

Если тебе сложно, и ты хочешь разобраться в сложившейся ситуации, ты можешь получить помощь не только у близких тебе людей, а также:

- обратиться за консультацией к профессиональному психологу;
- позвонить на телефон доверия по телефону 8-800-2000-122 (анонимно, бесплатно, круглосуточно).

Ты можешь обратиться с любой ситуацией:

- одиночество;
- отношения и любовь;
- сложности в общении с родителями;
- учебные проблемы;
- конфликты со сверстниками;
- стрессы и кризисные ситуации;
- депрессивные состояния.

Запись на индивидуальные и семейные консультации, по телефону:

8 (3852) 34-22-55

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



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»

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

Дорогой подросток!

*Сейчас в твоей жизни, возможно,
не самый лёгкий период.*

*Перепады настроения, низкая самооценка,
чувство одиночества, трудности
в общении со сверстниками —
это лишь часть того, с чем приходится
столкнуться в твоём возрасте почти
каждому...*

г. Барнаул
2019

Мы создали этот буклет для того, чтобы поделиться с тобой несколькими советами, которые могут пригодиться тебе на этом нелегком, но безумно интересном этапе жизни.

1. Проси о помощи

Оглянись вокруг, подумай, у кого ты можешь попросить поддержки, когда тебе это необходимо. Этим человеком может стать кто-то из близких людей - друг, родитель, учитель, родственник, или же вовсе незнакомый человек, такой как психолог или консультант телефона доверия. Справляться с трудностями в одиночку бывает нелегко, а потому просьба о помощи - верный шаг на пути преодоления трудностей.

2. Помни: испытывать негативные эмоции — нормально

Порой ты чувствуешь злость, обиду, страх, тревогу, гнев. Это бывает нелегко, а иногда даже кажется невыносимым. Но эмоции ситуативны, им важно проявиться, выйти наружу, после этого они отступают, сменяются другими, зачастую более приятными. Выразить свои эмоции без вреда можно разными способами. Кто-то выражает свою боль через творчество, кому-то хочется покричать, поколотить подушку, порвать бумагу, кто-то выражает негатив через занятия спортом, а в каких-то случаях достаточно просто осознать свою эмоцию и назвать её.

Выбери то, что подходит именно тебе, и помни, негативные эмоции не делают тебя плохим человеком, они свойственны каждому.

3. Умей сказать «нет»

Алкоголь, табак, наркотики — всё это порой преподносится в молодежной среде как атрибуты зрелости, а иногда даже престижа.

В надежде получить авторитет среди сверстников и влиться в компанию, многие начинают употреблять вредные вещества именно в подростковом возрасте, о чем впоследствии сожалеют. Умение сказать «нет» — это способность человека оценивать риски и принимать взвешенные решения, что крайне важно для человека, вступающего во взрослую жизнь.

4. Раскрывай свои таланты

Пробуй себя в разных видах деятельности, учись чему-то новому, ищи занятие по душе. Делая то, что нравится и то, что получается, ты не только почувствуешь себя более уверенно, но также сможешь обзавестись новыми друзьями, разделяющими твои интересы.

Танцы, театральная студия, игра на гитаре, рисование, написание стихов, спорт - это и многое другое может стать твоим хобби.

5. Будь собой

Сравнение себя с другими часто приводит к разочарованию, ведь невозможно быть безупречным во всем. Да это и не нужно.

Каждый из нас — уникальная, неповторимая личность, и ты в том числе. Отмечай свои личные успехи, узнавай себя, сравнивай себя исключительно с самим собой. И помни, ты важен и ценен уже просто потому, что ты есть, без всяких условий.

