**Тема: «Ты не один!»**

Все люди сталкиваются с трудностями. Происходит что-то, что огорчает, расстраивает нас или, наоборот, сильно злит. Иногда нам грозят неприятности. Люди борются с трудностями, решают свои проблемы. Но иногда бывают такие ситуации, с которыми нам не по силам справиться одному, или слишком много трудностей сразу или неприятности длятся так долго, что мы устали, исчерпали свои силы.

За примерами далеко ходить не надо*:*

- хронические двойки

- упали и сломали ногу

- дразнят в школе

- разбили окно на перемене

- умерла любимая кошка.

  Почти у всех людей бывают в жизни такие ситуации. И тогда мы чувствуем бессилие, слабость, беспомощность перед бедой, отчаяние.

***Это значит: НАМ НУЖНА ПОМОЩЬ!***

Запомните: искать, найти и воспользоваться помощью других людей – это и значит справиться с ситуацией!

Какая бывает помощь, в чем она может состоять? Это может быть: услуга, обучение, информация, моральная поддержка и т.д.

Пример.

Группа старшеклассников отбирает у мальчика деньги. Вымогают, требуют приносить больше. Угрожают избить, если расскажет учителям или родителям. В таком случае лучше всего сразу пойти к друзьям. Трудность в том, что у тех, кто становиться жертвой вымогательства, обычно мало друзей.  Есть, однако, одноклассники, приятели, … Стоит рассказать им все и получить моральную поддержку. Может быть,  кто-то из них уже был в подобной ситуации и нашел выход, может кто-то даст толковый совет. Нужно составить план действий и начать действовать как можно скорее. Обратись к педагогу, которому ты доверяешь и даже прямо к директору школы. Чем выше будет уровень администрации, тем лучше. Обязательно скажи родителям. Если не можешь сам им сказать, попроси педагога. Если у тебя очень сложные взаимоотношения с родителями, можно сначала обратиться к психологу и пусть психолог найдет нужные слова. Если, наоборот, сложные отношения с учителями и администрацией, скажи сначала родителям и уже вместе с ними иди к директору. Если у тебя есть возможность научиться самообороне, например, твой старший брат или отец, или дядя могут позаниматься с тобой, обязательно воспользуйся! Это нужно тебе не чтобы затевать драку с обидчиками, а чтобы повысить уверенность в себе.

Задание.

Постарайтесь придумать необходимые для решения проблемы варианты помощи из разных источников. Возможные варианты заданий:

* «Вы тяжело болели, несколько месяцев лежали в больнице. Естественно сильно отстали. Теперь вам надо как-то догонять и снова включаться в школьную жизнь»
* «Вы влюблены. Родители считают, что вам нужно учиться и запрещают встречаться. В школе вам не до учебы. Педагоги ничего не знают и просят родителей обратить внимание на вашу успеваемость»
* «У вас конфликт с учителем какого-то предмета. Грозит годовая двойка. Раньше у вас по этому предмету бывало даже 4, а теперь, чтобы лишний раз не видеть учителя, вы прогуливаете»

Каждый из нас имеет свои сильные стороны. Каждый умеет что-то делать хорошо. Кто-то хорошо учится и разбирается в сложных предметах; кто-то может сделать прическу и умеет вкусно готовить; кто-то сильный и спортивный; кто-то остроумный и сообразительный. Мы можем помочь друг другу в том, что умеем. Помните, что вы не одни в этом мире. Не отгораживайтесь стенами. Ищите помощь, и вы ее найдете. Будьте готовы принять помощь, если вам ее предлагают, и будьте готовы сами помочь в трудную минуту.