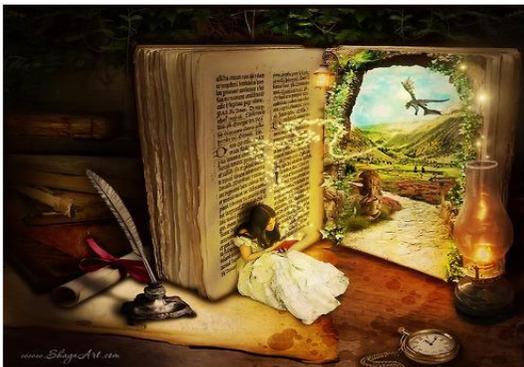


## 5. Самосовершенствуйся.

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



-Единый номер телефона доверия (служб экстренной психологической помощи) для детей, подростков и их родителей.

-Телефон доверия действует круглосуточно.

-Звонок анонимный и бесплатный с любого телефона!

Муниципальное казённое  
общеобразовательное учреждение  
Андреевская средняя общеобразовательная  
школа имени Героя Советского Союза  
Геннадия Андреевича Приходько

## Памятка

для детей и подростков



*Есть только два способа прожить свою жизнь. Первый – так, будто никаких чудес не бывает. Второй – так, будто все на свете является чудом.*

*Альберт Эйнштейн*

с. Андреевка  
2024 г

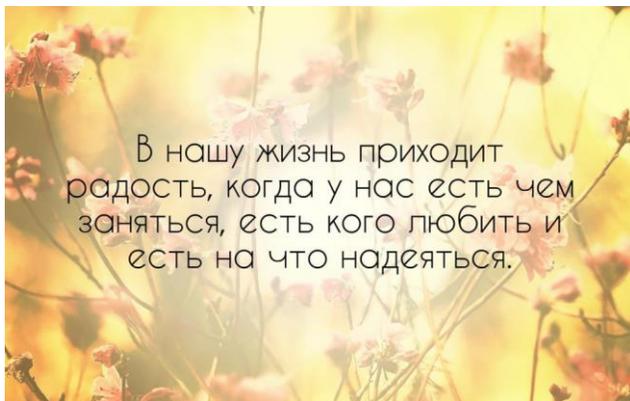
Иногда в жизни случаются такие ситуации, когда начинает казаться, что ничего нельзя исправить, а душевная боль никогда не кончится. В такой момент могут посетить мысли о нежелании жить. В кризисном состоянии человек испытывает сильное отчаяние, чувство одиночества, он не видит выхода.

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:

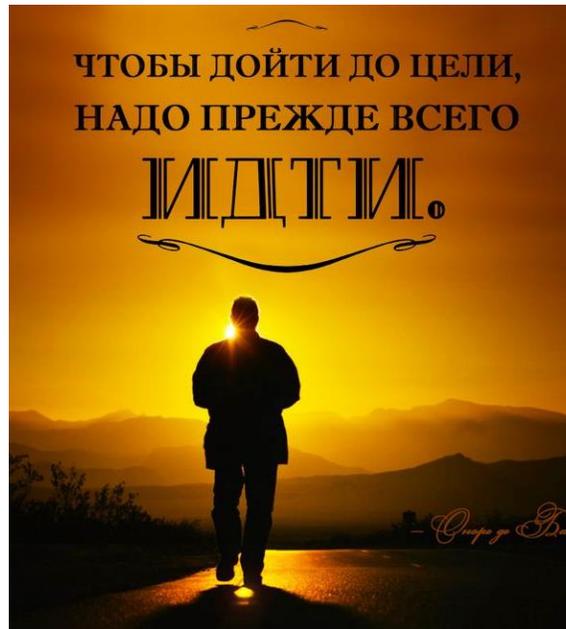
### 1. Начни свой день оптимистично.

Как только проснулся, скажи себе, что ты уникальный человек, заслуживающий всего самого лучшего в жизни.



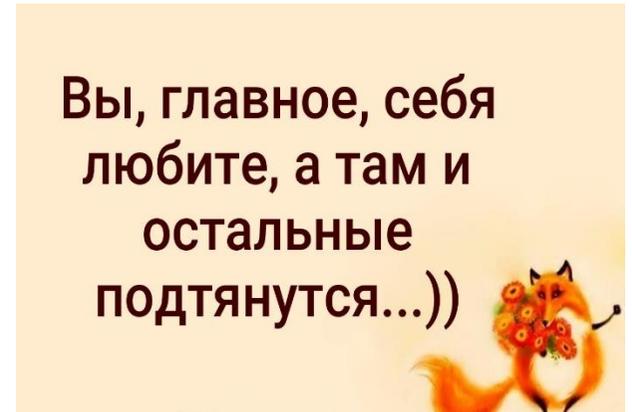
### 2. Ставь себе реальные цели.

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.