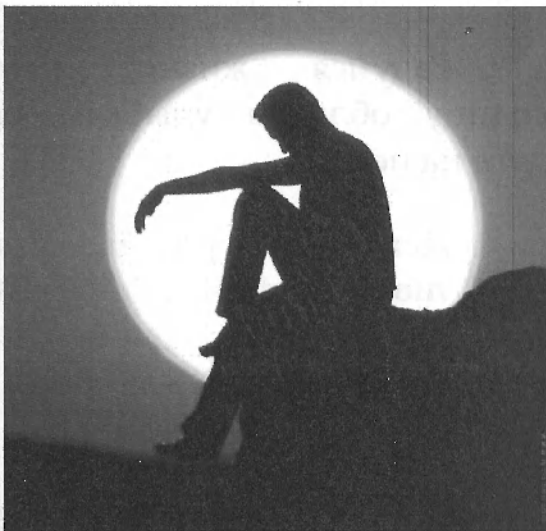


Трудности в жизни есть всегда и у каждого. Преодолевая их, мы становимся сильнее.

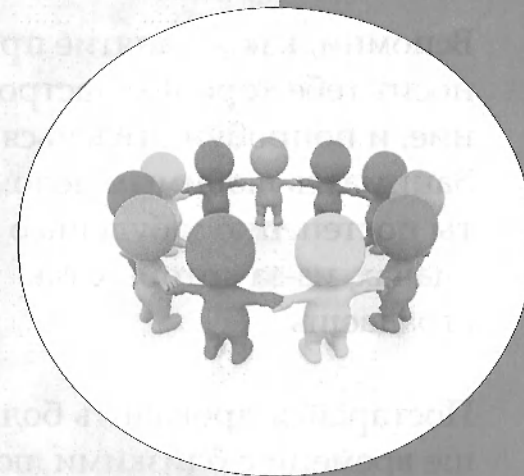


Если уже что-то случилось, нужно не столько переживать, сколько подумать, как решить проблему. Ты можешь обратиться за помощью к людям, которые желают тебе добра: маме, папе, учителям, психологу...



**Социально-психологическая служба
при управлении образования
администрации города Коврова**

Г. Ковров
ул. Первомайская, д. 32, каб. 211
Телефон: (49232) 23218



Дорожи своей жизнью!

Памятка для
обучающихся

**Социально-психологическая служба при
управлении образования администрации
города Коврова**

ЕСЛИ ТЕБЕ ПЛОХО И ТЫ НЕ ЗНАЕШЬ, ЧТО ДЕЛАТЬ

- Вспомни, какое занятие приносит тебе хорошее настроение, и попробуй отвлечься. Занимаясь любимым делом, ты постепенно забудешь о неудачах, из-за которых так страдаешь.
- Постарайся проводить больше времени с близкими людьми.
- Научись сполна наслаждаться минутами жизни. Когда ты думаешь о чем-то плохом, сядь удобно, расслабься, закрой глаза и скажи себе: «Меня ничего не беспокоит. У меня все в порядке».
- Учись на любую ситуацию смотреть с юмором, а для этого посмотри на себя со стороны. В любой ситуации в жизни можно найти что-то хорошее и смешное.



- Смотри на то, что с тобой происходит не с плохой стороны: «У меня все плохо», а с хорошей (например, если тебя облили супом, это плохо, но зато ты постирал одежду).
- Не надо вспоминать плохое в прошлом. Прошедшие беды бессильны, они уже не могут обидеть тебя, забывай обиды и поражения, не вспоминай о том, чего уже не вернуть.
- В самые трудные минуты нужно держать себя в руках. Думать о тех, кто тебя окружает, о своих родных. Самые плохие времена все равно проходят. И всегда находится решение любой проблемы. А жизнь только одна.

Мы не имеем права уходить из жизни сами. Свою жизнь надо любить и дорожить ею. Потому что нет на земле ни одного точно такого же человека, как ты.

Радуйся жизни, небу, солнцу, облакам, улыбкам, радуге на небе...

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

