**Советы психолога подросткам**

**Если чувствуешь себя одиноким**

* 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 спортивную секцию. 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!
* Еще один замечательный способ справиться с одиночеством, освободиться от 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.

**Советы психолога подросткам**

**Как научится не ссориться с родителями**

**Соблюдайте их требования**

Я уверена, что вы живете с родителями. Соблюдайте их требования и свои обещания. Если вы обещали в десять быть дома — придите в десять, ведь даже из-за опоздания в пять-десять минут вас дома может ждать скандал. Вы обещали погулять с собакой, так как ваш младший брат, который этим занимается заболел — погуляйте. Всё начинается с небольших просьб, обещаний и обязанностей. А ведь именно из-за их нарушения чаще всего возникают конфликты.

Если вам кажется, что десять часов — слишком рано для того, чтобы возвращаться с прогулки, то поймите одну истину — родители заботятся о вас. Действительно, на улице может быть опасно.

**Истерикам — нет!**

Да, в детстве слезы могли творить чудеса — вам покупали новую игрушку или разрешали полакомиться второй порцией мороженого. Детство прошло, как и результативность способов, которыми вы пользовались в пять лет. Не даром гласит народная мудрость — слезами горю не поможешь. Вы повзрослели. Старайтесь не кричать, не плакать и не устраивать истерик в разговоре с родителями. Эта детская модель поведения. Покажите свою зрелость и взрослость: приведите аргументы, тезисы, расскажите о причинах.

**Демонстративное молчание**

Сесть в угол комнаты, принять угрюмую позу и враждебное выражение лица, а глазами так и посылать обиженные взгляды на родителей… Тоже не самая лучшая тактика в ссоре. Да, эта «война» может идти вечно — день, два, а потом вам самим это не понравиться, ведь таким образом не добиться желаемого, а только ухудшить обстановку в семье.

Хуже всего то, что могут пострадать другие члены семьи — братья, сестры, бабушки, дедушки и даже домашние питомцы — кошки, собаки, кролики… Нередко две стороны пытаются найти себе союзников . Представьте себе такую ситуацию: вы поссорились с мамой, рассказали об этом младшей сестре, которая поделилась новостью с дедушкой, не разделившим твое мнение. А крайнем становиться бедный Тузик — любимец семейства, ведь и вам, и дедушке, и маме хочется с ним погулять, но из-за ваших конфликтов никто не может решить, кто выполнит это дело. Кому от этого лучше?

**Следи за речью!**

Очень часто в приступе гнева человек говорит то, о чём пожалеет в будущем. Им руководят отрицательные эмоции, а рассудок уходит на второй план. Да, в такой ситуации сложно следить за тем, что вы говорите. Вы можете сказать что-то очень обидное, извиниться, а обида запомнится на долго.

**Совместный досуг**

Одна из главных причин столкновений интересов — родители не знают своих детей. Лучшее решение — это придумать совместное занятия-ритуал. Например, вечернее чаепитие и обсуждение прочитанных книг, игра на фортепиано по понедельникам или поход в театр каждую среду третей недели месяца.

Как вести себя в ссоре? Если ссора случилась, то постарайтесь привести как можно больше положительных доводов к вашей идее. Это оптимальная модель поведения.

**Советы подросткам.**

**Как бороться с депрессией**

Время от времени все мы грустим. Однако, как правило, грусть проходит спустя несколько дней сама по себе, и мы снова радуемся жизни. К сожалению, не всегда чувство печали быстро проходит. Если подросток наряду с грустью испытывает чувство безнадежности и бесполезности, скорее всего, он страдает депрессией. К счастью, победить депрессию возможно. Прочитав эту статью, вы узнаете, как справиться с депрессией в подростковом возрасте.

