**2019**

*Государственное учреждение образования*

*«Учебно-педагогический комплекс Пасекский детский сад-средняя школа»*

**Памятка для детей**

**и подростков**

**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 самосовер-шенствованию.**

**6. Если тебе трудно**

**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 детский телефон доверия**

**8-017-263-03-03**

**Куда обратиться за помощью:**

**Дмитрук Наталья Александровна**, педагог-психолог

ГУО «Социально-педагогический центр г. Старые Дороги».

Время проведения консультаций: понедельник – 10.00-11.00, вторник – 09.00-10.00, четверг – 09.00-11.00, пятница – 11.00-12.00.

**Телефон 80179254147**.

**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.

 **СКАЖИ**

 **ЖИЗНИ**

 **«ДА»!**



**ПОМНИТЕ!**

**Человек в кризисном состоянии**

 **не всегда может открыто сказать**

 **о том, что с ним происходит…**

**В этом случае оказать необходимую помощь может квалифицированный специалист - психолог**

**ПСИХОЛОГ** - специалист, к которому можно обратиться, когда на душе тяжело, пропал смысл жизни, появилось ощущение душевной боли, тоски.

**Что необходимо предпринять, если друг находится**

**в кризисном состоянии**

1. Рассказать о своих подозрениях старшим (педагогам).
2. Поговорить с человеком о его переживаниях.
3. Посоветовать обратиться за помощью к психологу.
4. Если человек не может позвонить в службы экстренной психологической помощи (на детский телефон доверия с единым общебелорусским номером) можно позвонить туда самому с целью получения рекомендаций у консультанта.

**Что может указывать на то,**

**что человек находится в кризисном состоянии?**

1. Прямые высказывания о нежелании жить: «скоро все закончится…», «у вас больше не будет проблем со мной…», «все надоело, я никому не нужен…» и др.
2. Прощание. Может принять форму благодарности различным людям за помощь в разное время.
3. Частые и/или внезапные смены настроения.
4. Изменения в привычном режиме питания и сна, беспокойство.
5. Рассеянность, невозможность сосредоточиться.
6. Стремление к уединению.
7. Потеря интереса к любым занятиям, чувство вины.
8. Раздача значимых (ценных) вещей.
9. Пессимистические высказывания «у меня ничего не получится…», «я не смогу…» и др.
10. Употребление, а в последствие, и злоупотребление алкоголем, нарко-тиками.
11. Чрезмерный интерес к теме смерти.
12. Тесное общение со знакомыми, которые раньше практиковали суицид.

***Иногда в жизни слу-чаются 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…**

**Внимание окружающих может предотвратить беду!**