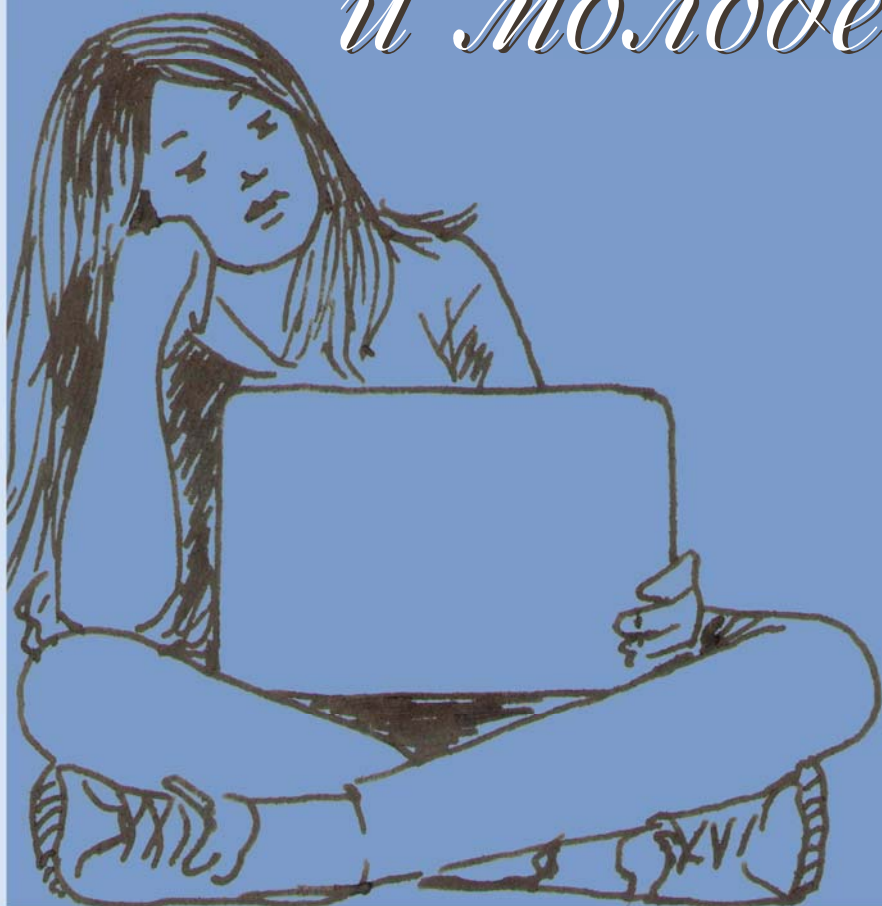


*Ответы  
психолога на  
самые частые  
вопросы  
подростков  
и молодежи*





Данная брошюра основана на многолетнем опыте работы профессионального психолога с юношами и девушками, которые учатся в профессиональных лицеях и колледжах. В ней приводятся ответы на те вопросы, которые наиболее часто волнуют и девушек. Советы, представленные в брошюре, являются «усредненными», не могут подойти абсолютно

ко всем ситуациям, так как каждая ситуация уникальна. Тем не менее, мы надеемся, что брошюра поможет вам понять, в каком направлении нужно двигаться, чтобы найти ответы на те вопросы, которые вас волнуют. Если вы чувствуете, что какой-то вопрос или проблема не решаются, обратитесь к специалисту – психологу.

**На вопросы отвечает психолог Куцак Марина Сергеевна.**

Авторский коллектив: **М.С. Куцак**, канд. психол. наук. **О.И. Колпакова**

Дизайнер: **А.В. Алексеева**

Корректор: **Н.В. Ермолаева**

Брошюра подготовлена в рамках реализации Программы по социализации выпускников детских домов «Твёрдым шагом во взрослую жизнь»

@ Региональная общественная организация социальных проектов в сфере благополучия населения «Стеллит»

@ Благотворительный фонд «Галактика»

@ Молодёжное волонтерское движение «Знаешь как? Как знаешь...»

# Содержание

От автора.....	4	Я хотела покончить с собой.....	20
<b>Блок 1: Любовь и отношения</b> .....	<b>4</b>	Как помочь другу, который пытался свершить самоубийство.....	20
Что значит «встречаться» с кем-то? .....	5	У меня очень часто плохое настроение и депрессия.....	22
Как выстраивать конструктивные отношения?..	5	<b>Блок 4: Будущее.....</b>	<b>26</b>
Как понять: искренен человек или нет? .....	6	Плюсы и минусы высшего образования .....	26
Как мы можем преодолеть конфликты и недоразумения?.....	9	Чему посвятить свою жизнь?.....	27
Мой партнер хочет, чтобы мы занимались сексом. Я должна согласиться? .....	10	Что значит «быть успешной»?.....	28
Как я могу заставить другого полюбить меня? .....	11	Я ничего не хочу .....	28
У меня никогда не было отношений.		<b>Блок 5: Внешность и здоровье .....</b>	<b>30</b>
Со мной что-то не так? .....	12	Мой друг принимает наркотики .....	30
<b>Блок 2: Эффективная коммуникация с другими.....</b>	<b>13</b>	Когда подходящее время, чтобы родить ребенка? .....	32
Отношения с родителями и педагогами: у меня такое ощущение, что они меня не понимают .....	13	Ранняя беременность: что делать? .....	33
Что значит друг? .....	14	Мне кажется, что я некрасивая.....	35
У меня нет друзей.....	15	Домашнее насилие: что делать, если это произошло, и как этого избежать? .....	36
Агрессия и гнев: как с ними бороться .....	16	<b>Блок 6: Прочитать и подумать .....</b>	<b>39</b>
<b>Блок 3: Как пережить, чтобы продолжать жить.....</b>	<b>18</b>	Мотивирующие цитаты.....	39
Душевная боль и как с ней справиться .....	18	Мотивирующие девизы на каждый день.....	39
Я очень часто думаю о своих родителях, которые оставили меня.....	19	Мотивирующие стихотворения .....	40
Я чувствую себя очень одиноко.....	19	Полезные и интересные притчи .....	41
		Прочитай и задумайся.....	42

## От автора

Здравствуй, дорогая читательница. Ты держишь в руках небольшую книжку, в которой ты, возможно, найдешь ответы на интересующие тебя вопросы. Помни, что каждый человек уникален. Конечно, не для всех проблем есть панацея или уникальный рецепт, который поможет, как по волшебству, разрешить все жизненные сложности, с которыми ты столкнулась. Прочитав эту книгу, ты получишь мои советы, которые, надеюсь, подтолкнут тебя к решению хотя бы некоторых из них.

Психология человека – это очень сложная наука, которая меняется и развивается каждый день, потому что меняется мир и меняемся мы.

Я знаю, что когда человек сталкивается с трудностями, он всегда ищет простой способ борьбы с ними, но такого способа, увы, нет.



Примерно 60% из тех, кто начал читать эту книгу, дочитают ее до конца. Остальные 30% остановятся и бросят, 10% отложат ее на потом и будут постоянно забывать, на какой странице они остановились. У кого-то написанное даже вызовет возмущение.

Примерно 30% из 60% тех, кто прочитает эту книгу до конца, прислушаются к советам и начнут выполнять мои рекомендации. Остальным станет лень, они подумают, что мои советы им не подходят, ведь я не знаю их сложностей, их жизни, их самих, и, следовательно, ничем не могу им помочь.

Кто-то из этих людей, может быть, со мной даже согласится, подумает: «Да, то, о чем она пишет, верно». Но дальше этого молчаливого согласия дело не пойдет, ведь для того, чтобы воплотить в жизнь мои советы, нужны терпение и усердие.

5 – 10% из 30% тех, кто прислушается к моим советам, начнут активно бороться с той или иной жизненной сложностью. Оставшиеся 20% один – два раза выполнят несколько советов и сразу это бросят, увидев, что советы не принесли мгновенного облегчения и их выполнение дается с трудом.

Эти 5 – 10% настойчивых и терпеливых людей через какое-то время почувствуют, что их состояние стало лучше, жизнь изменилась в лучшую сторону, проблемы ушли из их жизни.

Я написала этот примерный прогноз, чтобы показать, что все в твоих руках, а не в руках родителей, педагогов, психологов. От тебя самой зависит, какой будет твоя жизнь, сколько взлетов и падений в ней будет, будешь ли ты сама творить свою судьбу или просто пассивно поплывешь по течению жизни.... Никто не сможет тебе помочь, до тех пор, пока ты сами этого не захочешь. Никто не даст тебе правильный ответ, ни я, ни кто-то другой не сможет заставить тебя что-то делать – я могу только направить и дать совет, все остальное в твоих руках! Вперед! Действуй! Ищи ответы на свои вопросы!

