*1. Начало дня*

Как только вы проснулись, скажите себе, что вы уникальный человек, заслуживающий всего самого лучшего в жизни. [Будьте благодарны](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.vitamarg.com%2Fteaching%2Farticle%2F2189-sila-blagodarnosti) за новый день, который принесет вам много радости и везения.

*2. Ставьте реальные цели*

Достигая цель за целью, вы приобретете уважение окружающих и вырастите в собственных глазах.

*3. Примите и полюбите себя*

Если вы хотите, чтобы другие вас любили, уважали и ценили, сделайте это, прежде всего, сами для себя.

Приняв и полюбив себя, вы удивитесь, как поменяется к вам и отношение других людей. Учитесь так же принимать и других людей такими, какими они есть.

4. *Никогда не сдавайтесь*

У каждого бывают [неудачи](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.vitamarg.com%2Fkonsultacii%2Flife%2F2324-neudacha-pobeda), но это не повод бросать начатое или сходить с пути. Смотрите в лицо своим страхам. Не позволяйте плохим чувствам одолевать вас. Фокусируйтесь на хорошем.

*5. Самосовершенствуйтесь*

Старайтесь каждый день узнавайте новые вещи, знакомиться с новыми людьми, читать новые книги, избавляться от вредных привычек или качеств.

Помните, самооценка зарождается изнутри. Вы станете более уверенными в себе, если примите и полюбите себя со всеми своими недостатками, но при этом будете стремиться к самосовершенствованию.

***Важная информация № 1.***

Суицид — основная причина смерти у сегодняшней молодежи в возрасте от пятнадцати до двадцати четырёх лет.

***Важная информация № 2.***

Как правило, суицид не происходит без предупреждения.

Большинство подростков, пытавшихся покончить с собой, почти всегда предупреждали о своём намерении о том, что они оказались в безвыходной ситуации и думают о смерти. О своих планах расстаться с жизнью не делятся с окружающими лишь немногие. Кто-то из друзей оказывается в курсе всего дела.

***Важная информация № 3.***

Суицид можно предотвратить.

Если кто-то из твоих знакомых заводит разговор о самоубийстве, значит, она или он давно уже о нём думают. А твоя готовность поддержать эту «опасную» тему даст другому возможность выговориться, — *суицидальные же мысли, которыми делятся с собеседником, перестают быть мыслями суицидоопасными*



***Важная информация № 4.***

Суициденты, как правило, психически здоровы.

Как правило, подростки, которые совершают попытку покончить с собой, психически больными не являются и представляют опасность исключительно для самих себя. Большей частью они находятся в состоянии острого эмоционального кризиса и в течение короткого промежутка времени думают о самоубийстве.

***Важная информация № 5***.

Суицид — это не просто способ обратить на себя внимание.

Если твой знакомый заговорил о самоубийстве, он и в самом деле хочет привлечь к себе внимание - это необычное поведение свидетельствует о том, что он попал в беду. И лучше всего отнестись к его угрозам всерьёз.

***Важная информация № 6***.

Суицидальные подростки считают, что их проблемы серьёзны.

Разные люди смотрят на одну и ту же ситуацию, на одну и ту же проблему по-разному. Даже у самых близких друзей может быть разная точка зрения: то, что «здорово» для тебя, для одного твоего друга «паршиво», а для другого — «нормально».

**Информация № 7 — самая важная:   друг может предотвратить самоубийство!**

А теперь представь, что кто-то из твоих друзей поделился с тобой своей тайной, — сказал, например, что хочет покончить с собой. Согласись, если б он тебе не доверял, то и секретами  не делился бы. И заговорил твой друг с тобой, возможно, именно потому, что умирать-то он не хотел. К тебе он обратился потому, что верил: понять его сможешь только ты.



