|  |  |
| --- | --- |
| ***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** |