

## ЕСЛИ ТЫ ОДИНОК... (памятка для подростка)

- Если ты одинок — подумай, что можно сделать, чтобы это исправить. Не углубляйся в депрессию — ищи решение!
- Найди среди своих знакомых, друзей, близких и приятелей хороших людей. Подумай об их жизни. О твоих отношениях с ними.
- Не пугайся, когда остаёшься один на один с собой — это необходимо, чтобы повзрослеть.
- Подумай, есть ли такие люди в твоём окружении, с которыми ты не общаешься. Почему?
- Оставаясь наедине с собой, не придумывай себе занятие, а поразмышляй, почитай.
- Каждый человек иногда испытывает чудовищное одиночество. Тебе кажется, что ты один такой на целом свете, но это не так. Рядом обязательно кто-то есть, только его надо заметить.
- Помни, что человек, который испытывает чувство одиночества, забывает о том, что его окружают люди. Сделай что-либо приятное для родителей, друзей, сестры или брата. Это поможет сблизиться с ними, наладить контакт. Помогай, и помогут тебе!
- Твоя жизнь не будет такой мрачной, если ты поймёшь, что имеешь очень много: ты не голодаешь, у тебя есть дом, любящие тебя люди — семья, ты не глуп, даже если тебе это кажется. Всегда можно найти что-то хорошее.
- Тебе плохо, попробуй поговорить с родителями. Если это не удалось, то найди того человека, которому доверяешь, и поговори с ним. Носить всё в себе вредно для здоровья. Задумайся над этим!
- Узнай лучше самого себя. Найди в себе интересные качества — это поможет привлечь к себе сверстников и сохранить объективное суждение о других людях. Учись мыслить творчески, занимайся чем-нибудь интересным — это притягивает.
- 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.
- 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.
- Старайся участвовать во внеклассных мероприятиях — это поможет тебе научиться общению и правильному поведению в коллективе.
- Самоубийство? Никогда! Если ты считаешь, что твоя жизнь невыносима, попробуй изменить её. Но не таким способом, так как самой жизни потом уже не будет!!!
- Если ты не любишь себя, попробуй найти в себе что-либо хорошее. Это хорошее всегда есть! Сконцентрируйся на положительных эмоциях.
- Поговори с кем-нибудь, подумай, жизнь прекрасна!