***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.*

