

## ДОРОГИЕ РЕБЯТА!

Иногда мы все можем сталкиваться с разными чувствами — радостью, грустью, обидой, страхом или злостью. Это нормально! Главное — научиться понимать свои чувства и знать, как с ними справляться.

Вот несколько советов, которые помогут вам чувствовать себя увереннее и спокойнее:

### **1. Не бойся говорить о своих чувствах.**

Если тебе грустно, страшно или обидно — расскажи об этом взрослым, которым доверяешь: родителям, учителю или школьному психологу. Тебя обязательно выслушают и помогут.

### **2. Помни, что ты — уникальный и важный.**

Не сравнивай себя с другими. У каждого свои сильные стороны, и ты обязательно найдёшь свои!

### **3. Учись дружить и общаться.**

Будь вежливым, умей слушать, не смейся над ошибками других. Хорошие друзья — это большая поддержка.

### **4. Не бойся ошибок.**

Ошибаться — это нормально. Главное — сделать вывод и попробовать снова.

### **5. Заботься о себе.**

Старайся высыпаться, правильно питаться, гулять на свежем воздухе и находить время для отдыха.

### **6. Если тебе трудно — обратись за помощью.**

Ты всегда можешь поговорить с педагогом-психологом в школе или позвонить по телефону доверия:

**☎ 8-7142-37-08 -58** — бесплатно, анонимно и круглосуточно.

Ты можешь просто поговорить — тебя обязательно выслушают.

Ты не один! тебе всегда готовы позаботиться взрослые, которые рядом.