

С какими вопросами обращаются на Детский телефон доверия?

У меня ссорятся мама и папа. Что делать?

Если родители постоянно ссорятся при тебе, не нужно думать, что в твоей семье совсем все плохо. Конечно, при этом страдают все, но конфликтов избежать, по сути, невозможно. Так устроена семейная жизнь.

В большинстве случаев все ссоры сводятся к трем основным причинам.

Недопонимание

Оно может возникнуть в любой момент. Это непостоянное явление, и это, скорее всего, пройдет. Просто бывают такие моменты в жизни, которые называются «критическими». Все дело в том, что родители уже очень долгое время живут друг с другом. И сейчас им просто стало немного неинтересно проводить время вместе. При этом часто возникают конфликты из-за мелочей. Такие ссоры могут быть даже каждый день. В этот период ты можешь больше поддерживать родителей и предлагать разнообразить совместное времяпровождение (начать ходить в парк, в фитнес, в игровые комплексы и пр.).

Усталость

Папа или мама слишком много работают, поэтому устают. Вот почему у одного из родителей появляется раздражительность, он теряет интерес к происходящему. Такое состояние скоро пройдет. И ты иногда можешь в этом помочь: взять часть домашних обязанностей на себя, помогать с младшим братом или сестрой (например, отводить в садик или забирать оттуда) и т.д..

Ревность

Ревность может возникать даже без повода. В таких ссорах ничего особо страшного нет. Родители по этому поводу разводиться навряд ли будут. А вот если ты стал свидетелем конфликта из-за измены, в таком случае нужно просто ждать развития событий: одни люди способны ее простить, другие – нет. Если же родители решили остаться вместе, то опять же больше их поддерживай.

Если родители ссорятся:

Твердо знай свою невиновность

Ни в коем случае не думай, что причина их ссор – это ты. Даже когда они ругаются из-за того, кто будет следить за тобой в выходные, – это не твоя вина. В этом случае они просто сами не могут распланировать правильно свое время. Твоей вины здесь нет.

НЕ ВМЕШИВАЙСЯ

Не нужно вмешиваться в конфликт родителей, а уж тем более говорить, кто прав, а кто – нет. Ведь в таком случае, ты можешь не только быть отвергнутым (тебе скажут: «Не лезь, куда тебя не просят!»), но и услышать

неприятные вещи в свой адрес, которые будут сказаны сгоряча, не обдуманно. Займись делом. Чтобы не становиться свидетелем конфликтов, необходимо отвлечь себя. Идеальный вариант – пойти прогуляться или сходить в гости, чтобы совсем не присутствовать при ссоре и не знать ненужных подробностей отношений родителей. НО! Для этого стоит спросить разрешения, иначе «неостывшие» папа или мама могут потом еще и сорваться на тебе. Также можно уйти в свою комнату и заняться делами: поиграть во что-нибудь, посидеть в интернете, порисовать и т.д. Чтобы не слышать их разговора, можно послушать музыку через наушники.

ДАЙ РОДИТЕЛЯМ ОСТЫТЬ

После состоявшейся ссоры между родителями и когда родители ссорятся не стоит подходить к папе или маме с советами, просьбами, своим мнением и т.д. Сейчас этот человек эмоционально не сдержан, поэтому может сорваться и на тебе. Лучше переждать, когда страсти утихнут, и каждый член семьи проанализирует произошедшую ситуацию, сделает свои выводы и успокоится.

НЕ ВСТАВАЙ НИ НА ЧЬЮ СТОРОНУ

Чтобы еще больше не посеять негативную атмосферу в вашей семье, тебе не стоит вставать на чью-то сторону. Запомни: в любой ссоре виноваты оба. Тем более ты в полной мере не знаешь всей ситуации, их рассуждений, договоренностей и пр. Пусть они разбираются сами, а ты останешься любящим ребенком, который одинаково уважает и маму, и папу.

РАССКАЖИ О СВОИХ ЧУВСТВАХ

Иногда это очень сильно влияет на то, как часто родители в будущем ссорятся. Родители могут почувствовать себя неловко, если узнают о том, что ты чувствуешь. Однако говорить здесь что-то нужно очень осторожно! Для того, чтобы рассказать родителям о своих чувствах, для начала их нужно собрать вместе: это может произойти за ужином или просмотром телевизора. Родители в это время должны быть успокоенными (то есть через достаточное количество времени после того, как произошел конфликт). Далее в спокойной форме ты можешь сказать маме и папе, что тебе тяжело видеть, как они ругаются, ты бы не хотел, чтобы в вашей семье это происходило и т.д. Наверняка они не только почувствуют себя виноватыми, но и увидят в тебе взрослого человека, что заслуживает особого уважения.

ОКАЖИ ПОДДЕРЖКУ

Скажи каждому члену семьи, что ты уже не маленький, и уже многое понимаешь, а также, что все можно решить мирным путем. Поделись тем, как ты рад, что у тебя есть такая семья! Такие слова, возможно, дадут начало

развитию новых отношений между папой и мамой.

ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ

Если тебе очень трудно наблюдать ссоры родителей, ты можешь обратиться за помощью к другому взрослому человеку. Это может быть бабушка, тетя или даже учительница. Он может понять тебя и помочь.

Помни, **телефон доверия для детей, подростков и их родителей** всегда готов помочь анонимно и бесплатно.

Как мне найти друзей?

Что такое дружба?

Чтобы понять, как найти друзей, надо понять что такое дружба, а на этот вопрос трудно дать точный ответ. Прежде всего, потому что у каждого человека понятие о дружбе свое. Некоторые считают друзьями чуть ли не всех своих знакомых, другим трудно приблизить к себе кого-то. Но тем не менее, если обобщить, друг – человек, способный поддержать, направить и сделать ваш совместный досуг интересным. То есть кажется, что в дружбе нет ничего негативного. С другой стороны, вряд ли можно считать другом человека, который будет говорить тебе лишь приятное и никогда не указывать на недостатки. Не стоит путать друга с лицемером или влюбленным, который все видит в розовых тонах. В идеальной дружбе не должно быть фальши.

Если ты хочешь по-настоящему найти друзей, а не просто товарищей, будь готов к тому, что эти люди могут не разделять твою точку зрения, спорить с тобой и видеть ситуацию по-другому. Будь готов доверять своему другу и выслушивать его секреты.

Чтобы найти друзей, **начни с работы над собой**. Люди тянутся к тем, кто ведет себя открыто, не льстит, искренне умеет радоваться чужим удачам и сочувствовать горю. Очень важно научиться **принимать себя таким, какой ты есть**. Это поможет тебе не судить строго других людей за их черты характера или поступки.

ГДЕ НАЙТИ ДРУГА?

Ты никогда не сможешь угадать, где и когда ты сможешь встретить того самого человека, который станет тебе верным другом. Главное, не бояться общаться с людьми. Иногда достаточно простой улыбки, чтобы расположить к себе человека и получить его доверие. Что касается мест, то встретить друга можно почти везде. Если ты любишь спорт, иди в фитнес-клуб. Если поклонник искусства – в музей и т.д. С потенциальным другом можно познакомиться в кафе, библиотеке или даже на улице.