# Любовь и отношения

...Любить – это означает смотреть не друг на друга,  
а вместе, в одном направлении...  
(Антуан де Сент-Экзюпери)

О любви писали книги, её восхваляли в стихах и одах, 70 — 80% фильмов – о любви. Любовь – прекрасное чувство, которое наполняет жизнь яркими красками, заставляет нас становиться лучше. Но нужно всегда помнить, что любовь и отношения – это разные вещи. Есть пары с пламенной и яркой любовью, но с трудными, болезненными, неотлаженными отношениями. Есть пары с прекрасно выстроенными и взаимоустраивающими отношениями, где любви, в принципе, нет.



Помни, что любовь – это чувство, которое может возникнуть само собой, а отношения – это труд. Даже самая сильная любовь может разрушиться из-за мелочей, конфликтов и недопонимания.

Любовь важно не только найти, но и сберечь!



## Что значит «встречаться» с кем-то?

Ты сама должна определить для себя, что значит «встречаться». Для одних это просто слово, означающее, что вы становитесь парой и пытаетесь построить отношения, начинаете проводить больше времени друг с другом. Для других – это переход к более «официальным» отношениям – признание того, что теперь вы принадлежите друг другу и на вас налагаются определенные обязательства. На самом деле, этот вопрос ты должна решать со своей «второй половинкой». Зачастую мужчины и женщины вкладывают в это слово разные значения. Не бойся говорить об этом: лучше сразу определить, чем потом конфликтовать из-за непонимания.

Если тебе предложили «встречаться» – подумай, хочешь ты этого или нет. Не бойся отказать. Помни, в отношениях самое главное – не обманывать. Лучше сразу отказать, чем дать человеку надежду, а потом ранить его.



## Как выстраивать конструктивные отношения?

Выстраивание отношений – постоянный и долгий процесс. Бывает так, что действительно прекрасные отношения, которые могли бы принести настоящее счастье и удовлетворение, разваливаются из-за глупых ошибок.

Все хотят встретить человека, с которым будет легко и просто, и когда мы встречаем такого близкого нам по духу, нам очень хочется расслабиться и мы перестаём стараться. Любовь и страсть проходят, если не прилагать взаимных усилий.

После завершения «конфетно-букетной» стадии, мы начинаем предъявлять нашим партнёрам кучу претензий, хотим, чтобы они немедленно поменялись так, как нам этого хочется. Иногда это доходит до идиотизма – например, молодой человек встречается с брюнеткой и после 2–3 месяцев отношений требует, чтобы она перекрасилась в блондинку. Девушки же часто начинают менять стиль мужчины в одежде, его причёску. И все мы пытаемся изменить характер и привычки нашего избранника. Иногда, это идет во благо отношениям, но зачастую, именно эти причины приводят к разрыву.

## 10 правил успешных отношений:

1. Открытость и принятие. Успешные отношения всегда дают возможность партнёрам раскрыться – именно с этим человеком вам не нужно больше притворяться кем-то другим. Вы принимаете слабости друг друга и знаете достоинства. В успешных отношениях нет места комплексам.
2. Нельзя привязывать человека к себе. Контроль приводит к расставанию. Грустно признавать тот факт, что навстречу друг другу людей толкают их страхи: страх остаться одному, страх не родить детей, страх лишиться любви... и постепенно отношения становятся способом избегания трудностей жизни. Чтобы удержать партнера, нужно дать ему свободу. Страх потерять чаще всего и приводит к потере, т.к. ревность и желание привязать утомительны.



3. Любовь – это не рабство. Очень часто у нас возникает ощущение, что человек принадлежит нам, и сразу появляется ложное чувство, что у нас на этого человека есть какие-то права, что мы можем от него что-то требовать, что он нам теперь что-то должен. Именно с этого момента начинаются взаимные манипуляции и обиды. Из отношений постепенно уходит терпимость и уважение друг другу. Отношения – это игра, где важен процесс, а не результат. Будь собой, но не забывайте, что рядом с тобой человек, который тоже должен оставаться собой.
4. Забота друг о друге. Отношения – это двухсторонний процесс. В отношениях важно научиться отдавать, а не только требовать и брать.
5. Нет манипулированию. Манипулирование – это техника, усвоенная нами из детства, это способ получить желаемое от других без того, чтобы нести за это какую-либо ответственность. Просить сложнее – это ведь нужно взять на себя смелость заявить о своем желании, да еще и ввязаться в ответные обязательства, которых так хочется избежать. Поэтому в ход идут намеки, вздохи, обиженный или расстроенный вид – все, что угодно, лишь бы люди сами сделали то, что мы хотим. В любом человеке можно найти струны, за которые его можно дергать. Но зачем? Научись говорить о своих желаниях просто и прямо. Это позиция взрослого – договариваться, не торговаться, не подсчитывать стоимость каждой услуги, но и не стесняться просить, и, в свою очередь, исполнять желания других.
6. Важно отдыхать друг от друга. Каждому человеку время от времени нужно уединение. И это нормально. Личное пространство другого человека нужно уважать и беречь, как свое собственное.
7. Иметь свои дела. Очень важно научиться проводить время по отдельности, ведь тогда при встрече у вас появится много новых тем для обсуждений, новостей. Кроме того, твой партнер не должен разделять все твои хобби и интересы. Молодой человек, который любит разбирать двигатель машины не должен заставлять свою девушку быть рядом и подавать ему ключи, а девушка не должна бесконечно рассказывать своему бойфренду о новых трендах в маникюре.
8. Иметь собственный независимый денежный доход. Вопрос денег всегда был и будет краеугольным камнем любых отношений. Очень важно не попадать в финансовую зависимость от своего партнера, ведь то, что в начале он тебя полностью обеспечивает может казаться прекрасным, потом может привести к постоянным отчетам, когда и на что были потрачены деньги, а также к унижительным просьбам выделить деньги на самое нужное. Собственные заработки позволяют не отчитываться и, время от времени, делать друг другу приятные и неожиданные подарки.
9. В отношениях немаловажно научиться разговаривать о том, что на самом деле важно – о себе, о своих переживаниях, об отношениях и о том, что между вами происходит. Обязательно нужно все проговаривать – зачем тебе эти отношения, что тебе в них нравится, а что тревожит, куда ты идешь в жизни, каким видишь свое будущее. Не нужно копить обиды и раздражение, не нужно отказываться от своих желаний – говори об этом. Обиды, тревоги, страхи, ревность, гнев – все то, от чего люди обычно прячутся, нужно обязательно вытаскивать на поверхность. Нужно только набраться смелости, чтобы начать об этом говорить. Но результат не замедлит себя ждать – просто через разговор можно избавиться от половины проблем в отношениях.
10. Одно из самых главных правил конструктивного общения – это отсутствие сравнения. Не надо сравнивать своего партнера с твоим предыдущим парнем, не надо выпрашивать у него про его бывших, не надо сравнивать ваши отношения с отношениями подруг и друзей. Ваши отношения – это маленький мир, который понятен только вам, в ваших руках его защита или разрушение.



### **Как понять: искренен человек или нет?**

Иногда мы сомневаемся, любят нас или нет? И тогда мы начинаем задаваться вопросом, как это проверить? И надо ли проверять чувства?

Здесь мы сталкиваемся сразу с несколькими аспектами. Отношения бывают разные: любовь, которая только-только началась, зачастую отличается от той, которой уже год и больше, а, может, ты вообще никогда не видела своего избранника (например, вы познакомились в интернете). Давай попытаемся разобраться постепенно.

#### **1. Любовь в сети или как не стать жертвой аферистов**

Мир меняется, и сегодня более распространенным местом для знакомства становятся социальные сети.

Иногда в поисках «второй половинки» мы становимся уязвимы и попадаем на удочку мошенников, которые руководствуются фразой Ф. Вольтера: «Люди легко верят тому, чего страстно желают».

Как же отличить афериста от обычного человека? Я приведу тебе несколько простых правил для безопасного общения в сети. Однако помни, что первое правило твоей безопасности – это твоя бдительность: не надо в первые секунды, минуты, дни, а иногда и недели одевать розовые очки и верить всему, что происходит в интернете.

