



**Воспитывать детей сложно,
но очень важно сохранить
доверительные отношения с ребенком.
Позвоните и получите помощь
профессионального психолога
анонимно и бесплатно.**

Телефон доверия – родителям.

**С ЧЕМ ЗВОНЯТ ПОДРОСТКИ,
И КАК ВЫ ИМ МОЖЕТЕ ПОМОЧЬ**

У ПОДРОСТКА НЕСЧАСТНАЯ ЛЮБОВЬ: КАК ПОМОЧЬ?

Как порой разрывается родительское сердце, когда их ребенок страдает и мучается из-за любви. С одной стороны вы понимаете, что это опыт, через который проходят все и когда-то это коснулось и вас, но с другой стороны вас страшит, сможет ли в столь чувствительном возрасте с присущей ему ранимостью и максимализмом преодолеть и психологически не сломаться ваш ребенок. Для подростка разрыв отношений – возможно, самое сильное эмоциональное потрясение в жизни. На это влияет и гормональная перестройка организма, следующие за этим резкие перепады настроения, при этом характер еще не сформирован, а жизненный опыт не накоплен.

Как сделать этот болезненный момент в истории его жизни поучительным и мудрым уроком, благодаря которому удастся избежать будущих разочарований и стать сильнее?

1. Дайте вашему ребенку понять, что вы рядом без лишних расспросов и наставлений о том, что это нормально, впереди еще будет много влюбленностей, и не стоит переживать. Объятия, совместное молчание или просто нахождение рядом с ребенком создадут почву для того, чтобы ребенок не закрывался, не замыкался в себе и был готов поговорить с вами. Вы можете просто сказать: «Я вижу и чувствую, что тебе нелегко на душе, наверное, это из-за каких-то отношений и что-то пошло не так. Как будет желание поговорить, просто дай знать, я рядом».
2. Как только ребенок будет готов говорить, просто выслушайте его, задавайте вопросы и помогайте ему как можно больше высказать свои чувства и переживания, это позволит снять эмоциональное напряжение и выплеснуть то, что разрушает его изнутри.
3. Вместо формальных фраз «ой, сколько еще всего у тебя будет, это не стоит твоих переживаний» поделитесь, как это было в вашей жизни и благодаря чему и кому вы смогли пережить это, снова доверять людям, любить и быть любимыми. Честно признайте и не отрицайте тот факт, что некоторое время

вашему ребенку придется печалиться, и это абсолютно нормально. Ваш жизненный опыт и наглядный пример важнее и полезнее тысячи советов психологов, просто помогите ребенку принять то, что с ним случилось и понять, что в жизни каждого человека есть место страданиям и переживаниям из-за любви. Возможно, вашему ребенку потребуются вполне конкретный совет о том, как действовать дальше в сложившейся ситуации и как избежать дальнейшей травматизации.

КИБЕРБУЛЛИНГ

«Кибербуллингом называется использование силы или влияния, прямо или косвенно, в устной, письменной или физической форме, либо путем демонстрации или иного использования снимков, символов или чего-либо другого в целях запугивания, угроз, травли, преследования или смущения при помощи интернета или других технологий, к примеру, мобильных телефонов»,-

Дэвид Фэйган, юрист BizLegal.eu

Лето близится к завершению, скоро ребятам пора возвращаться к школьным будням. Для многих это стресс, потому что изменяется режим дня, возрастает ежедневная нагрузка и возвращается ситуация со сложными взаимоотношениями в коллективе, если она существует. На детский телефон доверия 8-800-2000-122 в начале сентября поступает повышенное число звонков именно о невозможности войти в новый ритм, сложностях с концентрацией и проблемах со сверстниками. Особенно актуальны становятся и темы агрессии в интернете, поскольку осенью подростки все больше времени проводят за компьютером. О таком явлении, как кибербуллинг, и способах борьбы с ним мы поговорим в этом материале.

Основные признаки того, что ребенок или подросток стал жертвой кибербуллинга:

1. Он изменился в настроении, напуган, встревожен, в том числе:
 - Стал грустнее;
 - Старается избегать общественных мероприятий, походов в спортивные секции и т.д.;
 - Стал использовать свои мобильные устройства не так часто, как раньше;
 - Стал реагировать негативно на звук новых сообщений;
 - Изменилось его поведение, особенно в области взаимодействия с интернетом.

