

## ЕСЛИ ТЕБЕ ПЛОХО НА ДУШЕ...

Иногда бывают ситуации, когда кажется, что всё в жизни плохо, что не везет, никто не понимает, что я никому не нужен ни дома, ни в школе...



Первым делом останови поток мрачных мыслей фразой: *“Я могу разорвать этот замкнутый круг!”* и улыбнись.

- Помни, безвыходных ситуаций не бывает! Просто ты пока не видишь выход. Прояви гибкость, помечтай, как бы ты хотел изменить ситуацию. Постарайся получше и четче представить себе ту жизнь, которой ты хотел бы жить. Попробуй ответить на вопрос: что нужно сделать, чтобы жизнь изменилась?
- Помни, ты не один в этом мире. Если ты не видишь выхода из ситуации сам, обратись со своими сомнениями к тому человеку, которому доверяешь. Здорово, если это твои родители, но это может быть и друг или подруга, родственник или учитель, психолог и социальный педагог.
- Помни, что каждому человеку даны природой очень многие таланты. Попробуй открыть их в себе. Помни, что очень многому можешь научиться, если захочешь! Обратись к психологу, он может помочь тебе в этом.