## Аспекты, на которые стоит обратить внимание при общении в интернете:

- *Сообщения, которые ты получаешь.* Подумай, получаешь ли ты сообщения, которые, действительно, содержат ответы на твои вопросы, или они больше похожи на текст, который можно отправить любому, слегка его изменив? Искусные аферисты на сайтах знакомств чаще всего используют похожие сообщения для всех своих жертв, поэтому, если сообщения кажутся тебе слишком обобщенными и простыми – держись от таких людей подальше. Их сообщения настолько стандартны, что ты сможешь с легкостью скопировать текст и найти аналоги в поиске Google. Даже информация в профиле может быть взята с других профилей на других сайтах знакомств.
- *Речь твоего собеседника.* Бедный словарный запас, орфографические ошибки ошибки в построении предложений могут стать для тебя сигналом опасности. Подумай, ведь если бы ты пыталась переписываться с кем-то из другой страны на его языке, то для него твоя речь выглядела бы так же неестественно, как для тебя речь иностранца. Нужно постоянно быть начеку.
- *Кому адресованы сообщения, которые ты получаешь?* Если человек не настроен серьезно, то в сообщениях он может спокойно путать твое имя. Посмотри, правильно ли написано твое имя, потому что человек, который настроен серьезно, не допустит таких ошибок.
- *Фотография в профиле.* Человек выглядит слишком хорошо, чтобы это было правдой? Возможно, так и есть – на красивую фотографию в профиле покупается огромное количество людей. Если у тебя есть доступ к фотографии, то лучше проверить ее в интернете, пользуясь хотя бы поисковиком Google, чтобы определить, нет ли похожих изображений в сети (если ты используешь браузер Chrome, наведи мышью на изображение и нажми правой кнопкой мыши, выбери пункт меню «Найти это изображение в Google»).
- *Реален ли этот человек?* Поищи



его в интернете: например, проверь, сходится ли информация в аккаунтах этого человека на Facebook, Twitter, «В Контакте».

- *Требование денег или номеров банковских карт.* Забудь о том, чтобы развивать отношения, если у тебя начали требовать деньги. Самое простое объяснение тому, что человек просит у тебя деньги в интернете – он пытается тебя обмануть. Если это произошло, то ты должна серьезно задуматься об искренности человека, с которым общаешься. Не будь доверчива – внезапная болезнь, смерть родного человека, похороны хомячка, – можно придумать миллион причин, чтобы разжалобить тебя и получить то, чего он в действительности хочет, а именно твои деньги.
- *Вопросы, которые он тебе задает.* Будь осторожна, если человек, с которым ты недавно познакомилась в сети, начинает интересоваться твоими финансами, твоей личной жизнью и людьми, которых ты знаешь. Не отвечай на подобные вопросы.
- *Скорость чувств.* Аферисты попытаются поскорее сблизиться с тобой. Будь особенно внимательна, если человек говорит, что любит тебя, и хочет поскорее перейти к личным сообщениям, электронным письмам и телефонным перепискам, спустя очень короткий срок. Но в то же время помни, что иногда обман может длиться месяцами и даже годами.
- *Думай, что отвечаешь.* Иногда мошенники могут задавать очень личные вопросы, о твоей интимной жизни, просить откровенные фотографии. Не отправляй и не говори в сети ничего, что потом может быть использовано против тебя. Не давай обманщикам оружия для шантажа.
- *Посмотри, с кем ты общаешься.* Предложи ему созвониться через Skype, постарайся уговорить человека включить видеосвязь и будь бдительна, если он начнет придумывать отговорки вроде того, что у него нет камеры. Возможно, этот человек просто играет с тобой, не зависимо от причины. Из соображений безопасности старайся не встречаться в реальной жизни с человеком, с которым ты познакомилась в сети. Если все-таки договорилась о встрече, проинформируй о ней своих друзей и близких, назначай встречу в дневное время и в людном месте, откуда всегда сможешь безопасно уйти. Будь готова, что можешь встретиться совсем не с тем человеком, за кого он себя выдает при общении в сети.
- *Не надо разоблачений.* Если ты обнаружишь, что человек пытается тебя обмануть, не пытайся ему противостоять – просто прекрати общение с ним, блокируй его письма и не принимай звонки. Не нужно писать угроз или пытаться вывести обманщика на чистую воду – это может только его разозлить и привести к более неблагоприятным последствиям.



### Советы для безопасного общения в сети:

- Не надо думать, что каждый человек в интернете попытается тебя обмануть. Чаще всего, все происходит хорошо, но существует вероятность, что ты можешь встретиться с обманщиком.
- Не уверена? Попроси друга или члена семьи оценить ситуацию с их точки зрения, чтобы дать тебе совет по поводу того, искренен ли этот человек.
- Используй известные сайты знакомств.
- Никогда, ни в коем случае не давай свои личные данные людям в интернете, не зависимо от того, как долго ты с ними общаешься. Это касается банковских данных, информации о твоих кредитных карточках и адресов.
- Немедленно свяжись со своим банком, если ты отправила информацию о своих банковских картах незнакомцу. Чем быстрее ты разберешься с возможными переводами, тем будет лучше.
- Будь осторожна, если человек отправляет тебе файлы. Если ты недавно с ним познакомилась, возможно, он отправляет тебе шпионскую программу, чтобы украсть твою личную информацию.
- Никогда не соглашайся переводить кому-либо деньги.
- Отправляя кому-то свои личные фотографии или видеофайлы, подумай – готова ли ты всем их показать.
- Если ты все-таки решила пойти на встречу с человеком, с которым познакомилась в сети, обязательно расскажи близким людям: во-сколько и где вы встречаетесь, дай все контакты.

## 2. Любит/ не любит

С самого детства мы гадали на ромашке о любви. Современный человек склонен сомневаться, многих из нас преследуют призраки одиночества, предательства и другие. Как же понять и проверить, любят ли тебя или чувства прошли.



Я считаю, что чувства специально проверять не стоит – жизнь сама расставит всё по местам. А проверки не идут на пользу отношениям. Помни, что, проверяя, ты можешь разрушить своей подозрительностью и свои чувства, и чувства своего партнера.

Любит	Не любит
Получаешь в ответ столько же любви, сколько даешь	Скрывает часть своей жизни (кажется, что что-то недоговаривает)
Заботится о тебе	Не готов помогать
Прислушивается к тебе (твое мнение – важно)	Слушает только себя, самостоятельно принимает все решения за вас обоих
Интересуется твоей жизнью (как ты проводишь своё свободное время)	Не показывает друзьям, семье
Знает о твоих достоинствах и готов смириться с твоими недостатками	Не любит прикосновений
Признается в любви (но не слишком часто)	Не говорит теплых фраз, комплиментов
Любит тебя целовать, обнимать, прикасаться	Указывает на недостатки
Боится тебя потерять	Оскорбляет (явно или скрыто)
Ищет компромиссы	Обещает много, делает мало
Выполняет свои обещания	Очень быстро сказал: «Я тебя люблю» (зачастую эта фраза вызывает затруднения, как у мужчин, так и у женщин. Её говорят после нескольких месяцев отношений, говорят с испугом, робея. Если человек с первых минут говорит тебе подобные фразы – это сигнал, что он с тобой просто играет).
После ссоры готов подойти первым	Контролирует каждый твой шаг, командует тобой
Устраивает сюрпризы, пытается быть романтичным	Поднимает на тебя руку
Говорит о будущем	Винит тебя всегда и во всем



Это лишь несколько «маячков» для осознания подлинности намерений и чувств. Помни, что никто, кроме тебя, не сможет понять – настоящие чувства или нет. Женщины очень любят спрашивать совета у подруг. Ни в коем случае не делай этого: истинные чувства видны только тебе. Никто в вопросах любви тебе не советчик.

## **Как мы можем преодолеть конфликты и недоразумения?**

Конфликтов, разумеется, не хочет никто, но практически в каждой паре они случаются. Причин конфликтов может быть бесконечное множество: финансовые вопросы, ревность, борьба за лидерство... Часто бывает так, что какая-то мелкая проблемка, которая не была решена, приводит к настоящей крупной ссоре.