Взаимная симпатия и совместные интересы могут впоследствии перерасти в настоящую крепкую дружбу на многие годы.

Сделай первый шаг, будь открытым и искренним. Не жди, пока кто-нибудь проявит к тебе интерес.

Предложи встретиться и вместе провести время, сходить на выставку или в кафе. Не расстраивайся, если твое предложение не будет принято. Любой опыт, пусть даже и отрицательный, пригодится тебе в любом случае.

Умей отдавать свое время, внимание, поддержку, улыбку. Люди, которые не умеют этого делать, которые хотят только внимания к себе, остаются одни и страдают от одиночества. Уделяй время своим друзьям. В

	<p>постоянной суматохе нам постоянно не хватает времени на самых близких нам людей.</p> <p>Не бойся высказать другу правду, даже если она неприятная. Если ты считаешь, что твой друг поступил непорядочно, важно прямо ему об этом сказать, но не оскорблять, а спокойно высказать свое мнение. С друзьями надо быть честными, так как честность является залогом вашей дружбы.</p> <p>Умей признать вину и извиниться. Когда ты делаешь что-то не так, признай это. Иногда очень важно признать свою ошибку и сказать, что ты сожалеешь о случившемся. Таким образом, ты дашь понять, что не собираешься совершать эту же ошибку в будущем.</p> <p>И ПОМНИ — ДРУЖБА НЕ ТЕРПИТ ПРЕДАТЕЛЬСТВА НИ В КАКОЙ ФОРМЕ.</p> <p>Телефон доверия для детей всегда готов оказать поддержку и поговорить. Поэтому звони 8-800-2000-122.</p>
<p>Хочу завести собаку, но родители категорически против</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Не старайся уговаривать родителей, давить на них, обижаться и капризничать. Для начала узнай, почему именно родители не хотят заводить собаку и чего они опасаются.2. Докажи родителям, что ты совсем уже взрослый и можешь позаботиться не только о себе, но и о своем питомце. Возьмись за учебу и подтяни оценки, следуй режиму дня и покажи, что ты в состоянии организовать сам себя. Выбрасывай мусор, пылесось, убирай со стола, мой посуду, вытирай пыль, даже когда этого не просят. Этими поступками ты не на словах, а на деле покажешь, что ты можешь выполнять свои обещания.3. Беседуя с мамой и папой, аргументируй свои доводы, разговаривай как взрослый, попытайся их разубедить. Дипломатия, настойчивость и веские доводы приведут к успешному исходу переговоров.4. Донеси до родителей, что благодаря собаке ты станешь больше времени проводить на свежем воздухе.5. Больше говори родителям о твоём будущем щенке и какую радость он может принести не только тебе, но и всей семье.6. Иногда веским аргументом для родителей является твоя защищенность. Убеди их, что с собакой тебе не так страшно ходить по улицам, даже в темноте. Собака защитит от хулиганов и недоброжелателей.7. Спроси у мамы и папы – была ли у них в детстве собака или кошка? Если была, они наверняка улыбнутся, когда в голове всплывут приятные моменты из детства. Если собаки не было, наверняка они тоже мечтали о животном в детстве. В этом случае они смогут воплотить не только твою мечту, но и свою. Все эти действия способны дать реальный и ощутимый результат, но не сразу, а через некоторое время. Пойми, что родители должны свыкнуться с этой мыслью, понять, что тебе действительно плохо без собаки и что ты готов к заботе о ней, принять для себя возможность появления щенка в доме.

Мне снятся кошмары

Во сне наш мозг переваривает все негативные эмоции и переживания, стресс и проблемы, неразрешенные внутренние конфликты. Иногда из этого получаются ночные «фильмы ужасов». Вообще это помогает нам получить психологическую перезагрузку и избавиться от излишней нервозности и стресса.

Если кошмары с похожим сюжетом повторяются, мы получаем подсказку: существует проблема, которую необходимо решить. Нужно понять, в чем причина и суть наших переживаний. Неприятные сновидения обычно прекращаются вместе с решением этих проблем.

Парадоксально, но даже у страшных снов есть позитивная сторона:

- Кошмары могут сопровождать важные моменты и изменения в твоей жизни, твое развитие или преодоление чего-либо. В таких сновидениях развязка обычно хорошая: ты благополучно уходишь от преследования, преодолеваешь сложные испытания, выживаешь в катастрофе, побеждаешь в схватке с монстрами и врагами. Кошмары такого рода знаменуют переход на новую ступень в развитии и в жизни в целом, ты становишься взрослее.
- Страшные сновидения снятся после серьезной психологической травмы — потери дорогого человека, конфликта, унижения, сильной обиды, насилия, стресса, испуга. В таких случаях кошмары позволяют человеку выплеснуть свои негативные эмоции (горе, тоску, гнев, злобу) во сне и помогают восстановить душевное равновесие.
- Ночные кошмары могут указывать на существующие психологические проблемы, которые мы можем не осознавать и не хотим признавать в реальности. Это может быть страх негативной оценки со стороны сверстников или страх, что тебя отвергнут, проблемы в семье, ссоры с родителями, страх потери близких, травля в школе и т.д.

Как избавиться от кошмаров:

- До того, как заснуть, вспомни приятное, спокойное место или придумай его.
- Думай о хорошем. Например, постарайся представить себя супергероем, спасающим мир, знаменитым актером или актрисой.
- Сразу после пробуждения запиши ночной кошмар до мельчайших подробностей. Можешь даже изобразить это в виде комикса, попытайся понять, где ты в этой ситуации, что чувствовал во сне и что тебя больше всего беспокоило. Разглядывая рисунок, старайся найти образ, который вызывает у тебя наибольший страх, протест, негодование.
- Попробуй поговорить с образами из твоего ужаса и задать им вопросы. Что они хотят от тебя? О чем они тебя предупреждают? На кого и на что это похоже в твоей реальной жизни? Что тебе нужно сделать, чтобы они ушли и больше не возвращались? Анализ этого поможет понять, чего ты боишься и избегаешь в жизни, найти способы решения конфликтов и проблем.
- Обсуди свой сон с кем-то, кому ты можешь доверять. Сторонний взгляд

<p>поможет обнаружить твои недостатки или комплексы, о которых ты можешь не подозревать.</p> <ul style="list-style-type: none">• Представь благополучное окончание страшного сюжета и расскажи о нем кому-нибудь из близких вам людей или прочитай для себя вслух. Чтобы твое подсознание услышало и усвоило новый сценарий ночной «киноленты».• Дорисуй картину по своему желанию — добавь веселых красок, позитивных и добрых персонажей, счастливую развязку сюжета. <p>Хорошему сну также помогают:</p> <ul style="list-style-type: none">• приятная музыка, например шум моря и леса;• бег, плавание;• просмотр позитивных и веселых фильмов, чтение;• аромомасла и приятные запахи, принятие теплой ванны;• чай из трав и мяты. <p>Расслабление перед сном позволяет контролировать эмоции, помогает «подружиться» твоим подсознанию и сознанию и быстрее справиться с негативными переживаниями.</p> <p>Если кошмары стали постоянными и часто мучают тебя, первое, что ты должен понять, — это то, что ситуация требует помощи психолога, и это можно исправить, если ты не будешь затягивать с обращением к нему.</p>
--

Если ты опасаешься сказать правду

Совершая нехорошие поступки, мы ощущаем свою вину и еще больше боимся в этом признаться из страха наказания или чтобы не расстраивать и не разочаровывать близких и друзей. Это мучительное чувство превращается в груз, который давит на нас, заставляя переживать и не давая радоваться жизни.

