

Это твоя Жизнь!

Радуйся каждой минуте, каждому дню – жизнь прекрасна, только надо это увидеть

Помни: **нет задач невыполнимых**

Просыпайся с улыбкой

Общайся с теми, **КТО** лучше!

Злой человек вредит самому себе прежде, чем повредит другому

Улыбайтесь чаще

Проявляй искренний интерес к другим людям

Твое счастье зависит только от тебя самого

Каждый человек уникален и удивителен на этой Земле лишь потому, что мыслит, существует и идет по своему, только ему предназначенному, жизненному пути

Делай выбор и не оглядывайся

Время не ждёт, не откладывай!

Прощай быстро

Всё хорошее случается неожиданно

Хочешь быть счастливым? **БУДЬ!!!**

Люби искренне

Довольствуйся малым, когда это необходимо

В этом мире существует миллион различных шансов, возможностей и дорог

ЖИВИ СО СМЫСЛОМ

Придерживайся высшей Мудрости - будь собой

Всегда ищи внутренние резервы и рассчитывай на свои силы. Никто не поможет тебе лучше, чем ты сам

Верю в хорошее — получаю хорошее

Не трать время на то, что тебе не нужно

Чтобы ни случилось, ты должен играть на своём маленьком инструменте – **оркестре жизни**

Жизнь — это миг. Ее нельзя прожить сначала на черновике, а потом переписать на новом белом листе

Скажи Жизни «Да»!

Иногда в жизни случаются такие ситуации, когда начинает казаться, что ничего нельзя исправить, а душевная боль никогда не кончится...

В кризисном состоянии человек испытывает сильное отчаяние, чувство одиночества, он не видит выхода...

Внимание окружающих может предотвратить беду!

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, наркотиками.
11. Чрезмерный интерес к теме смерти.
12. Тесное общение со знакомыми, которые раньше практиковали суицид.

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 общероссийским номером), можно позвонить туда самому с целью получения рекомендаций у консультанта.

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.

5. Самосовершенствуйся

Старайся каждый день узнавать новые вещи, знакомься с новыми людьми, читай новые книги, избавляйся от вредных привычек или качеств. 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 8800-2000-122**

Куда обратиться за помощью:

Горячая линия «Ребенок в опасности» Следственный комитет РФ,
тел. 8-800-200-19-10

Телефон доверия в г. Новокузнецке,
тел. 713-063, 713-064

ГОО «Кузбасский РЦППМС» отделение Новокузнецкого городского округа
г. Новокузнецк, ул. Шункова, 16 А,
тел. 37-56-83

Центр психолого-педагогической помощи
г. Новокузнецк, пр. Metallургов, 10,
тел. 74-31-18