|  |  |
| --- | --- |
| ***Способы помощи себе в трудной ситуации***  *Переход от детства к зрелости – непростой период, в котором приходится научаться многому: самостоятельности, ответственности, умению разрешать конфликты, принимать решения и т.д*.  Пожалуйста, помни, что на этом пути у тебя всегда есть те, кто будет на твоей стороне, те, кто окажет тебе поддержку. На обратной стороне есть номера телефонов, куда ты можешь обратиться за помощью.  А еще предлагаем тебе заполнить анкету самопомощи в трудной ситуации:   1. Что помогает тебе отвлечься от тяжелых переживаний? (разговор, музыка, прогулка и т.п.)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   Выполни что-либо из перечисленного, когда тяжело.   1. Какие приятные, теплые воспоминания у тебя хранятся в памяти? (объятья близкого человека, поглаживание кошки, когда ты смеялся с другом и т.п.)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2. К кому ты можешь обратиться? (выговориться, просто побыть рядом и т.п.)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | ***Способы помощи себе в трудной ситуации***  *Переход от детства к зрелости – непростой период, в котором приходится научаться многому: самостоятельности, ответственности, умению разрешать конфликты, принимать решения и т.д*.  Пожалуйста, помни, что на этом пути у тебя всегда есть те, кто будет на твоей стороне, те, кто окажет тебе поддержку. На обратной стороне есть номера телефонов, куда ты можешь обратиться за помощью.  А еще предлагаем тебе заполнить анкету самопомощи в трудной ситуации:   1. Что помогает тебе отвлечься от тяжелых переживаний? (разговор, музыка, прогулка и т.п.)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   Выполни что-либо из перечисленного, когда тяжело.   1. Какие приятные, теплые воспоминания у тебя хранятся в памяти? (объятья близкого человека, поглаживание кошки, когда ты смеялся с другом и т.п.)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2. К кому ты можешь обратиться? (выговориться, просто побыть рядом и т.п.)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| ***Способы помощи себе в трудной ситуации***  *Переход от детства к зрелости – непростой период, в котором приходится научаться многому: самостоятельности, ответственности, умению разрешать конфликты, принимать решения и т.д*.  Пожалуйста, помни, что на этом пути у тебя всегда есть те, кто будет на твоей стороне, те, кто окажет тебе поддержку. На обратной стороне есть номера телефонов, куда ты можешь обратиться за помощью.  А еще предлагаем тебе заполнить анкету самопомощи в трудной ситуации:   1. Что помогает тебе отвлечься от тяжелых переживаний? (разговор, музыка, прогулка и т.п.)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   Выполни что-либо из перечисленного, когда тяжело.   1. Какие приятные, теплые воспоминания у тебя хранятся в памяти? (объятья близкого человека, поглаживание кошки, когда ты смеялся с другом и т.п.)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2. К кому ты можешь обратиться? (выговориться, просто побыть рядом и т.п.)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | ***Способы помощи себе в трудной ситуации***  *Переход от детства к зрелости – непростой период, в котором приходится научаться многому: самостоятельности, ответственности, умению разрешать конфликты, принимать решения и т.д*.  Пожалуйста, помни, что на этом пути у тебя всегда есть те, кто будет на твоей стороне, те, кто окажет тебе поддержку. На обратной стороне есть номера телефонов, куда ты можешь обратиться за помощью.  А еще предлагаем тебе заполнить анкету самопомощи в трудной ситуации:   1. Что помогает тебе отвлечься от тяжелых переживаний? (разговор, музыка, прогулка и т.п.)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   Выполни что-либо из перечисленного, когда тяжело.   1. Какие приятные, теплые воспоминания у тебя хранятся в памяти? (объятья близкого человека, поглаживание кошки, когда ты смеялся с другом и т.п.)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2. К кому ты можешь обратиться? (выговориться, просто побыть рядом и т.п.)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| Если тебя тревожат грустные мысли, все вокруг не понимают; если тебе страшно и беспокойно; если ты себя плохо чувствуешь; если ты просто хочешь поговорить … если вообще возникла мысль, что нужно обратиться за помощью, - здорово! Значит, тебе к нам.  **Мы – педагоги-психологи отдела кризисной психологии** **МБУ ДПО «ГЦЗиО «Магистр»,** Поединок Жанна Назаровна, Романина Инна Ивановна, Щербенко Мария Сергеевна.  **ул. Народная, 63**  **тел.: 304-71-24 доп. 610 (при звонке с сотового дождаться голоса автоответчика и набрать #610#)**  **Телефон доверия: 8-800-2000-122** | Если тебя тревожат грустные мысли, все вокруг не понимают; если тебе страшно и беспокойно; если ты себя плохо чувствуешь; если ты просто хочешь поговорить … если вообще возникла мысль, что нужно обратиться за помощью, - здорово! Значит, тебе к нам.  **Мы – педагоги-психологи отдела кризисной психологии** **МБУ ДПО «ГЦЗиО «Магистр»,** Поединок Жанна Назаровна, Романина Инна Ивановна, Щербенко Мария Сергеевна.  **ул. Народная, 63**  **тел.: 304-71-24 доп. 610 (при звонке с сотового дождаться голоса автоответчика и набрать #610#)**  **Телефон доверия: 8-800-2000-122** |
| Если тебя тревожат грустные мысли, все вокруг не понимают; если тебе страшно и беспокойно; если ты себя плохо чувствуешь; если ты просто хочешь поговорить … если вообще возникла мысль, что нужно обратиться за помощью, - здорово! Значит, тебе к нам.  **Мы – педагоги-психологи отдела кризисной психологии** **МБУ ДПО «ГЦЗиО «Магистр»,** Поединок Жанна Назаровна, Романина Инна Ивановна, Щербенко Мария Сергеевна.  **ул. Народная, 63**  **тел.: 304-71-24 доп. 610 (при звонке с сотового дождаться голоса автоответчика и набрать #610#)**  **Телефон доверия: 8-800-2000-122** | Если тебя тревожат грустные мысли, все вокруг не понимают; если тебе страшно и беспокойно; если ты себя плохо чувствуешь; если ты просто хочешь поговорить … если вообще возникла мысль, что нужно обратиться за помощью, - здорово! Значит, тебе к нам.  **Мы – педагоги-психологи отдела кризисной психологии** **МБУ ДПО «ГЦЗиО «Магистр»,** Поединок Жанна Назаровна, Романина Инна Ивановна, Щербенко Мария Сергеевна.  **ул. Народная, 63**  **тел.: 304-71-24 доп. 610 (при звонке с сотового дождаться голоса автоответчика и набрать #610#)**  **Телефон доверия: 8-800-2000-122** |