

Мысли, помогающие жить!

«И то, что мы называем счастьем, и то, что называем несчастьем, одинаково полезно нам, если мы смотрим на то и на другое, как на испытание»

**Лев Толстой,
русский писатель**



«Человек никогда не бывает так несчастен, как ему кажется, или так счастлив, как ему хочется»



**Франсуа де Ларошфуко,
французский мыслитель**

Помните, жизнь бесценна!!!



Здесь Вам помогут!

Уважаемые ребята, в жизни каждого человека бывают такие моменты, когда ему кажется, что всё плохо, никто его не понимает, никто не хочет поддержать, никто не любит.

Если вы почувствовали, что вы одиноки; у вас трудности в общении со сверстниками; что в вашей семье нет взаимопонимания; что вы не знаете своих прав и как их защитить; что вам необходим совет взрослых, **мы готовы помочь!!!**

Мы всегда окажем помощь и поддержку в трудной жизненной ситуации. Вы можете обратиться в любую минуту к психологу школы, классному руководителю, любому взрослому, которому вы доверяете, а также можете воспользоваться телефонами доверия:

Единый всероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей:

8-800-2000-122 (бесплатно, круглосуточно).

Кризисная психологическая помощь для детей и подростков:

8 (812) 576-10-10 (круглосуточно, анонимно)

Телефон доверия Консультативно-диагностического центра репродуктивного здоровья подростков «Ювента»:

8 (812) 251-00-33 (круглосуточно, анонимно)

Линия помощи «Дети онлайн»: **8-800-25-000-15**

(по будням, с 9:00 до 18:00, обеденный перерыв с 13:00 до 14:00)

Уполномоченный по правам ребенка в Санкт-Петербурге:

8 (812) 576-70-00

ТВОЯ ТЕРРИТОРИЯ. Помощь подросткам онлайн

https://vk.com/tvoya_territoria

Ребята, всегда помните, что из любой ситуации можно найти выход!!!

Служба сопровождения
ГБОУ школа № 440 имени П.В. Виттенбурга



**Рекомендации
для подростков, попавших
в кризисную ситуацию**



Любое событие в этом мире - временное, имеет начало и конец. Да и сама жизнь – явление временное. Однажды начавшись, она в свой срок завершится. Вот только отрезок времени, отпущенный судьбой на нашу жизнь, гораздо длиннее, чем продолжительность любого жизненного события, состояния, настроения. Любое огорчение когда-то окончится или, по крайней мере, настолько смягчится, что перестанет нас тяготить. Если вспомнить, какие «несчастья» вызывали твои переживания года два-три назад, становится просто смешно. Так и любое сегодняшнее огорчение через год - другой утратит свою остроту. Бывает, что этого надо просто терпеливо дожидаться. Впереди столько ещё радостей и удач! Глупо их лишаться из-за того, что сегодня на душе несладко.

Тому, кто «разлюбил жизнь», следовало бы прислушаться к мнению людей, уже побывавших в подобном состоянии, боле того – пытавшихся расстаться с жизнью. Впоследствии они рассказывают в том, что сделали, признают свою ошибку. И это тот случай, когда учиться надо на чужих ошибках, потому что своя ошибка может оказаться непоправимой.

Человек, «разлюбивший жизнь» губит не только себя, он губит весь мир, ибо в этот момент мир для него перестаёт существовать, а вовсе не улучшается. Человек способен что-то улучшить, лишь пока он жив.

Пытаясь кого-то наказать, кому-то отомстить, человек на самом деле наказывает только себя. Справедливо ли самому принимать наказание за чью-то вину?

Если у тебя есть враги, они будут рады от тебя избавиться. Если есть те, кто тебя любит (наверняка есть, хотя порой кажется, что это не так!), им будет больно тебя потерять. Справедливо ли будет так порадовать врагов и ранить близких?

Как бы кому-то из нас не приходилось плохо, в ту же самую минуту миллионам людей приходится ещё хуже. Во всех концах света множество людей страдают от нищеты и лишений, от войн и эпидемий, от разгула стихии и человеческой жестокости. Но подавляющее большинство из них не только не отказываются от своего права на жизнь, но и прилагают неимоверные усилия, чтобы это право отстоять.

Очень важно!

1. Представь, что кто-то из твоих друзей поделился с тобой своей тайной, - сказал, например, что хочет покончить с собой. Согласись, если б он тебе не доверял, то и секретами бы не делился. И заговорил твой друг с тобой, возможно, именно потому, что умирать-то он не хотел. К тебе он обратился потому, что верил: понять его сможешь только ты.

Запомни эти предупреждающие знаки!

Если твой друг:

- угрожает покончить с собой,
- демонстрирует неожиданные смены настроения,
- недавно перенес тяжелую утрату,
- раздает любимые вещи,
- приводит дела в порядок,
- становится агрессивным, бунтует, не желает никого слушать,
- живет на грани риска, совершенно не бережет себя или,
- утратил самоуважение, - то это значит, что он, очень возможно, рассматривает мысль о совершении суицидальной попытки.

2. Подросткам, находящимся в трудной ситуации, потребуется от друзей **две вещи**. Прежде всего, им понадобятся **друзья**, которые, когда жизнь от них отвернется, протянут им руку помощи. Помни, когда ты им нужен больше всего, ты **должен быть рядом!**



Мысли, помогающие жить!

«Пусть всепобеждающая жизнь – иллюзия, но я верю в неё, и несчастья нынешнего дня не отнимут у меня веры в день грядущий. Жизнь победит – сколько бы рук не налагалось на неё, сколько безумцев ни пытались бы её прекратить»

Леонид Андреев,
русский писатель



«Жизнь не может быть настолько тяжела, чтобы её нельзя было облегчить своим отношением к ней»

Эллен Глэзгоу,
американская писательница



«Часто для того, чтобы жить, нужно больше мужества, чем чтобы умереть»

Витторио Альфьери,
итальянский поэт

