



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 так далее.

✚ **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 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.

✚ **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.

За помощью ты можешь обратиться:

- если у тебя возникли проблемы с учебой, если ты поссорился с друзьями, можешь обратиться к специалистам **Телефона доверия: 8-800-2000-122**
- в г. Смоленске функционирует **ООО «Центр классического психологического консультирования и экспертизы»: 8(4812) 40-07-07 и 634-644** в который ты можешь обратиться за психологической и психотерапевтической помощью.
- в г. Смоленске работает **СОГБОУ «Центр диагностики и консультирования»: 8(4812) 66-53-03.** Педагоги-психологи и социальный педагог помогут решить твою проблему.

СОГБОУ «Центр диагностики и консультирования»
Областная методическая психолого-педагогическая служба

ЖИТЬ - ЭТО ЗДОРОВО

Памятка для детей и подростков



Памятку подготовили:
педагог-психолог высшей категории Фараонова Н.М.,
педагог-психолог Лазарева Н.Н.

г. Смоленск, 2015 г.



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 дается человеку один раз, и прожить ее надо так, чтобы не было мучительно больно за бесцельно прожитые годы.

Н. Островский

Судьба не случайность, а предмет выбора: причем выбор не ждут, а завоевывают.

У. Брайан

«Человеческая жизнь похожа на коробок спичек. Обращаться с ней серьезно – 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



Доволен ли ты собой?

Попробуй, ответив на вопросы этого теста, разобраться, насколько ты подвержен комплексу неполноценности и неудовлетворенности самим собой.

1. Мечтаешь ли ты родиться заново и начать жизнь с начала?
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. Радуетесь 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										
№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Да	4	18	6	16	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 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.

<http://lifepik.narod.ru/kommyunikabelnost.html>



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