**Если у тебя проблемы во взаимоотношениях с родителями, одноклассниками!**

**Если ты попал в трудную ситуацию!**

**Если у тебя есть секреты, о которых ты боишься рассказать взрослым!**

**Если тебя не понимают окружающие!**

**Если тебе не с кем поделиться своими проблемами!**

* Если ты попал в сложную, кризисную, неприятную для тебя ситуацию твоя реакция на событие может быть различной. В зависимости от твоего характера ты можешь испытывать тревогу, беспокойство по любым незначительным поводам, неусидчивость или подавленность, уныние, нежелание общаться с кем-либо, а можешь испытывать раздражительность, злость.
* У тебя может появиться чувство страха, тревоги в ситуациях чем-то напоминающих о событии (звуки, запахи и др.). Могут появиться болезненные, неприятные ощущения в теле, кошмарные сновидения, бессонница, затруднения дыхания, нарушения аппетита и т.д. Возможно, в школе ты стал более рассеянным, невнимательным, стал быстрей уставать на занятиях. Если эти реакции наблюдаются у тебя достаточно долго, расскажи об этом взрослым (родителям или близким тебе людям).
* В это время тебе необходимы внимание и поддержка со стороны родителей и близких. Иногда бывает трудно признаться в этом самому себе и принять внимание и поддержку. Поделись с близкими своей проблемой и чувствами, которые ты испытываешь. Зачастую люди, которые тебя окружают, хотят помочь, но не знают как к тебе подойти.
* Можно выразить свои чувства, записав их или нарисовав рисунок.
* Поддерживай отношения с другими значимыми для тебя людьми.
* Если разговор о твоих проблемах вызывает слёзы, не стыдись их, это нормальная реакция на травмирующее событие.
* Ограничь просмотр телевизионных программ, рассказывающих о трагических событиях.
* Постарайся соблюдать режим дня: отдыхать, вовремя есть – это поможет тебе восстановить силы.
* Среди твоего окружения могут быть люди, которым нужна твоя помощь. Подумай, как ты можешь помочь им – это поможет тебе справиться со своими переживаниями, отвлечься от тяжелых мыслей и вернет чувство уверенности.
* Родители, педагоги, специалисты постараются сделать всё, чтобы ты был в безопасности.
* Для того, чтобы ты справился со своими переживаниями, должно пройти время. Ты также поможешь себе, выполняя простые упражнения.

Вот несколько ***ПОЗИТИВНЫХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ПРИЕМОВ***, которые помогут тебе САМОСТОЯТЕЛЬНО попробовать изменить свое внутреннее состояние:

* сделай красивую, ровную осанку: распрями плечи, грудь вперед, голову гордо подними вверх;
* улыбнись (себе в зеркале, окружающим предметам, людям или просто так). Удерживай улыбку как минимум 10 минут!!!
* закрой глаза. Вспомни ситуацию когда тебе было хорошо. Представь её в мельчайших подробностях. Побудь в этом месте какое-то время. Запомни это состояние. Это поможет тебе успокоиться



Любая неприятная, трудная ситуация может стать для тебя трагедией и изменить твоё восприятие мира. Реакция на травмирующее событие будет зависеть от того, насколько близко оно тебя коснулось, затронуло ли твоих близких; от того, как ты обычно справляешься с трудными ситуациями; от наличия поддержки, которую можешь найти у своих близких и друзей. Даже в том случае, когда трагические события произошли с незнакомыми для тебя людьми, в другом городе, ты можешь испытывать чувство сопереживания, тревоги. Ты, как и любой другой человек, имеешь право на такие переживания.

**ТЫ СПРОСИШЬ, КАК НАУЧИТЬСЯ БЫТЬ СИЛЬНЫМ И СПРАВИТЬСЯ С ПРОБЛЕМАМИ?**

* **оставайся открытым,**
* **помни, что ты полезен миру,**
* **прости себя за ошибки и идти дальше,**
* **прими ситуацию и извлеки уроки,**
* **дай возможность кому-то тебе помочь**

Когда тебе тяжело, **ты можешь** обратиться:

 ***к родителям***. Знаю, что трудно вот так взять и рассказать о проблеме, но родители – те, кому выпало счастье привести ТЕБЯ в этот мир и они будут рады тебе помочь;

 ***к классному руководителю*** (или педагогу, которому доверяешь). Учителя существуют не только для передачи знаний, но и опыта проживания разных ситуаций;

 ***к школьному психологу***. Конечно, это не волшебник, который моментально избавит от проблемы, но сопереживающий человек, который поможет ТЕБЕ достойно выйти из сложившейся ситуации;

 радостно, если у тебя также есть ***друзья***, ***знакомые, родственники,*** которые помогают справляться с тревогами.

**ВЕДЬ ВЫХОД ЕСТЬ ВСЕГДА, ПРОСТО ПОРОЙ НАМ ТРУДНО ЕГО НАЙТИ**

Ты можешь позвонить в любое время в службу **«Детский телефон доверия»**

Тебе не обязательно называть своё имя.

С тобой поговорит психолог, вместе с которым вы сможете найти выход из сложившейся ситуации

***(круглосуточно, бесплатно, анонимно)***

**БОУ РА «Центр психолого-медико-социального сопровождения»**

**Тел: 6-46-64**



***Знай, что есть люди, которые всегда тебя выслушают и помогут решить***

***твои проблемы***

Бюджетное образовательное учреждение Республики Алтай

для детей, нуждающихся в

психолого-педагогической

и медико-социальной помощи

«Центр психолого-медико-социального сопровождения»

***Как помочь самому себе справиться с трудной ситуацией?***

******

***Практическое руководство***

***для детей и подростков***