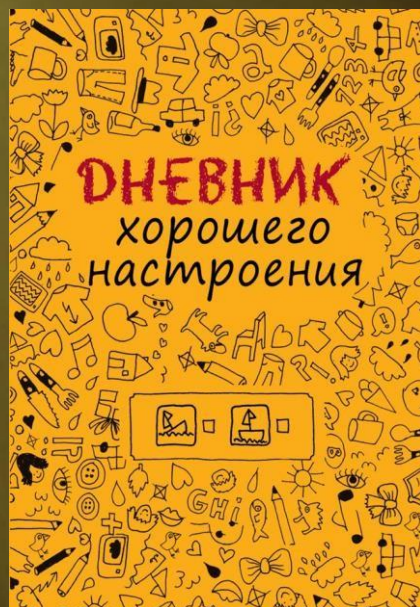


Что делать, если меня постоянно преследуют неудачи?

Если кажется, что твоя жизнь — сплошная череда невезений, не спеши вешать на себя ярлык неудачника.



Ребята, считающие себя невезучими, часто просто **не замечают позитивных событий**, акцентируя внимание исключительно на негативных моментах. И тогда ощущение постоянных неудач становится доминирующим.



*Старайся замечать хорошее,
веди дневник позитива*

Другие причины постоянных неудач

**Суета,
нервозность**

Обычно «человек – катастрофа» в попытках избежать неудач изначально перестраховывается, суетится с постоянной мыслью «как бы чего не вышло». Такое поведение влечет за собой негативные последствия из-за потери контроля над собой и неадекватной оценки ситуации.

**Влияние
окружения**

Триггером для принятия неправильного решения с негативными последствиями может стать давление сверстников с тем же отсутствием знаний и опыта.

**Отсутствие
опыта**

Мешает справиться с жизненными вызовами и стрессовыми ситуациями, поэтому начинаешь воспринимать их как фатальное невезение.

Самоутверждение

Стремление показать свою независимость и самостоятельность через рискованные поступки с негативными последствиями нередко воспринимается ребятами как невезение.

**Низкая
самооценка**

Исходя из причин можно выработать стратегию выхода из «черной полосы»: не суетиться, не торопиться и не нервничать; думать о возможных последствиях и не надеяться на авось; подбирать стоящее окружение; не совершать рискованных глупостей; повышать самооценку



**МЫСЛИ - ЭТО
ГЛАВНЫЙ ИСТОЧНИК
ВАШЕГО ХОРОШЕГО
НАСТРОЕНИЯ.**

Шивананда

SL

**Как можно прервать
череду неудач?**

Принимай помощь и советы от близких людей

Чтобы совместными усилиями избавиться от неприятностей, которые с тобой часто случаются. Чувствуя участие и поддержку, ты станешь увереннее и внимательнее.



Перенеси проблему на бумагу



Возьми лист и выпиши все мысли, касающиеся твоих неудач. Это поможет увидеть заблуждения, в которые ты искренне веришь, и которые являются причиной невезения.

Следи за собой

Не спеши кричать, что тебе не везет, если споткнулся на улице. Значит, под ноги надо лучше смотреть...



Научись быть организованным

Чтобы не загонять себя в угол суетой и нервозностью, приводящим к необдуманному поступкам, составь ежедневный план действий с указанием временных рамок.



Звони



**ВСЕРОССИЙСКИЙ
ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ**
8 800 2000 122



**Уполномоченный
по правам ребенка в
Свердловской
области**

Татьяна Александровна
Титова
+7 (343) 374-09-02
e-mail: info@svdeti.ru
сайт: svdeti.ru



**Детский телефон
доверия**
8(800)350-40-50
(круглосуточно)



**Телефон доверия ГУ
МВД России по
Свердловской области**
+7 (343) 358-71-61
+7 (343) 358-70-71

Пиши

ПОМОЩЬ РЯДОМ

**Анонимный чат
с психологом**
мырядом.онлайн