

## **ПАМЯТКА**

### **Что помогает человеку выйти победителем из сложившейся трудной ситуации?**

**Это точки опоры. Точками опоры в трудных жизненных ситуациях могут быть:**

- вера в лучшее и надежда, что все сбудется;
- любовь;
- приятные воспоминания;
- успехи в жизни, учебе, спорте;
- уверенность в своих силах (все проблемы разрешимы, проблемы делают человека сильнее, у всех бывают проблемы – все решается);
- поддержка близких людей (родителей, родственников, друзей);
- перспективы, цели, мечты;
- навыки применения успешных стратегий (моделирование успеха, принятие верных решений, выход из затруднительной ситуации);
- личностные качества (целеустремленность, жизнестойкость, уверенность в себе);
- просмотр любимых фильмов, фотографий, картин;
- чтение любимых книг;
- прослушивание любимых песен;
- общение с близким человеком;
- общение с природой

**В трудной для себя ситуации просто вспомните о своих точках опоры и станет легче!**

**ЦЕНИТЕ СВОЮ ЖИЗНЬ!!!**

**ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ 8\*800\*2000\*122**



### **Правила общения**

- Проявляй внимание к своим друзьям и одноклассникам;
- Не обижай друзей своими словами и поступками;
- Никогда не смейся над физическими недостатками людей;
- Всегда и во всём помогай близким;
- Не забывай поблагодарить за помощь;
- Не придумывай никому обидных прозвищ;
- Выполняй обещания;
- Никогда не подслушивай чужие разговоры и не читай чужие письма;
- Не ставь себя выше других;
- Не оскорбляй, не унижай, не обсуждай и не подговаривай других

**ТВОРИ ДОБРО и ОНО К ТЕБЕ ВЕРНЕТСЯ!!!**