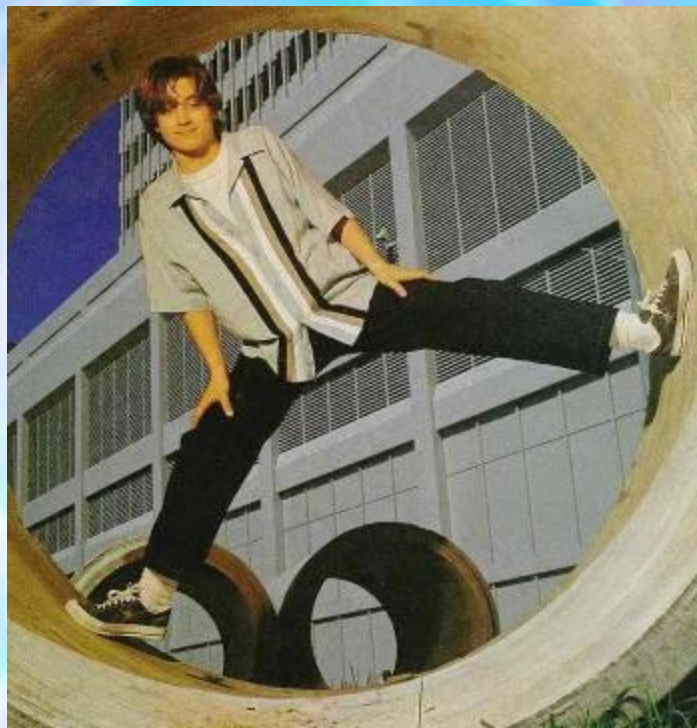


**Умей держать удар!**



# Радости жизни

- «пятерка»
  - подарок
  - гулять с друзьями
  - любимый фильм
  - купить мороженое
  - поехать в отпуск
  - играть с кошкой
- и так далее...



# Жизненные трудности

- «двойка»
  - «нечего одеть»
  - «не пустили гулять»
  - ситуация унижения
  - безответная любовь
  - ссора другом, родителями
  - много запрещают
- и так далее...



**СТРАХ**

**ОБИДА**

**РАЗОЧА-  
РОВАНИ  
Е**

**Что чувствует человек,  
сталкиваясь с трудностями?**

**ЗЛОСТЬ**

**УНЫНИЕ**

**ШОК**

**ДОБИВАЮТСЯ ЕЕ  
РЕШЕНИЯ**

**Как поступают люди,  
оказавшись в трудной  
ситуации?**

**СДАЮТСЯ**

# Обсуждение ситуаций



# Действенные способы

Анализируем:

- Попробуйте взглянуть на проблему со стороны.
- Так ли безвыходна ситуация?
- Она действительно критична?

Или ситуация болезненна,  
но выход всё же есть?



# Действенные способы



Действуем:

- Советуйся
- Действуй для решения проблемы

- Общайся с друзьями
- Заставь себя с заняться чем-либо полезным (хотя бы уроками или уборкой)





# Мудрость жизни

«Если хочешь, чтобы жизнь тебе улыбалась, сначала сам улыбнись жизни»

«Жизненные ошибки – это полезный опыт, на котором мы учимся»

«Всё проходит. Пройдет и это»

# Из жизни знаменитых людей

*Ума Турман была тихим, замкнутым ребенком, очень страдавшим от издевательств одноклассников. Ее травили за худобу, высокий рост, необычное имя, некрасивое, как им казалось, лицо, и даже 41-й размер обуви. «Эти комплексы надолго выбили меня из колеи, – говорит актриса. – Я до вполне сознательного возраста продолжала ненавидеть свое тело».*



*Марат Башаров в школе кривлялся самозабвенно, уроков сорвал немало. Два раза его хотели исключить из школы за двойки и плохое поведение.*



*Милла Йовович вспоминает свое детство без особого удовольствия: все ее американские подружки носили джинсовые мини-юбки, а она, от бедности – китайские тренировочные штаны. Мама наливала ей в баночку борщ, и на переменах одноклассники толпились около ее стола, разглядывая странный «суп», а заодно и ее саму. Ни один мальчик не приглашал Миллу на свидание.*



*Злые одноклассники преследовали в детстве и другую «красотку» – Джулию Робертс. У нее даже было прозвище «лягушка» – за большой рот и очки с толстыми стеклами.*



*В детстве Николь Кидман была пухлой девочкой с волосами, похожими на мочалку. «У меня почти не было друзей, – вспоминает Николь. – Я была слишком застенчивой. Я большую часть времени проводила в постели, читая и мечтая». В добавление к прочим «странностям» у девочки была аллергия на клубнику и паническая боязнь бабочек. Неудивительно, что сверстники обходили ее стороной.*



*Леонардо Ди Каприо. Имел прозвище «Лапша». Учился плохо, отличался ужасным поведением.*



# Помните!

- Кому-то гораздо хуже, чем вам. И они не сдаются!
- У вас впереди – вся жизнь! И в ней будет еще много замечательных событий!



# Кто может помочь?

- Родители
- Друзья
- Взрослые, которым вы доверяете



# Телефоны доверия

- **ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ - 25-99-09 (круглосуточно).**  
**Консультирование при сложных жизненных ситуациях, депрессиях, проблемах, связанных с одиночеством.**
- **«ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ» единой социально-психологической службы Ханты-Мансийского автономного округа – Югры**  
**8-800-101-1212 работает с 8 час.00 мин. до 20 час.00 мин.**  
**8-800-101-1200 работает с 20 час.00 мин. до 8 час.00 мин.**

**Бесплатно! Анонимно!**

