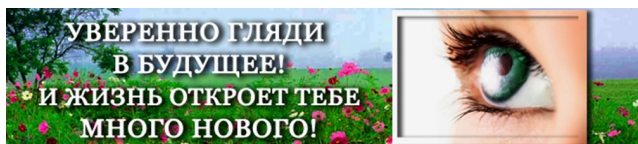


Совет №4

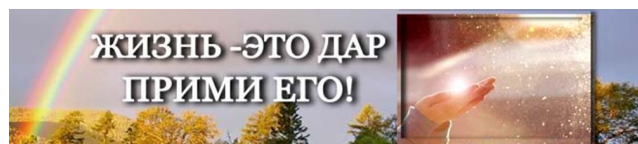
Верь, что ты сможешь исправить положения, главное – ничего не бойся. Страх – это не твой спутник и друг. Пусть страх дружит с одиночками. А ты не один!



Если ты попросил помощи, то значит, тебе всегда помогут!

Куда следует обратиться в случае экстренной ситуации?

Экстренная психологическая помощь
Детский телефон доверия
8-800-2000-122



звонок бесплатный, анонимный, режим работы с 8.00 до 20.00 часов

Номер телефона доверия
(8332) 78-10-99

или

8-922-668-10-99

работает ежедневно в круглосуточном режиме. Консультирование ведут врач-психиатр, врач-психотерапевт и медицинский психолог.

Уполномоченный по правам ребёнка в Кировской области

8 (8332) 64-10-85

Кировский социально реабилитационный центр для несовершеннолетних «Вятушка»

(г. Киров, ул. Хлыновская, 9 «а»)

(8332) 41-04-16,

(8332) 41-04-17

Консультационная служба помощи детям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации (г. Киров, ул. К. Маркса, 47)
(8332) 65-04-55

Выход есть всегда! : [буклет] / МКУК «Вятскополянская РЦБС», методико-информационный сектор ; сост. М.Л. Угланова. - Вятские Поляны, 2026. – 2 с. – 18 экз. – Текст : непосредственный.

Адрес Вятскополянской районной библиотеки:

г. Вятские Поляны, ул. Азина д. 13/15

Телефон: 6-06-12, 6-22-57

E-mail: vprcbs@rambler.ru

Сайт: вп-библиотека.рф

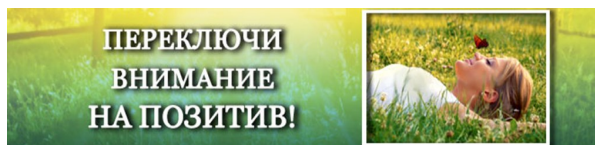


*Твоя жизнь важнее
любой
проблемы!*



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

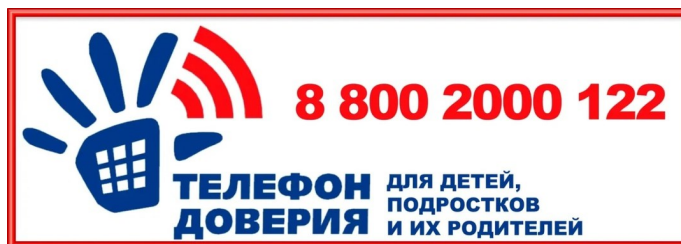
Старайся каждый день узнавать новые вещи, знакомься с новыми людьми, читай новые книги, избавляйся от вредных привычек или качеств.

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

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 с единым общероссийским номером.

Способы, которые помогут снять внутреннее напряжение, агрессию, раздражение.



- ♦ Занятия спортом.
- ♦ Принятие контрастного душа.
- ♦ Хобби.
- ♦ Смех.
- ♦ Уборка, мытье посуды.
- ♦ Прогулка на свежем воздухе.

- ♦ Позитивная музыка.
- ♦ Кинокомедии.
- ♦ Глубокие вздохи (до 10 раз).
- ♦ Переключение вида деятельности.
- ♦ Общение с друзьями, близкими.

Если ты попал в опасную ситуацию, то вспомни, что тупиковых ситуаций не бывает. Всегда есть выход, надо только его найти. Следуя советам, ты можешь выбраться из трудного положения с наименьшими для тебя потерями.

Совет №1

Попав в трудную ситуацию, не впадай в панику или депрессию. Постарайся проанализировать свое положение с максимальной четкостью.

Совет №2

Постарайся обратиться к взрослому человеку, у которого жизненный опыт больше твоего, и который может помочь тебе реально. Очень хорошо, если это



будет кто-то из родственников или родителей.

Совет №3

Переступи через свой страх перед родительским гневом. Ты его заслужил и с этим ничего не поделаешь. Гроза проходит и вновь засияет солнце.

