



## Советы

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

Такой ритм вызывает усталость и напряжение.

### Как себе помочь?

- **Обращение за помощью.** Не нужно стараться справиться со всем в одиночку. Если у тебя слишком много обязанностей, то попроси родителей, братьев и сестер, 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. Такой 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 не доучил». Это поможет в следующий раз избежать подобных неприятностей и поверить 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 и негативные), отражая их на бумаге, ты освобождаешься от негативных эмоций.

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

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

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



Если ты не справляешься со своими проблемами – обращай за помощью. Специалисты помогут тебе найти выход из трудной ситуации.

### Ты можешь обратиться за помощью!

- если у тебя возникли проблемы с учебой, если ты поссорился с друзьями, можешь позвонить!

**Телефон доверия: 8-800-2000-122**

- в г. Н.Тагиле ты можешь обратиться за психологической и психотерапевтической помощью в **КДМ «ТИНЕЙДЖЕР»**, который находится по адресу:  
**ул. Тагилстроевская,4, тел. +7 (3435) 444416**

- В нашей школе педагоги-психологи, социальный педагог и классный руководитель всегда помогут решить твою проблему.

МБОУ СОШ №90



*Для детей и подростков*



г. Нижний Тагил  
2018

**О жизни!**

Успех приходит не к тому, кто рано встает, а к тому, кто просыпается в хорошем настроении.

Жизнь – не зебра из черных и белых полос, а шахматная доска. Здесь все зависит от твоего хода.

Жизнь дарит нам море шансов, но, чаще всего, нам просто лень плавать.

Глуп тот человек, который никогда не меняет своего мнения.

Жизнь – как езда на велосипеде:  
Если тебе тяжело, значит,  
Ты идешь на подъем!!!

Будьте заняты любимым делом! Это самое дешевое лекарство на земле – и одно из самых эффективных.

Когда кажется, что в жизни все рушится, начинай думать о том, что построишь на освободившемся месте.

Если Вам сказали, что Ваш поезд ушел, помните – есть еще самолеты и яхты.

Научитесь благодарить жизнь за то, что у вас есть, тогда она подарит вам то, чего не хватает!

Уверенность – это магнит! Он будет притягивать к вам людей.

Один из самых полезных жизненных навыков – это умение быстро забывать плохое: не заикливаться на неприятностях, не жить обидами, не упиваться раздражением, не таить злобу. Не стоит тащить разный хлам в свою душу.

## Доволен ли ты собой?

Попробуй ответить на вопросы и разобраться, насколько ты подвержен

комплексу неудовлетворенности самим собой.

1. Мечтаешь ли ты родиться заново и начать жизнь сначала?
2. Есть ли у тебя хобби?
3. Когда у тебя что-то не ладится, способен ли ты сказать: «Такое может случиться только со мной»?
4. Радуешься ли ты, узнав о том, что кто-то тебе завидует?
5. Страдает ли твое самолюбие, если кто-то отзовется о тебе, как о скучном, несимпатичном человеке?
6. Находишь ли ты какое-либо утешение, узнав о том, что с твоим знакомым произошли те же неприятности, что и с тобой?
7. Переживаешь ли ты, убеждаясь, что какое-либо дело идет гораздо лучше без твоего участия?
8. Часто ли к тебе приходит желание выиграть большую сумму в лотерею?
9. Учащается ли твой пульс, когда ты узнаешь о том, что твои родственники или друзья сделали дорогую покупку?
10. Любишь ли ты высказываться в присутствии большого количества слушателей?

Ключ к тесту

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ДА	4	18	6	18	3	2	2	4	1	16
НЕТ	16	5	12	2	12	16	16	20	20	3

Подсчитай количество набранных баллов и расшифруй полученную сумму

**Более 120 баллов.** Ты исключительно доволен самим собой. Думается, однако, что тебе не хватает самокритичности, способности к реальной самооценке. Попытайся разобраться и

оценить это обстоятельство с помощью друзей и близких.

**От 60 до 120.** Ты в достаточной степени уверен в своих силах, избавлен от крайнего самодовольства и самовлюбленности.

**Менее 60.** Ты себе не нравишься. Возьми себя в руки и наберись уверенности. Оглянись вокруг себя и поразмысли – не исключено, что ты себя просто недооцениваешь.

*Очисти свой ум от слова «не могу»!*

*Кто, если не ты? Когда, если не сейчас?*

*Будь оптимистом!*

*У тебя все получится!*

*Мы желаем тебе удачи!*



*И помни, что жизнь прекрасна!*