

Если возникли проблемы, здесь тебе могут
оказать помощь:

1. Отдел по обеспечению деятельности комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав администрации Тихвинского района: **тел. 73-559;**
2. Обособленное подразделение «Светлячок» ЛОГБУ «Тихвинский комплексный центр социального обслуживания населения»: **тел. 71-405;**
3. Центр методической и психологической помощи подросткам и молодежи: **тел. 79-957;**
4. Отдел опеки и попечительства комитета социальной защиты населения: **тел. 70-961, 50-250;**
5. Подразделение по делам несовершеннолетних ОМВД России по Тихвинскому району Ленинградской области: **тел. 73-707, 48-401 или 02;**
6. Единый всероссийский телефон доверия для подростков, детей и их родителей: **8-800-2000-122;**
7. Общественный помощник Уполномоченного по правам ребенка в Ленинградской области - Большакова Ольга Николаевна: **тел.73-020.**
8. Уполномоченный по правам ребенка в Ленинградской области - Литвинова Тамара Александровна: **тел. +7(812)4003766, +7(812)4003649**

Если есть что-то, чем ты не можешь поделиться с родными и друзьями или у тебя есть вопрос, который ты не решаешься им задать, тебя что-то тревожит, позвони в любое время по номеру **8-800-2000-122** или напиши в чат на сайте **telefon-doveria.ru**

ЗВОНОК С ЛЮБОГО МОБИЛЬНОГО ИЛИ СТАЦИОНАРНОГО ТЕЛЕФОНА БЕСПЛАТНЫЙ,
АНОНИМНЫЙ

8-800-2000-122

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

для ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ
И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

8-800-2000-122

8-800-2000-122

Будь
ОПТИМИСТОМ!



Отдел по обеспечению деятельности
комиссии по делам несовершеннолетних и
защите их прав

Адрес: 187556, Ленинградская область, г.
Тихвин, 4 микрорайон, д. 42.

Заведующий отделом – Осипов Александр
Яковлевич, тел. 73-559

Режим работы: понедельник-четверг: с 8
час.45 мин. до 18 час. 00 мин. пятница: с 8
час. 45 мин. до 16 час. 45 мин.

Приемные дни: понедельник с 09 час. 00 мин.
до 17 час. 00 мин, четверг с 09 час. 00 мин.
до 13 час. 00 мин.

Не секрет, что человеку, который мыслит позитивно, живется легче, и дела его идут успешнее. Многих проблем можно избежать, если начать смотреть на жизнь с позиции оптимиста. Ведь перечеркнутый минус всегда дает плюс! Как это сделать?

Всегда видеть плюсы во всем – это как чистить зубы каждый день, просто следуй этим правилам:

1. Улыбка — гарантия хорошего настроения

Давно доказано: если улыбаться, даже когда грустно, то настроение изменится. Просто улыбайся — в кровати, перед зеркалом, на улице. Находи повод для улыбки с самого утра — солнце, своевременный подъем, вкусный завтрак, приветствие твоих питомцев — это всё поводы для улыбки.

2. Я сегодня молодец!

Заведи правило: перед тем, как лечь спать, вспоминать, что было хорошего в прошедшем дне — должно быть не менее пяти моментов, из них МИНИМУМ два — те, за которые ты себя хвалишь. Можно записывать эти эпизоды в блокноте или в телефоне. Или запоминать! При этом не ищи глобальных плюсов. **Радуйся мелочам!** Не обесценивай маленькие радости и подарки судьбы. Например, ты спешил на отезжающий автобус, а водитель заметил тебя и дождался. Классно! Или тебе с трудом давалась тема выступления, а ты сумел справиться с волнением и разобрался в материале!

3. Благодарность

Дополнительно отметить, кому и за что ты сегодня можешь сказать «спасибо». А если ты реально поблагодаришь этих людей, то вообще отлично! Благодарность повышает ценность события и вызывает у людей симпатию к тебе.

4. Техника «...зато...»

Научись даже в неприятностях находить плюсы! Например, за поспешно сделанное дома шнее задание ты получил соответствующую оценку. Пришлось уговорить учителя помочь тебе ее исправить. Это важный опыт, а не фиаско! ЗАТО теперь тебе точно известно, сколько времени требуется на полноценную подготовку, и перед учителем ты показал себя ответственным человеком, готовым решать свои проблемы.

5. Стремление к позитивному общению

Отмечай в людях позитив, и не зацикливаися на тех, кто тебя раздражает, пугает или отталкивает. Стремись к общению с людьми, которые, по твоему мнению, являются настоящими оптимистами, и **у каждого** можно учиться позитивно смотреть на мир.

6. Амбициозные цели и мечты — мои

Не бойся мечтать о большем, ведь мечты имеют свойство сбываться. А еще они вдохновляют! Сильно желая чего-то, ты будешь искать пути достижения своей цели, замечая и используя любые возможности. Не думай «ну, мне хотя бы сдать ЕГЭ...», а думай «я обязательно стану физиком, надо подыскать тематический лагерь на лето». Мечтай о путешествиях и новых приключениях!

7. Не «почему», а «как»

Ищи не только причины, почему что-то не получается, а думай, как изменить ситуацию к лучшему. Не бойся спрашивать об этом других, даже можешь провести опрос на своей страничке в соц. сетях.

8. Правило Скарлетт О'Хара: «Об этом я подумаю завтра».

Не зацикливаися на негативном состоянии и мыслях. Подобно барону Мюнхгаузену «вытащи себя из негатива» — отвлекись, переключись на другие дела.

9. Добрые дела

Не~~Б~~скучись на~~Н~~ добрые слова, оказывай посильную помощь близким, и ты увидишь, что живущие рядом люди тоже способны на добрые поступки. Добро порождает добро. И согласись, ведь приятно думать о~~О~~ себе как о~~О~~ добром и~~И~~ хорошем человеке! Делись своими позитивными мыслями, эмоциями.

Радуйся за других!

10. Юмор и самоирония

Оптимистам, в~~И~~ большинстве своем, присущи чувство юмора и~~И~~ самоирония. Оптимист~~И~~ — это человек, ~~И~~ который, даже находясь между двумя неприятностями, ~~И~~ всегда загадывает желание. Если у тебя не получается следовать ни одному из этих правил, или нужно с кем-то поделиться грустными мыслями, то знай, сюда ты всегда можешь обратиться за поддержкой и оптимизмом! 8~~8~~00 2000 122

Информация представлена:
<https://vk.com/tel88002000122>