

## ЕСЛИ ТЕБЕ ПЛОХО НА ДУШЕ

В жизни каждого человека бывают трудные ситуации, когда невозможно самому справиться с собственными переживаниями и не видно выхода из сложившейся ситуации.

Тебе кажется, что тебя никто не понимает? Ты переживаешь из-за чувства вины, беспомощности, одиночества, испытываешь страх, разочарование, растерянность и неуверенность в себе?

Если твоё положение настолько тяжело, что на душе тяжесть — помни, **выход есть!**

Не держи в себе мысли и чувства! Первые и самые важные в твоей жизни люди — это родители, близкие, родные люди. У них ты всегда можешь найти совет, помощь, защиту.

### ❗ ТЫ ДОЛЖЕН ЗНАТЬ

Если по каким-то причинам ты не можешь обсудить проблему с родителями, поговори с психологом в твоей школе или в Центре помощи семье и детям. Психолог поможет справиться со стрессом, подскажет, как лучше для тебя строить дальнейшие отношения с одноклассниками или родителями либо действовать в иной сложной ситуации.

К сожалению, бывает, что твои ровесники обратиться к взрослым не решаются, потому что стыдятся поделиться своими переживаниями с другим человеком, или не верят, что им смогут помочь, или считают это признаком слабости. Друзья, конечно, могут эмоционально поддержать, дать утешение, но у твоих ровесников, как правило, меньше опыта в разрешении сложных ситуаций. Найти наилучшее решение надёжнее со взрослым — родителем, педагогом или психологом.



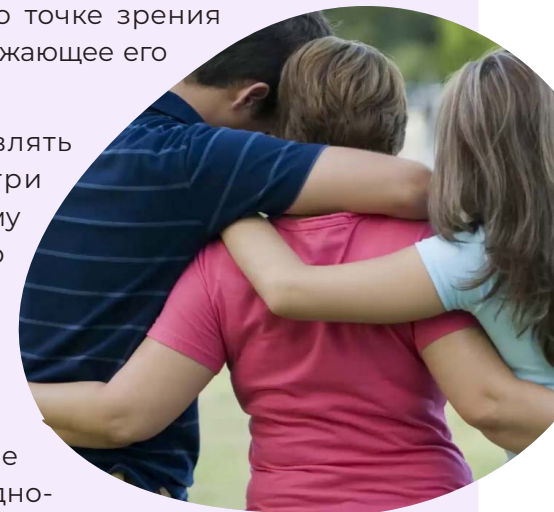
### УПРАЖНЕНИЕ

Помочь самому себе бывает возможным, если помогать другим. Попробуй представить, что к тебе за помощью обращается твой друг — человек, которого ты ценишь и уважаешь. Он говорит, что разочарован в жизни и зол на себя, весь мир и судьбу.

Напиши не меньше 10 высказываний, какими словами ты постарался бы ему помочь. Это будут слова поддержки? Может, это предложения или дельные мысли о смысле жизни? Ты волен выбирать, главное помнить, что твой друг доверил тебе свои мысли и эмоции, потянулся к тебе за помощью: отнесись с уважением к его точке зрения и не говори ему что-то, унижающее его проблему.

Когда закончишь составлять эти высказывания, осмотри их и запомни. Вернись к этому списку через несколько дней — хочешь ли ты немного изменить некоторые формулировки? Хочешь ли ты ещё что-то добавить?

Теперь, если в жизни тебе придётся столкнуться с трудностями, ты можешь вспомнить это упражнение. Именно тогда это упражнение принесёт тебе пользу, ведь человек, которому ты помогал — это ты сам.



### Цитата:

Имея конкретную цель, человек чувствует себя в состоянии преодолеть любые проблемы, так как в нём живёт его будущий успех.

Альфред Адлер

## КАК СЕБЯ ПРИМЕНИТЬ?

У каждого человека в жизни есть выбор, как применить свои знания, умения и навыки. Именно сейчас для тебя открыто огромное множество путей.

Узнать больше об окружающем мире, обогатить речь, а также развить умственную деятельность тебе помогут книги. Чтение может натолкнуть тебя на много правильных мыслей.



## ЗАЙМИСЬ СПОРТОМ!

Для здоровья нет ничего полезнее физкультуры! Спорт укрепляет не только тело, но и дух. Попробуй разные виды спорта: футбол, волейбол, плавание, гимнастика, единоборства, стрельба из лука, баскетбол... Выбор разнообразен — и даже если рядом нет спортивных секций, заниматься спортом легко: достаточно доступны для любого бег, воркаут, велосипед, скейтборд, скакалка и многое другое.



