

## **Дорогой друг!**

Эта памятка сделана специально для тебя. Возможно, ты уже столкнулся с разными сложностями в школе, в общении с друзьями или даже дома. Но не беспокойся, у тебя есть великолепный инструмент, который поможет тебе преодолеть все трудности – это твоя собственная психологическая устойчивость.

Эта памятка – практическое руководство, которое ты сможешь использовать в своей повседневной жизни. Она будет твоим верным напоминанием и помощником, когда тебе будет нужно поддержать себя в сложных ситуациях. Не забывай, что психологическая устойчивость – это качество, которое можно развить и улучшить с помощью тренировок и практики. Постепенно, ты будешь все больше верить в себя и свои силы.

Так что, дорогой школьник, будь смелым и открытым для новых знаний. И помни, ты – сильный и уникальный, способный преодолеть любой жизненный вызов!

*С верой в тебя,  
твой друг медиатор-ровесник*



### **Что помогает мне успокоиться в сложной ситуации?**

Советы от сверстников 😊

- «я вспоминаю хорошие моменты, радуюсь тому, что у меня есть»
- «мне нужно кого-то обнять – друга (подругу) или домашнего питомца»
- «пишу другу или подруге и рассказываю им ситуацию в красках»
- «иногда помогает побить подушку»
- «выплескиваю эмоции в рисунке»
- «отвлекаюсь на творчество: пишу песни, плету из бисера, сочиняю стихи»
- «ударно занимаюсь спортом»
- «вспоминаю что-то хорошее или просто думаю о хороших моментах»
- «думаю о приятном, которое обязательно наступит после мучений и неприятностей»
- «ухожу от темы, перевожу акцент на что-то другое»

**Клуб медиаторов-ровесников  
гимназии 586 «Истина в диалоге»  
представляет**

## **Невредные советы о Психологической устойчивости учеников средней школы**



1. Помни, что все мы разные и у всех есть свои сильные и слабые стороны. Не стоит сравнивать себя с другими и их достижениями, концентрируйся на своих успехах и стараниях.

2. Важно учиться принимать критику и не переживать из-за неё. Иногда люди могут высказывать мнение о тебе, которое тебе не понравится, но помни, что это всего лишь их собственное мнение и представление.



3. Дружба и поддержка со стороны сверстников очень важны для психологического благополучия. Старайся общаться с добрыми, позитивными людьми, которые будут поддерживать тебя и помогать развиваться.

4. Если ты сталкиваешься с проблемами или трудностями в школе, не бойся обратиться за помощью к взрослым: классному руководителю, учителям, психологу, родителям или старшим



детям, которым ты доверяешь. Они могут дать советы или поддержать.

5. Регулярный отдых и дополнительные занятия также важны для хорошего психологического самочувствия. Найди время на хобби и увлечения, которые доставляют тебе удовольствие, и не забывай делать перерывы для отдыха и разгрузки.

6. Позитивное мышление и уверенность в себе помогут тебе преодолевать сложности. Верь в свои силы, поставь перед собой реалистичные цели и добивайся их, даже если это потребует времени и усилий.

7. Важно поддерживать баланс между учебной, дружеской и отдыхом. Не забывай о своем физическом и эмоциональном благополучии, старайся выделять время для здорового питания, сна и необходимой физической активности.

8. И наконец, не бойся ошибаться и учиться на своих ошибках. Школьная жизнь полна испытаний и уроков, и каждый опыт поможет тебе стать сильнее и умнее.

### Способы быстро успокоиться



Иногда бывает так, что эмоции накрывают волной и трудно с ними справиться. В эмоционально сложной для тебя ситуации попробуй использовать на практике один из следующих способов:

- посчитай про себя от 1 до 10, а затем наоборот
- выпей маленькими глотками стакан воды
- посмотри внимательно и сосчитай, сколько вокруг тебя находится предметов красного цвета
- займись чем-то, требующим концентрации, например, разбери фотографии в телефоне, попробуй вспомнить стихотворение и т.п.