

# Памятка для детей

## «Если вам грустно...»

Если тебе стало грустно, ты можешь заняться своим любимым делом (хобби).

Занимайся физической зарядкой (спортом). Физическая активность помогает взбодриться и прогнать грусть.

Помни, что ты не один. Пригласи своих друзей в гости, на прогулку, предложи им поиграть в игры.

Если тебе грустно, ты можешь помочь взрослым (родителям, учителю). Доброе дело подарит всем радость.

Помни, что если тебе грустно, беспокойно или с тобой случилась беда, поговори со взрослым, которому доверяешь.

Иногда настроение улучшается, если ты поешь что-нибудь вкусненькое.

Есть еще один способ побороть грусть – творчество (рисование).

Если тебе грустно, послушай веселую музыку, посмотри интересный фильм, смешные видео в интернете.

**То, что вы иногда грустите, - нормально. Иногда грусть помогает человеку хорошенько подумать и прийти к интересному решению проблемы. Когда вам будет грустно, выберите один или несколько способов, он обязательно поможет вам справиться с грустью 😊**