Один из способов помочь самому себе — признаться! Но как это сделать, как найти в себе силы решиться?

Почему лучше признаться:

Ты почувствуешь себя снова свободным и на душе станет легче, ведь теперь тебе не надо будет думать об этом и бояться каждый день, что правда всплывет наружу.

В жизни у тебя будет на один поступок больше, за который ты себя сможешь уважать и считать смелым и решительным человеком.

Твои родители будут считать тебя взрослым и ответственным человеком, если ты это сделаешь, ведь умение признавать свои ошибки и отвечать за свое поведение – это типичное поведение опытного взрослого человека. Даже несмотря на проступок, такой шаг поможет твоим родителям больше доверять тебе, и возможно, им даже самим легче будет признавать свои ошибки и перед тобой.

Так как же правильно признаться?

Выбери подходящий момент и когда тот, кому ты хочешь признаться, будет в хорошем расположении и духа и сможет тебя спокойно выслушать.

Договорись о разговоре заранее, ведь человек, ожидая разговора, уже будет настроен на другой лад и будет более внимателен и чуток к тебе, он будет понимать, что эта беседа важна для тебя, и это откровение с твоей стороны.

Начни с фразы «Мне нужно тебе кое в чем признаться, но для меня это очень непросто и я волнуюсь...», подчеркни важность сохранения доверия «потому что мне нужно что-то тебе сказать, и мне неприятно скрывать это от тебя» или «есть что-то, что я считаю, ты должен знать». Честность и искренность смягчает любой удар.

Приготовься быть честным и искренним до конца. Если ты будешь что-то недоговаривать, взрослые и друзья это быстро поймут. Не скрывай своих чувств, не говори отстраненно и формально — тот, кому ты признаешься, должен обязательно услышать, что ты переживаешь и сожалешь о содеянном. Фраза «Мне правда очень жаль» поможет взрослому и другу понять твои чувства.

Признай свою вину полностью, не придумывая оправдания и

отговорки своим проступкам.

Убедись, что тебя простили. Объясни, что тебе нужно услышать слова прощения и знать для себя, что никто не затаил обиду и злость.

Но если ты уже неоднократно совершал что-то подобное, то в первый момент можешь столкнуться с нежеланием тебя прощать и просьбой доказать свое раскаяние на деле. Обязательно поясни, что заставило тебя скрывать этот факт.

Будь готов к возмущенной реакции и первым негативным эмоциям от того, кому ты признался, возможному наказанию и каким-то ограничениям и последствиям. Учитывай, что чувства, возникшие в ответ на твое признание, могут быть очень сложными и неожиданными для людей, им нужно время, чтобы принять эту ситуацию. Встань на их место. Промолчи в ответ. Помни, что независимо от того, как в первый момент отреагирует на твое признание человек, оно поможет улучшить ваши отношения.

Попроси совета, договорись, дай обещание. Если тот, у кого ты просишь прощения, не хочет тебя прощать, спроси, что теперь тебе делать и как загладить свою вину. Продумай перед разговором, можешь ли ты пообещать не совершать этот же проступок впредь. Если нет, то почему? А если да, то скорее обещай и держи свое слово!

Если у тебя нет возможности поговорить лично, напиши то, что хочешь сказать. Всегда будь честен и люди ответят тебе взаимностью.

Если тебе нужно подготовиться к этому разговору и выстроить тактику своего поведения и подобрать нужные слова для этой важной беседы, то ты можешь позвонить в службу Детского телефона доверия 8-800-2000-122 и поделиться этим с нами.

Ко мне
придирается
учитель

Если поспрашивать школьников, то скорее всего у многих бывали «трудные» отношения с учителями. И опыт общения с придирчивым учителем для какого-то был уникальным уроком, тренировкой силы духа и характера, а для кого-то — настоящей психологической проблемой.

Для начала нужно понять, в чем причины такого «особого» отношения к тебе и какие мотивы педагога за этим скрываются?

Во-первых, нужно точно выяснить, на самом деле учитель предвзят именно к тебе или это его типичное поведение к ярким и выделяющим ученикам. Возможно, ты относишься к такому типу людей, с которым педагогу трудно самому, и он таким образом психологически защищается от тебя. Если педагог строг в принципе, то есть одинаково придирчив ко всем, ставит плохие оценки, может пожаловаться родителям или классному руководителю и т.д., то это еще не повод винить его в предвзятости именно к тебе. Бывает такой тип преподавателей, которые не дают спуска ученикам, и

это, по сути, проявление их профессионализма. Они требуют одинаково со всех, а не с кого-то одного. Также важно помнить о том, что учитель тоже человек и у него бывают жизненные трудности и тяжелые этапы и, возможно, его поведение в последнее время связано именно с этим, а не с тобой лично.

Во-вторых, нужно понять, были ли причины или провокации с твоей стороны в прошлом. Если ученик первый задевает учителя своими высказываниями или отсутствием дисциплины на уроке, то вполне естественно, что преподаватель будет занижать ему баллы и постоянно вызывать к доске, даже неосознанно, возможно, он таким образом пытается поставить тебя на место и дает понять, кто тут главный. Это тоже не предвзятость, это банальное негласное правило – как вы нам, так и мы вам. Если уважительно относиться к преподавателю, он не станет придираться.

В-третьих, и это очень важно, нужно помнить о дистанции и корректном отношении. Учитель не имеет права оскорблять ученика и тем более повышать на него голос и манипулировать его успеваемостью. Такое поведение точно можно считать если не предвзятостью, то как минимум непрофессионализмом, и тогда ты смело можешь обращаться за помощью к родителям и классному руководителю для того, что они помогли тебе разобраться с этим.

Дружба в сети: возможны и подводные камни

Сегодня многое переместилось в мессенджеры и в онлайн-пространство: покупки, обмен информацией, обсуждение решений и планов, знакомства, общение, даже влюбляются и поддерживают отношения через сеть, перепосты, лайки, репосты стали нормой и типичными моделями поведения каждого из нас. И неудивительно, что россияне занимают одно из ведущих мест в мире по количеству времени, проводимого в социальных сетях. Друзья по интернету есть у каждого. Вы вроде бы давно знакомы, могли немало общаться, комментировать фотографии, но в реальной жизни так и не встречались.

