**ЕСЛИ ТЫ ПОПАЛ В ТРУДНУЮ ЖИЗНЕННУЮ СИТУАЦИЮ**

*Памятка подростку*

Если ты попал в трудную жизненную ситуацию, то вспомни, что тупиковых ситуаций не бывает. Всегда есть выход, надо только его найти. Следуя этим советам, ты можешь выбраться из трудного положения с наименьшими для тебя потерями.

***Совет №1***. Попал в трудную ситуацию, не впадай в панику или депрессию. Постарайся проанализировать свое положение с максимальной четкостью.

***Совет №2.*** Определи, кто создал трудную ситуацию. Если ты сам, значит возьми ответственность на себя. Поразмысли, откуда еще может исходить опасность.

***Совет №3.*** Подумай, с кем бы ты мог откровенно поговорить о своем положении.

***Совет №4.*** Не оставайся со своей болью один на один. Это всегда заставит тебя лгать окружающим.

***Совет №5.*** Со своей тайной обращайся осторожно. Не перекладывай ее на плечи своего друга, который реально не сможет помочь тебе, но будет очень сильно переживать за тебя. Тебе от этого не будет легче.

***Совет №6.*** Постарайся обратиться к взрослому человеку, у которого жизненный опыт больше твоего.

***Совет №7.*** Переступи через свой страх перед родительским гневом. Ты его заслужил, и с этим ничего не поделаешь. Гроза проходит, и вновь сияет солнце.

***Совет №8***. Верь, что ты сможешь исправить положение, главное – ничего не бойся. Страх – это не твой спутник и друг. Пусть страх дружит с одиночками. А ты не один! Если ты попросил помощи, то, значит, тебе всегда помогут.

**Это интересно!**

* Человек чувствует себя более успешным и счастливым только тогда, когда его мозг чем-то занят. Более того, серое вещество не интересует монотонная работа — речь идет как раз о постоянной суете концентрации и переключения с одной работы на другую. Только в такие моменты человек чувствует себя счастливым.
* Мозговая деятельность продолжается даже тогда, когда мы отдыхаем. В этот момент происходит фильтрация того, что действительно нужно отложить в памяти, а что убрать «про запас». Проснувшись утром, вы никогда не забудете то, что действительно важно для вас, но и не вспомните того, на чем остановили свое внимание вчера.
* Чтобы быстро заснуть надо лечь на спину, вытянуться и расслабить все тело. Закрыть глаза и под закрытыми веками закатить зрачки вверх. Это нормальное состояние глаз во время сна. Приняв это положение, человек засыпает быстро, легко и глубоко.
* Вы можете запомнить только 3-4 элемента одновременно. Существует правило «магического числа 7 плюс-минус 2», согласно которому человек не может хранить больше 5-9 блоков информации одновременно. Большая часть информации в кратковременной памяти хранится 20-30 секунд, после чего мы ее быстро забываем, только если не повторяем снова и снова.
* Вы видите вещи иначе, чем их воспринимаете. Согласно исследованию Кембриджского университета, «неважлво в якоу поряке розмщени бквы в слове». Главное, чтобы первая и последняя буквы были на своем месте. Даже если другие буквы будут перемешаны, вы сможете прочитать предложения. Это происходит потому, что человеческий мозг не читает каждую букву, слово в целом. Он постоянно обрабатывает информацию, которую получает от органов чувств и то, как вы воспринимаете информацию (слова), как правило, отличается от того, что вы видите (перепутаны буквы).

**ПРАВИЛА ДЛЯ ПОДРОСТКОВ**

**Правило первое** – движение. Доказано - при физической активности в нашу кровь выделяются эндорфины - гормоны счастья. Чтобы поднять себе настроение, занимайтесь спортом, гуляйте на свежем воздухе с детьми, словом делайте все то, что приносит удовлетворение.

**Второе** - правильное питание. Находящемуся в унынии организму как никакому другому необходимы фрукты и овощи, не менее четырехсот грамм в день! Поступающие в организм витамины не откладываются про запас, а сразу же усваиваются, поэтому вам необходима постоянная витаминная подпитка. Для поднятия настроения особенно полезны витамины А и С.

**Третье:** Радующие душу мелочи - мощное лекарство от плохого настроения. У каждого человека есть свои любимые привычки. Читайте книги, посещайте выставки и кино, сходите на концерт. Эти меры помогут вам расшевелить угасшие эмоции.

**Четвертое:** Встреча с друзьями. Когда грустно, как правило, хочется побыть одному, никого не хочется видеть. Но встреча с любимыми и приятными людьми обязательно сделает нашу жизнь веселее и поднимет настроение. Главный враг плохого настроения – все то, что доставляет вам удовольствие.

**Пятое правило** – желайте и предвкушайте! Замечено - в предвкушении чего-то приятного и работа спорится и настроение повышается. Намечайте себе приятные ориентиры в течение всего дня, например, поход с подругой в магазин за обновками или просмотр любимого фильма.

**Шестое** – сделайте то, чего не делали никогда. Встаньте пораньше и совершите утреннюю пробежку. Смастерите бусы. Купите караоке и научитесь петь народные песни. Присмотрите сноуборд - для зимы. Заведите щенка, котенка, черепашку. Научитесь танцевать танец живота, займитесь фотоохотой или вольной борьбой.

**Главное** – чтобы настроение поднялось, а хандра отступит. Быть позитивно настроенным в течение всего дня помогает купленная накануне обновка, контрастный душ, даже рожица, состроенная своему отражению, чашка хорошего кофе, хорошая музыка.