

МИР ВОКРУГ НАС ПРЕКРАСЕН И УДИВИТЕЛЕН ИЛИ ПОЛОН ОПАСНОСТЕЙ И УГРОЗ ЭТО ЗАВИСИТ ОТ ТВОЕГО ЭТОГО ВИДЕНИЯ МИРА

ОСОБЕННОСТИ ТВОЕГО ВОЗРАСТА

Пришло время, когда стремительно и неравномерно в тебе происходят перемены. Тебе важно утвердить свое «Я», а это всегда связано с трудностями и даже опасностями!

ЧТО СОЗДАЕТ УГРОЗУ ДЛЯ ТВОЕЙ БЕЗОПАСНОСТИ?

- Угроза для твоей безопасности существует:
- когда ситуация вызывает у тебя негативные переживания, порождает тревогу и страх, приводит тебя к ощущению беспомощности, переживанию одновременно невозможности так жить дальше и изменить ситуацию;
 - когда тебя вовлекают в опасные группы и сообщества, в незаконную деятельность;
 - когда нарушаются твои права на благополучие и защиту.

ЗАДАЙ СЕБЕ ВОПРОСЫ

Правильно ли переступать через себя и свои потребности, кривить душой в угоду людям, которые не принимают тебя таким, какой ты есть?

Кто более привлекателен — курящий человек, злоупотребляющий алкоголем или здоровый и уверенный в себе?

Любая зависимость уводит человека от реальности чего всегда есть негативные последствия. Здоровье неизбежно ухудшается, какую бы зависимость он выработал. По-настоящему здоров тот, кто свободен от психоактивных веществ, от пагубных пристрастий и вредных привычек. Он не бежит от реальности, активно меняет её в лучшую сторону.

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.

Если по каким-то причинам тебе сложно обсудить проблему с родителями, поговори с психологом. Он поможет справиться со стрессом, подскажет, как лучше для тебя строить дальнейшие отношения с одноклассниками или родителями либо действовать в иной сложной ситуации.

КАК СЕБЕ ПОМОЧЬ?

КОНТРОЛЬ ДЫХАНИЯ

Если ты никак не можешь успокоиться, сделай глубокий вдох, отсчитывая в голове четыре секунды. После этого сделай выдох, просчитав шесть секунд. Повтори несколько минут, пока не почувствуешь, что стало легче.

РАЗРЯДКА

Когда ты чувствуешь, что не можешь держать все в себе, дай этому выход. Главное — сделать это без вреда для окружающих.

Нет ничего плохого в том, чтобы дать выход слезам, если они просятся наружу. Плач — самая естественная реакция человека на сильный стресс.

Можешь выместить обиду на боксерскую грушу, принять контрастный душ, изорвать в клочья старую газету, полопать пузырчатую пленку, послушать позитивную музыку и так далее.

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. Чтение может натолкнуть тебя на правильные мысли.

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, скейтбординг, скакалка и многое другое.

ПРОЯВИ ЗАБОТУ

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

КОГДА ОБЯЗАТЕЛЬНО НУЖНО ОБРАЩАТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ?

- Если ты подвергаешься насилию...
- Если тебя обижают, унижают сверстники или взрослые...
- Если тебя запугивают или шантажируют, отнимают деньги или вещи...
- Если тебе кажется, что весь мир против тебя...
- Если ты не можешь разобраться в себе и своих чувствах...
- Если тебе кажется, что ты остался совсем один...

МИР ВОКРУГ НАС ПРЕКРАСЕН И УДИВИТЕЛЕН ИЛИ ПОЛОН ОПАСНОСТЕЙ И УГРОЗ?

ЭТО ЗАВИСИТ ОТ ТВОЕГО ЭТОГО ВИДЕНИЯ МИРА

ОСОБЕННОСТИ ТВОЕГО ВОЗРАСТА

Пришло время, когда стремительно и неравномерно в тебе происходят перемены. Тебе важно утвердить свое «Я», а это всегда связано с трудностями и даже опасностями!

ЧТО СОЗДАЕТ УГРОЗУ ДЛЯ ТВОЕЙ БЕЗОПАСНОСТИ?

Угроза для твоей безопасности существует:

- когда ситуация вызывает у тебя негативные переживания, порождает тревогу и страх, приводит тебя к ощущению беспомощности, переживанию одновременно невозможности так жить дальше и изменить ситуацию;
- когда тебя вовлекают в опасные группы и сообщества, в незаконную деятельность;
- когда нарушаются твои права на благополучие и защиту.

ЗАДАЙ СЕБЕ ВОПРОСЫ

Правильно ли переступить через себя и свои потребности, кривить душой в угоду людям, которые не принимают тебя таким, какой ты есть?

Кто более привлекателен – курящий человек, злоупотребляющий алкоголем или здоровый и уверенный в себе?

Любая зависимость уводит человека от реальности, у чего всегда есть негативные последствия. Здоровье неизбежно ухудшается, какую бы зависимость он ни выработал. По-настоящему здоров тот, кто свободен от психоактивных веществ, от пагубных пристрастий и вредных привычек. Он не бежит от реальности, но активно меняет её в лучшую сторону.

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.

Если по каким-то причинам тебе сложно обсудить проблему с родителями, поговори с психологом. Он поможет справиться со стрессом, подскажет, как лучше для тебя строить дальнейшие отношения с одноклассниками или родителями либо действовать в иной сложной ситуации.

КАК СЕБЕ ПОМОЧЬ?

КОНТРОЛЬ ДЫХАНИЯ

Если ты никак не можешь успокоиться, сделай глубокий вдох, отсчитывая в голове четыре секунды. После этого сделай выдох, просчитав шесть секунд. Повтори несколько минут, пока не почувствуешь, что стало легче.

РАЗРЯДКА

Когда ты чувствуешь, что не можешь держать все в себе, дай этому выход. Главное — сделать это без вреда для окружающих.

Нет ничего плохого в том, чтобы дать выход слезам, если они просятся наружу: плач — самая естественная реакция человека на сильный стресс.

Можешь выместить обиду на боксерскую грушу, принять контрастный душ, изорвать в клочья старую газету, полопать пузырчатую пленку, послушать позитивную музыку и так далее.

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. Чтение может натолкнуть тебя на правильные мысли.

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.

ПРОЯВИ ЗАБОТУ

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.

КОГДА ОБЯЗАТЕЛЬНО НУЖНО ОБРАЩАТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ?

- Если ты подвергаешься насилию...
- Если тебя обижают, унижают сверстники или взрослые...
- Если тебя запугивают или шантажируют, отнимают деньги или вещи...
- Если тебе кажется, что весь мир против тебя...
- Если ты не можешь разобраться в себе и своих чувствах...
- Если тебе кажется, что ты остался совсем один...