[**Узнайте о симптомах депрессии**](https://ru.wikihow.com/%D1%80%D0%B0%D1%81%D0%BF%D0%BE%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D1%82%D1%8C-%D0%B4%D0%B5%D0%BF%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B8%D1%8E)**.** Симптомы депрессии достаточно разнообразны и проявляются у каждого человека по-разному. Если вы испытываете грусть и чувство безнадежности в течение длительного периода времени, возможно, у вас депрессия. К другим симптомам депрессии относятся:

* Раздражительность и повышенная ранимость.
* Повышенная чувствительность к критике.
* Головная боль, болевые ощущения в теле или другие виды физической боли.
* Отчуждение от друзей и семьи.
* Отсутствие интереса к занятиям, которыми вы ранее занимались с удовольствием.
* Сильная беспричинная усталость.
* Изменение пищевого поведения.
* Трудности с концентрацией внимания в школе и / или появление плохих оценок.
* Рискованное поведение, которое проявляется в злоупотреблении алкоголя, экстремальном вождении автомобиля или употреблении наркотиков.
* Появление суицидальных мыслей.

**Подумайте о возможных причинах.** Существует множество причин депрессии. Более того, депрессия может возникнуть вследствие нескольких причин. К причинам возникновения депрессии у подростков можно отнести:

* Гормональные изменения в организме.
* Наследственная предрасположенность к депрессии.
* Травма, пережитая в детском возрасте.
* Неблагоприятная обстановка в семье, например, насилие в семье или пренебрежительное отношение к ребенку.
* Склонность к негативному мышлению.
* Социальная изоляция и / или насилие в школе.

**Обратитесь за помощью.** Многие подростки не обращаются за помощью, что замедляет процесс выздоровления. Если вы думаете, что у вас депрессия, поговорите с кем-то об этом. Поговорите со взрослым, которому вы доверяете. Например, расскажите о своих чувствах родителю, учителю или школьному психологу. Они смогут оказать вам необходимую помощь.

* Чтобы попросить о помощи, обратитесь к одному или обоим родителям. Можно сказать: «Мне кажется, у меня депрессия, и мне необходима помощь. Мы можем поговорить об этом?»
* Объясните, какие чувства вы испытываете. Например, можно сказать: «Я все время испытываю грусть, плохо сплю и потерял(а) интерес ко всем занятиям, которые обычно интересовали меня».
* Если родители не видят необходимости в консультации психотерапевта, объясните им, почему вы думаете, что вам нужна помощь врача. Например, можно сказать: «Это продолжается уже длительное время. Мое состояние негативно влияет на оценки, личную жизнь и самочувствие. Я не думаю, что смогу справиться сам».
* Если родители все равно против того, чтобы вы получили консультацию психотерапевта, поговорите со взрослым человеком, кому вы доверяете в школе. Депрессия – это психическое расстройство, которое необходимо лечить.

[**Немедленно обратитесь за помощью, если вас посещают мысли о суициде**](https://ru.wikihow.com/%D1%81%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D1%82%D1%8C%D1%81%D1%8F-%D1%81-%D0%BC%D1%8B%D1%81%D0%BB%D1%8F%D0%BC%D0%B8-%D0%BE-%D1%81%D1%83%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%B4%D0%B5)**.** Людей, страдающих депрессией, часто посещают мысли о самоубийстве. Если у вас возникают такие мысли, немедленно обратитесь за помощью.

* Скажите об этом родителям, учителю или взрослому, которому вы доверяете. Кроме того, можно получить бесплатную анонимную психологическую помощь, позвонив по номеру **8-801-100-1611** (Республиканская “Детская телефонная линия”)
* Звонки по этому номеру осуществляются бесплатно, анонимно и круглосуточно со стационарного или мобильного телефона.
* Помните, что даже если ситуация кажется безвыходной, со временем негативные эмоции пройдут. Любые чувства и эмоции (хорошие и плохие) – это временное явление.
* Попросите близкого человека быть с вами, если у вас возникают мысли о том, чтобы причинить себе вред.

[**Получите помощь, если вы подвергаетесь физическому или психологическому насилию**](https://ru.wikihow.com/%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%82%D1%8C-%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BB%D1%8E-%D0%B8%D0%BB%D0%B8-%D0%B1%D1%83%D0%BB%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B3)**.** Такое отношение к вам недопустимо. Травля (агрессивное преследование одного из членов коллектива) может довести до глубокой депрессии. Возможно, вы испытываете одиночество, изоляцию и полное отчаяние, если вы подвергаетесь физическому или психологическому насилию. Если вы сталкиваетесь с таким отношением, немедленно расскажите об этом родителям, учителю или школьному психологу.

