

## **Если у тебя конфликт с педагогом:**

В ответ на грубое, унижительное замечание спокойно, сдержанно, исключительно вежливо скажи, что такое обращение оскорбляет твое человеческое достоинство, является психическим насилием и нарушает твои права.

Покажи себя зрелым, знающим свои права человеком. Вот увидишь, учитель посмотрит на тебя по-новому.

Не забывай о старых, проверенных способах, помогающих успокоиться. Если чувствуешь, что вот-вот сорвешься, наговоришь глупостей, начнешь швыряться тетрадками, оскорбишь учителя и сильно повредишь самому себе - закрой глаза, сделай три глубоких вдоха, сосчитай до десяти. Не сжимай кулаки, наоборот, расслабь кисти рук и встряхни ими. Когда острый момент пройдет, сможешь спокойно обдумать ситуацию.

Не бойся быть любезным и благодарным. Открыто проявляй искренние чувства. Если урок был для тебя интересным, скажи об этом учителю, поблагодари его. Вам обоим будет приятно. Почему ты никогда не делаешь этого? Боишься, что в классе тебя сочтут подлизой? А подавлять в себе естественное доброе чувство разве не страшнее?

## **Если ты попал в трудную ситуацию:**

Если ты попал в трудную ситуацию, не впадай в панику или депрессию. Постарайся проанализировать свое положение с максимальной четкостью.

Определи, кто создал трудную ситуацию. Если ты сам, значит, возьми ответственность на себя.

Подумай, с кем ты мог бы откровенно поговорить о своем положении.

Не оставайся со своей болью один на один. Ложь - это еще одна проблема для тебя.

Со своей тайной обращайся осторожно. Не перекладывай ее на плечи своего друга, который реально не может тебе помочь, но будет очень сильно переживать за тебя. Тебе от этого не будет легче.

Постарайся обратиться к взрослому человеку, у которого жизненный опыт больше твоего и который может помочь тебе реально. Это могут быть родственники или родители.

Переступи через свой страх перед родительским гневом. Ты его заслужил, и с этим ничего не поделаешь. Гроза проходит, и вновь сияет солнце.

Верь, что ты сможешь исправить положение, главное - ничего не бойся. Страх – это не твой спутник и друг. Пусть страх дружит с одиночками! А ты не один! Если ты попросил помощи, тебе всегда помогут!

**Семья, школа, твой классный руководитель, психолог, медицинский работник, заместитель директора по воспитательной работе, директор** тебе помогут добрым советом, постараются разобраться в ситуации, при необходимости привлечь внимание общественности, правоохранительных органов, окажут психологическую помощь.

**Знай, тебе помогут по телефону доверия** (твои имя и фамилия остаются неизвестными для консультанта):

- консультант выслушает без осуждения и поддержит;
- поможет тебе разобраться в своих чувствах и поступках;
- поможет тебе найти свой выход из ситуации.

**Знай, тебе помогут в центре семьи** (фамилию, адрес и другие сведения не требуют):

- тебе окажут срочную психологическую помощь и поддержку, защитят от насилия, помогут разобраться в сложившейся ситуации;
- помогут родителям и детям лучше понять друг друга, найти способы общения.

**Знай, тебе помогут в инспекции по делам несовершеннолетних:**

- если необходимо, тебе обеспечат медицинское обследование и лечение;
- примут меры для немедленного прекращения насилия;
- если обидчик нарушил закон, об этом сообщат в милицию.

**Знай, тебе помогут в полиции:**

- если обидчик нарушил закон, привлечет его к ответственности;
- при необходимости обратится в суд для лишения родительских прав;
- может обратиться в суд по поводу изъятия ребенка из семьи;
- если ребенка нужно срочно забрать из семьи, поместит его в приют, больницу или интернат;
- родителям и опекунам сообщит об обращении только с согласия ребенка.

## **Если у тебя испортились отношения с родителями:**

Проявляй участие к своим родителям. Они устают на работе, дома. Порадуй их чем-нибудь. Это помогает наладить контакт.

Постарайся объясняться с родителями человеческим языком - это даст лучший результат, нежели крики и хлопанье дверьми.

Попроси родителей рассказать о своей юности, о конфликтах с родителями. Это приведет к более глубокому пониманию между вами.

Помни, что иногда у родителей бывает просто плохое настроение. Постарайся не устраивать в это время дома шумных вечеринок.

Если родители ведут себя с тобой, как с маленьким ребенком, напomini вежливо им, что ты уже повзрослел и хотел бы вместе с ними решать проблемы, связанные с твоей жизнью.