### **Причины возникновения конфликтов:**

- Нежелание изменять себя – сознательное или подсознательное стремление переделать, подстроить под себя другого. Непреклонное оставление своих границ. «Мне так удобно», «Меня все устраивает» – если такие слова произносит кто-либо из пары, то это означает желание отстоять привычный образ жизни, не меняя ничего. Это – источник скрытого, постоянного раздражения и негатива в отношениях и причины «внезапных» ссор.
- Разные взгляды на происходящее и цели в жизни. Отсутствие общих интересов и тем для общения. Нежелание услышать и понять того, кто рядом. В итоге теряется близость и взаимопонимание, исчезают чувства.
- Несбывшиеся ожидания. Чем красочнее рисовался облик партнера в первый период знакомства, тем сильнее разочарование. Сюда же относятся социальные идеалы под названием «настоящая женщина», «настоящий мужчина», когда в паре переделывают друг друга под неведомый, «заоблачный» образ. Несоответствие партнера идеалам порождает критику и разочарование.
- Упреки и обвинения при ссорах. Они бывают явные и скрытые. Скрытые упреки выражаются молча, без слов: неодобрение проявляется в мимике, жестах. Явные упреки могут проявляться в унижительном сравнении близкого человека с кем-то другим. Такие, вроде, безобидные фразы, как: «Ты же обещал», «Почему так поздно?», – могут только подлить масла в огонь начинающейся ссоры и раздуть ее до скандала.
- Упоминание родителей в ссорах. Сравнение родителей: «Моя мама лучше готовит, убирает, гладит и так далее», «Моя мама говорила». Часто в ссорах упоминают именно мам. Не трогай маму, не надо. Это не помогает, а только усиливает конфронтацию.
- Совместная жизнь с родителями часто усугубляет конфликты. Если у пары нет личной

территории – это большое испытание для создающихся отношений. Стремление старшего поколения научить «жить правильно», защитить «родную кровь» обостряет и расширяет зону конфликта, вовлекая в него новых участников.

- Однообразие и скука. Конфликт в такой ситуации часто является поводом для получения эмоций и ощущения разнообразия в жизни. «Все живые существа хотят быть счастливыми», – сказал Далай Лама. Далее, я дам несколько полезных и простых советов, которые могут тебе помочь.

1. *Четко говори, чего конкретно тебе хочется.* Помни, что твой любимый человек не умеет читать мысли. Вместо того чтобы намекать о своих желаниях, заяви о них прямо и открыто, выбрав место и время, чтобы он тебя услышал и понял. Таким образом, ты сэкономишь силы, время и свои нервы.
2. *Уважай и цени партнёра.* Хвали его. Только от тебя зависит, какое зерно будет посажено в благодатную почву отношений – зерно счастья, мира и добра или зерно вечных недовольств, критики и претензий, зерно разрушающее. Похвала – отличное лекарство от конфликтов и противоречий. Дай партнеру позитивную энергию, и ты почувствуешь, как сама наполняешься ею изнутри.
3. *В конфликтах забудь о прошлом.* Если конфликт возник, то это уже новая ситуация, новый сюжет и действующие лица. Зачем вспоминать старое? Задумайся: ты ведь можешь нанести боль другому человеку своими претензиями и прошлыми обидами, которые уже прошли, были решены каким-либо способом. Конечно же, забыть прошлые раны бывает сложно. И всё же, если тебе не даёт покоя прошлая ситуация, то необходимо обязательно обсудить в спокойной обстановке прошлые недоразумения, открыто выяснить причины, высказать свою позицию, услышать, что по этому поводу думает партнёр, и какова его позиция, сделать выводы и завершить возникшее недоразумение. Не «клади всё в одну коробку», не смешивай одну обиду с другой.
4. *Долой скуку и однообразие.* Если каждый день проходит как «день сурка» не мудрено и сорваться. Важно хотя бы раз в неделю делать что-то интересное вместе – катайтесь вместе на велосипедах, сходите в кино, устройте вечер настольных игр. Разнообразие в жизни приводит к более тёплым и бесконфликтным отношениям.
5. *Создай собственную модель отношений.* Забудь о правилах, которые навязывает общество, друзья, фильмы. Вы можете вместе придумать правила общения, которые устраивают вас двоих.
6. *Перестань говорить «Я» – начни говорить «Мы».* Не «Я сделала», «Я ходила», а «Мы пошли», «Мы решили», «Мы были». Это привычка

позволят научиться объединению, осознанию себя частью пары.

7. *Дозируй эмоции и словесную информацию во время ссор.* Не стоит говорить в запальчивости партнеру все, что ты действительно думаешь о нем или о его способностях. Лучше во время ссоры вовремя остановиться и промолчать, переключить внимание и не «переходить на личности».
8. *Нет упрёкам, да эмоциям.* Во время конфликта «Я – сообщения» позволяют поделиться чувствами, сказать о своих желаниях. Например, вместо слов: «Ты опять забыл о нашей годовщине и работал допоздна?» лучше сказать: «Я волновалась за тебя, звони, пожалуйста, в следующий раз. И мне будет приятно, если ты будешь помнить о нашей годовщине».
9. *Научись прощать и быть благодарной.* Если ты по какой-либо причине обиделась на партнера, обсуди возникшее недоразумение и прости его, не дожидаясь того момента, когда накопившиеся обиды охладят чувства. Способность искренне благодарить за уделенное внимание, помощь, подарки, замечать то, что делает другой человек для тебя, образуют надежную опору для преодоления неприятностей.
10. *Понимание и принятие собственного несовершенства и ошибок.* Признание того, что все люди ошибаются (включая и тебя), помогает простить. Хорошим помощником в здоровых отношениях является развитие таких качеств, как терпение и сочувствие.



Умение прощать, брать на себя ответственность, учиться друг у друга принятию, уважение чужой точки зрения – всё это приводит к сохранению доверия в отношениях, к их углублению. В таких отношениях конфликтам нет места.



**ПОМНИ!** Ссоры, взаимное непонимание и претензии – это естественная часть общения, образования пары. В это время люди могут глубже понять, узнать друг друга, принять теневые стороны – и свои, и партнёра – научиться договариваться и согласовывать между собой личные границы, взаимные ожидания.



**Мой партнер хочет, чтобы мы занимались сексом. Я должна согласиться?**

Никто не сможет ответить на этот вопрос, кроме вас самих. Помните, что в вопросе начала половой жизни нельзя никого слушать. Вы должны быть на 100% уверены, что хотите этого, чтобы потом не пожалеть.

Давай попробуем разобраться, какие аргументы используют мужчины, чтобы добиться своего:


1. *Ты любишь меня. Я люблю тебя.* Почему бы не перейти на новый уровень наших отношений? Если, действительно, есть любовь и ты готова на этот шаг, то решать тебе. Но! Попробуй отказать для проверки, и посмотри что будет. Если начнутся уговоры с закатыванием истерик – значит, нужен только секс! Задумайся об искренности своего партнера, и есть ли та любовь, о которой он так много говорит.
2. *Давай сделаем это – ведь все это делают.* Что и говорить, серьезный аргумент! Сегодня молодые люди больше всего боятся оказаться «белой вороной», и этот страх подстегивает на принятие скоропалительного решения. Но, если подумать, возникает вопрос, неужели ты хочешь быть еще одной «овцой в стаде», которая идет, куда ей укажут? Это решение, которое останется с тобой навсегда. Подумай и прими взвешенное решение, а не просто следуй за модой.
3. *Мы уже взрослые, и все это делают: и Ваня с Галей, и Андрей с Таней и т.д.* Опять-таки, если ты взрослая, почему тебе навязывают чужое решение?
4. *Если начнешь заниматься сексом – пройдут проблемы с кожей.* Удивительный факт. Прыщики, действительно, могут пройти, или, наоборот, проблемы с кожей могут усугубиться. Начало половой жизни вызовет гормональную бурю в твоём организме, и какое влияние она окажет – не понятно. Проблемы с кожей решаются посредством косметики и косметических процедур.
5. *Если мы не будем заниматься сексом, то от перевозбуждения я могу заболеть.* В попытке сохранить здоровье любимого женщина готова пойти на все. Как это ни парадоксально и ни смешно, это утверждение частично правдиво: от постоянного застоя крови в органах таза у мужчины могут появиться некоторые заболевания. Но, во-первых, эти застои должны быть постоянными и продолжительными, а во-вторых, есть другие пути решения этой проблемы. Женщина не должна идти на все, даже ради любимого мужчины.
6. *Если не хочешь заниматься сексом – давай расстанемся.* Ну, тут даже комментировать нечего – это откровенный шантаж и демонстрация того, что ты интересуешь его только как сексуальный объект. Не вздумай даже расстраиваться, потеряв такие отношения. Ты только приобретешь и заранее избавишь себя от ненужных слез и переживаний.
7. *Если не хочешь заниматься сексом по «полной», то давай займемся оральным или анальным.* Ну, во-первых, какая разница? Секс он и есть секс. А во-вторых, если ты согласишься на эти подвиды, поверь, тебя уговорят и на «полную» программу...
8. *Ты только попробуй...и тебе понравится.* Сексуальная жизнь – это важный аспект нашей

жизни и здоровых отношений, но все зависит от возраста, партнера и твоей готовности. Помни, что по статистике большинство девушек во время своего первого секса не получают удовольствия. Женский организм очень сложен, и женщине нужно намного больше, чтобы получить оргазм. В том числе, женщине для получения удовольствия нужна еще и эмоциональная привязанность к партнёру, ощущение комфорта и уверенности в нем.

