БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ОТДЕЛ ПО ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ С МОЛОДЕЖЬЮ

«Никогда не теряйте надежды и веры в лучшее, потому что после самой черной ночи всегда бывает светлый день, и ***ДАЖЕ ПОСЛЕ САМОГО СИЛЬНОГО ЛИВНЯ – ЯРКО СВЕТИТ СОЛНЦЕ»***

В жизни человека могут возникать разные ситуации. Это могут быть веселые и радостные события, а могут быть сложные и тяжелые периоды в жизни. Однако очень ***ВАЖНО ВСЕГДА СОХРАНЯТЬ ВЕРУ В СЕБЯ И НАХОДИТЬ ХОРОШЕЕ В ТОМ, ЧТО ПРОИСХОДИТ ВОКРУГ.***

*Самопомощь в сложной ситуации*

1. Поспите и отдохните. На следующее утро Вы не только обретете новые физические силы, но также может появиться выход из сложившейся ситуации. Можете прогуляться на свежем воздухе или заняться подвижным видом спорта.

2. Составьте список хорошего. Известная поговорка «Нет худа без добра» хороший девиз для мыслей и действий. Составьте список всего хорошего, что присутствует в вашем положении, и направьте все силы на его воплощение.

 3. Внесите новое в свою жизнь. Можете начать делать утреннюю гимнастику, посетить кинотеатр, сделать генеральную уборку.

4. Помогите другому. Переключив свое внимание на помощь «ближнему», Вы не только сделаете доброе дело, но и поможете себе, активизируете свои силы.

 5. Выговоритесь. Всегда можно найти человека, который будет доброжелателен к Вам и выслушает Вас.

***Контактные телефоны для тех, кто оказался в сложной жизненной ситуации***

+375 (17) 322 66 48 – телефон социально-педагогической и психологической службы БГУФК

+375 (17) 300 10 06 – Республиканский центр психологической помощи

+375 (17) 263 03 03 – Круглосуточный «телефон доверия» для детей и подростков по оказанию психологической помощи

+375 (17) 352 44 44 –Круглосуточный «телефон доверия» для взрослых по оказанию психологической помощи