

# Помни, что РЯДОМ Всегда есть ЛЮДИ, ГОТОВЫЕ ТЕБЕ ПОМОЧЬ!

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:

– кризисно-адаптационный центр  
«Мир ребенка»»

Тел. 8800200-01-22,  
207-70-75;

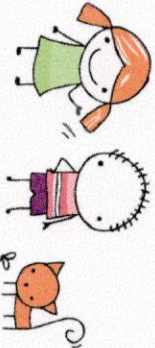
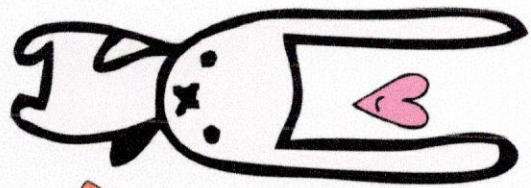
– телефонная линия «Ребенок в опасности»»

123 либо

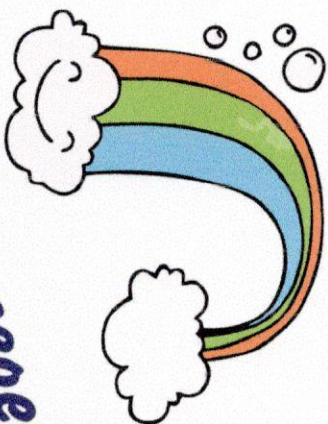
8-914-972-38-47

– Дежурная часть полиции

Тел. 102.



## 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, похвалить окружающих тебя людей, быть благодарным за то, что у тебя уже есть и тогда к тебе придет желаемое.

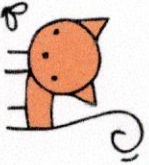
**Можно научиться из любой неприятной ситуации извлекать опыт для успешной жизни.**



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!*

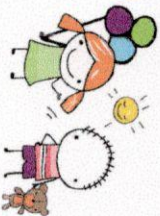


Трудности в жизни могут быть у каждого, но все по-разному к ним относятся. У тебя есть уникальная возможность учиться быть счастливым и сильным, совершать ошибки и исправлять их, ставить цели и покорять вершины.

**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.**



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

**Постарайся проводить больше времени с семьей и друзьями.**



Когда ничего не адится, 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.**

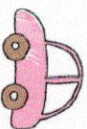


**Научись стоять насмердясь минутами жизни.** Когда ты думаешь о чем-то плохом, сядь удобно, расслабься, закрой глаза, сделай несколько раз глубокий вдох и выдох, скажи себе: **"Я спокоен, Я справлюсь"**.

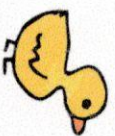


**Первая настоящая дружба, первая любовь, первые трудности, первая победа и поражение — все это часть твоего опыта! Опыт — всегда имеет эмоциональный окрас, он бывает положительным или отрицательным. Главное — то, что благодаря жизненным трудностям ты становишься сильнее. Смотри на то, что с тобой происходит, 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, бороться или защищаться, 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.