9. *Я тебя люблю, а ты меня не любишь. А если любишь, то докажи!* Получается, что единственный способ доказать свою любовь – это переспать. Запомни, если он тебя любит, то не

будет ставить условий для доказательства и проявления любви таким способом.

Я искренне надеюсь, что все выше сказанное уберезит тебя от глупых и не обязательных поступков.

 **ПОМНИ!** Любовь не равно секс! Они дополняют друг друга, но вовсе не означают, что обязательно должны быть одновременно.

По-настоящему любящий тебя человек никогда не станет давить на тебя и всеми силами пытаться склонить к занятиям сексом. Он будет терпеливо ждать, когда ты сама решишь, что пришла пора. Не забывай о контрацептивах, коль уж решилась! Мужчины обычно мало думают в такие моменты, но ведь тебе не нужны потом проблемы? Не так ли?

### **Как я могу заставить другого полюбить меня?**

Любовь – это прекрасное чувство, которое заставляет нас радоваться каждому дню и делает нашу жизнь счастливой. Конечно, в первую очередь, я говорю о взаимной любви. Сегодня сайты и гляцевые журналы пестрят правилами для девушек и юношей о том, как влюбить в себя другого за 10 простых шагов, маги и колдуны предлагают приворот за деньги. Не верь этому! Любовь не продается и не покупается, нельзя заставить кого-то тебя любить, любовь из-под палки не будет честной и искренней. Каждый из нас заслуживает того, чтобы его любили без всяких уловок.

Чтобы обрести любовь, ты должна быть ее достойна, готова к ней. Очень часто находя любовь, мы ненамеренно сами все разрушаем своими сомнениями, подозрениями, ревностью, комплексами.

Что нужно делать	Что делать нельзя
Оставаться собой (вас выбрали, потому, что вы это вы)	100% прислушиваться к советам подруг и друзей
Избавляться от комплексов	Постоянно говорить, что вы – это подарок судьбы. Лучше вас на свете нет.
Проводить вместе свободное время	Сравнивать ваши отношения с романтическими фильмами
Иногда отдыхать друг от друга	Тратить все свое свободное время на работу, учёбу, хобби, друзей
Слушать и слышать друг друга	Провоцировать чувство ревности (помните, что ревностью можно сделать очень больно)
Радоваться каждой встрече	Считать, что вы главный (лидер)
Проявлять эмоции и делиться ими друг с другом	Постоянно отстаивать свои интересы
Искать компромиссы во всем, идти на уступки	Унижать друг друга, говорить неприятные слова, постоянно указывать на недостатки
Не скупиться на комплименты и похвалу (хвалите даже за самые малости)	Сковывать свободу и контролировать каждый шаг (100 звонков и смс в день, постоянный контроль: «Где ты?», «С кем ты?»)
Быть уверенными в себе и знать себе цену	Унижать себя, ругать себя, говорить, что вы хуже, чем кто бы то ни было
Оказывать партнеру поддержку в любых ситуациях	Вспоминать прошлые ошибки, указывать на неудачи



Что нужно делать	Что делать нельзя
Стараться друг для друга быть красивыми (ухоженными, чистыми)	Сравнивать
Проявлять внимание и заботиться	Вспоминать свои прошлые отношения
Контролировать свои негативные эмоции (в гневе можно наговорить то, о чем потом придется жалеть всю жизнь)	Цепляться к мелочам
Больше улыбаться и быть позитивными (вы должны быть «тихой гаванью» друг для друга)	Пытаться стать для любимого кем-то вроде родителей (постоянные советы, оценка каждого поступка, чрезмерная забота)
Жить настоящим и радоваться каждому дню, проведенному друг с другом	Проявлять агрессию по отношению друг к другу (обзывать, бить, публично унижать и т.п.)

Каждый человек достоин любви, и у каждого она будет в жизни, если он сам ее не уничтожит. Помни, что любимый человек – это не твоя собственность, не твой раб, он всегда может уйти, если устанет от непонимания и унижения. Тебя будут любить всегда, если ты станешь для любимого и другом, и любовью, и поддержкой, и просто интересным собеседником.



**У меня никогда не было отношений.  
Со мной что-то не так?**

Очень часто этот вопрос волнует многих девушек. Со своей стороны хочу сказать, что 16 лет – это не глубокая старость, чтобы начинать говорить об одиночестве с кошками. Сегодня мир накладывает на нас кучу «надо»: надо иметь смартфон, надо хорошо выглядеть, надо модно одеваться, надо быть в отношениях. И часто мы поддаемся на эти социальные стереотипы, иногда не осознавая, а нужны ли нам эти отношения или нет. Быть в паре, чтобы просто быть с кем-то – политика современной молодежи. Мы забываем о любви, хотя бы даже о симпатии. Не стоит строить отношения просто для того, чтобы рассказывать о них и иметь статус «в отношениях» в социальных сетях.

Если у тебя еще не было парня, значит, ты пока его не встретила. Открой своё сердце, не засиживайся дома – и ты обязательно найдешь свою любовь.





# Эффективная коммуникация с другими

...Для успеха в жизни умение общаться с людьми гораздо важнее обладания талантом...  
(Джон Леббок)

## **?** **Отношения с родителями и педагогами: у меня такое ощущение, что они меня не понимают**

Ощущение непонятости возникает у людей вне зависимости от возраста. Часто нам кажется, что только мы знаем истину, а все остальные глупые и ничего не понимают. Очень часто бывает так, что всю истину мы поймем только когда станем старше. В первую очередь всегда помни, что родитель и/или учитель, как правило, хочет для тебя только добра. Они не хотят портить твою жизнь, лишать тебя приключений и удовольствий, они хотят, чтобы ты была в безопасности.

Я приведу несколько правил по общению с родителями и/или педагогами:

1. Принимай родителей/ педагогов такими, какие они есть. Помни, что это тоже люди со своими сильными и слабыми сторонами. Не пытайся всех ровнять «под одну гребёнку», пытайся искать компромиссы. Непонимание возникает, прежде всего, от эгоизма, от неумения терпеть какие-то недостатки друг друга. Я не говорю, что необходимо все терпеть. Но с чем-то можно и нужно смириться...
2. Помни: не надо характеризовать человека, исходя из нескольких его поступков. В любой ситуации нужно понимать, что не сам человек плохой, а его поступки. Тебе может не нравиться, как человек поступает, и тебе по этим действиям захочется судить о человеке в целом. Нужно отделять поступки от человека. Постарайся дать человеку еще один шанс, даже если он что-то сделал неправильно: все мы можем совершать ошибки.
3. Придирки. Иногда может показаться, что к тебе придираются по пустякам. Помни, что то, что для одного – пустяк, для другого – очень важно и значимо. Родители и педагоги вкладывают в детей свою жизнь, силы, время, эмоции. В том случае, если дети не прислушиваются к их советам, не выполняют их рекомендации, у родителей/ учителей появляется чувство разочарования: «Где отдача? Где результат? Где плоды моего труда?». Послушание и выполнение определённых правил – это важное условие становления зрелой личности.
4. Если считаешь себя взрослой, то веди себя как взрослая. Много конфликтов и недопонимания возникает именно из-за того, что подростки заявляют, что выросли, что им не нужны нотации и советы, но на деле – они в них нуждаются, и когда случается неприятность – хотят, чтобы кто-то другой решил все их проблемы. Определи для себя, кто ты: маленькая или большая. Если считаешь, что большая, то бери на себя ответственность, доказывая своими поступками, что ты взрослая: обслуживай себя, выполняй обязанности по дому, участвуй в семейных делах, старайся хорошо учиться, уважай родителей и учителей за их труд. И тогда родители и учителя будут относиться к тебе с уважением, гордостью и доверием – как ко взрослой.
5. Попробуй лучше узнать родителей и/или учителей. Иногда отношения с родителями и/или учителями становятся слишком формальными: с родителями обсуждаются только деньги и бытовые вопросы, с учителями – успеваемость и домашние задания. Это в корне не правильный подход. Для того, чтобы наладить отношения, нужно сделать их менее формальными. Попробуй поговорить с родителями и педагогами просто о том, что тебя интересует, и о том, что интересует их. Не бойся открыться.
6. Не надо таить обиды. Общение – это лучший помощник в решении любого конфликта. Не надо молчать и тихо злиться – иногда стоит поговорить о своих чувствах, но делать это надо в конструктивном ключе. Нужно попробовать выстроить диалог, и высказать то, что ты считаешь нужным. Не со злостью, а просто сказать, что ты чувствуешь. «Я чувствую то-то, потому что...»
7. Родители и учителя – это не твои слуги. Многие привыкают с ранних лет к постоянной заботе и начинают воспринимать родителей и учителей как слуг, которые постоянно дают, дают, дают.

