её к полноценной здоровой жизни. Сейчас Любовь Ивановне 52 года, у неё есть семья, о которой она мечтала, две дочери, внуки. Есть любимые работы, их 3, все связаны с помощью людям: санитаркой в больнице, председатель городского общества инвалидов, квартальная. Все свободное время уделяет семье и дому. Желаемую профессию она так и не получила, но нашла дело своей жизни, труд, который ей позволяет быть нужной и важной в социуме. Любовь Ивановна доказала на своем примере, что здоровье и труд рядом идут.*

*Еще один пример работы над собой. Шевченко Влад – ученик нашей школы, весной 2014 года его ударило током, попал в состоянии комы в больницу с сильнейшими ожогами (90%). Он заново учился сидеть, потом ходить. Выполняя упражнения, Владик плакал, но ни на минуту не отступал от своей цели вернуться к полноценной жизни. Прошло 7 месяцев после трагедии. Владик ходит, учится по общеобразовательной программе (пока на домашнем обучении), мечтает вернуться в школу к друзьям. Благодаря титаническому труду над собой, надеюсь, его мечта сбудется.*

*Из этого следует, что труд помогает вернуть людям здоровье, а у здорового человека больше возможностей быть счастливым.*

*Вот и получается, что здоровье, счастье и труд всегда рядом идут!»*

(См. ФОТО № 5)