

1. **У разі сильних емоційних переживань давай волю сльозам, як наодинці, так і у присутності інших дітей. У цьому немає нічого страшного. З одного боку – спрацює механізм внутрішньої душевної розради, а з другого – цим можна подати сигнал про твоє важке становище, викликати співчуття і бажання зарадити твоєму горю.**
2. **Дієвий спосіб боротися з тугою – ставити перед собою досяжні цілі і зрозуміти, що життя не обходиться без розчарувань.**
3. **Якщо ти втратив спокій через почуття глибокої провини, буде краще спробувати якнайшвидше виправити становище, аніж дати проблемі розростися. Ти вчиниш правильно, якщо розкажеш про все батькам або іншим людям, небайдужим до твоєї долі. Цілком можливо, що спочатку вони будуть прикро вражені, засмутяться, будуть тебе лаяти. Але потім, скоріше за все, почнуть думати тільки про те, як тобі допомогти.**
4. **У будь-якому разі, якщо ти занепокоєний і збентежений, краще не страждати на самоті. Поділись зі своїми переживаннями з людиною, якій ти довіряєш. Щира розмова може знизити емоційне напруження і допоможе подивитись на проблему з іншої точки зору. Зазвичай можна більш-менш заспокоїтись, коли хтось виявляє співчуття до нашого горя і болю.**
5. **Поширеною помилкою є очікування, що інші здогадаються про твої страждання, почнуть тебе розпитувати і пропонувати допомогу. Але жодна людина не може бачити, що на серці в іншої, зокрема і в тебе, тому сам шукай потрібного контакту, відкрий своє серце тому, кому ти довіряєш і кому до снаги тобі допомогти. Тримати все у собі – те ж саме, що самому тягнути важкий тягар.**
6. **У виникненні або посиленні пригніченого стану нерідко винна занижена самооцінка. Якщо ти постійно чуєш**

принизливі вислови про себе й образи, можна почати сприймати себе нікчемною людиною, яка не варта поваги інших. Але поміркуй, хіба хтось має право тебе оцінювати? Хоч би що думали про тебе інші, ти є унікальною особистістю. І якщо комусь щось у тобі не подобається, то це їхні проблеми, а не твої. Шукай спілкування з тими, хто ставиться до тебе по-доброму і з розумінням.

7. **Почуття відчаю саме собою не пройде. Якщо відчуєш напад глибокого смутку і нудьги, спробуй переключитися на щось інше, зайнятися якоюсь справою. Не можна сидіти, склавши руки. Якщо ти займаєшся тим, що у тебе добре виходить, то до тебе знову повертається почуття самоповаги, яке зазвичай зникає, коли загострюється депресія.**
8. **Корисно також займатися тим, що тішить тебе. Походи по магазинах і зроби самому собі або комусь із близьких та друзів приємний подарунок, пограй, приготуй свою улюблену страву, перечитай улюблену книжку, порозгадуй кросворди, помалюй, щось відремонтуй удома, зроби ранкову зарядку, піди в спортзал, прогуляйся на свіжому повітрі, покатайся на велосипеді, роliках та ін.**
9. **Найкращими ліками від пригніченості є допомога іншим – тим, хто переживає важкий період у своєму житті. Співчуття чужій біді й намагання допомогти ділом здатне перекрити власний душевний біль.**
10. **Чимало фахівців сходяться на тому, що у критичному стані допомагає релігія. Навіть якщо серед твого близького оточення ти не знайдеш людини, гідну твоєї довіри, ти завжди зможеш звернутися у щирій молитовній розмові до люблячого Небесного Батька, який ніколи не зрадить і повсякчас наготові вислухати тебе, виявити до тебе доброту та повагу.**
11. **У жодному разі не вдавайся до спроби приховати, або подолати свою депресію за допомогою наркотиків або**

алкоголю. Це пастка, в яку потрапляють ті. Хто шукає легких шляхів розв'язання проблем. Адже після тимчасової розради і відновлення життєвого тонусу насувається хвиля пригніченості і роздратованості.

12. **Якщо** твій душевний стан дуже розбалансований і ти відчуваєш, що не в змозі адекватно оцінювати ситуацію, спробуй звернутися до фахівця: психолога, психотерапевта, психіатра. Сьогодні існують служби анонімної допомоги людям у кризових моментах життя.

***Життя** – безцінний дар, який дається людині при народженні і те, як людина розпоряджається ним, залежить від неї самої*

Сократ

ПАМ'ЯТКА **для дітей, що потрапили у складну** **життєву ситуацію** **або для тих, кому погано...**

2022 рік