Любое резкое изменение в настроении ребенка или подростка, сохраняющееся продолжительное время, может оказаться признаком того, что он подвергается кибербуллингу. Если закрались такие подозрения, стоит поговорить с ним по душам и ни в коем случае не осуждая.

Страх – всегда достаточная причина для беспокойства. Если ребенок все время как будто напуган, возможно, он стал жертвой кибербуллинга. Перечисленные признаки могут характеризовать и другие проблемы. Но ситуацию кибербуллинга довольно просто распознать, поэтому стоит постараться исключить ее в первую очередь.

2. Он удалил страницы в социальных сетях

Человек, который подвергается кибербуллингу, может удалить свои страницы в социальных сетях, чтобы избежать травли. Если вы знаете кого-то, кто в последнее время внезапно удалил свои страницы в социальных сетях, не объяснив почему, – поговорите с ним, возможно, он пытается таким образом защитить себя от онлайн-преследования.

3. Вам попались оскорбительные или унижительные изображения и сообщения с его участием в сети

Кибербуллинг зачастую происходит на глазах у всех. Поэтому вам могут попасться в открытом доступе его компрометирующие фотографии или сообщения.

10 форм кибербуллинга

1. Исключение

Эта форма кибербуллинга, как бойкот: жертву целенаправленно исключают из всех кругов общения в интернете. Например,

- Его не допускают к играм, встречам или другим сообществам друзей;
- Его исключают из всех совместных онлайн-разговоров;

Иногда поводом для исключения может быть то, что у ребенка в отличие от остальных нет смартфона или он не пользуется социальными сетями.

2. Домогательство

Домогательством называют постоянную умышленную травлю. Ребенка или подростка оскорбляют и угрожают через сообщения, присылая их в личный чат или оставляя в группах.

Эта форма кибербуллинга крайне опасна и может привести к серьезным последствиям для ребенка. Когда сообщения приходят постоянно, у него просто нет времени сделать передышку, что усугубляет ситуацию. Поток злонамеренных сообщений может напугать ребенка и сделать неуверенным в себе.

3. Аутинг

Аутингом называется преднамеренная публикация личной информации человека без его согласия, чтобы его унижить.

Аутинг может принимать разные формы, при этом опубликованная информация может быть как серьезной, так и незначительной. Даже чтение чужих сообщений на телефоне можно считать аутингом. Личную информацию нельзя разглашать, поэтому надо убедиться, что, если такой случай произойдет с вашим ребенком, он сообщит о кибербуллинге в поддержку социальной сети, в администрацию школы или другого учреждения и т.д.

4. Киберсталкинг

Киберсталкингом называют попытки взрослых людей связаться с несовершеннолетними через интернет, договориться с ними о личной встрече с целью сексуальной эксплуатации. Это крайне опасный вид кибербуллинга, который может повлечь за собой серьезные последствия. Поэтому необходимо принимать все меры, чтобы вовремя заметить угрозу и предотвратить ее.

5. Фрейпинг

В ходе фрейпинга обидчик завладевает учетной записью вашего ребенка в социальных сетях и публикует нежелательный контент от его имени. Этим обидчик наносит вред репутации жертвы.

6. Использование поддельных профилей

Киберобидчики могут создавать поддельные профили, скрываясь за поддельными именами и фотографиями, или использовать чужой телефонный номер. Это дает им возможность анонимно травить человека в сети, не навлекая на себя подозрений. Хулиганы часто используют поддельные профили, потому что боятся, что их личность станет известна. Обычно в этом случае обидчик хорошо знаком объекту травли.

7. Диссинг

Диссинг — передача или публикация в интернете порочащей информации о жертве. Это также может нанести вред репутации жертвы или навредить ее отношениям с другими людьми. Обидчик в ситуации диссинга всеми силами пытается унижить ребенка или подростка, привлекая максимум внимания к этому процессу. Чаще всего этим занимаются знакомые объекта травли, что усугубляет ситуацию.

8. Обман

В этом случае киберхулиган обманом пытается завоевать доверие ребенка или подростка, выведать у него личную или интимную информацию и опубликовать ее в сети.

9. Троллинг

Троллингом называют намеренную провокацию с использованием оскорблений или ненормативной лексики на интернет-форумах и в социальных сетях.

Основная цель тролля – унижить, разозлить жертву и заставить ее выйти из себя и перейти на оскорбления. Тролли тратят много времени в поисках особенно восприимчивой жертвы.

