



«Егер сен, қиын өмірлік жағдайына тап болсан, не істеу қажет?»

Егер де сен қандайда бір қиын жағдайға душар болсаң, есінде болсын шешілмейтін жағдайлар болмайды. Шешілетін жолдар әрқашанда бар, тек қана соны таба білу керек. Егер біздің ұсынып отырған кеңестерімізді пайдалансаң, сен сол қиын жағдайдан шыға аласың.

➡ **1 кеңес.** Қиын жағдайға түсіп қалсаң үрейге немесе күйзеліске түспе. Жағдайыңа өзің анық талдау жасауға тырыс.

➡ **2 кеңес.** Осы қалыптасқан жағдайды кім жасады соны анықта. Жақсылап ойлан? Тағы да қай жерден? Қандай қауіп болуы мүмкін.

➡ **3 кеңес.** Осы қалыптасқан жағдай туралы кімге ашық айта аласың, соны ойла.

➡ **4 кеңес.** Өзіңнің қиын жағдайыңмен жалғыз қалмауға тырыс. Өйткені айналаңа өтірік айтуға мәжбүр боласың. Өтірік – бұл сен үшін тағы да қиын жағдай.

➡ **5 кеңес.** Саған нақты көмек көрсете алатын, өмірлік тәжірибесі мол жасы үлкен адамнан көмек сұра. Егер ол сенің ата-анаң немесе туысқаның болса тіпті жақсы.

➡ **6 кеңес.** Ата-ана алдындағы үрейінді бас. Есінде болсын бұлттан кейін, әрқашан күн жарқырап шығады.

➡ **7 кеңес.** Жағдайыңды өзің ғана түзейсің, оған сену керек, ешқашанда қорықпа. Қорқыныш – сенің көмекшің және досың емес. Қорқыныш – жалғыз адамдардың жолдасы. Ал сен жалғыз емессің! Егер сен көмек сұрасаң, саған әрқашанда көмек көрсетіледі.

