ПУТЬ К ОПТИМИЗМУ

Буклет для учащихся

Оптимизм — это не розовые очки

Это умение говорить себе: «Сейчас сложно, но я справлюсь». Оптимисты не везучие и не счастливые по природе — они просто по-другому объясняют себе, что происходит. И этому можно научиться, как катанию на коньках: сначала коряво, потом всё увереннее.

Три маленьких привычки (работают по-настоящему)

- **«Три хороших момента».** Перед сном вспомни три вещи, которые сегодня порадовали. Хоть чашку какао. Мозг привыкает замечать хорошее — и начинает находить его чаще.
- **«Пока» вместо «не могу».** Не «я не понимаю математику», а «я пока не понимаю». Одно слово меняет всё: «не могу» — это стена, «пока» — это дверь.
- **«А что дальше?».** Когда что-то не получилось, задай себе один вопрос: «Что я сделаю иначе в следующий раз?» Не «кто виноват», а «что дальше».

Перевёртыш: как перевернуть мысль

Тебе кажется	Попробуй так
«У меня всё плохо»	*«Что именно плохо? А что — нормально?»*
«Меня все не любят»	*«С кем мне сегодня было легко?»*
«Я ничего не умею»	*«Что у меня получается лучше, чем полгода назад?»*
«Всё пропало»	*«Это проблема на неделю или на всю жизнь?»*
«Я неудачник»	*«Я ошибся. Что эта ошибка мне показала?»*

Пять правил против упадка сил

1. **Спи 8–9 часов.** Усталый мозг видит мир в серых красках — это биология, а не характер.
2. **Двигайся.** 20 минут прогулки или танцев под музыку меняют настроение сильнее, чем кажется.
3. **Говори с людьми.** Не гадай, что о тебе думают, — спрашивай, звони, пиши.
4. **Меньше листай ленту чужих жизней.** В сети показывают только лучшие кадры. Сравнение с ними — нечестное.
5. **Хвали себя.** Не «ну и что, что сдал», а «я сделал это — сам». Похвала от себя себе — не хвастовство, а топливо.

Если совсем тяжело

Бывают дни, когда простые советы не работают — и это нормально. Тогда важно не оставаться наедине:

- Расскажи взрослому, которому доверяешь: родителям, классному руководителю, школьному психологу.
- Спросить о помощи — не слабость, а смелость. Наоборот: сильный человек умеет просить помощи.
- Если тревожно и кажется, что выхода нет, можно анонимно и бесплатно позвонить на Детский телефон доверия: 8-800-707-02-01. Круглосуточно, анонимно, бесплатно.

Оптимизм — это не «у меня всё хорошо»,
а «у меня получится, даже когда не хорошо».