

Дорогі діти!

У кожного з нас бувають дні, коли здається, що на душі збираються хмари, а світ втрачає яскраві кольори. Це нормально — сумувати, іноді втомлюватися чи відчувати тривогу.

Але пам'ятайте: **жодна проблема не настільки велика, щоб залишатися з нею наодинці.**

•**Ти не один (не одна).** Навіть якщо здається, що тебе ніхто не розуміє, поруч завжди є люди, готові вислухати без засудження: вірні друзі, турботливі батьки, шкільні вчителі чи психолог.

•**Твої почуття мають значення.** Говорити про те, що на серці — це не слабкість, а ознака великої внутрішньої сили.

•**Шукай свій «якір радості»:** улюблена справа, музика, малювання, спорт, читання чи мрія про майбутнє — все, що змушує тебе посміхнутися, наповнює життя світлом.

