

## Памятка для детей "Дорожи своей жизнью"

Многие думают, что они станут счастливыми, когда у них будет много денег и возможностей

**Они могут не ценить то, что имеют сегодня.**

Попробуй радоваться каждой минуте своей жизни, помнить окружающих тебя людей, быть благодарным за то, что у тебя уже есть и тогда к тебе придет жаждаемое.

**Можно научиться из любой неприятной ситуации извлекать опыт для успешной жизни.**



Попробуй изменить свое отношение к проблеме.

Если уже что-то случилось, расскажи о своих переживаниях и подумай, как решить проблему.

Ты можешь обратиться за помощью к близким людям.

Счастлив не тот, кто не имеет проблем, а тот, кто готов их решить!



Трудности в жизни могут быть у каждого, но все по-разному к ним относятся. У тебя есть уникальная возможность учиться быть слабым и сильным, совершать ошибки и исправлять их, ставить цели и покорять вершины.

Трудности закаляют нас, учат быть сильнее и мудрее.



Не каждый может справиться со своими эмоциями один на один, но **рядом ВСЕГДА** есть люди, которые **готовы** выслушать и помочь.

Порой человек переживает неудачи. **Главное** – уметь **рассказать** о проблеме, мучающей тебя, близким и родным людям, а затем отвлечься от нее. Вспомни, какое занятие приносит тебе хорошее настроение и займись им.

**Постарайся проводить больше времени с семьей и друзьями.**




Когда ничего не ладится, хочется махнуть на все рукой и сказать: "Все пропало! Я ничего не могу сделать!". **Борись до конца**, сделай все возможное, для того, чтобы преодолеть трудные жизненные ситуации.

**Упорство всегда приносит победу.**



**Научись спяно наслаждаться минутами жизни.** Когда ты думаешь о чем-то плохом, слезы улетают, расслабься, закрой глаза, сделай несколько раз глубокий выдох и выдох, скажи себе: **"Я спокоен. Я справлюсь"**.

**Первая настоящая дружба, первая любовь, первые трудности, первая победа и поражение – все это часть твоего опыта!** Опыт – всегда имеет эмоциональный окрас, он бывает положительным или отрицательным. Главное – то, что благодаря жизненным трудностям ты становишься сильнее. Смотри на то, что с тобой происходит, с хорошей стороны (например, ты опоздал на автобус, но зато можешь прогуляться пешком и насладиться природой).

Ты совершенно точно имеешь право радоваться или грустить, любить или ненавидеть, верить или сомневаться, все проявления твоих чувств – **ценны!**




Жизнь как зebra состоит из разных полос, и только ты решаешь, каких в ней полос больше! Смысл жизни в самой жизни! Люби и дорожи ею! Она у тебя одна! На земле нет ни одного точно такого же человека как ты. Научись радоваться жизни, солнцу, облакам, улыбкам и радуге на небе.



Бывает, что люди не могут первыми предложить свою помощь, потому что боятся быть не принятыми или даже отвергнутыми. Тогда помощь **МОЖНО** попросить.

## Изображения



---

Адрес страницы: <https://primorsky.sledcom.ru/folder/874070/item/1166559>