*СОВЕТЫ*

Наша жизнь ускоряется и на тебя ложиться 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 к тебя слишком много обязанностей, то попроси родителей, братьев и сестёр, друзей помочь. Даже простой разговор по душам о твоих проблемах с надёжным 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.
* ***Анализируй поражение***. 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 избегать подобных неприятностей.
* ***Полноценный сон и хорошее питание***. Сон и сбалансированное 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 т.ч. негативные), выражая их на бумаге, ты освобождаешься от них, понимая то, что за ними стояло.
* ***Разумные цели.*** Старайся ставить реально достижимые цели и правильно оценивать свои силы и возможности. Так же ты можешь визуализировать свои цели в коллажах, картинках, и составлять «План достижения цели», что поможет тебе спланировать свою работу.
* ***Приоритеты.*** Когда твой день представляет собой список дел и нет ни одной минуты, чтобы расслабится, выдели из всей массы дел самое главное и начинай с него. Иногда всё-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 можешь самостоятельно справиться со своими проблемами – не стесняйся, обращайся за помощью. Специалисты помогут найти тебе выход из трудной ситуации.

За помощью ты можешь обратиться:

* Телефон доверия: 8-800-2000-122
* Теперь можно набрать короткий номер с мобильного телефона 📱- 124
* К педагогу-психологу в кабинет 2,
* а также к любому учителю нашей гимназии!

МАОУ гимназия №82

г.Краснодар

Памятка для детей и подростков





**Мысли мудрых**

Жизнь – должна и может быть неперестающей радостью.

*Л.Н. Толстой*

На день надо смотреть, как на маленькую жизнь.

*А.М. Горький*

Самый счастливый человек тот, кто дарит счастье наибольшему числу людей.

Д. Дидро

Жизнь даётся человеку один раз, и прожить её нужно так, чтобы не было мучительно больно за бесцельно прожитые годы.

*Н.Островский*

Судьба не случайность, а предмет выбора: причём выбор не жаждут, а завоёвывают.

*У. Брайан*

Человеческая жизнь похожа на коробок спичек. Обращаться с ней серьёзно – смешно. Обращаться с ней легкомысленно – опасно.

*А.Рюноске*

Только несчастные верят во власть судьбы. Счастливые мира сего предписывают себе самим все успехи, которых они достигают.

*Дж. Свифт*

Тест

*Доволен ли ты собой?!*

Попробуй, ответив на все вопросы этого теста, разовраться, насколько ты подвержен комплексу неполноценности 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 твоё самолюбие, если кто-то отзовётся о тебе, как о скучном, несимпатичном человеке?
6. Находишь ли ты какое-либо утешение, узнав о том, что с твоим приятелем произошли те же неприятности, что и с тобой?
7. Переживаешь ли ты, убеждаясь, что какое-либо дело идёт гораздо лучше без твоего участия?
8. Часто ли к тебе приходит желание выиграть большую сумму в лотерею?
9. Учащается ли твой пульс, когда ты узнаёшь о том, что твои родственники или друзья сделали дорогую покупку/ получили дорогой подарок?
10. Любишь ли ты высказываться в присутствии большого количества слушателей?

|  |
| --- |
| Ключ к тесту |
| № вопроса | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| ДА | 4 | 18 | 6 | 16 | 3 | 2 | 2 | 4 | 1 | 16 |
| НЕТ | 18 | 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 себе и своих силах, однако избавлен от крайнего самодовольства и самовлюблённости.

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



**Удачи!**

**Помни, что жизнь прекрасна!**