Дай понять родителям, что ты нуждаешься в их совете и помощи. Это поможет установить дома благоприятную обстановку.

Разговаривай со своими родителями, сообщай им новости твоей жизни.

Старайся не обманывать родителей. Тайное все равно становится явным.

Помни, что родители тоже могут совершать ошибки. Будь снисходителен.

Родительский запрет чаще всего оказывается правильным решением. Задумайся, что бы произошло, если бы тебе было позволено все!

Если произошла ссора, и ты чувствуешь себя виноватым, найди в себе силы подойти первым. Уважение ты не потеряешь, поверь.

Установи с родителями границы личной территории, но не раздражаясь, не требуя. Просто попроси их об этом.

Работа по дому служит отличной подготовкой к самостоятельной жизни. Отнесись к ней с пониманием.

Возвращение домой к определенному времени — это способ оградить тебя от неприятностей, то есть, мера безопасности. Если задерживаешься, обязательно позвони, они же волнуются! Побереги их для себя.

Родители могут прекратить поощрения, отлучить тебя от друзей. И все это может произойти, как ты считаешь, из-за пустяка. Родителей же этот "пустяк" может вывести из себя. Подумай, может быть, родители видят опасность, которую ты либо не осознаешь, либо приуменьшаешь.

Требуй, чтобы родители объясняли мотивы своего поведения по отношению к тебе и твоим друзьям. Может быть, тебе станет понятно, почему они поступают так или иначе.

Если ты зол на кого-либо из друзей, учителей, раздражен на грязь, слякоть, а также на "двойку", поставленную "ни за что", не срывай зло на родителях. Это не благоразумно и приводит к печальным последствиям.

Если родители решили разводиться, конечно, — это особый случай. Стоит понимать, что отец и мать — самостоятельные люди, они должны все решить сами. Тем более люди со временем меняются, поэтому нельзя винить родителей за то, что они утратили любовь друг к другу. И главное — запомни: родители разводятся не из-за тебя! Ты в этом не виноват!

# Если у тебя сложные отношения с товарищами:

Узнай лучше самого себя. Найди в себе интересные качества — это поможет привлечь к себе сверстников и сохранить объективное суждение о других людях.

В момент конфликтного столкновения остроту ситуации можно сгладить, а можно форсировать. Если ты хочешь ее сгладить, избегай «ТЫ-высказываний», пользуйся «Я-высказываниями». Не говори: «ТЫ обманываешь!» Говори: «Я чувствую себя обманутым». Не нуди: «ТЫ подвел, не принес мою книгу!» Скажи иначе: «Я в крайне затруднительном положении без этой книги».

Остроту момента не всегда надо сглаживать. В каждом реальном случае тебе виднее, как поступить. Ты считаешь, что для пользы дела конфликт нужно форсировать? Переходи на «ТЫ-высказывания»: «ТЫ обманул...», «ТЫ подвел...».

Избегай переходов на личности и обобщающих обвинений со словами «всегда», «вечно», «никогда». При необходимости можно сказать: «Ты подвел меня». Но нельзя говорить: «Ты вечно всех подводишь, на тебя никогда нельзя положиться!». Можно: «Ты обманул меня... ты не сказал мне правду...». Нельзя: «Ты лжец, врун, обманщик».

Почему нельзя так говорить? Потому что конкретный конфликт тут же будет забыт. Начнется жестокая и бессмысленная перепалка. Оппонент будет защищать свое самоуважение и вспоминать все случаи с самого первого класса, когда он говорил правду, и на него можно было положиться. Отношения вконец испортятся, а ты ничего не добьешься. Правило: обобщенные обвинения не конструктивны.

Если конфликты для тебя неприемлемы, если ты чувствуешь потребность примирять противоборствующие стороны и сглаживать инциденты, не скрывай эту потребность. Роль миротворца — самая благородная роль. Если можешь помочь — не бойся, не стесняйся и не раздумывай. Помогни. В следующий раз помогут тебе.

Развивай в себе чувствительность и внимание к внутреннему миру другого человека. Старайся при разговоре задавать вопросы, которые интересовали бы твоего собеседника.

Помни, каждый достоин уважения, так как он — человек. Относись к другим так, как бы ты хотел, чтобы относились к тебе.

Проявляй чаще интерес к другому человеку. Научись находить в нем достоинства.

Не замечай мелкие недостатки товарища. Ты ведь тоже их не лишен.

Развивай умение понимать юмор. Старайся отшучиваться, если кто-то иронизирует по поводу твоей внешности или успеваемости.

Умей выслушать товарища, учись вести диалог, а не говорить монологи.