10. Кетфишинг

В этом случае киберхулиган с целью обмана создает новый, полностью идентичный оригинальному профиль жертвы в социальных сетях на основе украденных фотографий и других личных данных. От лица ненастоящего профиля они добавляют всех друзей жертвы, врут им, что это на самом деле правильная страница, а предыдущую взломали, могут начать просить деньги взаймы или писать оскорбления как бы от лица жертвы.

Что делать, если ваш ребенок стал жертвой кибербуллинга

- Объясните детям, что общаясь в интернете, они должны быть дружелюбными с другими пользователями, ни в коем случае не писать грубых слов – читать грубости так же неприятно, как и слышать.
- Научите детей правильно реагировать на обидные слова или действия других пользователей. Не стоит общаться с агрессором и тем более пытаться ответить ему тем же. Возможно, стоит вообще покинуть данный ресурс и удалить оттуда свою личную информацию, если не получается решить проблему мирным путем.

- Если ребенок стал жертвой кибербуллинга, помогите ему найти выход из ситуации. Практически на всех форумах и сайтах есть возможность заблокировать обидчика, написать жалобу модератору или администрации сайта, потребовать удаления странички.
- Объясните детям, что нельзя использовать сеть для хулиганства, распространения сплетен или угроз.
- Старайтесь следить за тем, что ваш ребенок делает в интернете, а также следите за его настроением после пребывания в сети.

Пошаговые инструкции борьбы с кибербуллингом в социальных сетях.

1. Сообщите о произошедшем представителям социальной сети

Пожалуйста сообщите об обидчике представителям социальных сетей, в которых происходила травля. В соцсетях есть правила, касающиеся сообщений оскорбительного содержания и другого неприемлемого поведения. После вашего обращения представители сервисов обязаны расследовать ситуацию.

[Вконтакт](#)

[Facebook](#)

[Instagram](#)

[Twitter](#)

2. Подумайте, кому еще нужно сообщить о ситуации

Если вы сочтете случай кибербуллинга достаточно серьезным, возможно, вам следует обратиться:

- К руководству школы, если обидчик вашего ребенка учится там же;
- К родителям обидчика;
- В полицию.

Помните! Вы должны быть уверены в своих обвинениях, так как в случае ошибки вы можете серьезно и непоправимо испортить репутацию человека, которого обвините.

3. Помогите ребенку изменить настройки его профиля в социальных сетях

Помешайте хулигану снова выйти на связь с вашим ребенком. Сократите вместе с ребенком количество личной информации о нем в открытом доступе. Примите следующие меры, чтобы защитить его от повторной травли в сети:

- Не раскрывайте в сети личную информацию: адрес, номер телефона и местонахождение. От нежелательных контактов можно себя оградить, если изменить настройки приватности в аккаунтах социальных сетей. Это поможет оградить определенных людей от онлайн-общения с вашим ребенком. Измените эти настройки так, чтобы только близкие друзья смогли связаться с ним.
- Возможно, следует изменить имя вашего ребенка в социальных сетях. Если ребенок сохранит прежнее имя или никнейм, обидчик сможет найти его и продолжить травлю, представившись кем-то другим. Исключите такую возможность, сменив имя ребенка в социальных сетях, его фотографию профиля, а также любую другую информацию, которая может помочь обидчику идентифицировать его. После того, как внесете все необходимые изменения, проверьте, насколько сложно стало найти вашего ребенка в сети.

- Создайте новую учетную запись. Если кто-то выдает себя за вашего ребенка в сети, может помочь создание новой учетной записи. Сообщите друзьям и близким ребенка, что у него изменились адрес электронной почты, профиль в социальных сетях и имена учетных записей.

4. Эмоциональная поддержка ребенка

Не критикуйте и обязательно поддерживайте вашего ребенка в этот острый период. Дайте ребенку понять, что в случае кибербуллинга он может довериться вам и людям, которые профессионально оказывают помощь в таких ситуациях, расскажите о возможностях анонимной службы, которой можно доверить свою проблему и найти выход из сложившейся ситуации. В подобных ситуациях очень важно быстро и оперативно найти поддержку и выговориться, перестать чувствовать себя «жертвой» чей-то жестокой шутки или мести. Когда ребенок не один, а вместе с кем-то будет принимать шаги по решению проблемы, он почувствует, что он борется с проблемой и решает ее, а не закрывает на нее глаза и смиряется с приговором в сети.