Есть такое правило, что в отношениях нужно не только брать, но и отдавать. И отдавать нужно всегда чуть-чуть больше, чем получаешь.

8. Если возникают проблемы с родителями и учителями, ищи поддержки у взрослого, которому доверяешь. Если обращаться за поддержкой только к друзьям, зачастую они будут полностью на твоей стороне, но всегда ли они будут объективными? Исходя из собственного опыта работы, могу сказать, что далеко не всегда. В подобных ситуациях помогает «позитивный» взрослый – это человек, которому можно всё рассказать, который выслушает, пожалеет, а иногда и отругает, но по делу. Таким человеком может быть психолог, учитель, родственник. Как правило, у взрослого больше жизненный опыт, чем у твоих друзей, и во многих случаях его помощь и советы будут более эффективными. Обязательно найди взрослого человека, с которым ты сможешь обсудить свои серьезные проблемы, к которому не побоишься и не постесняешься обратиться за помощью. Обращение за помощью – на 50% решение проблемы.
9. Будь благодарна. Многие часто замечают только плохое, а хорошее очень редко. Подумай о том, за что можешь поблагодарить своих родителей и учителей. Подумай, что в них хорошего. И возможно, увидишь, что все проблемы – это как капля дёгтя в бочке мёда.
10. Задумайся, почему тебя не понимают. Может, что-то не так делают не другие люди, а ты сама? Что можно поменять в твоём поведении, чтобы другим было интересно и приятно с тобой общаться? За жалобой: «Меня никто не понимает», – часто стоит обидчивая девушка, которая сидит и ждёт, что сейчас к ней придут и будут разбираться, чего она хочет. Все будут делать для неё, что и как она захочет, а она будет молчать и оценивать: понимают её или нет. Это не самый симпатичный портрет, и тебе не стоит походить на такую девушку.

## Что значит друг?

... Друг – это тот, кто входит в нашу дверь,  
когда весь мир выходит из нее...  
(Э. Джоунз)

О том, что такое дружба и друг нет единого представления по сей день.



Дружба – это личные бескорыстные взаимоотношения между людьми, основанные на любви, доверии, искренности, взаимных симпатиях, общих интересах и увлечениях. Обязательными признаками дружбы являются взаимность, доверие и терпение. Людей, связанных между собой дружбой, называют друзьями (по материалам Википедии)

Каждый из нас понимает слова «друг» и «дружба» по-своему, но зачастую друг – это человек, который обладает следующими характеристиками:

1. Друг – это человек, которому дорога ты и который дорог тебе. Настоящая дружба – это нечто большее, нежели просто приятное общение в весёлой компании.
2. Друг – это тот, кому есть дело до тебя. Тот, кто проявляет внимание к тебе, поддерживает, участвует в твоей жизни, безразличен к твоим эмоциям, проблемам, успехам, победам и поражениям.
3. Друг – это тот, кто всегда придет на помощь, не смотря ни на что.
4. Друг – это тот, кто принимает тебя такой, какая ты есть, со всеми положительными качествами и со всеми недостатками.
5. Друга нельзя выбрать – он просто становится другом. Иногда настоящим другом может стать человек, который совсем на тебя не похож: ты даже можешь критиковать его время от времени, но по непонятным причинам для тебя будет важно, чтобы именно этот человек был в твоей жизни, а ты была в его жизни.

## Законы дружбы

1. Верь в дружбу: без колебаний и сомнений принимай то, что она есть, не требуя для этого никаких доказательств или подтверждений.
2. Воспитывай в себе положительные качества: доброту, открытость, добродушие и многие другие).
3. Помогай друзьям: если ты узнала, что твой друг в беде или ему нужна серьезная помощь, у тебя нет выбора, кроме того, чтобы, невзирая на любые преграды, помочь ему.
4. Вкладывай силы и время в отношения с друзьями: проявляй инициативу, звони друзьям, назначай встречи, придумывай совместные мероприятия.
5. Не пытайся соперничать и бороться с друзьями, иначе ваша дружба превратится в нескончаемое соревнование и в итоге сойдет на нет: в дружбе нет места конкуренции.
6. Не дружи с человеком ради его социального статуса, благосостояния или других выгод, которые может принести тебе общение с ним: в дружбе нет места выгоде. Люби друзей не за что-то, а просто так.
7. Доверяй своим друзьям: если не можешь быть уверена в друге, как в себе самой, то нельзя говорить о настоящей дружбе.
8. Помни, что твои друзья тебе ничего не должны: если вы придумываете какие-то правила и обязательства, то они должны устраивать всех участников, опираться на их интересы. Скорее всего, с разными людьми эти правила будут разными.  
Найди время и спроси себя, а все ли из этих пунктов ты осознаешь и выполняешь.

## ? У меня нет друзей

Наверное, все, кто чувствует себя одиноко, задают себе вопросы: «Почему у меня нет друзей? Это мир несправедлив ко мне или я веду себя не так?» Единого ответа на эти вопросы не существует, ведь люди и ситуации бывают разными. Но попробовать завести друзей все же стоит. Возможно, некоторые советы, написанные ниже, помогут тебе обрести друзей и стать более общительной и открытой.

### Несколько причин отсутствия друзей:

1. излишняя замкнутость, нежелание идти на контакт, проявлять открытость и доброжелательность к другим людям;
2. неопрятность и грубость: грязная одежда и волосы, хамство, использование нецензурной лексики;
3. желание дружить «по расчету»: например, дружить с популярными в лицее или колледже людьми, не из-за их личных качеств, а просто потому, что они популярны;
4. стремление найти «идеального друга»: стремление переделать реальных людей, чтобы они соответствовали вымышленному образу «идеального друга» или разочарование в дружбе из-за того, что нет реальных людей, которые соответствуют образу «идеального друга»;
5. внутренние страхи: страх предательства, страх потери и многие другие;
6. наличие негативного опыта в прошлом: тебя кто-то предал или «подставил», и ты до сих пор не можешь этого забыть и просить;
7. низкая самооценка, постоянная критика себя самой, большое количество комплексов;
8. постоянное нахождение дома или за компьютером: чтобы завести друга, надо его найти.

### Что делать, если нет друзей?

Первое, что необходимо сделать – это понять, почему их нет. Не прячься за отговорками и не жалея себя. Отсутствие друзей – признак того, что нужно меняться и начать работу над собой. И помни: все это ты делаешь для себя, ведь найдя друга, ты станешь счастливее, получишь поддержку, помощь и доброе слово в трудную минуту.

### Несколько советов, как найти друзей:

1. Меняйся! Подумай, хотела бы ты иметь такого друга, как ты сама? Иногда очень трудно увидеть себя со стороны, но нужно уметь признавать свои ошибки и видеть недостатки.
2. Не бойся сделать первый шаг. Некоторым людям по складу характера тяжело первым идти на контакт, завести разговор с незнакомым человеком, но можно просто улыбнуться, сказать «спасибо», не грубить, более лояльно относиться к человеческим недостаткам.
3. Хочешь иметь друзей – будь и сама дружелюбной. Иногда мы, сами того не замечая, слишком много требуем от людей, ничего не давая им взамен.
4. Не осуждай других людей за их спиной! Лучше сказать правду в глаза, чем осуждать человека перед другими. Так ты характеризуюешь себя не с лучшей стороны, и люди не заходят поддерживать с тобой дружеские отношения.
5. Развивайся и совершенствуйся! Человек, который имеет познания в разных областях жизни, имеет больше шансов найти друзей. Научись чему-то новому, читай хорошие книги, запишись на какие-нибудь курсы, посещай интересные места, не пропускай важных событий, – в общем, живи интересно.
6. Следи за своей внешностью! Каждый человек индивидуален, и, конечно, не нужно копировать





чужой стиль, но быть чистой и ухоженной – это обязанность каждого человека. Соблюдай правила гигиены, следи за модой, ухаживай за телом и волосами. Если ты привлекательна внешне, с тобой захотят познакомиться.

7. Учись слушать других людей! Если ты постоянно перебиваешь собеседника, навязываешь свою точку зрения, всегда считаешь, что ты права, то найти друзей будет очень трудно. Дружба – это обоюдный процесс: важно уметь в нужную минуту промолчать, понять и не осудить.
8. Интересуйся жизнью других людей! Искренний и заботливый человек располагает к себе, и у него намного больше шансов расширить круг друзей.
9. Ну и конечно, для выхода из дома и общайся с людьми! Если дни напролет сидеть дома за компьютером, не участвовать в общественных мероприятиях, никуда не ходить, то найти друга не получится.

