**О ЧЕМ ВАЖНО ПОМНИТЬ В МИНУТЫ ОТЧАЯНИЯ?**

**ПАМЯТКА ПОДРОСТКАМ 13-18 ЛЕТ**

Бывает, обстоятельства складываются так, что твой привычный мир рушится. Может быть, из-за невыносимого стыда и неловкости за какие-то поступки, а возможно, и в силу самих обстоятельств. Такое ощущение, что всё и все против тебя. Если тебе знакомо это состояние, прочитай, пожалуйста, этот текст.

Жизнь каждого человека – это чередование радостей и трудностей, которые мы преодолеваем на своем пути. Проблемы необходимы нам: они закаляют людей, дают возможность вырасти личности внутри нас

**О чем важно помнить в минуты отчаяния?**

**Все временно**

Помни о том, что любое твое состояние временно. Каждая сложная ситуация когда-нибудь кончается, а каждая проблема имеет решение. Даже если положение кажется безвыходным, оно не может длиться вечно. Вспомни, как ты учился читать, писать или кататься на велосипеде? Ведь это получалось не с первого раза. Наверняка ты расстраивалась и у тебя возникали мысли: «Я никогда этому не научусь!» Но прошло время…и сейчас ты владеешь письмом и чтением, прекрасно ездишь на велосипеде. Отчаяние, проблемы, стресс, - **это тоже все временно!**

В процессе жизни у тебя есть возможность исправить ошибки, преодолеть трудности, пережить неприятности, доделать дела, извиниться, выражать радость или грусть, раскаяться, начать что-то с чистого листа.

**Что делать, чтобы вернуть вкус к жизни?**

**Найди, с кем поговорить**

В трудной ситуации в первую очередь нужно найти, с кем поговорить. Подумай, есть ли в твоем окружении человек или люди, которые могут тебя понять и по-настоящему поддержать? Стоит рассказать им о своих переживаниях и попросить тебя выслушать.

Если такого человека не оказалось рядом, то на территории всей России действует бесплатный, анонимный [**телефон доверия**](http://www.ya-roditel.ru/parents/helpline/) для детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации: ты можешь позвонить на него в любое время и получить помощь у опытных психологов. **Вот его номер: 8800-2000-122. Тут никто тебя не осудит, не будет ругать. Тут тебе помогут.**

**НАПИШИ ПИСЬМО САМОМУ БЛИЗКОМУ ЧЕЛОВЕКУ**

Иногда нам легче рассказать о своих чувствах на бумаге. Напиши настоящее бумажное письмо самому близкому человеку:

1. Подумай, что ты чувствуешь? Обижаешься ли на родных или на близкого человека? Возможно, тебе больно и страшно оттого, что одноклассники с тобой не общаются?
2. С кем может быть связано это чувство? Обвиняешь ли ты себя или кого-то другого?
3. Доверь все свои переживания бумаге и тому близкому человеку, кто тебя поддерживает. Расскажи историю в лицах, не боясь ругательств и обвинений.
4. После того, как ты почувствуешь, что сказать больше нечего, перечитай письмо несколько раз.
5. А теперь рви на мелкие кусочки и выбрасывай!

**ОКАЖИ ПОМОЩЬ ТОМУ, КТО В БЕДЕ**

Самое лучшее и эффективное «лекарство от ощущения собственной бесполезности» – начать заниматься действительно полезной деятельностью. Это может быть волонтерство или просто помощь другим людям.

По всей стране действуют тысячи волонтерских организаций, которые с радостью примут тебя в свои ряды. Одни помогают сиротам и курируют детские дома, другие направлены на помощь старикам, третьи занимаются больными людьми с серьезными диагнозами, четвертые – экологией. Выбери для себя тот вид волонтерства, который придется по душе.

Однако для того, чтобы помогать людям, совершенно не обязательно числиться в волонтерском движении: ты можешь делать это адресно. Например, купить бабушке-соседке продукты, научить дворовых малышей каким-нибудь навыкам или новым играм, помогать им с уроками.

**МЕЧТАЙ!**

Подумай о том, чего тебе по-настоящему хочется: представь себя через пять, десять, двадцать, тридцать лет. Задай себе вопросы:

* Какой(им) я хочу быть?
* как я хочу выглядеть?
* чего я хочу достичь?
* как я хочу себя чувствовать?
* чем я хочу заниматься?
* какие люди будут меня окружать?
* что полезного я буду делать для себя, семьи, общества?

По результатам мысленно нарисуй самый позитивный портрет «будущей себя» и не скупись на детали.

А теперь подумай над «маленькими шажками» к своей мечте: что для этого ты можешь сделать уже сегодня? Действуй!