**Памятка для подростков**

* Помни, что если тебе грустно, беспокойно или с тобой случилась беда, поговори со взрослым, которому доверяешь.
* Помни, что ты не один, позвони своим друзьям, с которыми дружишь в группе или во дворе.
* В моменты, когда тебе грустно и плохо, найди возможность вспомнить то место и время, когда тебе было весело и хорошо. Улыбнись! Обязательно на душе станет легче.
* Помни, не существует в мире совершенства, не смотря на то, что к нему следует стремиться. В течение жизни вполне естественно совершать ошибки!!!
* Когда тебе не хочется что-либо делать или это против твоих принципов, ты имеешь право отказаться или сказать "НЕТ", не испытывая чувства вины или угрызения совести.
* Помни, что ты исключительный и особенный и тебя окружают такие же люди