В службу детского телефона доверия часто обращаются дети и подростки, подвергшиеся атаке в сети, и первое, с чем они сталкиваются, — это страх и стыд по поводу того, как отреагирует семья и как жить с этим дальше. Они часто даже испытывают состояние «эмоционального ступора», за которым на самом деле скрывается целая гамма чувств и переживаний, лишь с одной просьбой между строк — «Защитите меня, мне страшно». Именно в такие моменты мы как родители не всегда можем находиться физически рядом и понять, что произошло с ребенком, и готов ли он в первые минуты поделиться этим. Поэтому всегда есть возможность экстренно позвонить на детский телефон доверия, где выслушают ребенка и помогут выговориться, составить план выхода из ситуации и возвращения себе «своего лица и статуса» в сети и реальной жизни. Но даже после этого важно, чтобы вы как самые близкие люди оказали эмоциональную поддержку в той форме, которая будет понятна для подростка и вызывает у него сопротивление и желание закрыться.

Данные техники и рекомендации помогут вам в этом:

Отражение чувств — проговаривание чувств, которые испытывает ребенок после произошедшей ситуации, когда по его выражению лица и поведению видно, что он явно переживает, и ему трудно начать разговор («Мне кажется, ты обижен»), «Вероятно, ты чувствуешь себя расстроенным»).

Последствия: дети меньше боятся негативных чувств и конфликтов, видят, что родители понимают их. Лучше называть чувства в утвердительной форме, так как вопрос меньше выражает сочувствие. Этот прием способствует установлению контакта и повышает желание ребёнка рассказывать о себе.

Также важно транслировать ребенку:

- Признание объективной сложности ситуаций.
- Уверенность в положительном исходе.
- Присоединение.
- Признание сильных сторон личности.

- Безусловное принятие (любовь).
- Заботу.
- Указание на сильные стороны ситуации.

Тип поддержки	Речевые клише
Указание на сильные стороны личности	«Я верю, что все получится справиться даже с этим, потому что...» (указание на качество личности) «Теперь у тебя есть опыт...»
Указание на ситуацию	«Благодаря этому ты знаешь, как бывает в жизни и ты научился...» «У меня тоже была похожая ситуация в детстве, когда...»
Присоединение	«Сначала всегда сложно и кажется что жизнь закончилась, я помню как я сам...но потом...» «Мне когда-то самому пришлось... и тогда мне помогло то, что я...»

5. Предложите ребенку написать о случившемся. Часто для ребенка бывает полезно записать то, что с ним произошло. На бумаге он сможет осмыслить, что с ним произошло, восстановить всю картину кибербуллинга. Так он научится быстро распознавать признаки кибертравли при ее первых признаках.

6. Установите общие правила пользования интернетом в вашей семье. Очень важно договориться с ребенком о правилах использования социальных сетей и интернета, чтобы оградить его от опасностей, которых в наше время становится все больше.

Что-то заставить делать наших детей против их воли не только крайне сложно, но и, как показывает жизнь, не очень эффективно. Это может не просто привести к усложнению конфликта между вами, но и вызвать у ребенка сильную реакцию протеста, эмансипации и желание курить вам назло. Особенно если ребенок вступил в подростковый возраст и примеривает на себя атрибуты взрослой жизни. В этот период курение для него может стать своего рода экспериментом и попыткой поиграть в роль взрослого человека, который может делать, что хочет, и тем более иметь вредные привычки.

Как к этому относиться и что можно сделать?

- Если вы поняли, что сын или дочь курит, не впадайте в панику и не выдавайте яркие отрицательные эмоции – они только усугубят и без того малоприятную ситуацию. Попробуйте разобраться, что происходит в душе подростка. Поговорите с ним в спокойной, доверительной обстановке. Возможно, во время какого-то совместного дела – мытья машины, посуды, поездки на дачу, прогулки с собакой, похода за покупками.
- Первое, что нужно сделать — это понять какие бессознательные потребности таким образом удовлетворяет ваш ребенок, и что за счет курения он доказывает себе и окружающим, какие на самом деле причины стоят за

вредной привычкой. Важно найти и подсказать ему конструктивные и положительные способы реализации потребности в независимости, свободе, власти и признании его как взрослым и имеющим свою точку зрения.

