



Советы

Наша жизнь ускоряется и на тебя ложится большая нагрузка: учёба, секции, дополнительные занятия, кружки, факультативы, помощь по дому, домашние задания... Такой ритм вызывает усталость и напряжение.

Как себе помочь

✓ **Обращайся за помощью.** Не нужно стараться справиться со всем в одиночку. Если у 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, занятия спортом, музыкой и так далее.

✓ **Анализ поражений.** Если ты потерпел в чём-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 и верить в свои силы.

✓ **Полноценный сон и хорошее питание.** Сон и нормальное питание необходимы для того, чтобы были силы со всем справляться.

✓ **Избавиться от негативных эмоций.** Чтобы найти причины своих переживаний можно завести дневник, в котором необходимо записывать 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 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 справляешься самостоятельно со своими проблемами, не стесняйся обращаться за помощью. Специалисты помогут тебе найти выход из трудной ситуации.



За помощью ты можешь обратиться

- ❖ В колледже: педагог-психолог - Осочук Ирина Васильевна и социальный педагог - Локун Ирина Андреевна, кураторы учебных групп помогут тебе в решении твоих проблем
- ❖ Общенациональная детская телефонная линия тел. 8-801-100-16-11
- ❖ Круглосуточный телефон доверия в г. Пинске - 160
- ❖ Центр дружественный подросткам "Надежда" г. Пинск, ул. Завальная, 18, тел. 8 -0165- 65-16-58
- ❖ Филиал «Межрайонный психоневрологический диспансер» г. Пинск, ул. Рокоссовского, 8.- служба экстренной психологической помощи «Телефон доверия» - 8-0165- 66-35-17 (круглосуточно);
- ❖ Оперативно-дежурная служба: тел. 102, ул. Кирова, 53

Жить – это здорово!



Памятка для подростков

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