



**Помни, что рядом
всегда есть
люди, готовые
тебе помочь!**



Дорожи
своей
жизнью :)



Жизнь — чрезвычайно сложная и иногда непредсказуемая вещь, поэтому может случиться так, что Ты не сможешь справиться со сложной ситуацией. Тогда можно рассказать о своих переживаниях и обратиться за помощью по указанным телефонам:



ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ
ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ
И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

8-800-2000-122

ДОСТУПНО • АНОНИМНО • БЕСПЛАТНО

Вы можете поговорить:

- об отношениях с родителями и учителями;
- о дружбе и первой любви;
- о своей жизни и проблемах;
- о жестоком обращении.

НЕРАЗРЕШИМЫХ ПРОБЛЕМ НЕ БЫВАЕТ



**Памятка для
школьников**



**Дорожи своей
жизнью :)**



Многие думают, что они станут счастливыми, когда у них будет много денег и возможностей

Они могут не ценить то, что имеют сегодня.



Попробуй радоваться каждой минуте своей жизни, полюбить окружающих тебя людей, быть благодарным за то, что у тебя уже есть и тогда к тебе придет желаемое.

Можно научиться из любой неприятной ситуации извлекать опыт для успешной жизни.



Попробуй изменить свое отношение к проблеме.

Если уже что-то случилось, расскажи о своих переживаниях и подумай, как решить проблему.

Ты можешь обратиться за помощью к близким людям.

Счастлив не тот, кто не имеет проблем, а тот, кто готов их решать!



Трудности в жизни могут быть у каждого, но все по-разному к ним относятся. У тебя есть уникальная возможность учиться быть слабым и сильным, совершать ошибки и исправлять их, ставить цели и покорять вершины.

Трудности закаляют нас, учат быть сильнее и мудрее.



Не каждый может справиться со своими эмоциями один на один, но рядом ВСЕГДА есть люди, которые готовы выслушать и помочь.



Порой человек переживает неудачи. Главное — уметь рассказать о проблеме, мучающей тебя, близким и родным людям, а затем отвлечься от нее. Вспомни, какое занятие приносит тебе хорошее настроение и займись им.

Постарайся проводить больше времени с семьей и друзьями.



Когда ничего не ладится, хочется махнуть на все рукой и сказать: "Все пропало! Я ничего не могу сделать!".

Борись до конца, сделай все возможное, для того, чтобы преодолеть трудные жизненные ситуации.

Упорство всегда приносит победу.



Научись сполна наслаждаться минутами жизни. Когда ты думаешь о чем-то плохом, сядь удобно, расслабься, закрой глаза, сделай несколько раз глубокий вдох и выдох, скажи себе: "Я спокоен. Я справлюсь".



Первая настоящая дружба, первая любовь, первые трудности, первая победа и поражение — все это часть твоего опыта! Опыт — всегда имеет эмоциональный окрас, он бывает положительным или отрицательным. Главное — то, что благодаря жизненным трудностям ты становишься сильнее. Смотри на то, что с тобой происходит, с хорошей стороны (например, ты опоздал на автобус, но зато можешь прогуляться пешком и насладиться природой).

Ты совершенно точно имеешь право радоваться или грустить, любить или ненавидеть, бояться или защищать, все проявления твоих чувств — ценны!



Жизнь как зебра состоит из разных полос, и только ты решаешь каких в ней полос больше! Смысл жизни в самой жизни! Люби и дорожи ею! Она у тебя одна! На земле нет ни одного точно такого же человека как ты. Научись радоваться жизни, небу, солнцу, облакам, улыбкам и радуге на небе.



Бывает, что люди не могут первыми предложить свою помощь, потому что боятся быть не принятыми или даже отвергнутыми. Тогда помощь **МОЖНО** попросить.