Это с одной стороны удобнее и быстрее, но с другой стороны таит в себе ряд подводных камней и потенциальных опасностей. Многие люди уже бьют тревогу и переживают, что онлайн-измерение вымещает настоящую реальную жизнь и присущие ей живое общение с чувствами и эмоциями, совместными моментами, встречами и переживаниями.

На общероссийский детский телефон доверия с номером 8-800-2000-122 и в чат на сайте telefon-doveria.ru постоянно поступают обращения от ребят, чьи истории и переживания тесно связаны с интернетом и виртуальным общением.

Как правило, ребят беспокоит следующее:

- Как понять при общении в сети, что ты на самом деле интересен человеку?
- Возможно ли действительно довериться другу из интернета, с которым

реально никогда не встречался?

- Как быть, если друг или подруга по-разному ведет себя в сети и «в реале»?
- Что делать, если ты стал объектом насмешек в сети или жертвой кибербуллинга?
- Как стать популярным и привлечь внимание к себе не только на своей страничке, но и в реальном общении?
- Что делать, если ты стал жертвой кибермошенников, твоя страница была взломана и информация была использована против тебя?

Почему общение в социальных сетях и мессенджерах так привлекательно для всех, и какие это дает ВОЗМОЖНОСТИ:

- люди таким образом получают одобрение и «социальное поглаживание», внимание, где «лайк» — удобный способ заявить о себе;
 - это быстрый способ узнать информацию с мнением, оперативно получить оценку и обратную связь о своих идеях и вопросах;
 - иногда общение в сетях и просмотр фото и видео в Instagram помогает отвлечься от неприятных дел и мыслей, отложить в сторону трудные вопросы и дела;
 - так люди реализуют свою потребность в привязанности и заботе о ком-то, общение;
 - это через некоторое время становится обычной привычкой;
 - страничка — это своего рода образ «Я» в виртуальном мире, где ты можешь получить информацию, как ты воспринимаешься «глазами других»;
 - так можно быстро и доступно получить социальную оценку и узнать степень своей популярности по количеству просмотров, лайков, подписчиков;
 - бегство от одиночества, поиск безопасных отношений, где все происходит проще и более предсказуемо в отличие от реальной жизни;
 - люди даже сами порой не осознают, что используют соц. сети и мессенджеры, для того, чтобы контролировать другого человека и его поведение: последние действия в интернете и время появления в сети, местоположения, истории поставленных лайков и сделанных репостов.
- В интернете существуют особенности, из-за которых возникают эти вопросы:
1. В интернете ты никогда не знаешь наверняка, что на самом деле чувствует человек и как он тебя воспринимает, так как ты не можешь увидеть его невербальных реакций, реальных эмоций и соотнести это со своими ощущениями.
 2. В интернете доступность и простота общения иллюзорна, так как ты просто не получаешь всю информацию целиком в один момент времени.
- Ученые установили интересный факт, что 90% информации человек воспринимает глазами. Как известно, визуальная информация составляет 69%, но эти проценты включают еще и манеру говорить, позу, мимику, жесты, осанку, походку.

Даже видеосвязь не всегда передает тебе это, ведь человек, не может до конца восприниматься как реальный и его действия ограничены во времени и пространстве.

Когда интернет-общение набирает обороты, помни, что есть отличия между дружбой в реальной жизни и общением в мессенджерах и социальных сетях, и все может оказаться совершенно другим, не таким как кажется на первый взгляд.

В социальных сетях стало модным заводить дружбу с незнакомыми людьми. Это похоже на соревнование. Когда у человека много виртуальных приятелей и подписчиков, лайков под фотографиями, комментариев к статусам, это говорит о мнимой популярности и статусе. Но можно ли это считать дружбой? Прежде всего, нужно чувствовать границы и чётко понимать, со сколькими из людей ты знаком, кому ты готов прийти на помощь и кто не отвернётся от тебя в трудной ситуации и не позавидует в моменты успеха и славы. В тяжёлые жизненные периоды и настоящие друзья порой находят вам замену. А виртуальные тем более. У общения в сети и такой дружбы, тем не менее есть очевидные плюсы, так и минусы.

Плюсы:

- возможность общаться где угодно или вообще не выходить из дома;
- можно продумать ответ и не торопиться, есть возможность подстраховаться;
- при какой-либо конфликтной ситуации можно отшутиться, либо избежать её, выйдя из сети;
- внешний вид не так важен и от этого спокойнее тем, кто робеет и не уверен в себе;
- можно познакомиться с интересными и разными людьми в большом количестве за короткий срок и с совершенно незнакомыми людьми даже из других городов и стран;
- легче писать о сложных ситуациях и проблемах, чем говорить, смотря в глаза;
- можно прекратить общение, когда захочется или сделать паузу.

Минусы:

- после того, как люди пообщались в сети, может появиться страх встречи в реальной жизни. Собеседник может разочароваться, а друзья, которые встретились в интернете, могут выдавать себя за других;
- такое общение становится зависимостью и уходом от реальности;
- если человек приукрашивает данные о себе, своей внешности и достижениях, обманывает и старается быть лучше, чем он есть, при встрече будет тяжело притворяться, и страх встречи и социальной оценки становится очень сильным;

- в интернете многие скрывают свою личность, выкладывают чужие фотографии. Если к такому собеседнику привязаться, потом может возникнуть разочарование и нежелание, страх заводить новые знакомства;
- навыки реального общения утрачиваются, теряется эмоциональная сторона общения и отношения перестают развиваться в сторону доверия и устойчивой привязанности.

Но главное, что дружба в интернете не может стать крепкой и настоящей, потому что символы и смайлики никогда не заменят реальные человеческие эмоции. Виртуальная жизнь, какой бы яркой и интересной она ни была, – это суррогат живого общения. Собеседника сложно представить настоящим человеком, он становится набором символов.

Представь, что тебе стало очень трудно эмоционально, и ты даже не можешь выразить это словами и что-либо говорить. Тогда твой настоящий друг без лишних слов и вопросов сразу все поймет только по твоему выражению лица и может обнять тебя или похлопать по плечу, просто посидеть рядом и помолчать вместе или отвлечь тебя от грустных мыслей, предложив интересное дело. Согласись, это крайне трудно и редко можно пережить в интернете.

Друзья по интернету при условии, что с ними никогда не встретишься, вряд ли будут по-настоящему близкими. Ведь истинный приятель становится родным и дорогим, как член семьи. Только с настоящими друзьями хочется делиться радостями и горестями, потому что можно рассчитывать на поддержку, сопереживание, взаимную радость.

Виртуальные друзья могут стать вполне реальными, ведь для этого достаточно познакомиться поближе в жизни и тогда можно будет понять, с кем ты общаешься. Если интересы сойдутся и возникнет симпатия, желание дальше поддерживать отношения, дружить, делиться мыслями и впечатлениями, такое общение перерастёт в нечто большее и прекрасное, чем пустая трата дней и месяцев на ненужные связи в сети. А время – это самое дорогое и бесценное, что у нас есть и что можно подарить другому человеку. Не стоит тратить его зря и не на тех.

