

Твоя жизнь – это бесценный дар! Она принадлежит только тебе! Она — ценна! Жизнь дана временно на прокат, дабы ты за отведенный тебе срок имел ШАНС возрастить в себе свои самые лучшие человеческие качества. Ведь там, за гранью этого мира, оценивается лишь твой багаж добрых мыслей и дел на благо других людей. Все внутренние переживания, все душевные боли, ПСЯМ только усилятся.

Все препятствия надо преодолевать здесь и сейчас. Надо расти в себе Человека с большой буквы в условиях этого мира, здесь и сейчас! Надо познавать мир и расширять рамки своего интеллектуального кругозора здесь и сейчас. Надо по настоящему учиться Любить и творить Добро здесь и сейчас!



КГБУ СО Центр семьи «Приморский»

662430, с. Новосёлово,
Октябрьская ул., д.1А, пом.2
Телефон: 8(39147) 99-0-83
Эл. почта:

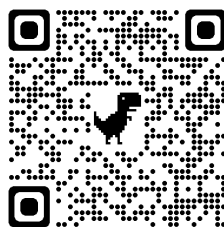
srcnnovoselovsky@mail.ru

График работы:

ПОНЕДЕЛЬНИК-ПЯТНИЦА

с 9:00 – 17:00

ОБЕД с 13:00-14:00



Группа в
контакте

<https://vk.com/public1717487>



Наш сайт

<https://центрприморский525.рф>

Педагог - психолог

Сметанчук А.В

Краевое государственное бюджетное учреждение
социального обслуживания "Центр социальной
помощи семье и детям

«ПРИМОРСКИЙ»

Памятка для детей и подростков

СУИЦИД: ВЫХОД ЕСТЬ всегда!!!



с. Новоселово

Иногда в жизни случаются такие ситуации, когда начинает казаться, что ничего нельзя исправить, а душевная боль никогда не кончается...

В такой момент могут посетить мысли о нежелании жить...

В кризисном состоянии человек испытывает сильное отчаяние, чувство одиночества, он не видит выхода...

Внимание окружающих может предотвратить беду!!!

В жизни каждого человека бывают сложные жизненные ситуации, когда «теряется» душевное равновесие, и совсем не верится, что наступит время, когда ты вновь сможешь беззаботно смеяться, как и раньше. СМОЖЕШЬ! Черная полоса в жизни любого человека не навсегда. Тебе поможет доктор «время» или Ты САМ.

Если ты решил самостоятельно бороться за свое душевное равновесие, тебе могут помочь следующие советы:

1. Начни свой день оптимистично

Как только проснулся, скажи себе, что **ты уникальный человек**, заслуживающий всего самого лучшего в жизни.

2. Ставь себе реальные цели

Достигая цель за целью, ты приобретешь уважение окружающих и **вырастешь в собственных глазах.**

3. Прими и полюби себя

Если ты хочешь, чтобы другие тебя любили, уважали и ценили, сделай это, прежде всего, сам для себя.

Приняв и полюбив себя, ты удивишься, как поменяют к тебе отношение другие люди.

Учись так же принимать и других людей такими, какими они есть.

4. Никогда не сдавайся

У каждого бывают неудачи, но **это не повод бросать начатое или сходить с пути.**

Смотри в лицо своим страхам. Не позволяй плохим чувствам одолевать себя.

Фокусируй внимание на хорошем.

Стремись к самосовершенствованию.

5. Самосовершенствуйся

Старайся каждый день узнавать новые вещи, знакомься с новыми людьми, читай новые книги, избавляйся от вредных привычек или качеств.

Помни, самооценка зарождается изнутри. Ты станешь более уверенным в себе, если примешь и полюбишь себя со всеми своими недостатками, но при этом будешь стремиться к самосовершенствованию

6. Если тебе трудно

Хорошо запомни: если тебе трудно и нет рядом человека, с которым можно обсудить проблемы, поделиться своей болью или просто поговорить

по-душам - ты всегда можешь позвонить на детский телефон доверия с единым общероссийским номером 8-800-2000-122

В любой сложной ситуации ты можешь обратиться за помощью к классному руководителю, социальному педагогу или школьному психологу, а также тебе могут оказать помощь специалисты нашего учреждения: социальный педагог, педагог-психолог, воспитатели.

*Человек рождается только один раз.
Жизнь – бесценный дар!*



Как хорошо на свете жить:

Смеяться, плакать и любить,

Идти по снегу босиком,

Мечтать и думать...