



СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

Наша жизнь стремительно ускоряется и на тебя ложится большая нагрузка: обучение в школе, занятия в кружках и секциях, помощь по дому...

Такой ритм вызывает усталость и напряжение. Постепенно физическая усталость приобретает психическое напряжение.

КАК СЕБЕ ПОМОЧЬ?

- Обратиться за помощью. Не нужно стараться справиться совсем в одиночку. Если не успеваешь выполнять помощь по дому, поговори с родителями, братьями и сестрами, расскажи о том, что не успеваешь, договоритесь о меньшем объеме помощи по дому. Разговор по душам о твоих проблемах гораздо важнее и принесет много пользы.
- Планирование. Очень важно планировать свой день, если твоя деятельность расписана это поможет тебе собраться и однозначно, ты успеешь выполнить больше, чем будешь действовать спонтанно.
- Учись отдыхать. Обязательно найди в своем графике время для отдыха на свежем воздухе. Отдыхать – не значит играть в приставку или телефон. Лучше если это будет активный отдых.
- Полноценный сон и хорошее питание. Сон очень важен для поддержания нашего организма работоспособным. Спать нужно не менее 8-10 часов. Питание должно быть

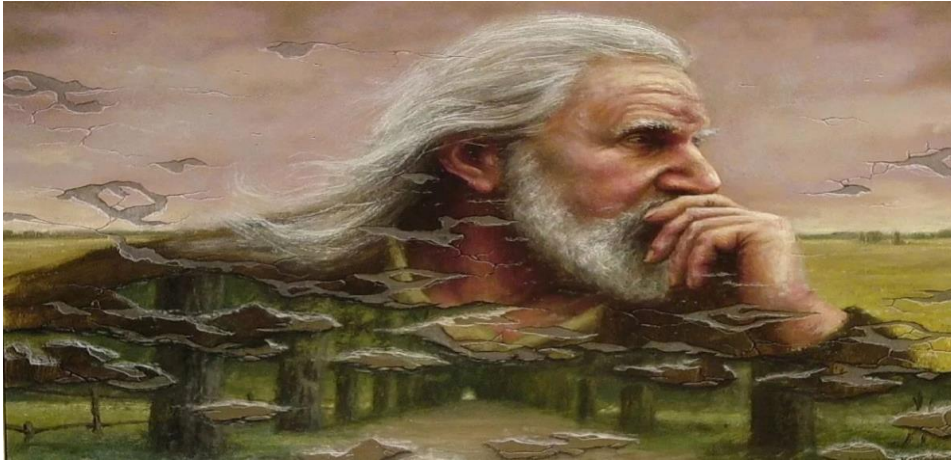
полноценным и сбалансированным. Это очень важно для растущего организма.

- Избавление от негативных эмоций. Наша жизнь зависит от наших помыслов, чем больше мы думаем о хорошем и проявляем положительные эмоции, тем крепче наш организм. Ведите дневник записывайте туда свои проявления эмоций, анализируйте, что вызвало негатив и старайтесь в дальнейшем избегать такие ситуации.
- Разумные цели. Планируя свои дела ставьте себе достижимые цели, рассчитывайте свои силы и возможности.
- Приоритеты. Когда нужно очень многое сделать, выбери наиболее важное и срочное. Иногда пословица о завтрашнем дне актуальнее наоборот: отложи на завтра то, что запланировал сегодня.
- Физические упражнения. Не забывай про физические упражнения, помни: «В здоровом теле-здоровый дух!
- Больше позитива, юмора, старайся использовать в свою пользу и ошибки, и неудачи. Каждая ошибка это возможность по новому посмотреть на проблему. Лучше сделать и ошибиться, чем не сделать ничего и потом жалеть.

Бывает так, что самому трудно справиться с проблемами. В таком случае ты всегда можешь обратиться к

- школьному психологу Ханиной Лилии Владимировне каб 320
- социальному педагогу Суворовой Инне Александровне каб 50-52
- к классному руководителю
- написать на почту «Доверия»
- позвонить по горячему телефону 8-800-2000-122; 124; 8(383)276-35-16- телефон доверия по Новосибирской области
- Молодежный информационный портал «Ты молод» -помощь on-line
- Тел. Экстренной городской службы экстренной психологической помощи 8(383)-204-90-95

Звонки круглосуточно, бесплатно.



МЫСЛИ МУДРЫХ ЛЮДЕЙ

«Жизнь — как вождение велосипеда. Чтобы сохранить равновесие, ты должен двигаться». [Альберт Эйнштейн](#)

«Живи так, как хочешь ты, а не как ожидают от тебя другие. Не важно — оправдаешь ты их ожидания или нет, умирать ты будешь без них. И свои победы одержишь сам!» [Брайан Трейси](#)

«Жить нужно для тех — кому ты нужен... Дружить лишь с теми — в ком уверен... Общаться с теми — кто приятен... И быть благодарным тем — кто тебя ценит». [Федор Достоевский](#)

Будет трудно-крепись!
Будет больно — не плачь!
Будет ветер-не гнись!
Глаза в ладони не прячь!
Если слезы-сотри!
Если грозы —смотри!
Если страшно —держись!
Помни жизнь- это жизнь!

Эдуард Асадов

Тест – доволен ли ты собой.

Прочти вопросы и ответь «да» или «нет», а затем, по прилагаемому ниже «ключу» прочти о себе.

1. Мечтаешь ли ты родиться заново и начать жизнь сначала?
2. Есть ли у тебя хобби?
3. Если у тебя что то не ладится. Способен ли ты сказать: «такое может случиться только со мной»?
4. Радует ли ты, узнав о том, что тебе кто то завидует?
5. Страдает ли твое самолюбие. Если кто то отзовется о тебе как о скучном, несимпатичном человеке?
6. Находишь ли ты какое то 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 идет гораздо лучше без твоего участия?
8. Часто ли тебе приходит желание выиграть большую сумму в лотерею?
9. Учащается ли твое сердце, когда ты думаешь о том, что твои родственники или друзья сделали дорогую покупку/получили подарок?
10. Любишь ли ты высказываться в присутствии большого количества слушателей?

КЛЮЧ

№вопр	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

Более 120 баллов: ты исключительно доволен сам собой. Но, не хватает самокритичности к реальной самооценке. Попытайся разобраться и оценить это обстоятельство с друзьями и близкими.

От 60 до 119: в достаточной степени уверен в своих силах и в себе, однако избавлен от крайнего самодовольства и самовлюбленности.

Менее 60:ты себе не нравишься. Возьми себя в руки и наберись уверенности. Посмотри вокруг и поразмысли-не исключено, что ты себя недооцениваешь.