* Например, можно сказать: «Надо мной издеваются в школе». Даже если вам сложно говорить об этом, возьмите себя в руки и подробно опишите, как с вами обращаются другие.
* Даже если вы подвергаетесь насилию вне стен школы, вы должны рассказать об этом. Поговорите с родителями, учителем или взрослым, которому вы доверяете.

**Обратитесь за помощью, если дома с вами жестко обращаются.** Причиной депрессии также может быть жестокое обращение или игнорирование подростка. Если вы сталкиваетесь с подобным обращением со стороны родителей, поговорите со взрослым человеком, которому вы доверяете, например, с учителем или школьным психологом.

* Если вы испытываете жестокое обращение в семье, звоните на горячую линию по предупреждению домашнего насилия. Если вам причиняется вред, позвоните по номеру **8-801-100–8- 801 (Республиканский телефон доверия пострадавших от домашнего насилия).**

**Поговорите с кем-то, если вы хотите уйти из дома**. Небезопасная домашняя обстановка часто побуждает подростков покинуть дом. На самом деле не следует оставаться дома, если ваша жизнь и здоровье подвергаются опасности. Однако жизнь на улице – это не выход. Поговорите с учителем или со взрослым человеком, которому вы доверяете, чтобы принять правильное решение.

* Если вы подвергаетесь домашнему насилию и вынуждены покинуть дом, позвоните по номеру горячей линии, упомянутому выше.

**Общайтесь.** Человек, испытывающий симптомы депрессии, имеет склонность изолировать себя от общества. Такое поведение усугубляет течение заболевания. Вместо того чтобы оставаться дома, пропускать школу или изолировать себя от людей, используя другие способы, не позволяйте себе этого делать.

* Проводите время с людьми, в компании которых вы чувствуете себя лучше. Не стоит общаться с людьми, которые критикуют вас. Кроме того, если после общения с человеком у вас усиливается чувство печали, стоит ограничить с ним общение.
* Если вы испытываете дискомфорт в присутствии большого количества людей, ограничьте свое общение одним-двумя друзьями. Выпейте вместе чашечку кофе, сходите в кино или прогуляйтесь.
* Присоединитесь к спортивной команде или запишитесь в кружок, чтобы у вас была возможность общаться с людьми, которые разделяют ваши интересы.

[**Учитесь позитивному мышлению**](https://ru.wikihow.com/%D0%BD%D0%B0%D1%83%D1%87%D0%B8%D1%82%D1%8C%D1%81%D1%8F-%D0%BC%D1%8B%D1%81%D0%BB%D0%B8%D1%82%D1%8C-%D0%BF%D0%BE%D0%B7%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE)**.** Проанализируйте свое отношение к себе и своей жизни. Если вы заметите, что вы склонны к негативному мышлению, постарайтесь заменить отрицательные мысли положительными. Наполняйте свой ум вдохновляющими и позитивными мыслями. Запаситесь терпением. Требуется время, чтобы поменять образ мышления.

* Обратите внимание, что негативные мысли способствуют развитию депрессии. Если вы хотите преодолеть негативное мышление, вам потребуется помощь психотерапевта, который предложит вам эффективные способы борьбы с отрицательными мыслями.

[**Ставьте перед собой достижимые цели**](https://ru.wikihow.com/%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D1%82%D1%8C-%D1%86%D0%B5%D0%BB%D0%B8-%D0%BF%D0%BE-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%B5-SMART)**.** Поставьте перед собой цель, которую вы сможете достичь. Не ставьте перед собой слишком сложные цели, достичь которых просто невозможно.Старайтесь изо всех сил достичь поставленной цели. Это поможет вам укрепить уверенность в себе, что очень важно, если вы боретесь с депрессией.

* Определите область жизни, которую вы хотите изменить.
* Подумайте о своем прошлом опыте, который связан с этой областью жизни.
* Поставьте перед собой большую, реалистичную цель, которую вы сможете достичь.
* Поставьте перед собой небольшую цель, которая впоследствии поможет вам достичь большей цели.
* Составьте реалистичный план для достижения этой цели.
* Действуйте согласно составленному плану.
* Отслеживайте свои успехи.
* Если необходимо, вносите изменения в свой план.