## РЕАЛИЗУЙ СВОЙ ТАЛАНТ!

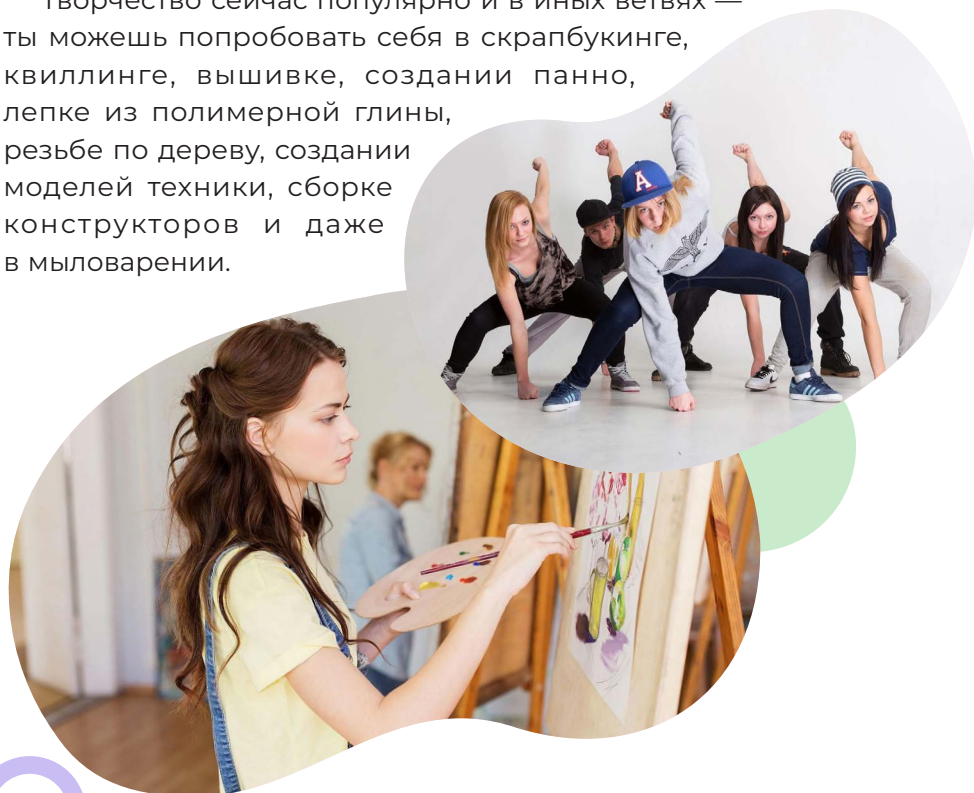
Почему бы не дать выход своим эмоциям, способностям и фантазии? Начни свой путь в искусстве — попробуй себя в актерском искусстве, рисовании, пении, танцах!

Непрост и сложен, но похвален путь музыканта — и необязательно он начинается в музыкальной школе. Может, среди твоих знакомых есть те, кто сможет обучить игре на гитаре?

Овладей словом и стань писателем — начать можешь с написания коротких рассказов.

Чтобы заниматься фотоискусством, ныне достаточно иметь смартфон — освой несколько уроков в интернете и совершенствуйся как фотограф. Каждый день рождает десятки потенциальных красочных кадров.

Творчество сейчас популярно и в иных ветвях — ты можешь попробовать себя в скрапбукинге, квиллинге, вышивке, создании панно, лепке из полимерной глины, резьбе по дереву, созданию моделей техники, сборке конструкторов и даже в мыловарении.



## ПРОЯВИ ЗАБОТУ

Всегда приятно получать заботу, но проявлять тепло к людям может быть ещё приятнее. Начать можно со своих близких. Такой простой пример, как рукописные письма бабушкам и дедушкам, тетям или даже друзьям, живущим в другом городе, — это то, что было обыденно для поколения твоих родителей, но сейчас редко и оттого особенно ценно. Написание писем — это искусство, которое быстро исчезает среди молодого поколения, так что это не только увлекательный, но и познавательный опыт.