Дружба дружбой, но безопасность превыше всего!

Общаясь в сети и выкладывая информацию о себе и своей жизни, не забудь также о правилах безопасности, чтобы «хейтеры», мошенники и прочие киберзлоумышленники не могли использовать это против тебя и навредить тебе! Помни, что выложено в интернете уже нельзя удалить и это в любой момент может сыграть против тебя, если например, ты поругаешься с кем — то из приятелей, и он захочет сорвать на тебе свою злобу. Или ты просто «нарвешься» на недовольного жизнью подростка.

Вот ключевые правила безопасного поведения, соблюдая которые, ты не спровоцируешь лишнюю агрессию на себя в сети и сможешь избежать

проблем с использованием твоей информации.

Избегай размещать следующее:

- Персональные данные, сроки отсутствия дома, билеты, чекины «домашних» адресов.
- Откровенные и компрометирующие личные фото и посты, особенно вызывающие ощущение «двойной морали» и неискренности.
- Компрометирующие снимки других людей, резкие оценки внешности и здоровья людей, их психологических проблем или комплексов.
- Фото с дорогими подарками, пачками денег дома или на работе у родителей.
- Информацию о людях, их фото, отметки и посты с их именем без согласования.
- Чеки, деловые бумаги и документы семьи.
- Резкие фразы по острым темам, старайся избегать споров «с человеком, а не с его мнением».
- Делиться бурей эмоций от проблем и усталости в школе и жалобами на учителей, родителей, выяснениями между тобой и приятелями, друзьями и близкими, использовать нецензурную лексику.
- Оправдываться или нападать на негативные комментарии, эмоционально бросаться защищать мнение без продуманной тактики «отработки негатива» и аргументов.
- Делать провокационный пост и «оставлять страничку» без модерации и внимания после этого.
- Делать ретвит сомнительного и опасного материала без выражения собственной оценки и своего мнения, так как могут подумать, что ты сам также думаешь.
- Вести опасные и провокационные дискуссии с отмечанием хэштегов школы, семьи, именем людей без согласия с ними или позволением переноса массовой переписки в комментарии на твою страничку.

Если ты столкнулся с негативными комментариями на своей страничке, что не рекомендуется делать:

- Отвечать негативом в ответ;
- Разбираться онлайн и разводить массовое обсуждение на своей страничке;
- Сделать хоть что-то, не будучи компетентным в вопросе и в проблеме, о которой тебе написали;
- Игнорировать негатив совсем и никак не реагировать;
- Реагировать несвоевременно, так как за это время могут оставить много негативных комментариев или взломать страничку;
- Использовать фейки и фальшивые комментарии в защиту себя.

Если ты или твои знакомые запутались, как быть в сложной ситуации или у тебя есть вопросы по поводу общения в сети и в реальной жизни, ты хочешь

	<p>научиться понимать, как отличать подлинные отношения от виртуальных, ты всегда можешь позвонить тем, кому ты действительно можешь довериться и поговорить по душам! Номер детского телефона доверия 8-800-2000-122.</p> <p>Что мы сможем сделать в отличие от интернет-друзей:</p> <ul style="list-style-type: none"> — искренне поговорить и выслушать тебя, поддержать тебя и помочь самому понять, как выйти из сложившейся ситуации; — дать возможность выразить эмоции и снять напряжение от скопившихся переживаний; — сохранить анонимность, безопасность и тайну твоего обращения, так как твой номер не определяется и все разговоры строго конфиденциальны. <p><i>Твой детский телефон доверия 8-800-2000-122 — реальный, настоящий, анонимный помощник и друг.</i></p>
<p>Что делать, если тебя никто не хочет слушать и не понимает</p>	<p><i>Сначала нужно разобраться, кто этот «никто». Скорее всего, этот кто-то — конкретный человек, возможно, друг или знакомый, учитель или родитель. Конечно, это очень печально, когда тебя никто не хочет слушать, никто не понимает, но часто за этим скрывается другое. Твои ожидания от отношений могут не совпадать с представлениями людей о том, как нужно общаться, как слушать твои чувства, и они могут испытывать похожие переживания. Но можно начать налаживать взаимопонимание и научиться прежде всего находить поддержку в себе самом.</i></p> <p><i>Попробуй для начала понять, что для тебя значит «чтобы меня понимали». Чего ты конкретно ждешь от людей, какого поведения, каких реакций и поступков, а что, наоборот, для тебя неприемлемо.</i></p> <p><i>Сделай следующее упражнение:</i></p> <p><i>Напиши небольшое эссе, продолжив фразу: «Я хочу, чтобы (тут нужно написать конкретное имя того, кто тебя не понимает — например, Вася или Таня) понял, что я... когда...».</i></p> <p><i>Так тебе станет яснее, что именно ты хочешь им объяснить, что хочешь донести до них, какое послание ты им доносишь. Возможно, ты просто хочешь, чтобы они выслушали тебя и не дали оценок и ненужных советов. Потом — следующее небольшое эссе: «А они, мне кажется, думают, что я...» Так тебе станет яснее, в чем именно они тебя не понимают. Только не отмахивайся типа «Я и так это все знаю!» Когда напишешь, велики шансы, что твой взгляд действительно изменится.</i></p> <p><i>А потом подумай, что именно те, кто тебя не понимает, стараются до тебя донести. И зачем они это делают, и что чувствуют при этом.</i></p> <p><i>И еще подумай и задай себе честный вопрос — ты хочешь понимания или одобрения? Потому что это разные вещи, и наши действия не будут всегда одобрять те, кто рядом. Более того, нас могут выслушать и понять, но не поддержать нашу позицию и действия.</i></p> <p><i>Например, родители могут понимать, что их ребенок хочет бросить школу,</i></p>

потому что большие нагрузки и некоторые предметы даются тяжело, но одобрять такое решение не собираются и будут настаивать, чтобы ребенок все равно справился с этим и прошел все учебные испытания.

Но они всегда выслушают и поддержат, если у тебя сложная ситуация в школе. Например, на желание бросить школу может влиять конфликт с кем-то из класса — или учитель был слишком требователен, или несправедлив. Родители, конечно, будут готовы поддержать и понять, дать совет, возможно, разрешат сделать передышку и отвлечься и восстановить силы, но это не значит, что можно ожидать от них, что они поймут и поддержат протест против школы.

Как бы там ни было, важно, чтобы ты сам понимал себя и мог поддержать себя в трудную минуту... В те моменты, когда тебе кажется, что тебя никто не хочет слушать, и ты не можешь получить поддержку и понимание, попробуй найти ресурс и опору, продолжив 2 фразы:

Я справлюсь с этой ситуацией, потому что у меня есть...

Что бы ни случилось, я всегда смогу ...

Добавь к этим фразам свои сильные и важные качества, вспомни конкретный опыт, когда ты сумел справиться с прошлой ситуацией, подумай о чем-то хорошем и позитивном! Найти те слова, которые, возможно, станут твоим слоганом и девизом в жизни, подобно фразе «Самый темный час перед рассветом».