### Как познакомиться с человеком: несколько советов

Чтобы найти хорошего друга, нужно с ним познакомиться. Со временем приятельские отношения могут перерасти в крепкую дружбу.

- При знакомстве нужно представиться и назвать свое имя. Старайся запомнить имя собеседника, в процессе разговора время от времени называй человека по имени: так ты проявляешь интерес к его персоне.
- При первой встрече разговаривай на нейтральные темы, не затрагивая личную жизнь или семейные проблемы. Такие вещи можно обсуждать только с близким другом.
- Умей выслушать собеседника, не перебивая. Проявляй интерес к беседе, смотри человеку в глаза, задавай сопутствующие вопросы.
- Если человек тебе симпатичен, предложи продолжить знакомство, обменявшись телефонами или пригласив знакомого в гости. Кто знает, может, в скором будущем вы станете лучшими друзьями?



**ПОМНИ:** дружба – это процесс, которым невозможно управлять, тепло между людьми либо есть, либо его нет. Не ставь своей целью непременно найти друга – просто наслаждайся тем, что ты делаешь, и, скорее всего, ты найдешь его, когда будешь меньше всего этого ожидать.



### Агрессия и гнев: как с ними бороться

Наша жизнь полна маленьких и больших стрессов. Когда они накапливаются, происходит эмоциональный выплеск – это сравнимо с переполненным стаканом воды. Когда мы сами проявляем агрессию, мы ставим под угрозу взаимоотношения с другими людьми, карьеру, семейное счастье. Поэтому

нужно научиться распознавать чувство агрессии, уметь понимать его причину и бороться с ней. Если набраться терпения и мудрости, можно успешно научиться «гасить пламя гнева» внутри себя. Приведу 7 простых способов, как обуздать свою ярость.

#### 1. Отойди в сторону

Иногда лучший способ перестать испытывать гнев – физически удалиться от источника раздражения. Например, ты стоишь в очереди и чувствуешь, что твои соседи своим поведением или разговорами вызывают у тебя чуть ли не желание ударить их! Отойди, выйди из очереди, из здания – лучше на свежий воздух. Это даст возможность успокоиться.

#### 2. Измени угол зрения

Часто мы испытываем раздражение в процессе общения с другими людьми. Когда оппонент не принимает нашу точку зрения, стоит на своей, и все аргументы кончились – мы испытываем гнев. На самом деле мы просто чувствуем слабость, и это нас злит. Посмотри на проблему глазами другого человека. Забудь про свои аргументы. Это поможет тебе понять, почему беседа строится на конфронтации. И, возможно, вместо взрыва агрессии вы придете к взаимному согласию.

#### 3. Сделай вдох

Порой мы не можем просто так, в два счета, справиться с гневом. Но мы можем воспользоваться паузой. Для этого необходимо сделать несколько медленных глубоких вдохов. Выдох должен быть дольше вдоха. Сначала должны «выдохнуть» ключица, затем плечи, грудная клетка, а в конце – живот. Проговори про себя слова: «Я спокойна», «Я расслаблена». Еще один успокаивающий метод – счет от 100 до 1.

#### 4. Говори открыто

Все мы любим оставлять неприятные разговоры «на потом». Не делай этого. Говори тогда, когда необходимо. И не стесняйся своих чувств. Можешь открыто говорить о них – это верный способ уменьшить ярость.

#### 5. Дай волю своим чувствам

Если тебе нужно выразить свои эмоции на физическом уровне, сделай это (естественно не причиняя вреда себе или окружающим). Возьми подушку и начни боксировать по ней напиши письмо ненависти и сожги его, закройся в комнате и покричи во все горло.

#### 6. Не доводи до предела

Лучший способ совладать с гневом – это заявить об этом тому, кто тебя разозлил. Просто скажи: «Ты знаешь, мне не нравится, когда ты так делаешь или когда ты так говоришь со мной...» или «Я сержусь на тебя, потому что...». Конечно, далеко не всегда оправданно высказывать все в лицо. Можно обратиться к обидчику через зеркало. Проиграй ситуацию которая тебя вывела из себя, и, представив в зеркале того, кто тебя задел, выскажи все что ты о нем думаешь. После того, как злость



иссякнет, постарайся его искренне понять и простить. Прощение поможет тебе полностью освободиться от злости и агрессии.

### 7. Заведи дневник

Не замечала ли ты, что часто нас злят похожие ситуации? Заведи дневник и записывай туда все, что вызвало твой гнев. Описывай, что тебя разозлило и как ты себя при этом чувствовала. Мир вокруг нас работает как большое зеркало, отражая то, что происходит внутри нас. Нередко случается и так, что мы сами провоцируем определенное поведение людей по отношению к нам.

Не исходит ли от тебя что-то, что вызывает в других желание тебе досаждать? Задумайся, не отражает ли человек, вызывающий у тебя неприятие, то, что есть в тебе самой. Возможно, он делает то, что ты не позволяешь себе делать. Оценка происходящего поможет тебе найти причину возникающего гнева и изменить собственные убеждения.

## Упражнения для снятия агрессии

### 1. Улыбка Будды

Успокойся и постарайся ни о чем не думать. Полностью расслабь мышцы лица и представь, как они наливаются тяжестью и теплом, а затем, потеряв упругость, как бы «стекают» вниз в приятной истоме.


Сосредоточься на уголках своих губ. Представь, как губы начинают слегка раздвигаться в стороны, образуя легкую улыбку. Не прилагай мышечных усилий. Ты почувствуешь, как твои губы сами растягиваются в едва уловимую улыбку, а во всем теле появится ощущение зарождающейся радости. Старайся выполнять это упражнение каждый день, пока состояние «улыбки Будды» не будет для тебя привычным.

### 2. Шаг вперед – зверь, шаг назад – человек

Данное упражнение особенно полезно застенчивым людям, стесняющимся своего гнева и стыдящимся его проявления. Сделай шаг вперед, вызывая в себе дикую ярость, ощути готовность крушить все на своем пути. Затем сделай шаг назад, выполняя «улыбку Будды» и возвращаясь к состоянию абсолютного спокойствия.

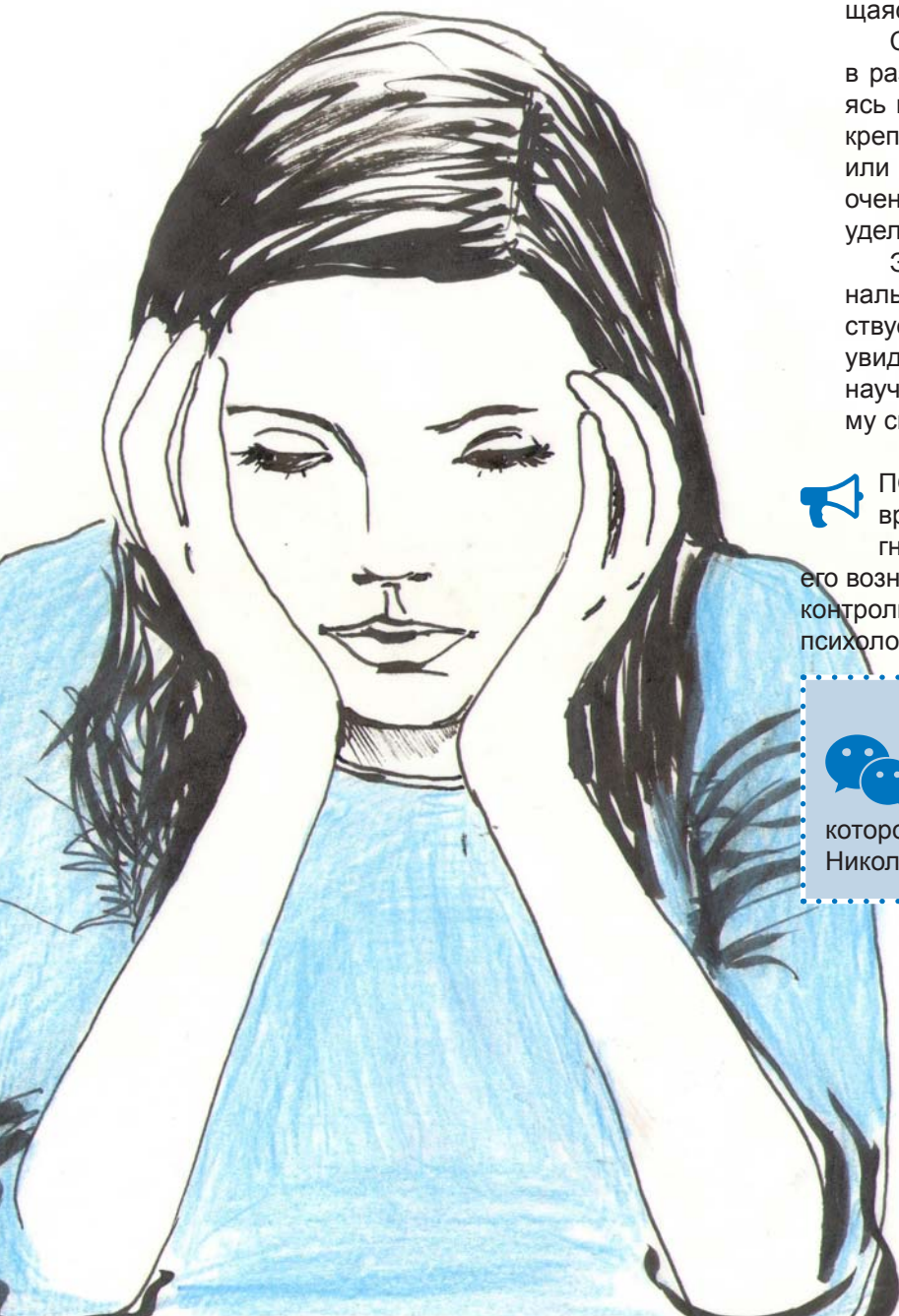
Снова сделай шаг вперед, перевоплощаясь в разъяренного зверя, и шаг назад, возвращаясь в состояние человека. Шагая вперед, подкрепляй свою ярость криками, можешь ругаться или с силой сжимать челюсти. При шаге назад очень важно поймать момент расслабления, уделяя внимание мышцам.

