

Когда особенно тяжело,
звони на детский
телефон доверия
8-800-2000-122,
тебя выслушают и поддержат
бесплатно, анонимно
и круглосуточно.

И ещё, есть такое упражнение,
которое поможет тебе взглянуть на
ситуацию по-другому: представь себя
через 5 лет. Где ты будешь
находиться? Кто будет рядом с
тобой? Чем ты будешь заниматься?
Как ты будешь относиться к
проблеме, которая волнует тебя
сейчас? Будет ли вообще эта проблема
существовать?

Главное, не переставай мечтать!
Проверено, если ты каждый день
делаешь маленький шаг к мечте, то
ты её достигнешь. Все ограничения
только в твоей голове, и только ты
можешь их снять. Ты – главный человек
в своей жизни, береги себя!

Экстренная, бесплатная,
квалифицированная, анонимная
психологическая помощь по телефону:

8-800-2000-122

(круглосуточно)

8(3852) 34-28-26

(с 9.00 до 17.30)

Бесплатную помощь психолога
можно получить
в Краевом кризисном центре
для женщин.

Мы находимся по адресу:
656010, г. Барнаул, ул. Смирнова 79г

Часы работы:
ПН, СР, ПТ: с 9:00 до 17:30
ВТ, ЧТ: с 9:00 до 20:00



Запись на индивидуальные и семейные
консультации, по телефону:

8 (3852) 34-22-55

E-mail: womenkrizis@yandex.ru

Сайт: www.womenkrizis.ru

молодежь

Буклет разработан и напечатан за счет
гранта Губернатора Алтайского края в сфере
молодежной политики



Краевое государственное бюджетное
учреждение социального обслуживания
«Краевой кризисный центр для женщин»

ТВОЯ ТОЧКА ОПОРЫ

Безвыходных ситуаций не бывает,
иногда мы просто ещё не нашли выход

г. Барнаул
2019



Быть подростком непросто.

Всем от тебя что-то надо: родители, школа, друзья... Да ещё настроение постоянно меняется... Сам не понимаешь, что с тобой происходит.

А происходит вот что: твой организм полностью перестраивается. Меняется тело и даже мозг работает по-другому. Гормональные всплески делают твоё настроение нестабильным.

Что с этим делать и как себе помочь?

Помни, ты можешь найти точку опоры внутри себя!

Первое, что ты должен (должна) помнить: безвыходных ситуаций не бывает, иногда мы просто ещё не нашли выход.

Второе: то, что с тобой происходит, это нормально, и это же происходит с миллионами других подростков. Поэтому, делись с друзьями своими переживаниями. Друг это тот, кто поддержит в трудную минуту.

Мир не делится на черное и белое, хотя иногда так думать проще. Просто люди иногда совершают плохие поступки.

Ты имеешь право испытывать разные эмоции, и отрицательные тоже. Ты можешь злиться, ненавидеть, а можешь восторгаться и любить. Но, чтобы не обидеть близких, выражай свои эмоции бережно.

Помни, что в этом мире есть люди, которые хотят и могут тебе помочь.

Если ты понимаешь, что сам не справишься, ищи таких людей. Это может быть учитель, который тебе нравится; психолог; брат или сестра; дядя или тётя; а может и родители смогут выслушать тебя и поддержать.

Если тебе трудно, ты чувствуешь себя одиноко, настроение на нуле, можно попробовать вот что:

■ Включи музыку погромче и потанцуй как тебе захочется; постарайся выплеснуть свои эмоции в танце, можно прыгать, кричать, дать своему телу двигаться как оно захочет.

■ Возьми цветные карандаши и лист бумаги. Штрихуй изо всех сил карандашом любого цвета, пусть твои чувства останутся на бумаге. Затем бумагу можно порвать, смять, потоптаться на ней.

■ Возьми краски и рисуй нечто бесформенное, просто размажь краски по бумаге.

■ Отлично помогает прогулка в одиночестве. Старайся ни о чем не думать, а просто идти, замечать окружающую природу, цвета, звуки и запахи вокруг.

