О

**ОКУ**

**ТЫ ДОЛЖЕН ЗНАТЬ!**

**Если по каким-то причинам ты не можешь обсудить проблему с родителями, поговори со школьным психологом или другим специалистом, которому доверяешь.**

**Психолог поможет справиться со стрессом, подскажет, как лучше строить отношения с одноклас-сниками и родителями, как следует действовать в сложной ситуации.**

**КУДА ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ**

1. 1.Всероссийский детский телефон доверия **8-800-2000-122**

2.Служба экстренной психологической помощи «Телефон доверия». Ежедневно, круглосуточно, бесплатно и анонимно

т**.+7 (4712) 22-37-77.**  Помощь и поддержка в трудной жизненной ситуации, а также кризисной ситуации.

3.Областное казенное учреждение для детей, нуждающихся в психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Курский областной центр психолого-педагогического, медицинского и социального сопровождения»

г. Курск, ул. Кирова, 7

т**. +7 (4712) 51-14-75, +7 (4712) 57-20-85** Психолого-медико-педагогическое обследование детей и подростков, консультативная и коррекционная помощь.

4.Муниципальное казенное учреждение «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Гармония»

г. Курск, ул. Институтская 48

т. **+7(4712)22-35-15**

Консультативная и информационная помощь детям, семьям и педагогическим работникам города.

**Как только мама выходит — поведение ребёнка меняется.**

**— это представление для мамы.**

**Как только мама выходит — поведение ребёнка меняется.**

**«Формула твоей безопасности»**

**Памятка для подростков**

Осно



Курск

## **УПРАЖНЕНИЕ**

Помочь самому себе бывает возможно, если поможешь другим. Попробуй представить, что к тебе за помощью обращается твой друг — человек, которого ты ценишь и уважаешь. Он говорит, что разочаро-ван в жизни и зол на себя, весь мир и судьбу.

Напиши не менее 10 высказы-ваний. Это будут слова под-держки? Какими словами ты постараешься ему помочь? Может, это будут предложения или дельные мысли о смысле жизни?

Когда закончишь составлять эти высказывания, посмотри их еще раз и запомни. Вернись к этому списку через несколько дней. Хочешь ли ты немного изменить некоторые формулировки? Хочешь ли ты ещё что-то добавить? Теперь, если в жизни тебе придётся столкнуться с трудностями, ты можешь вспомнить это упражнение. Тогда эти высказывания принесут тебе пользу, ведь человек, которому ты помогал — ЭТО ТЫ САМ!

**ПРИВЕТ!**

Как ты наверняка знаешь, некоторые люди ведут себя небезопасно для них самих: понапрасну рискуют жизнью, не берегут здоровье, нарушают законы.

Ты когда-нибудь задумывался о том, почему люди так поступают?

Может быть, наши упражнения помогут тебе найти ответ на эти вопросы.

**УПРАЖНЕНИЕ**

Для того, чтобы справляться с трудностями, нужно знать себя.

Любые зависимости уничтожают в человеке лучшее, поэтому важно одновременно беречь свои сильные стороны и опираться на них в решении жизненных трудностей.

Возьми лист бумаги и озаглавь его «Мои сильные стороны».

Напиши не менее 20 вариантов. Впиши, какие особенности, качества и способности помогают тебе в жизни?

Возвращайся к чтению этого листка, когда тебе будет тяжело и нужно принять важное решение!



### Ты сам определяешь свою жизнь. Именно ты решаешь, на что тратить свои силы: на созидание или разрушение, на любовь или ненависть, на увлечения или скуку.

Мир вокруг тебя

строится тобой, твоими

усилиями и твоими убеждениями.

Отношения с людьми, отношение к себе, к будущему – важнейшие составляющие твоей счастливой жизни. Ты сам можешь менять жизнь к лучшему.

### 

### ЖЕЛАЕМ ТЕБЕ УДАЧИ!