Учись мыслить творчески, занимайся чем-нибудь интересным — это притягивает.

Если ты теряешь друга, подумай, может быть, вы оба изменились, выросли, поэтому и расстаетесь. Всегда можно найти новых друзей. Только настоящие друзья останутся с тобой на всю жизнь.

Для того, чтобы завести новых друзей, Вам необходимо, прежде всего, посещать места, где собираются люди. Самый тяжелый момент - это выйти, пообщаться, совместно поработать. Но это тяжело лишь в первый раз! Переборите себя и Вы будете довольны, что смогли сделать это!

Ходите на спортивные мероприятия, посещайте театры, концерты, шоу, посещайте общественные организации, читальные залы, запишитесь на курсы.

Станьте волонтером какой-либо молодежной организации. Как правило, крепкие отношения завязываются именно в ходе совместной работы. К тому же, у Вас появится реальный шанс познакомиться с людьми со схожими интересами.

Ходите на вечеринки.

Сами устраивайте вечеринки.

Вспомните также, в каких местах Вы раньше знакомились, просмотрите газету и разузнайте, какие мероприятия планируются у Вас в городе, и примите участие в наиболее интересных!

Обратите внимание: некоторые люди с удовольствием "сидят" в чате - это в полнее реальный способ познакомиться либо, по крайней мере, избавиться от одиночества. Вы можете также выбрать Форумы по интересующей Вас теме, поделиться своей точкой зрения, да и, в конце концов, познакомиться!

**Что необходимо для того, чтобы завязать разговор? Да и с чего следует начинать беседу:**

1. Хорошее настроение, улыбка. Когда Вы улыбаетесь, люди думают, что Вы дружелюбный и легкий в общении человек.
2. Самый простой способ установить контакт с человеком - это сказать ему что-то приятное, сделать комплимент.
3. Расспросите Ваших новых знакомых о них самих, их хобби, пристрастиях, где они живут и т.д
4. Вы также не молчите во время беседы. Если кто-то задаст Вам вопрос, непременно дайте ответ.

5. Если Вы находитесь в кафе, присоединитесь к группе молодых людей(предварительно спросив их согласия). Либо если Вы уже с кем-то познакомились, пригласите его составить Вам компанию в кафе(либо сходить, к примеру, в кино и т.д.)
6. Пошлите новым знакомым небольшое дружеское письмо по эл.почте, проследите, ответят ли на него.
7. Общайтесь с новыми знакомыми в "аське", чате.
8. Предложите новым знакомым свою помощь в каком-то деле.
9. Не перегружайте новых знакомых своими звонками. Помните: ведь никто не любит, когда начинают "доставать" звонками.
10. Предложите знакомым просто прогуляться с Вами по улице, посмотреть витрины магазинов или какие-либо достопримечательности!

## **Если появилась неуверенность в себе:**

Помни: неудачи бывали у всех. Но для того, чтобы попробовать, нужен характер! Так не лучше ли потерпеть неудачу, чем вообще ничего не делать? Чересчур осторожные люди теряют веру в себя — и все потому, что им не с чем себя поздравить.

Но если у вас что-то все же не получается, скажите себе: «На этот раз ничего не вышло, но я еще заставлю считаться со мной!»

Помни: даже самые крепкие и волевые люди тоже иногда чувствуют себя неуверенно — и это вполне естественно!

Вспомни историю замечательного киноактера Тома Круза.

Том Круз страдал дислексией — болезнью, которая ухудшает способность к чтению. Он не сдался, он работал над собой, не обращая внимания на мнение учителей,— и посмотрите, как сияет его звезда сегодня!

Избавляйся от сомнений в себе при первой же возможности! Помни об Альберте Эйнштейне: он ведь тоже проваливался на экзаменах!

Определи свои положительные свойства. Каковы твои лучшие качества? Что тебе удается? Включи в этот список достижения, которыми ты гордишься. Размышляй об этом. Похлопывай себя по плечу!

Установи свои собственные стандарты вместо того, чтобы сравнивать себя с другими.

Помни, что идеальных людей не бывает. Если ты будешь предъявлять к себе сверхчеловеческие требования, ты быстро выдохнешься. Поэтому расслабься. Не будь столь беспощаден к себе. Принимай себя, как есть, и на этом строй свою жизнь.

Выбери себе хобби. Найди что-то, что радует тебя и вызывает у тебя чувство гордости.

Подбадривай себя. Почаще говори себе: «Я могу», «Это получится», «Сегодня у меня будет хороший день». Или: «В следующий раз у меня получится лучше». Так, поощряя себя, ты поднимешь свое настроение.