Как подружиться?

Наступило лето. Старые друзья разъехались кто куда. И ты, возможно, поехал в лагерь, на дачу или еще в какое-то новое место. А, может быть, в сентябре тебе предстоит пойти в новую школу. Как же в этих ситуациях заводить новых друзей, чтобы это точно получилось?

Во-первых, помни, что волнуются и переживают в новой обстановке и при знакомстве с новыми людьми ВСЕ! Другой вопрос – как при этом человек себя ведет.

Знай, что иногда, сильно волнуясь или пытаясь показаться крутым и уверенным в себе, ты отталкиваешь людей своим поведением. Какое поведение отталкивает при знакомстве?

Ты делаешь равнодушный или неприступный вид. На самом деле тебе очень хочется познакомиться и поболтать вместе со всеми, но ты боишься, поэтому делаешь вид, что тебе это совсем неинтересно. Когда другие видят тебя с таким выражением лица, они именно так и считают, поэтому не подходят сами и не зовут к себе.

Ты начинаешь сравнивать. Начав общаться, когда еще не установлены прочные отношения с новыми ребятами, ты, опять же, желая показать себя с лучшей стороны, говоришь: «А вот я был прошлым летом в лагере, там было

намного круче футбольное поле!» Что ты этим хочешь сказать? Что ты был в крутом лагере. Что слышат другие? Этот лагерь плохой. Им становится обидно, может быть, и завидно. А обида и зависть не лучшие помощники в начале дружбы. И тебе могут даже ответить: «Ну и иди в тот свой лагерь!»

Ты воспринимаешь другого человека как чужого. Неосознанно ты видишь в незнакомом человеке опасность, поэтому начинаешь вести себя как «бука», защищаться, хотя на тебя еще не напали.

Начинай общение с позитивными установками!

Люди чаще всего хотят познакомиться с новым человеком. Интерес всегда преобладает над остальным!

Негативная установка

- Поиск отличий с другим.
- Другой представляет опасность.
- Другой занимает мое место «под солнцем».
- Другой относится ко мне предвзято.

Позитивная установка

- Поиск сходств с другим.
- Другой представляет возможность.
- Места хватит на всех.
- Другой не оценивает меня ежесекундно.
- Другой тоже хочет понравиться.

Как лучше начать общение?

Будь самим собой, улыбайся и веди себя просто. Не зря есть выражение «будь проще, и к тебе потянутся».

Начни общение с комплимента или вопроса. Всем приятно услышать что-то хорошее или быть полезными, помочь «новичку» (это придает чувство важности и значимости – я знаю, а он не знает, я ему подсказал).

Например: «Ребята, у вас тут такое поле классное футбольное! Так хочется на нем поиграть!» (комплимент)

Или – «Привет! Прикольно у вас тут. А что тут интересенького?» (комплимент + вопрос)

Или – «Ребят, а где тут бассейн? Хотел посмотреть. А вы уже купались? Ну и как там?» (вопрос)

Хочешь быть хорошим собеседником, говори с людьми о них.

Что это значит? В начале общения задавай больше вопросов и интересуйся людьми. Больше слушай, чем говори о себе.

Правда, тут есть один момент – не перестарайся в этом. Если ты видишь, что человек охотно рассказывает, спрашивай и слушай. Если человек не готов отвечать на твои вопросы, не лезь с дальнейшими расспросами.

О чем люди рассказывают охотно? О своих успехах, хобби, увлечениях, своем городе/поселке/районе, своих домашних животных и т.п.

Поэтому можно спросить – А ты чем-нибудь занимаешься? А где ты живешь?

Расскажи про тот город, я там никогда не был. У тебя есть домашние животные? Какие? И т.п.

О чем не стоит спрашивать? – О здоровье, деньгах, семейных отношениях. Мы не знаем, какая семейная ситуация у человека, поэтому своим невинным вопросом «А у тебя папа кем работает?», мы можем расстроить человека, если у него, например, нет папы.

Или вопросом «А сколько твои джинсы стоят? Или какой они фирмы?» можем тоже создать напряжение, потому что может оказаться, что вещь совсем не фирменная, а человек не хочет об этом говорить и стесняется. Или, наоборот, вещь может оказаться очень дорогой, и человека может смутить твой интерес к ней.

Транслируй позицию «Мы»

Есть отличный секрет! Он называется секрет Маугли.

Помнишь фразу, которая позволила ему подружиться со всеми жителями джунглей?

«Мы с тобой одной крови! Ты и я!»

Что это значит? Другой человек скорее начнет общаться с тобой и доверится тебе, если ты будешь транслировать схожесть с ним.

Говори слова типа *«Я тоже люблю загорать.*

Я так же, как и ты, когда первый раз сел на велосипед, не мог затормозить.

Я игру привез. Мы с вами сейчас классно поиграем!»

Будь интересным.

«Легко сказать», — подумаешь ты. На самом деле, не так и сложно, как может показаться.

Просто интересуйся, увлекайся чем-то. Если у тебя есть увлечение, которым ты горишь. Если ты в какой-то теме профессионал и начнешь с увлечением об этом рассказывать, то и другие тоже увлекутся. Особенно если ты знаешь в этой теме какие-то фишки, которые не знают другие – какую-то необычную информацию или особенный приемчик в любом деле.

Однако если ты пока не нашел для себя такое увлечение, в котором ты спец, не переживай!

Преыдущих советов тоже вполне достаточно, чтобы начать дружить в новом коллективе и не оттолкнуть от себя.

Удачного тебе лета!

Как познакомиться с мальчиком?

Когда девочка хочет познакомиться с мальчиком, который ей нравится, в школе, она нередко усложняет задачу, изобретая какие-то изощренные методы. При этом она не берет в расчет то, что она периодически с ним сталкивается, у них есть общие друзья и интересы. А ведь это означает, что ничего особенного придумывать и не нужно. Требуется только выбрать подходящий момент для знакомства, чтобы сразу произвести на мальчика приятное впечатление.

Прежде всего следует получить больше информации о парне, который тебе нравится.

Знаешь кого-то из его класса? Прекрасно! Незаметно разузнай у его знакомых сведения о его хобби, увлечениях, любимых местах отдыха, что ему нравится, а что нет. Возможно, у вас окажется одинаковый музыкальный вкус или его хобби совпадает с твоим. На выручку могут прийти и популярные социальные сети, где можно найти много информации о вкусах и увлечениях объекта обожания.

Теперь, когда у тебя есть «подробное досье», начинай действовать.

Например, из разговоров с одноклассниками ты узнала, что понравившийся мальчик легко решает задачи по математике или физике. Тогда подойди к нему на перемене, улыбнись и скажи что-то вроде: «Никак не могу справиться с домашкой, а Маша мне сказала, что ты в математике настоящий спец. Поможешь решить?» Тогда вас сначала будет объединять какое-то дело или интересы, что-то нейтральное, на фоне чего вы сможете лучше узнать друг друга. Парни тоже волнуются и переживают, что о них подумают девочки, и задаются тем же вопросом, но им точно проще общаться и идти на контакт.