- Проанализируйте его круг общения, его увлечения, обстановку и стиль общения в семье и, возможно, причина его курения будет в желании противопоставить себя близким или отвоевать свое право на свободу дома. Если у него не будет повода сражаться за это, то желание курить может уйти само собой.
- Если курением ребенок снимает стресс, заменой сигареты может стать плитка шоколада. Стабильное эмоциональное состояние вернет медленный глубокий вдох и выдох 3 раза, а также неторопливый глоток воды. Известно, что она растворяет никотин и вымывает его из организма.
- Поговорите спокойно и с аргументами, но только с теми, что будут важны и адекватны его возрасту! Ваше дело не встать на тропу войны с собственным ребенком, а признать, что худой мир лучше доброй ссоры, и вести переговоры. Посмотрите и обсудите социальную рекламу, созданную самими подростками на эту тему. Вряд ли его волнует то, что это вредно для здоровья и что когда-то в далеком будущем он пожалеет об этом и т.д. Подростки живут сегодняшним днем и верят только тому, что видят «здесь и сейчас» и что имеет честное и справедливое обоснование, факты, с которыми трудно поспорить. Плохой запах изо рта, пропахнувшая одежда, отдышка, дополнительные расходы, скептическое отношение к ребенку в школе, нежелание родителей его друзей и знакомых, которые не курят и занимаются спортом, отпускать с ним гулять и т.д.
- Расскажите, что курение вредно не только для здоровья, но и для внешности. Успешный разговор может состояться у матери с сыном, если делать акцент на том, каким бы она хотела видеть настоящего мужчину. Отцу в беседе с дочерью нужно дать понять, что не всем мужчинам нравятся курящие женщины. В любом варианте важно обрисовать и проговорить перспективу удачно сложившейся в дальнейшем жизни. Крепкое здоровье – важная составляющая любого успеха. А курение и здоровье – вещи несовместные. Девочкам нужно обязательно напоминать о влиянии никотина на их внешность. О том, что от сигарет портится кожа лица, рук, желтеют зубы, голос становится хриплым, появляется неприятный запах, который не забивает никакой парфюм.
- Возможно, ребенок и вовсе не собирается курить, и ему могло даже это не понравиться, но давление и ваши нотации могут заставить его продолжить по принципу «запретный плод -сладок».
- Если ваш ребенок попал под влияние курящей компании, то, возможно, он сам и не хочет курить, но боится потерять авторитет и свое «место под солнцем» внутри этой компании. Помогите ему другими доступными способами заслужить интерес и уважение в группе сверстников – экстремальные виды спорта, музыка, интересный имидж, танцы, капуэйра, бокс, граффити, домашние вечеринки с вкусной едой, игра в приставку и т.д.

- Будьте откровенны и реалистичны, не все взрослые могут бросить курить даже ради своих детей. Тогда честно говорите об этом. Признайте пагубность привычки и свою собственную слабость. Это создаст правильное представление о курении и повысит доверие к вам.
Самое важное!
- Проанализируйте, есть ли кто-то в вашей семье, кто курит и показывает подростку негативный пример. Бесплезно просить его бросить курить, если он видит двойную мораль в том, что взрослые могут себе это позволить. Предложите взрослому и подростку сделать соглашение и договор и вместе бросить курить, и если кто-то из них не сделает этого, то лишиться чего-то значимого и какой-то привилегии. Благодаря этому подросток почувствует свою значимость как взрослого человека и честность со стороны взрослых, и особенно то, что они могут признавать, что порой бывают не правы, но надо уметь принимать ответственные решения и исправлять ситуацию.

КАК ЗАСТАВИТЬ РЕБЕНКА БРОСИТЬ КУРИТЬ

Что-то заставить делать наших детей против их воли не только крайне сложно, но и, как показывает жизнь, не очень эффективно. Это может не просто привести к усложнению конфликта между вами, но и вызвать у ребенка сильную реакцию протеста, эмансипации и желание курить вам назло. Особенно если ребенок вступил в подростковый возраст и примеривает на себя атрибуты взрослой жизни. В этот период курение для него может стать своего рода экспериментом и попыткой поиграть в роль взрослого человека, который может делать, что хочет, и тем более иметь вредные привычки.

Как к этому относиться и что можно сделать?

