***Памятка для детей и подростков***

***«МЫ ВМЕСТЕ!»***

 1 сентября свой первый юбилей отмечает единый общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей. В сентябре 2010 года в Российской Федерации Фондом поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, **введен единый** **общероссийский номер детского телефона доверия 8-800-2000-122.**

 **При звонке на этот номер в любом населенном пункте** Российской Федерации со стационарных или мобильных телефонов дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации, подростки и их родители, иные граждане могут получить **экстренную психологическую помощь**.

 **Конфиденциальность, анонимность и бесплатность** – основные принципы работы детского телефона доверия. Это означает, что каждый ребенок и родитель может анонимно и бесплатно получить психологическую помощь и **тайна его обращения на телефон доверия гарантируется.**

 **Жизнь состоит не только из ярких моментов. Иногда кажется, что решение сложной проблемы найти невозможно, и тогда все краски жизни начинают блекнуть...**

**- если ты поссорился с другом/подругой;**

**- если ты не знаешь, как поступить в сложной ситуации;**

**- если у тебя сложные отношения в семье;**

**- если появились проблемы в школе;**

**- если ты чувствуешь себя одиноким.**

**О чем важно помнить в минуты отчаяния?**

**Все временно**, все пройдет...**Помни, что любое твое состояние временно…каждая сложная ситуация когда-нибудь заканчивается, а каждая проблема имеет решение. Даже если положение кажется безвыходным, оно не может длиться вечно.**

**Что делать, чтобы вернуть вкус к жизни?**

1. **В трудной ситуации** в первую очередь нужно найти, с кем поговорить. Подумай, есть ли в твоем окружении человек, который может тебя понять и по-настоящему поддержать? **Если такого человека не оказалось рядом, то ты всегда можешь позвонить на детский телефон доверия 8-800-2000-122 и получить помощь опытных психологов.**
2. **Напиши письмо самому близкому человеку.**

Иногда нам легче рассказать **о** своих чувствах на бумаге. Напиши настоящее бумажное письмо самому близкому человеку.

**Окажи помощь тому, кто в беде**. **Самое лучшее эффективное «лекарство от ощущения собственной бесполезности» – начать заниматься действительно полезной деятельностью. Это может быть волонтерство или просто помощь другим людям**. ***Одни*** помогают сиротам и курируют детские дома, ***другие*** направлены на помощь старикам, ***третьи* з**анимаются больными людьми с серьезными диагнозами, ***четвертые*** – экологией. *Выбери для себя* тот вид волонтерства, который придется по душе.

1. **Мечтай!**  Подумай о том, чего тебе по-настоящему хочется: представь себя через пять, десять, двадцать, тридцать лет. Задай себе вопросы:
* **каким я хочу быть?**
* **чего я хочу достичь?**
* **как я хочу себя чувствовать?**
* **чем я хочу заниматься?**
* **какие люди будут меня окружать?**
* **что полезного я буду делать для себя, семьи, общества?**
1. **Мысленно нарисуй самый позитивный портрет «будущего себя».**
2. **А теперь подумай над «маленькими шажками» к своей мечте: что для этого ты можешь сделать уже сегодня? Действуй!**