Советы

Наша жизнь ускоряется и на тебя ложится большая нагрузка: учёба, секции, дополнительные занятия, кружки, факультативы, помощь по дому, домашние задания…Такой ритм вызывает усталость и напряжение.

Как себе помочь

✓ **Обращайся за помощью.** Не нужно стараться справиться со всем в одиночку. Если у 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 сой 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, занятия спортом, музыкой и так далее.

✓ **Анализ поражений.** Если ты потерпел в чём-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 и верить в свои силы.

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

✓ **Избавиться от негативных эмоций.** Чтобы найти причины своих переживаний можно завести дневник, в котором необходимо записывать 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 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 справляешь самостоятельно со своими проблемами, не стесняйся обращаться за помощью. Специалисты помогут тебе найти выход из трудной ситуации.

За помощью ты можешь обратиться

- В школе педагог-психолог: Костригина Наталия Константиновна - поможет тебе в решении твоих проблем – приходи в кабинет психолога.
- Центр социальной помощи семье и детям
- г.Новокуйбышевск, ул.Чернышевского, 33-а Тел. (8-846 35) 6-18-76, 6-18-77 Пн.-Пт. 8.00 - 19.30
- Подростковый телефон доверия (бесплатный): 8-800-2000-122
- Государственное казенное учреждение Самарской области
- «Областной центр социальной помощи семье и детям» РФ, 443077, Самарская область, город Самара, улица Пугачевская, дом 27
- +7 (846) 202-65-07
  +7 (846) 958-83-44

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа № 4 имени И.И. Миронова города Новокуйбышевска городского округа Новокуйбышевск Самарской области

Жить – это здорово!

Памятка для подростков

Мысли мудрых

На день надо смотреть, как на маленькую жизнь! А.М.Горький

Жизнь - должна и может быть неперестающей радостью. Л.Н.Толстой

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

Жизнь даётся человеку один раз, и прожить её надо так, чтобы не было мычительно больно за бесцельно прожитые годы. Н.Островский

Судьба не случайность, а предмет выбора: причём выбор не ждут, 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 вопросы этого теста, разобраться, насколько ты подвержен комплексу неполноценности и неудовлетворённости 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 не 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 знакомым произошли те же неприятности, что и с тобой?
7. Переживаешь и 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?
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	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, однако избавлен от крайнего самодовольства и самовлюблённости.

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.

Мы желаем тебе удачи!
И помни, что жизнь прекрасна!