

## Если тебе плохо на душе...

Иногда бывают ситуации, когда кажется, что всё в жизни плохо, что не везет, никто не понимает, что я никому не нужен ни дома, ни в школе...

Первым делом останови поток мрачных мыслей фразой:

“Я могу разорвать этот замкнутый круг!”  
и улыбнись

Помни, безвыходных ситуаций не бывает!

Просто ты пока не видишь выход.

Прояви гибкость, помечтай, как бы ты хотел изменить ситуацию. Постарайся получше и четче представить себе ту жизнь, которой ты хотел бы жить.

Попробуй ответить на вопрос: что нужно сделать, чтобы жизнь изменилась?

- Помни, ты не один в этом мире.

Если ты не видишь выхода из ситуации сам, обратись со своими сомнениями к тому человеку, которому доверяешь.

Здорово, если это твои родители, но это может быть и друг или подруга, родственник или учитель, психолог и социальный педагог.

- Помни, что каждому человеку даны природой очень многие таланты.

Попробуй открыть их в себе. Помни, что очень многому можешь научиться, если захочешь!

**Обратись к психологу, он может помочь тебе в этом.**



## Советы

Наша жизнь ускоряется и на тебя ложится большая нагрузка: школа, дополнительные занятия, кружки, факультативы, помощь по дому, домашние задания.

### Как себе помочь?

Обращение за помощью. Не нужно стараться справиться со всем в одиночку. Если у тебя слишком много обязанностей, то попроси родителей, братьев, сестер и друзей помочь. Даже простой разговор по душам, о твоих проблемах с надежным человеком, поможет почувствовать себя лучше.



**Планирование.** Постарайся заранее распланировать свой день. Выдели на запланированные дела промежутки времени с запасом. Твой подход поможет победить тревожность.

**Учись отдыхать.** Каждый день обязательно находи время на отдых. Это может быть встреча с друзьями, занятие спортом, музыкой и т.д.



**Анализ поражений.** Если ты потерпел в чем-то неудачу, постарайся извлечь из этого пользу. Реально посмотри на вещи: «Я плохо написал работу, значит, что-то недоучил». Это поможет в следующий раз избежать подобных неприятностей и верить в свои силы.



**Полноценный сон и хорошее питание.** Сон и нормальное питание необходимы для того, чтобы были силы со всем справляться.

**Избавление от негативных эмоций.** Чтобы найти причины своих переживаний можно завести дневник, в котором необходимо описывать свои

чувства и мысли (в том числе негативные), выражая их на бумагу, ты освобождаешься от них, понимая то, что за ними стояло.

**Разумные цели.** Старайся ставить реально достижимые цели и правильно оценивать свои силы и возможности.

**Приоритеты.** Когда твой день представляет собой список дел и нет ни одной свободной минуты, чтобы расслабиться, выдели из всей массы дел самое главное и начинай с него. Иногда все-таки стоит отложить на завтра то, что можно сделать сегодня.



**Физические упражнения.** Спорт укрепляет организм, делает его более энергичным, выносливым. Спорт помогает нам жить полной и интересной жизнью.

**Если ты не справляешься самостоятельно со своими проблемами- не стесняйся обращаться за помощью. Специалисты помогут тебе найти выход из трудной ситуации.**



**Телефон доверия  
нашей школы  
37-725**

## Ресурсы Ника Вуйчич



- «Я живу полной жизнью»
- «Никогда не сдаваться!»
- «Проблемы решали по мере их поступления»
- «Ты не знаешь, чего можешь достичь, пока не попробуешь это»
- «Мы и есть те, кто накладывает самые большие ограничения на свою жизнь»
- «У тебя есть выбор — злиться на то, чего нет, или быть благодарным за то, что есть, и использовать это»
- «У каждого человеческого существа есть ценность»
- «Нет ничего лучшего в этом мире, чем помощь кому-то еще»
- «Ты должен жаловаться»
- «У нас у всех свои взлеты и падения»
- «Я просто начал плакать»
- «Вы падаете, и кажется, что подняться нет сил, но неудача — еще не конец»
- «Надежда творит чудеса»
- «Не нужно быть нормальным, достаточно быть собой»
- «Смеяться, когда тяжело»
- «Вы не поверите, я — ваш капитан»



Кто правит миром, я не знаю...  
Однако, истина проста...  
Жизнь и Судьбу я принимаю...  
Но так, чтоб приняли меня.  
Я не барахтаюсь в пучине...  
Бывает больно... я терплю...  
Но той, по самой по причине...  
Я – человек... я все смогу...  
С годами став мудрей и строже  
Я поняла, что нет ценней  
Любви и Дружбы... что дороже  
На свете нет родных людей.  
Кто правит миром, я не знаю...  
Но истина всегда одна...  
Людей цени... не забывая,  
Что в них Судьба и Жизнь твоя.



Главное  
в жизни –  
научиться  
все  
повороты  
судьбы  
превращать  
в зигзаги  
удачи!



ГУ «Средняя школа № 33  
Целиноградского района» с. Родина



Памятка  
для детей и подростков



Психолог: Сулимова Н.С.