**Никогда не сдавайся!**

***Памятка для подростка, 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: 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 людях, которым в данный момент моет быть гораздо хуже, чем тебе, о тех, кто не имеет того, что есть у тебя.

•​ Позволь себе что-нибудь приятное, чего давно не позволял: любимое лакомство или приятную прогулку, или поход в кино.

•​ 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-либо 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» их в приемлемой форме (например, порвать бумагу на мельчайшие клочки).

•​ Напиши письмо самому себе - опиши свою проблемную ситуацию, вырази все свои чувства. А потом напиши 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!***