

В жизни каждого человека бывают сложные жизненные ситуации, когда «теряется» душевное равновесие, и совсем не верится, что наступит время, когда ты вновь сможешь беззаботно смеяться, как и раньше.

**СМОЖЕШЬ!** Черная полоса в жизни любого человека не навсегда. Тебе поможет доктор «время» или **ТЫ САМ**.

**Если ты решил самостоятельно бороться за свое душевное равновесие, тебе могут помочь следующие советы:**

**1. Начни свой день оптимистично**

Как только проснулся, скажи себе, что **ты уникальный человек**, заслуживающий всего самого лучшего в жизни.

**2. Ставь себе реальные цели**

Достигая цель за целью, ты приобретешь уважение окружающих и **вырастешь в собственных глазах**.

**3. Прими и полюби себя**

Если ты хочешь, чтобы другие тебя любили, уважали и ценили, сделай это, прежде всего, сам для себя.

Приняв и полюбив себя, ты удивишься, как поменяют к тебе отношение другие люди. **Учись так же принимать и других людей такими, какими они есть.**

**4. Никогда не сдавайся**

У каждого бывают неудачи, но **это не повод бросать начатое или сходить с пути**. Смотри в лицо своим страхам. Не позволяй плохим чувствам одолевать себя.

Фокусируй внимание на хорошем.

**Стремись к самосовершенствованию.**

**5. Самосовершенствуйся**

Старайся каждый день узнавать новые вещи, знакомься с новыми людьми, читай новые книги, избавляйся от вредных привычек или качеств.

Помни, **самооценка зарождается изнутри**. Ты станешь более уверенным в себе, если примешь и полюбишь себя со всеми своими недостатками, но при этом будешь **стремиться к самосовершенствованию**.

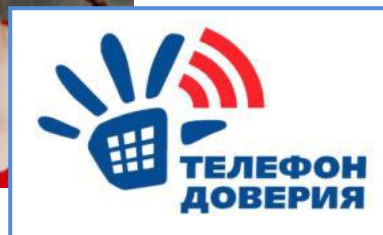
**6. Если тебе трудно**

**Найди в своем окружении человека, которому ты сможешь довериться и рассказать о своих проблемах, поверь, в любой ситуации можно найти выход!**

**Хорошо запомни:** если тебе трудно и нет рядом человека, с которым можно обсудить проблемы, поделиться своей болью или просто поговорить по душам - ты всегда можешь позвонить на:

**общенациональный телефон психологической помощи несовершеннолетним в Республике Беларусь 8 801 100 16 11;**

**телефон психологической помощи по г.Гродно и Гродненской области 170.**



**Куда еще можешь обратиться за помощью:**

**к педагогу-психологу своего учреждения образования или**

**к педагогу-психологу Сморгонского СПЦ по номеру 4-83-38**

Государственное учреждение образования  
«Сморгонский социально-педагогический центр»

# Скажи жизни "ДА"!



Памятка для детей и подростков

Сморгонь, 2019

*Иногда в жизни случаются такие ситуации, когда начинает казаться, что ничего нельзя исправить, а душевная боль никогда не кончится...*

*В такой момент могут посетить мысли о нежелании жить...*



**В кризисном состоянии человек испытывает сильное отчаяние, чувство одиночества, он не видит выхода...**

**Расскажи о своих проблемах и чувствах – тебя обязательно услышат и помогут!**

## **ПОМНИТЕ!**

Человек, который столкнулся с трудностями и находится в кризисном состоянии, не всегда может самостоятельно отыскать способ решения своей проблемы, увидеть выход из сложившейся ситуации...

Но он **МОЖЕТ** найти человека (родителя, врача, друга, психолога, педагога...), которому он открыто расскажет о том, что с ним происходит, поделится своими чувствами и вместе попробует найти решение любой проблемы!

### **Итак, тебе могут помочь:**

**Друг:** твой близкий друг или подруга с готовностью выслушают тебя и разделят с тобой твои тяжелые чувства. Однако, помни, ваш жизненный опыт не настолько велик, как у взрослых, чтобы иногда найти решение возникшим у тебя трудностям и проблемам. Поэтому вместе вы можете искать взрослого, который поможет в кризисной ситуации.

**Родитель:** ты самое дорогое и бесценное, что есть у родителя, даже если порой тебе так совсем не кажется! Поверь, мама и папа, узнав о твоих трудностях и проблемах, будут искать способы их решения, посочувствуют и позаботятся о тебе!

**Педагог:** специалист, к которому ты можешь обратиться со своими трудностями, и не только школьными, и

который как посредник, поможет найти тебе помощников-специалистов, готовых оказать тебе помощь и поддержку в решении возникшей с тобой кризисной ситуации.

**Психолог:** специалист, к которому можно обратиться, когда хочется поделиться своими чувствами, когда пропал смысл жизни, появилось ощущение душевной боли, тоски и безысходности. Он выслушает и постарается тебе помочь!

**Психиатр или психотерапевт:** поможет тебе в тех случаях, когда ты чувствуешь сильный стресс и сильную боль, когда чувство безысходности и безнадежности переполняет тебя, когда твоя нервная система самостоятельно не справляется со стрессом.

### **Они всегда рядом!**

**Что тебе необходимо предпринять, если друг находится в кризисном состоянии**

1. Выслушай все переживания друга.
2. Помоги обратиться за помощью к взрослому (родителю, психологу, педагогу, психотерапевту).
3. Если друг так и не решится обратиться за помощью, сам поговори с взрослым о сложившейся ситуации.
4. А еще ты можешь позвонить в службы экстренной психологической помощи и получить рекомендаций у консультанта.