



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 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 избежать 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 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 можешь самостоятельно справиться со своими проблемами – не стесняйся, обращай за помощью. Специалисты помогут найти тебе выход из трудной ситуации.

За помощью ты можешь обратиться:

- ❖ Телефон доверия: 8-800-2000-122
- ❖ К педагогу-психологу, а также к любому учителю нашей школы!

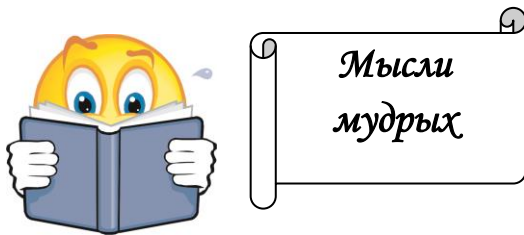
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Иволгинская средняя общеобразовательная школа

Жить – это здорово!

Памятка для детей и подростков



Социально-психологическая служба школы



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



Доволен ли ты собой?!

Попробуй, ответив на все вопросы этого
теста, разовратся, 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. Радуетесь 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!