**Ограничьте время, проводимое за компьютером.** Уменьшите время, которое вы проводите за компьютером. Согласно исследованиям, существует неразрывная связь между временем, проводимым за компьютером, и депрессией.

* Также обратите внимание на то, какие сайты вы посещаете в интернете. Исследования показывают, что чрезмерное общение в социальных сетях может быть связано с депрессией.
* Кроме того, негативная информация или материал, который содержит элементы насилия, также могут усугубить течение депрессии.

**Занимайтесь физическими упражнениями.** Гуляйте, бегайте, плавайте или прыгайте на скакалке. Физические упражнения – это наиболее эффективное средство для лечения депрессии. Двигайтесь не менее одного часа в день.

**Высыпайтесь.** Не используйте компьютер перед сном. Ложитесь спать в одно и то же время, не позднее 10 часов вечера. Согласно исследованиям, подростки, которые ложатся спать не позднее 10 часов вечера, по сравнению с детьми, которые ложатся спать ближе к полуночи, имеют меньше шансов заболеть депрессией.



**"Советы детям и подросткам: 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.

**Как научиться не ссориться с родителями?**

Нам всем бы хотелось не ссориться с родителями, однако, ссоры случаются у всех. К сожалению, этого не может избежать даже самая дружная семья. В конфликте самое главное суметь грамотно выйти из него и завершить ситуацию позитивно. Поэтому важно не только умение отстаивать свою точку зрения, но и способность встать на позицию другого человека, уважительно относиться к его мнению.

* Если случаются ссоры и конфликты с родителями, старайся не проживать это в одиночку. Не ссориться с родителями все равно не получится, постарайся для начала успокоиться.
* Сначала лучше взять паузу и успокоиться, сильные эмоции мешают нам быть разумными, и с горяча можно наговорить много обидных слов, за которые потом будет стыдно. Когда будешь готов, просто сядь и поговори с родителями, вместе легче найти пути, по которым можно выйти из конфликтной ситуации. Предложи поговорить, скажи о своих чувствах и переживаниях, и конечно же, выслушай своих родителей, и вы сможете найти правильный выход из сложившегося положения.
* Покажи своими действиями родителям, что ты уже вышел из детского возраста и стал самостоятельным, что ты готов принимать решения и брать на себя ответственность.
* Начни с чего-нибудь небольшого. Например, определи занятие по дому, которое будет зоной твоей ответственности, это может быть уборка в своей комнате или дежурство по кухне (именно ты будешь мыть посуду по четным дням) и т.п. Этим ты покажешь, что можешь позаботиться о себе и своих близких, да и родителям будет приятно, поэтому одним поводом для ссор станет меньше, если ты будешь выполнять взятое на себя обязательство.
* Прежде всего, помни, что родители — самые близкие тебе люди.
* Да, порой они бывают надоедливыми, несправедливыми, бесцеремонными (с твоей точки зрения). Но это мама и папа. Поэтому тон, уместный в общении со сверстниками и приятелями, во время ссор с ними (что тоже случается), здесь недопустим.
* Согласись, что ты тоже бываешь не прав – равнодушен, иногда ленишься и не желаешь помогать.

Вот ситуация, о которой часто можно услышать от многих родителей: уставшая мама возвращается с работы и видит, что ребенок не выполнил поручения: мусор не вынесен, посуда не вымыта. Естественно, она раздражена, предъявляет претензии. Слово за слово и вспыхивает ссора. Конечно, у каждого найдутся оправдания: уроки в школе, дополнительные занятия. Все мы люди, и все устаем. Но у нас есть определенные обязательства в семье, которые необходимо выполнять, независимо от наших желаний. Если ты объективно не прав, то лучше это признать перед самим собой и родителями, выслушать их замечания и исправить ситуацию сразу или обозначить срок, когда ты это сделаешь. Важно сдержать обещание, иначе недовольство родителей возрастет, и тут уже ссоры не избежать. Конечно, родители всегда будут смотреть на тебя как на ребенка. Приводимые выше советы лишь помогут тебе укрепить связь, которая всегда будет одной из самых прочных в твоей жизни. Учись прощать родителям и всем окружающим людям, их маленькие слабости и больше ценить их достоинства.