

## **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.