**Скажи Жизни**

**«ДА!»**

1. Порой человек переживает сильные неудачи. Самое главное - не замыкаться на проблеме, мучающей тебя. **Вспомни, какое занятие приносит тебе хорошее настроение и попробуй отвлечься. Занимаясь любимым делом, ты постепенно забудешь о неудачах, из-за которых так страдаешь. Постарайся проводить больше времени с близкими людьми.**
2. Когда ничего не ладится, махнув на все рукой, хочется сказать: "Все пропало! Я уже ничего не могу сделать!". **Борись до конца, сделай все возможное и невозможное, для того чтобы преодолеть любые жизненные ситуации, упорство всегда приносит победу.**
3. **Поговори с родителями о своих переживаниях**, они помогут найти выход из данной ситуации.
4. **Научись сполна наслаждаться минутами жизни**. Когда ты думаешь о чем-то плохом, сядь удобно, **расслабься, закрой глаза и скажи себе: "Меня ничего не беспокоит. У меня все в порядке".**
5. **Учись на любую ситуацию смотреть с юмором**, а для этого посмотри на себя со стороны. В любой ситуации в жизни можно найти что-то хорошее и смешное.
6. **Если у твоего друга возникла неприятная ситуация, попробуй поговорить с ним об этом, поддержать его.**
7. **Не надо вспоминать прошлое.** Прошедшие беды бессильны, они уже не могут обидеть тебя, **забывай обиды и поражения, не вспоминай о том, чего уже не вернуть.**
8. Помни, что **рассказать о том, что беспокоит твоего друга, родителям или другим взрослым это не стукачество, это помощь твоему товарищу.**
9. Если человек не может позвонит в службу экстренной помощи, можно позвонить туда самому с целью получения рекомендаций у консультанта.

Свою жизнь надо любить и дорожить ею. Потому что нет на земле ни одного точно такого же человека как ты. **Радуйся жизни, небу, солнцу, облакам, улыбкам и радуге на небе.**

**Помни, что рядом есть всегда люди, готовые тебе помочь!**

Телефон доверия: 8-800-2000-122