Мне страшно спать с выключенным светом

Многим детям страшно спать без света. С этим сталкиваются и многие взрослые. Возможно, этот страх достался нам от наших далеких-далеких предков. Древнего человека подстерегало очень много опасностей, такие как дикие животные и вражеские племена, которые были угрозой жизни. Самое опасное время, конечно, было ночью, ведь в темноте ничего не видно, поэтому легко можно напасть неожиданно и незаметно. Древнему человеку всегда приходилось быть начеку, ведь пустое темное пространство, как мы уже знаем, таило в себе множество опасностей.

Еще в темноте многие предметы выглядят иначе, чем днем, мы видим только силуэты, а наше воображение дорисовывает целостный образ, и к сожалению, часто эти образы кажутся нам враждебными (вспоминаем древнего человека, ему везде мерещились динозавры).

Ночная тревога возникает после тяжелого дня, когда было много уроков, возможно, неприятных разговоров с учителем или родителями. В итоге ты находишься в эмоциональном напряжении, не чувствуешь себя в

безопасности, не можешь расслабиться и тебе страшно спать.

Еще очень часто подобные страхи провоцируют ужастики или фильмы жанра экшн. Те сюжеты, которые ты видишь, заводят твою нервную систему, ты непроизвольно вовлекаешься в них, и начинаешь испытывать те же чувства, что и герои: страх, прилив адреналина, беспокойство и так далее.

Ты можешь находиться под впечатлением от увиденного не один день. И, конечно же, если ты посмотрел такое кино на ночь, то в темноте будешь видеть не свои привычные шкаф и стол, а ужасного монстра или бандита из кино. Неприятные переживания и эмоции имеют особенность накапливаться и постепенно превращаться в устойчивое чувство страха, например, темноты.

Итак, что же делать, если в темноте страшно спать?

Пойми, что страх темноты – это естественный страх

Вспомни историю с древним человеком. В этом нет ничего стыдного, даже если тебе уже не три года. Взрослые могут тоже этого бояться.

Не нужно себя резко заставлять спать без света

Если у тебя в комнате нет ночника, попроси родителей его тебе купить. Поставь его рядом с кроватью и спи с включенным ночником. Во-первых, его свет не слишком яркий, а во-вторых, так легче перестраиваться на новый режим. Ты можешь его выключить в любой момент, а если почувствуешь, что еще не готов спать совсем без света, то в любой момент сможешь включить его.

Не смотри ужастики и боевики перед сном

Лучше это делать днем, если ты любишь фильмы такого жанра, так за целый день твой мозг успеет перестроиться на другие впечатления, и эмоциональное напряжение от фильма снизится.

Научись расслабляться перед сном

Здорово будет, если это станет для тебя ритуалом:

- Если ты любишь полежать в ванной, то прими успокаивающую ванну, например с ромашкой.
- Выпей перед сном чая с медом. Мед помогает успокоиться.
- Послушай спокойную, красивую музыку.
- Почитай любимую книгу (главное, чтобы она была не про привидений), посмотри смешной мультфильм или кино, важно, чтобы сюжет был добрым и веселым (все ужастики днем, не забывай).
- Делай упражнения на релаксацию. Какие именно читай ниже.

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ

Вдохни, медленно выдохни, затем снова медленно сделай глубокий вдох. Вновь медленно выдохни и медленно сделай глубокий вдох. Задержи

дыхание на четыре секунды и выдохни. Повтори эту процедуру шесть раз.

РАБОТА С ОБРАЗАМИ

Ложись удобно, закрой глаза, постарайся расслабить мышцы своего тела и представь себе какую-то из ситуаций.

- Ты нежишься на пушистом облачке, которое мягко обволакивает твоё тело;
- Ты качаешься на волнах, и твоё тело чувствует покой и невесомость;
- Ты лежишь на нагретом песке на берегу моря или океана, слышишь легкий шум волн и ощущаешь свет и тепло солнечных лучей.

При поиске наиболее близкого для тебя образа можно дать волю своему воображению. Вспомни, какие-нибудь ситуации из личного опыта, когда ты испытывал спокойствие, расслабленность и комфорт. Даже мимолетное «погружение» в приятную ситуацию благотворно воздействует на наше самочувствие. Не стоит торопиться выходить из созданного образа.

Постарайся получше рассмотреть все детали, почувствовать те ощущения, которые этот образ заключает в себе. При успешной тренировке через некоторое время тебе будет достаточно только вспомнить свой любимый образ, и тело на уровне мышечной памяти воспроизведет состояние расслабления.

Просмотр мультфильма, чтение книги, прослушивание музыки или упражнения на релаксацию лучше делать уже лежа в кровати с включенным ночником и выключенным основным светом. Так постепенно ты научишься контролировать свои эмоции, доверять своим ощущениям, и страх уйдет. Главное — выполнять регулярно рекомендации, и все получится!

И помни, ты всегда можешь позвонить на номер детского телефона доверия **8-800-2000-122**

*Как помочь
другу не
чувствовать
себя
одиноким?*

Тут важно разобраться, о чем одиночестве идет речь — друга или о твоём собственном. Чтобы разобраться, что такое одиночество, «справиться» с ним, изменить свою жизнь в любом направлении, нужно в первую очередь очень сильно этого захотеть. Твое желание или желание твоего друга справиться с одиночеством, должно стимулировать к действиям. А если он особо ничего не предпринимает, значит ему выгодно быть одиноким.

Хочу подчеркнуть, что есть большая разница между понятиями «быть одному» и «быть одиноким». Ты можешь жить один в хижине, затерянной в лесах и скрытой от цивилизации, и все же быть в мире с собой и своим одиночеством. А можно быть среди толпы людей и знакомых и при этом чувствовать себя одиноким. Чтобы понять, что такое одиночество, нужно выяснить, откуда оно берется у тебя или у друга, и что является его причиной.

Вот некоторые идеи по поводу того, как выйти из одиночества. Ты можешь пользоваться ими сам или рассказать своему другу.

Найди занятие по душе

Мысли об одиночестве приходят тогда, когда тебе нечем заняться. Когда не интересно быть наедине с самим собой. Поэтому нужно найти для себя интересные занятия, которые станут приносить тебе позитивные эмоции. Это поможет справиться с одиночеством.

Начни делать что-то такое, чего ты никогда не делал раньше.

Вырвись из повседневной рутины, выйди за пределы зоны комфорта. Например, начни брать уроки танцев или живописи, посещать книжный клуб, обучаться гончарному делу. Однажды мой друг записался на кулинарные курсы лишь для того, чтобы увеличить круг своих знакомств. Там он встретился с интересными людьми, прекрасно провел время и научился готовить новые блюда. При этом он не собирался становиться шеф-поваром, но ведь это и не важно.