- Если вы поняли, что сын или дочь курит, не впадайте в панику и не выдавайте яркие отрицательные эмоции – они только усугубят и без того малоприятную ситуацию. Попробуйте разобраться, что происходит в душе подростка. Поговорите с ним в спокойной, доверительной обстановке. Возможно, во время какого-то совместного дела – мытья машины, посуды, поездки на дачу, прогулки с собакой, похода за покупками.
- Первое, что нужно сделать — это понять какие бессознательные потребности таким образом удовлетворяет ваш ребенок, и что за счет курения он доказывает себе и окружающим, какие на самом деле причины стоят за вредной привычкой. Важно найти и подсказать ему конструктивные и положительные способы реализации потребности в независимости, свободе, власти и признании его как взрослым и имеющим свою точку зрения.
- Проанализируйте его круг общения, его увлечения, обстановку и стиль общения в семье и, возможно, причина его курения будет в желании противопоставить себя близким или отвоевать свое право на свободу дома. Если у него не будет повода сражаться за это, то желание курить может уйти само собой.
- Если курением ребенок снимает стресс, заменой сигареты может стать плитка шоколада. Стабильное эмоциональное состояние вернет медленный

глубокий вдох и выдох 3 раза, а также неторопливый глоток воды. Известно, что она растворяет никотин и вымывает его из организма.

- Поговорите спокойно и с аргументами, но только с теми, что будут важны и адекватны его возрасту! Ваше дело не встать на тропу войны с собственным ребенком, а признать, что худой мир лучше доброй ссоры, и вести переговоры. Посмотрите и обсудите социальную рекламу, созданную самими подростками на эту тему. Вряд ли его волнует то, что это вредно для здоровья и что когда-то в далеком будущем он пожалеет об этом и т.д. Подростки живут сегодняшним днем и верят только тому, что видят «здесь и сейчас» и что имеет честное и справедливое обоснование, факты, с которыми трудно поспорить. Плохой запах изо рта, пропахнувшая одежда, отдышка, дополнительные расходы, скептическое отношение к ребенку в школе, нежелание родителей его друзей и знакомых, которые не курят и занимаются спортом, отпускать с ним гулять и т.д.
- Расскажите, что курение вредно не только для здоровья, но и для внешности. Успешный разговор может состояться у матери с сыном, если делать акцент на том, каким бы она хотела видеть настоящего мужчину. Отцу в беседе с дочерью нужно дать понять, что не всем мужчинам нравятся курящие женщины. В любом варианте важно обрисовать и проговорить перспективу удачно сложившейся в дальнейшем жизни. Крепкое здоровье – важная составляющая любого успеха. А курение и здоровье – вещи несовместные. Девочкам нужно обязательно напоминать о влиянии никотина на их внешность. О том, что от сигарет портится кожа лица, рук, желтеют зубы, голос становится хриплым, появляется неприятный запах, который не забивает никакой парфюм.
- Возможно, ребенок и вовсе не собирается курить, и ему могло даже это не понравиться, но давление и ваши нотации могут заставить его продолжить по принципу «запретный плод - сладок».
- Если ваш ребенок попал под влияние курящей компании, то, возможно, он сам и не хочет курить, но боится потерять авторитет и свое «место под солнцем» внутри этой компании. Помогите ему другими доступными способами заслужить интерес и уважение в группе сверстников – экстремальные виды спорта, музыка, интересный имидж, танцы, капуэйра, бокс, граффити, домашние вечеринки с вкусной едой, игра в приставку и т.д.
- Будьте откровенны и реалистичны, не все взрослые могут бросить курить даже ради своих детей. Тогда честно говорите об этом. Признайте пагубность привычки и свою собственную слабость. Это создаст правильное представление о курении и повысит доверие к вам.
Самое важное!
- Проанализируйте, есть ли кто-то в вашей семье, кто курит и показывает подростку негативный пример. Бесполезно просить его бросить курить, если он видит двойную мораль в том, что взрослые могут себе это позволить. Предложите взрослому и подростку сделать соглашение и договор и вместе бросить курить, и если кто-то из них не сделает этого, то лишиться чего-то значимого и какой-то привилегии. Благодаря этому подросток почувствует

свою значимость как взрослого человека и честность со стороны взрослых, и особенно то, что они могут признавать, что порой бывают не правы, но надо уметь принимать ответственные решения и исправлять ситуацию.

Я НЕ ХОЧУ ЖИТЬ

«Послушайте!

*Ведь, если звезды зажигают –
значит — это кому-нибудь нужно?»*

Сейчас у тебя не самый простой жизненный этап, тебе очень больно, ты не видишь другого выхода, и кажется, что по-другому не будет никогда... Но это не так.

