**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 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 пита-ние.*** Сон и нормальное питание необходимы для того, чтобы были силы со всем справляться.
* ***Избавление от негативных эмоций.*** Чтобы найти причины своих переживания 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.

HELP ME!!!

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

**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 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 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 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. 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** |
| **№ 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.



**Мы желаем тебе удачи!**

**И помни, что жизнь прекрасна!**

 **Памятка «Секреты хорошего настроения»**

 

1. Чтобы у вас всегда было хорошее настроение, научитесь себя контролировать. Не обижайтесь по пустякам, постарайтесь не ссориться с близкими вам людьми, прощайте их. Прощая, вы избавляетесь от гнева и мстительных чувств, которые разрушают в первую очередь вас самих.

2. Попробуйте смотреть на мир с юмором. Даже если вас оскорбили или вы попали в непростую ситуацию, всё равно улыбнитесь и скажите себе: «И это тоже пройдёт!». Невероятно, но у тех, кто искренне верит, действительно, всё плохое уходит.

3. Не сидите дома, обижаясь на весь мир! Можете не сомневаться: на улице, в компании друзей и знакомых настроение плохим не бывает. Доказано!

4. Внесите в свою жизнь элементы новизны. Время от времени изменяйте устойчивые привычки – например, смените стиль одежды, научитесь играть в шахматы.

5. Научитесь расслабляться. Когда выполняете какую-нибудь нудную работу, думайте о чём-нибудь приятном. Например, о предстоящей встрече с друзьями. А еще расслабиться поможет арома лампа.

 6. Займитесь плаванием. Вода помогает телу отдохнуть и расслабиться, повышая тонус и настроение. Кроме того, возможность несчастного случая или травмы при плавании минимальна, в отличие от многих других видов спорта.

7. Остановитесь, оглянитесь... Иногда люди оказываются в западне просто потому, что не находят времени задуматься, в нужном ли направлении они

двигаются. Следует вовремя наводить порядок в мыслях, целях, связях, так же, как вы регулярно делаете уборку в помещении.

 8. Относитесь к жизни проще. В жизни всегда есть место подвигу, однако нужен он далеко не всегда. Старайтесь сосредоточиться на том, что вы делаете в данную минуту. Часто это скорее способствует успеху, чем желание гарантировать долгосрочный результат. Радуйтесь даже мелким успехам и маленьким достижениям. Жизнь слишком коротка, чтобы грустить и корить себя.

 9. Сохраняйте чувство перспективы. Жизнь есть движение, и то, что сегодня представляется трагедией, возможно, завтра вызовет улыбку. Не зря ведь говорят – «Утро вечера мудрее».

10. Забудьте о неприятностях. Если вам хочется полежать в постели и пожалеть себя, лучше не идти на поводу у этого желания. “Двигайтесь, и ваши эмоции также станут более подвижными, - считает психолог Мэрион Дилворт. - Посмотрите фильм, сделайте уборку... Помните: вы несете ответственность за свои чувства и ощущения”.

 Хорошего настроения !