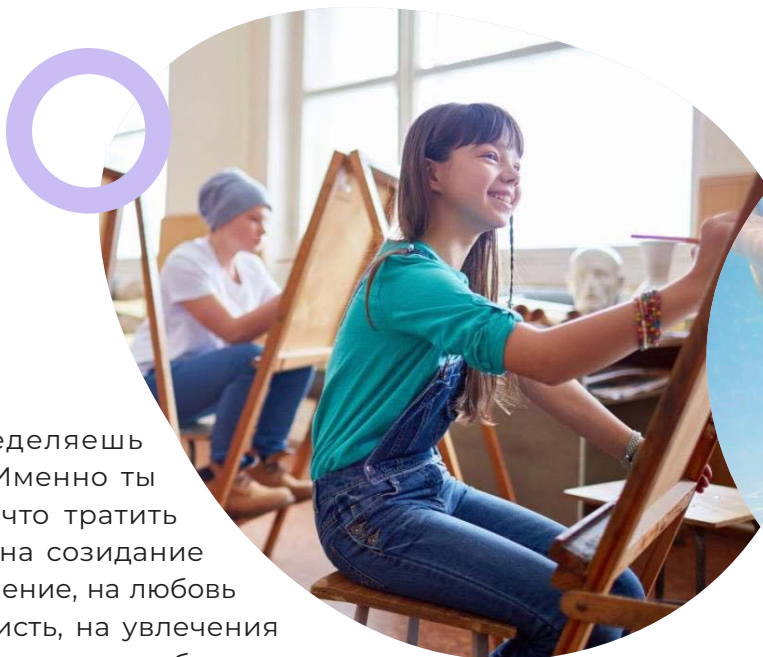
Во многих городах есть волонтерские отряды, занимающиеся помощью уязвимым группам — пожилым людям, малоимущим, семьям с больными людьми и так далее. Ты можешь узнать у взрослых, есть ли у тебя возможность вступить в такой отряд.

### ❗ ВАЖНО!

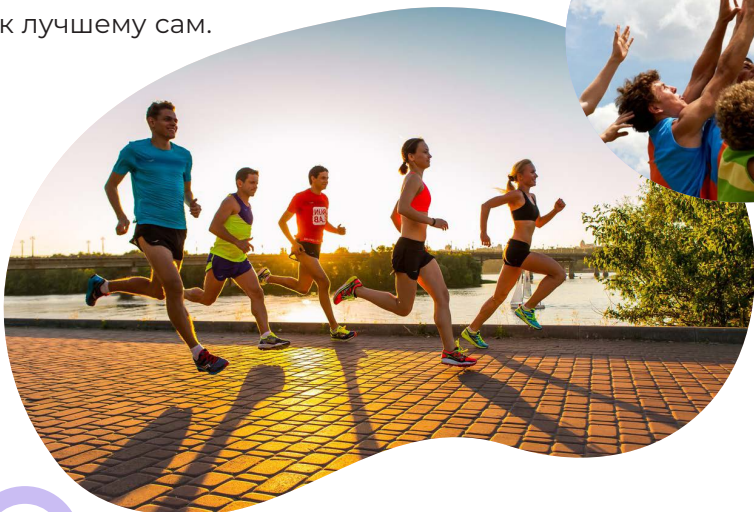
Необязательно вступать в какие-либо отряды, чтобы просто быть хорошим человеком, помогающим окружающим.



Ты сам определяешь свою жизнь. Именно ты решаешь, на что тратить свои силы — на созидание или на разрушение, на любовь или на ненависть, на увлечения или на скуку. Мир вокруг тебя строится тобой, твоими усилиями и твоими убеждениями. Отношения с людьми, отношение к себе, отношение к будущему — важнейшие составляющие твоей счастливой жизни, и ты можешь менять её к лучшему сам.



**ЖЕЛАЕМ ТЕБЕ  
УДАЧИ В ЭТОМ!**



## ЗНАЙ, КУДА ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ

**8-800-2000-122**

### **Всероссийский Детский телефон доверия**

Психологическое консультирование, экстренная и кризисная психологическая помощь для детей в трудной жизненной ситуации, подростков и их родителей (бесплатно, круглосуточно).

**8-800-600-31-14**

**Горячая кризисная линия** для оказания психологической помощи несовершеннолетним и их родителям (законным представителям). Целью работы круглосуточной линии является работа с кризисным состоянием детей, родителей и других обратившихся с кризисной проблематикой обращений.

**8-800-200-19-10**

### **Телефонная линия «Ребенок в опасности» Следственного комитета РФ:**

Дети, их родители, а также все неравнодушные граждане, обладающие информацией о совершенном или готовящемся преступлении против несовершеннолетнего или малолетнего ребенка, могут позвонить по бесплатному круглосуточному номеру телефона.

**fond-detyam.ru**



### **Фонд поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации**

**netaddiction.ru**



### **Портал «Интернет-зависимость»**

Информационный портал о профилактике и лечении интернет-аддикций.

**fcprc.ru**



### **ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей»**

Специализированные страницы сайта Центра защиты прав и интересов детей «Твое право», «Информационная безопасность», «Ценность жизни» и «Ответственное поведение — ресурс здоровья» содержат полезные материалы, информацию о профилактике социально-негативных явлений.

## ДЛЯ ЗАМЕТОК

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---