Множество людей по всему миру переживают несчастья, потери, унижение, расставания. Этот мир полон страданий и несправедливости — это горькая правда. Но он так же полон радости, любви, надежды, веры и света.

Сейчас ты стоишь в тени и думаешь, что кругом мрак, и не важно, где быть — во мраке, в жизни или уже за чертой.

Но если ты выйдешь из тени, ты узнаешь, что есть свет, и что у тебя уже не две альтернативы, а множество. Ты вспомнишь, что есть люди, которые тебя любят и ценят, что есть новые смыслы и возможности, которых в темноте не было видно.

Есть удивительные люди, которые своим примером доказали, что жизнь прекрасна несмотря ни на что. Один из них Ник Вуйчич. Он родился без рук и ног. Казалось бы, он обречен прожить всю жизнь в изоляции, одиночестве и бедности. Как можно жить, учиться, дружить, иметь романтические отношения, работать, когда ты так выглядишь? Но он смог. Он вышел из тени своей болезни и сумел увидеть возможности для того, чтобы жить. И не просто жить, а стать успешным человеком. У него есть любимое дело и семья.

Для тебя сейчас самое главное не оставаться один на один со своими мыслями и переживаниями.

Обратись за помощью! Важен живой настоящий разговор по душам, прикосновение дружеской руки. Это может быть твой друг, кто-то из близких, кому ты доверяешь, учитель, психолог, сосед.

Позвони на Детский телефон доверия 8-800-2000-122

Тебя выслушают и поддержат, помогут решить сложную ситуацию. Помни, пока не сделан окончательный выбор, всегда есть шанс все изменить.

Смотри, как изменилась жизнь маятника после простого разговора с часовщиком.

Притча от Энтони де Мелло

Маятник

Часовщик уже собирался чинить маятник часов, когда с удивлением услышал, как маятник заговорил.

— Пожалуйста, сэр, оставьте меня в покое, — умолял его маятник. — Этим вы окажете мне большую услугу. Подумайте, сколько раз мне днем и ночью придется отмерять время. Сколько раз в минуту... шестьдесят минут в час,

двадцать четыре часа в день, триста шестьдесят пять дней в году. Год за годом... миллионы движений. Я с этим никогда не справлюсь.

Но часовой мастер мудро ответил:

— Не думай о будущем. Тикай раз за разом и будешь получать от тиканья удовольствие всю свою жизнь.

Именно так и решил действовать маятник. И сегодня он продолжает весело тикать.

С какими вопросами можете позвонить Вы

- МОЙ СЫН НЕ ХОЧЕТ ХОДИТЬ В ШКОЛУ/НЕ ХОЧЕТ УЧИТЬСЯ
- РЕБЕНОК МЕНЯ НЕ СЛУШАЕТ
- ДОЧЬ ПЕРЕСТАЛА МНЕ ДОВЕРЯТЬ, РАССКАЗЫВАТЬ О СВОЕЙ ЖИЗНИ
- НАД МОИМ РЕБЕНКОМ ИЗДЕВАЮТСЯ В ШКОЛЕ
- ДОЧЬ ПОМЕШАЛАСЬ НА ПОХУДЕНИИ, ПЕРЕСТАЛА ЕСТЬ
- НЕ МОГУ ОТОРВАТЬ СЫНА ОТ ПЛАНШЕТА/КОМПЬЮТЕРА
- РЕБЕНОК СВЯЗАЛСЯ С ДУРНОЙ КОМПАНИЕЙ
- У РЕБЕНКА НЕ СКЛАДЫВАЮТСЯ ОТНОШЕНИЯ С ОТЧИМОМ/МАЧЕХОЙ

С чем звонят дети

- Я БОЮСЬ ПОЛУЧИТЬ ПЛОХУЮ ОЦЕНКУ
- МЕНЯ ОБЗЫВАЮТ И ДРАЗНЯТ ОДНОКЛАССНИКИ
- Я БОЮСЬ ТЕМНОТЫ И ПРИВИДЕНИЙ
- МНЕ СТРАШНО ОСТАВАТЬСЯ ДОМА ОДНОМУ
- Я БОЮСЬ, ЧТО РОДИТЕЛИ МЕНЯ БУДУТ РУГАТЬ
- Я БОЮСЬ ВРАЧЕЙ И УКОЛОВ
- МОИ РОДИТЕЛИ РАЗВОДЯТСЯ, КАК ИХ

<http://telefon-doveria.ru/parents/>
<http://8-800-2000-122.ru/>

