**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 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.**
* **Помни, что каждому человеку даны природой очень многие таланты. Очень многому ты можешь научиться, если захочешь!**

****