Всегда принимай комплименты. Не стесняйся их. Просто отвечай искренним «спасибо». Даже если поначалу тебе будет неловко, сделай это полезной привычкой!

Ищи в других положительные качества. Попробуй говорить что-нибудь приятное всем, с кем встречаешься, неважно что. Если ты ищешь хорошее, ты найдешь его! И это заражает — другие тоже начнут видеть в тебе хорошее.

Старайся окружать себя хорошими людьми. Знакомые и друзья влияют на наши мысли, чувства и поступки. Выбирай таких друзей, которые, радуясь жизни, заставят радоваться и тебя. Такие солнечные души испускают лучи вдохновения и уверенности.

Думай о своем будущем в положительном ключе. Посвяти несколько минут тому, чтобы представить, как ты добиваешься своих целей.

Держи голову выше. Шагай прямо — спокойным и твердым шагом. Ты дашь знать миру (и себе), что с чувством собственного достоинства у тебя все в порядке.

Улыбайся! Разве есть лучший способ сообщить другим, что ты счастливый, уравновешенный человек, которому есть что предложить окружающим? Твоей наградой будет **гордость, уверенность, вера в себя, умение решать проблемы, независимость, зрелость**. И это далеко не все, что ожидает тебя, когда ты распрощаешься с неуверенностью.

Так вперед — прими вызов жизни с ее неоднозначными ситуациями! Ты удивишься, как быстро придет к тебе уверенность.

Посмотри в зеркало, и тебе понравится тот, кого ты там увидишь!!!

## Если одолела хандра:

Чаще смотрите на солнце!

С резким уменьшением светового дня уменьшаются и дозы поступающей в организм солнечной энергии, которая нужна человеку не меньше, чем цветку. В пасмурную погоду в организме вырабатывается гормон мелатонин, его избыток приводит к депрессии. Под воздействием ультрафиолетовых лучей выделение мелатонина замедляется. Ловите каждый проблеск солнечного света, цените каждый погожий осенний денек. Как только рассеиваются хмурые серые облака, отправляйтесь на прогулку.

Добавьте красок!

Одной из причин возникновения осенней депрессии являются тускнеющие краски природы и блеклые города - мокрые и серые дома, темный асфальт, черная грязь. Поэтому не спешите по привычке одеваться в черное, а выберите яркие кофты и шарфы.

Поставьте пестрые позитивные обои на рабочий стол компьютера, окружите пространство вокруг себя радужными тонами. Ваша миссия - нести цвет и улыбки!

**Ешьте!**

Осенью организму требуется тепло, а значит, и дополнительные калории. Если пытаться по-летнему обходиться низкокалорийной пищей, то обязательно возникнет чувство внутреннего дискомфорта – основа для осенней депрессии. Если вопрос о снижении веса стоит остро, то лучше всего обратиться к диетологу.

**Смейтесь!**

Посмотрите любимые комедии. Смех стимулирует выработку большого количества эндорфинов (гормонов счастья). Именно они снимают боль, снижают стресс, улучшают настроение и вызывают состояние эйфории.

Глядя в окно или на позитивную картину, улыбнитесь, а если нет душевного порыва для улыбки, то сделайте улыбающуюся гримасу. Напрягите лицо в таком положении, широко раскрыв глаза, на 5 секунд, а затем расслабьте все мышцы лица. Ученые доказали, что даже искусственно вызванная улыбка стимулирует выработку гормона радости.

Быстро поднять тонус и снять усталость поможет дыхательное упражнение. Через рот выдохните до конца воздух, втягивая живот в себя, затем быстро вдохните через нос, выпятив живот, потом снова с силой выдохните через рот, избавившись от всего воздуха в легких и сильно втянув живот, и задержите дыхание на 8 секунд. Теперь расслабьтесь и вдохните. Потренируйтесь дома заранее и при необходимости выполняйте это упражнение, когда вы устали или у вас плохое настроение. Разрешается выполнять это дыхательное упражнение при ходьбе.

Чтобы поднять настроение, сядьте удобно, расслабьтесь и представляйте себе ясные лесные полянки, песчаные берега у голубого озера или сочные заливные луга - все, что вам захочется, чтобы вы чувствовали себя комфортно и защищено. Если возникший образ вам не нравится, то просто мысленно встаньте и уйдите из не понравившегося места в другое, приятное. «Если вам предстоит прием гостей, а настроение на нуле, то примите ванну с 5 каплями эфирного масла апельсина или мандарина, смешав их с поваренной солью или столовой ложкой кефира - это настоящие фрукты радости, поднимающие настроение и жизненный тонус.

