



ПАМЯТКА ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

г. ДЖАНКОЙ
АПРЕЛЬ 2020 г.

Ограничения, связанные с необходимостью самоизоляции обострили у вас много проблем. Это и режим 24 часа в сутки в квартире, и новая форма обучения и возникающие конфликтные ситуации в семье.

Еще одна очень важная проблема – непонятно, как быть в сложившейся ситуации с романтическими отношениями и чувствами? Вы, изолированные в своих квартирах, не имеете возможности встречаться друг с другом, ходить на свидания, поддерживать отношения. А что если... это любовь? Как быть с этим?

Можно пустить в ход слезы, истерики, саботаж или открытый бунт, как поступают сейчас очень многие — львиная доля негативных эмоций и гнева, связанного с ограничениями, выплескивается на родителей.

Предлагаем всем молодым людям выдохнуть, оставить родителей в покое (тем более что терроризировать их бессмысленно и малоэффективно – ограничения установлены не ими, их диктует сама жизнь). И задуматься о том, как найти в себе силы действовать по-взрослому, научиться справляться со своими чувствами и придумать способ сохранить отношения с тем, кто вам дорог.

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:

- ❖ *Начни свой день оптимистично.* Как только ты проснулся, скажи себе что ты уникальны человек, заслуживающий всего самого лучшего в жизни.
- ❖ *Ставь себе реальные цели.* Достигая цель за целью ты приобретешь уважение окружающих и вырастешь в собственных глазах.

- ❖ *Прими и полюби себя.* Если ты хочешь, чтобы другие тебя уважали, любили и ценили, сделай это прежде всего сам для себя. Приняв и полюбив себя, ты удивишься, как поменяют к тебе отношение другие люди. Учись также принимать и других людей такими, какими они есть.
- ❖ *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.
- ❖ *Самосовершенствуйся.* Старайся каждый день узнавать новые вещи, знакомиться с новыми людьми, читай новые книги, избавляйся от вредных привычек. Помни, самооценка зарождается изнутри. Ты станешь более уверенным в себе, если примешь и полюбишь себя со всеми своими недостатками, но при этом будешь стремится к самосовершенствованию.
- ❖ *Если тебе трудно запомни – в твоей школе есть психолог,* с которым ты всегда свободно можешь поговорить на любые темы. Если в данный момент нет рядом человека, с которым можно обсудить проблемы, поделится своей болью или просто поговорить по-душам – ты всегда можешь позвонить на детский телефон доверия.

ГДЕ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ ПОМОЩЬ?

Когда на душе тяжело, когда пропал смысл жизни, появилось ощущение душевной боли, тоски, когда хочешь высказаться, но не знаешь (или боишься) с кем можно поговорить... позвони на телефон доверия.

Общероссийский детский телефон
8-800-2000-122 (круглосуточно, бесплатно, анонимно)

Детский телефон доверия в Республике Крым **+7 978 0000 738**



«ЖИЗНЬ – ЭТО...».

- Жизнь, это возможность — используйте её.
- Жизнь, это красота — восхищайтесь ею.
- Жизнь, это блаженство — вкусите его.
- Жизнь, это мечта — осуществите её.
- Жизнь, это вызов — примите его.
- Жизнь, это долг — исполните его.
- Жизнь, это игра — сыграйте в неё.
- Жизнь, это богатство — дорожите им.
- Жизнь, это любовь — наслаждайтесь ею.
- Жизнь, это тайна — познайте её.
- Жизнь, это шанс — воспользуйтесь им.
- Жизнь, это горе — превозмогите его.
- Жизнь, это борьба — выдержите её.
- Жизнь, это приключение — решитесь на него.
- Жизнь, это трагедия — преодолейте её.
- Жизнь, это счастье — сотворите его.
- Жизнь, слишком прекрасна — не губите её.
- Жизнь, это жизнь — боритесь за неё.