Многие скажут: «Я не люблю ходить в такие места один!» или «Как обучение на курсах может помочь мне?» Посещая кулинарные курсы, мой друг увидел, что каждый приходил туда в одиночку. Для них это была возможность открыться и почувствовать связь с другими в безопасной, веселой учебной обстановке. Не бойся рисковать. Ты никогда не знаешь, что с тобой произойдет, с кем ты встретишься и подружишься в новом месте. Как минимум, это будет первым шагом на пути к выходу из одиночества, а как максимум ты найдешь новых знакомых и возможно новых друзей.



ЗАВЕДИ ДОМАШНЕГО ПИТОМЦА

Домашние животные – это отличные друзья, которые избавят тебя от грустных мыслей об одиночестве. Ты начнешь играть с ними, заботиться о них, выгуливать, кормить. Они будут тебя встречать со школы и дарить тебе радость. Это один из способов справиться с одиночеством.



ПОМОГАЙ ДРУГИМ ЛЮДЯМ

Это хорошее лекарство от одиночества. Оно поможет тебе не только ощутить свою значимость, но и приобрести новых друзей и знакомых.



УЧИСЬ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ ПРЯМО СЕЙЧАС

Не оправдывай свое плохое настроение отсутствием общения. Дари себе

минуты радости прямо сегодня. Учись быть счастливым человеком в компании самого себя. Пой песни, танцуй, гуляй, делай все то, что бы ты делал, если не был одиноким. Хочешь сходить в кино, иди. Действуй и люби себя.

Еще один замечательный способ освободиться от ощущения одиночества, страха, гнева или тоски — это **ведение личного дневника**. Свободно записывай все, что хочешь, не сдерживая и не ограничивая себя, это твой дневник и твои чувства. Фиксируя свои эмоции на бумаге, ты можешь увидеть сформированные в процессе жизни определенные привычки или стиль поведения, и если это действительно мешает, можно попробовать взять над ними контроль и попытаться что-то изменить.

Ведение дневника позволит тебе критически посмотреть на свое поведение, проследить за реакциями, отталкивающими людей, понять причины одиночества. По прошествии времени, ты сможешь использовать свой дневник как энциклопедию и при возникновении сложной ситуации получишь наилучший совет и руководство — от самого себя. Дневник станет документальным свидетельством твоих достижений и прогресса. Ты можешь также записывать в него все хорошее, что происходит с тобой в данный момент, или то, за что ты испытываешь благодарность.

Каждый человек может в тот или иной момент жизни испытывать одиночество, это чувство универсально. Мы переживаем одиночество не только на личном и эмоциональном уровне, но и глубоко внутри души. Нам всем нужны связь и дружеское общение с другими людьми, их прикосновения, объятия, смех, обмен эмоциями. Не имеет особого значения, чем ты занимаешься и как справляешься с одиночеством, важно делать хоть что-нибудь, доверяя себе и окружающим и приобретая навык жить полной жизнью.

Как помириться с подругой

Лучшая подруга – это поддержка и опора в любых жизненных ситуациях, поэтому ссора с подругой выбивает почву под ногами. У нас портится настроение, невозможно успокоиться, пока не произойдет долгожданное примирение. Но для его наступления надо приложить усилия.

Как же помириться с лучшей подругой?

Проанализируй ссору и попытайся понять, что послужило причиной размолвки с подругой. Если повод пустяковый, к примеру, у тебя или у нее было плохое настроение из-за проблем в школе или на курсах. Даже если накопившийся негатив обрушился на лучшую подругу, то вы легко помиритесь через пару дней. Сложнее дело обстоит в том случае, если вы разошлись во мнениях, сильно разругались или повздорили. Тогда придется сильно постараться, чтобы уладить противоречия, и на это может уйти не одна неделя.

Дайте друг другу время, чтобы остыть после ссоры. Когда вы обе на эмоциях, попытка примирения может привести к еще большей ссоре. Поэтому оставь подругу одну, чтобы и она, и ты могли подумать об инциденте, понять свою вину и осознать, что хотите продолжать дружбу. Но не затягивай – не жди первого шага от нее, сделай его сама, иначе ссора может затянуться надолго. Не акцентируй внимание на том, кто прав, ведь если ты любишь ее, то вина не должна быть определяющим фактором.

Позвони, отправь SMS-сообщение, напиши на электронный адрес или в социальной сети через 2-3 дня после легкой ссоры. Вы обе успокоитесь к тому времени и захотите возобновить отношения, поэтому будет не важно, кто первый скажет «прости». Если ты можешь заглянуть в гости, то это лучший вариант, потому что радость от примирения при личной встрече будет намного сильнее, чем по телефону и, тем более, по интернету или SMS.

Попроси прощения, если ты виновата в серьезной размолвке. Найди нужные слова, чтобы убедить подругу в искреннем раскаянии и желании помириться. Объясни, почему ты поступила неправильно, покажи, что осознаешь свою вину. Разговаривать лучше при личной встрече через несколько дней после ссоры. Если подруга увидит, что ты действительно переживаешь и раскаиваешься, то она с радостью пойдет на примирение, ведь ты ее родной человек.

Если в сильной ссоре виновата твоя лучшая подруга, то действуй по ситуации: логично предположить, что извиняться должна она, и ты можешь подождать, когда она захочет помириться. Но ты знаешь свою подругу лучше всех, поэтому если ты понимаешь, что гордость не позволит ей сделать первый шаг, попробуй сама первой пойти на встречу, если тебе дороги ваши отношения.

*Почему
взрослые не
всегда
слушают
детей?*

Тут важно разобраться, что значит взрослые не слушают детей. Они совершенно точно слушают, что ты им говоришь, но не всегда согласны с тобой или не до конца понимают, что ты имеешь в виду. Также важно, чтобы ты сам понимал, что хочешь получить от них – одобрение, поддержку, благодарность, возможно, что-то еще. Если ты сам понимаешь, это очень хорошо. Скажи им! Если нет, попробуйте разобраться вместе. Вот несколько советов, как лучше начать разговор.

Выбери подходящее место и время для разговора.

Разговор можно начинать, если никто не устал, не торопится по делам, и все настроены миролюбиво. Попроси у родителей уделить тебе время и выслушать тебя, обсудить ситуацию или проблему. Веди себя уважительно, дай родителям понять, что для тебя важен этот разговор и тобой движет не только желание высказать свою точку зрения, но и стремление услышать их аргументы и советы.

Сначала обрисуй ситуацию, какой она видится тебе.

Затем попроси высказаться родителей. Обсудите, в чем ваши точки зрения совпадают, а в чем разногласия. Покажи, что для тебя действительно важно их мнение.

Предложи родителям вместе подумать над компромиссом, который устроил бы и тебя, и их.

К примеру, если родители не позволяют тебе поздно возвращаться домой, а тебе хочется сходить на дискотеку, устроить вас может вариант, при котором ты идешь на дискотеку, но берешь на себя обязательство вернуться точно в назначенное время. При этом дополнительно пообещай не отключать сотовый телефон и держать их в курсе твоих передвижений.