Поднимите плечи, делая глубокий вдох и втягивая голову в плечи с усилием. Задержитесь в этом положении, задержав дыхание, чтобы почувствовать напряжение, а потом сбросьте это напряжение вместе с резким выдохом и усталостью. При выдохе можете произнести звук «ха» - эта древняя Тантра поможет нормализовать работу нервной системы и мозга, а также придаст вам сил.

Ешьте больше витаминов и микроэлементов. Старайтесь делать ваше питание разнообразным, употреблять больше сырых овощей и фруктов, натуральных соков и меда.



Ешьте продукты, которые способствуют выработке серотонина - гормона, отвечающего за наше настроение. Главными тут можно считать бананы. Именно в них полезных веществ столько, что хватит для избавления даже от самой сильной хандры.

Ешьте шоколад! Кроме бананов, настроение способен поднимать шоколад, причем чем темнее он будет, тем лучше.

Употребляйте продукты, которые содержат много магния, кальция и витаминов группы В. Они помогают поддерживать в норме работу нервной системы.

Вперед по магазинам - за морепродуктами, морской капустой, зелеными овощами, а также за какао, кисломолочными продуктами и сыром, орехами, семечками, любыми бобовыми и цельнозерновыми продуктами! В них содержится йод, который отвечает за работу головного мозга.

Прежде всего, старайся придерживаться постоянного режима дня – ложиться и вставать нужно в одно и то же время. Оказывается школьный совет «соблюдать режим дня» не пустые слова. Если счастливые часов не наблюдают, они рискуют стать несчастными – развить у себя десинхроз, трудноизлечимое заболевание, связанное со сбоями в наших встроенных часах.

Понаблюдай за собой вечером около 21-22 часов. Если чувствуешь сонливость – ложись спать. Обычно в это время у человека на 10-20 минут открываются так называемые ворота сна – время, в которое лучше всего ложиться, чтобы наутро проснуться бодрим.

Не ешь на ночь. Организм, измученный ночным перевариванием пищи, оплатит тебе утром. Ты проснешься разбитым, хорошо если без боли в печени. Если совсем нет сил терпеть голод – съешь ложку меда или половинку банана.

Если чувствуешь, что будет трудно уснуть, прогуляйся немного или прими теплую ванну с добавлением морской соли или хвойным экстрактом. не стоит смотреть перед сном телевизор, а вот что-нибудь почитать очень полезно – чтение успокаивает нервную систему.

Вместо будильника используй музыкальный центр, запрограммировав его на нужное время, - пусть твое утро начнется не с противного писка, а с любимой музыки.

Проснувшись, сильно потянись 5-6 раз, затем зажмурься изо всех сил и сжимай веки, пока они самопроизвольно не разожмутся, - это включит твою симпатическую систему, ответственную за твою дневную бодрость. Лежа в кровати, разотри себе руки и голени, чтобы активизировать кровоток.

Встав, прими контрастный (а не теплый) душ и сделай короткую зарядку.

Заполните свой ум мыслями о спокойствии, мужестве, здоровье и надежде, ведь "наша жизнь – это то, что мы думаем о ней".

Никогда не пытайтесь свести счеты с Вашими врагами, потому что этим Вы принесете себе больше вреда, чем им. Поступайте, как генерал Эйзенхауэр: никогда не думайте ни минуты о людях, которых Вы не любите.

Вместо того чтобы переживать из-за неблагодарности, будьте к ней готовы. Помните, что единственный способ обрести счастье, – это не ожидать благодарности, а совершать благодеяния ради радости, получаемой от этого.

Ведите счет своим удачам, а не своим неприятностям!

Не подражайте другим. Найдите себя и оставайтесь собой, ведь "зависть – это невежество", а "подражание – самоубийство".

Когда судьба вручает вам лимон, постарайтесь сделать из него лимонад.

Забывайте о своих собственных неприятностях, пытайтесь дать немного счастья другим. "Делая добро другим, вы в первую очередь помогаете себе".

**Ты можешь воспользоваться телефонами:**

**43-10-11**

телефон доверия  
МБОУ ДОД «ЦВР (Н)»

**46-51-81**

телефон доверия  
Службы профилактики зависимостей  
Администрации г.Норильска

**42-22-00**

Телефон доверия  
Кризисного центра, отделения помощи  
женщинам и детям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации

**42-22-26**

Социально-правовая помощь  
Кризисного центра

**46-30-83**

телефон службы профилактики,  
запись на консультации к психологам

## **Службы профилактики зависимостей**