

Памятка для учащихся «Сила маленьких шагов»

Иногда трудности кажутся огромными и непосильными. В такие моменты важно помнить: **не обязательно решать всё сразу**. Достаточно двигаться вперёд маленькими шагами. Даже небольшой прогресс даёт силу и уверенность.

♦ Почему маленькие шаги помогают?

- Большая задача перестаёт казаться «монстром».
- Достижение даже маленькой цели поднимает настроение.
- Постепенные действия дают ощущение контроля над ситуацией.
- Вместо паники появляется чувство: «Я справляюсь».

♦ Как применять принцип маленьких шагов?

1. Начни с простого.

- Сделай то, что требует минимум усилий: заправь постель, умойся, проветри комнату.
- Это создаёт ощущение движения и даёт «стартовую энергию».

2. Делай «шаги на 15 минут».

- Если трудно начать, поставь таймер на 15 минут и займись делом.
- После перерыва реши, хочешь ли продолжить.
- Часто оказывается, что начать было труднее всего.

3. Хвали себя даже за мелочи.

- Скажи себе: «Я справился с этим — значит, смогу и с другим».
- Можно завести «дневник побед» и записывать маленькие успехи каждый день.
- Это укрепляет уверенность в себе.

4. Помни: движение важнее результата.

- Главное — не идеально всё выполнить, а не останавливаться.
- Даже если сделал 10% из задуманного — это уже больше, чем «ничего».

5. Каждый шаг — вклад в будущее.

- Сегодня маленькое действие — завтра привычка, которая делает тебя сильнее.
- Важно видеть не только трудности, но и путь, который уже пройден.

♦ Примеры маленьких шагов

- Позвонить другу или написать сообщение.
- Прогуляться 10–15 минут на свежем воздухе.
- Сделать одно упражнение из домашки.
- Прослушать одну песню, которая вдохновляет.
- Записать 3 вещи, за которые ты благодарен сегодня.

Помни

Большие перемены начинаются с маленьких шагов.

Если кажется, что слишком тяжело — начни с самого простого.

Даже **один маленький шаг сегодня** может изменить твоё завтра.