**Памятка для попавшего в трудную ситуацию**Если ты почувствовал, что тебе тяжело, если тебе кажется, что ты потерял надежду. Твоя проблема мучает тебя, ты не знаешь, как с ней справиться, думаешь, что нет выхода из сложившейся ситуации, прислушайся к этим советам:
• Помни, что из любой ситуации есть выход. И пусть сейчас ты его не видишь, но рано или поздно ты его найдешь!
• Подумай, что у тебя есть в жизни хорошего. Начни с мысли: « А что у меня хорошо?» После того как ты вспомнишь что-то приятное из своей жизни, перечисли, что еще хорошего происходит у тебя, пусть это даже мелкие радости. Скажи себе с улыбкой: «и все-таки я счастливый человек!»
• Составь список своих положительных качеств.
• Подумай о тех людям, которым в данный момент может быть гораздо хуже, чем тебе, о тех, кто не имеет того, что есть у тебя.
• Позволь себе что-нибудь приятное, что давно не позволял: любимое лакомство или приятную прогулку, или поход в кино на интересный фильм.
• Напиши список своих достижений. Представь эти ситуации, вспомни свои приятные ощущения при этом.
• Постарайся вспомнить трудные ситуации, из которых ты нашел выход. Может быть, это подскажет тебе, как нужно действовать сейчас.
• Чаще общайся с теми, кому ты доверяешь. Это может быть твой друг или
подруга, или кто-то из членов твоей семьи. Возможно, у кого-то из них была в жизни подобная ситуация, и ты узнаешь, как тебе с этим справиться, или хотя бы поймешь, что ты в этом мире не одинок!
• Подумай о талантах, которые у тебя есть, о том, чем ты любишь заниматься. Постарайся уделять больше времени своему хобби или найти себе интересное занятие.
• Если чувствуешь, что тебя переполняют отрицательные эмоции, постарайся избавиться от них – «выбросить наружу» или в приемлемой форме (например, порвать бумагу на мелкие кусочки, побить подушку, подвигать мебель, др.)
• Напиши письмо самому себе – опиши свою проблемную ситуацию, вырази все свои чувства. А потом запиши ответ самому себе – представь, что это кто-то посторонний попросил тебя о помощи и постарайся найти в этом ответе слова утешения и поддержки.
• И последнее: помни, что жизнь не состоит только из черной полосы. Скоро придет светлая, а эти трудности только укрепят тебя. Главное - надейся на лучшее и верь в себя!.

**Если ты потерпел неудачу?**

Запомни, сильные личности, делая ошибки, имеют мужество их признать. Но признание ошибки не есть убеждение в собственной несостоятельности. Просто данная попытка не удалась. А каждая неудавшаяся попытка – еще один шаг к успеху. Жизнь продолжается.

**Быстрые способы успокоиться, улучшить настроение
«Передышка»**

Отложи в сторону все проблемы, которые тебя беспокоят. Ты сможешь вернуться к ним, когда пожелаешь. В течение трех минут дыши медленно, спокойно и глубоко. Можно закрыть глаза. Представь, что когда ты глубоко неторопливо дышишь, все твои беспокойства и неприятности улетучиваются. При вдохе можешь повторять себе: «Я начинаю чувствовать себя лучше».

 **«Убежище»**

Представь себе, что у тебя есть удобное надежное убежище, в котором ты можешь укрыться, когда пожелаешь. Это место не обязательно должно быть реально существующим. Это может быть шалаш в лесу, таинственный замок, космический корабль … Мысленно опиши это безопасное удобное место. Можешь нарисовать его. Ты можешь там отдыхать, рисовать, слушать музыку, разговаривать с другом.

**«Сила воображения»**

Представь свою проблему в виде лески, которая зацепилась в воде за корягу. Ты отрезал леску, и проблема уплыла.

**Если тебя обидели**
Напиши 3 письма (отправлять и показывать обидчику их не нужно, написание их поможет избавиться от негативных переживаний):
1. Письмо обидчику («выскажи» ему все, что ты о нем думаешь).
2.Предположительный ответ обидчика.
3. Письмо прощение.
Обидчика можно нарисовать. Фигурку обидчика можно слепить их пластилина, потом смять ее. Расплющить между ладошками. А затем при желании восстановить.

**ЕСЛИ**:
• У тебя есть трудности в учебе, во взаимоотношениях с учителями, ребятами, родителями;
• Если тебе одиноко и ты не можешь найти себе друзей;
• У тебя есть личные проблемы, о которых ты не можешь поговорить ни с друзьями, ни с родителями
***Ты можешь обратиться к психологу.***