Это упражнение требует больших эмоциональных затрат. Остановись, как только почувствуешь усталость. Выполняя его регулярно, ты увидишь, что твои шаги будут все быстрее, и ты научишься легко переходить от ярости к полному спокойствию.

 **ПОМНИ!** Эти упражнения помогут временно снять агрессию и избавиться от гнева, но не устранят изначальную причину его возникновения. Если у тебя не получается контролировать свой гнев и агрессию, обратись к психологу за квалифицированной помощью.



Пара простых советов: регулярно занимайся спортом, а еще посмотри фильм «Управление гневом», в котором играют Адам Сэндлер и Джек Николсон.



# Как пережить, чтобы продолжать жить

...Когда тебе невыносимо, не говори: «Мне плохо». Говори: «Мне горько»,  
ибо и горьким лекарством лечат человека...  
(Братья Вайнеры, «Петля и камень в зеленой траве»)

## ? Душевная боль и как с ней справиться

Душевная боль. Как бы нам ни хотелось избавиться от нее раз и навсегда, она – вечный спутник нашего развития, путешествия длиною в жизнь. Мы теряем близких, неожиданно оказываемся перед сложным выбором, нас настигают тяжелые обстоятельства, мы разрываем отношения с любимыми... И тут приходит непрощенный гость – боль. Не стоит у порога, не наблюдает, а бесцеремонно лезет в душу, круша на своем пути радость, надежду, веру в то, что мы когда-то сможем оправиться от этой тяжести. И опускаются руки, и горбится спина, и сердце сдавленно тисками, а в горле ком, и хочется плакать, и, обняв себя самого за плечи, медленно и монотонно качаться, будто маятник, отсчитывающий бесконечные тянущиеся секунды... И так как душевная боль рано или поздно приходит к каждому из нас, нужно научиться сосуществовать с ней в этот непростой период.

Самое главное, запомни, **что любую боль можно пережить, чтобы продолжать жить.**

Задумывалась ли ты над тем, что такое душевная боль? Часто за этим переживанием стоят непрожитые эмоции и чувства, например, сдержанный гнев, уязвленное самолюбие, разочарование в себе и в других, невысказанная обида, страх быть брошенной и ненужной, желание привлечь к себе внимание значимого лица или окружающих.

Я попыталась сформулировать 3 правила для тех, кто сейчас переживает какую-либо боль:

**1. Признай, что боль открывает глаза на правду.** Она, фактически, – индикатор правды. Ответь на вопросы: «На какую правду мне указывает душевная боль? Какой опыт я извлеку из сложившейся ситуации?». Запиши ответы на них в свой дневник и периодически возвращайся к этой записи. Ответь на эти вопросы еще раз, спустя неделю со дня первого ответа, спустя месяц, три, полгода. Ты заметишь, как внутри тебя начнет прорастать чувство благодарности к происшедшему. Боль была стимулом к твоему развитию, к новым качественным


изменениям, происходящим в твоей личности и в твоём мире в целом. Рано или поздно, но ты поблаговаришь свою боль за то, что она заставила тебя поднять голову и решиться сделать шаг вперед и вверх по лестнице жизни.

**2. Выпусти боль наружу.** Часто мы говорим себе, что сильные, что всегда со всем справимся – это так, мы сильные и мы справимся, но загоняя эмоции и удерживая их внутри себя мы можем заболеть. Чтобы выключить боль – надо включить тело. Если ты не делаешь зарядку, начни ее делать. Если делаешь – включи в программу эти простые упражнения:

- Подыши, вдыхая воздух носом, а выдыхая ртом. Делай это в привычном для тебя темпе: пусть вдохи будут не глубокие, чтобы не было гипервентиляции. Сосредоточься на своем дыхании, постарайся ни о чем не думать. 2 – 5 минут будет достаточно.
- Сядь на пол, согни колени и обхвати их руками. Кисти рук сожми в крепком замке. С усилием разводи колени в стороны, пытаясь разорвать сдерживающий замок рук. Повтори 10 раз.
- Встань ровно. Ноги на ширине плеч. Колени немного согнуты. Представь, что на полу под тобой лист бумаги или газета, и тебе нужно их порвать ногами. Можешь для более яркого запечатления образа в мозгу действительно встать на газетный лист и разорвать его усилием ног. Повторяй упражнение 10 раз.
- Делай эти нехитрые упражнения, когда накапывает печаль, когда возвращается душевная боль, когда эмоции уводят тебя в прошлое. Переводи свое тело в режим «здесь и сейчас», и боль будет отступать.

**3. Делай хорошие дела, проявляй заботу о других так, будто ты заботаешься о самой себе.** Иногда бывает очень трудно это сделать, ведь все чувства и ощущения сфокусированы на себе. Но преодолев этот эгоизм, проявив заботу о другом, ты почувствуешь невероятный прилив сил и желание жить. Не важно, что ты сделаешь и для кого: поможешь ли ты своим близким или друзьям, построишь ли

ты скворечник, сходишь ли на общественный субботник, дашь ли кров бездомному котенку, принесешь ли соседке-старушке молока, – не столь важна ценность твоего поступка в мировом масштабе. Главное – сделать. И если ты увидишь благодарные глаза, если почувствуешь, как потихоньку внутри тебя становится светлее, если тебе будет хотеться плакать и при этом на губах будет улыбка, – значит, ты идешь верным путем. Значит, твоя душа лечится. И совсем скоро ты сможешь увидеть свою новую жизнь, в которой уже будет меньше боли, а вера в то, что ты справишься, будет крепнуть с каждым вдохом и шагом.


 **ПОМНИ!** В период, когда отчаянно тяжело жить, нужно усиленно заботиться о себе, проявлять к себе любовь и уважение, несмотря ни на что. Три глагола, которые нужно всегда помнить, исполнять даже через «не могу» и «не хочу», три глагола, которые спасут тебя: «есть», «спать», «ходить».

### **Я очень часто думаю о своих родителях, которые оставили меня**

Терять любимых и близких людей – самое страшное, что может приготовить для нас жизнь. Нет правильного времени, места, причины. Мы всегда будем не готовы, это всегда происходит внезапно.

Думать о своих близких – это нормальное явление: говорят, что люди живы, пока о них кто-то помнит. Никогда не забывайте своих родителей, навещайте их на кладбищах, устраивайте дни поминания. Иногда, в сложных ситуациях, вы можете говорить с ними.

НО, как бы это ни было больно, вам нужно «отпустить их», принять тот факт, что их больше нет и никогда не будет. Простите их за то, что они покинули вас. Не надо жить для них – надо жить для себя. Нужно жить своей жизнью, а не за кого-то.

 **ПОМНИТЕ!** Думать о родителях – можно и нужно, а жить прошлым – категорически запрещается. Пусть ваша жизнь будет наполнена яркими красками, интересными событиями и личными достижениями, и где-то там наверху, ваши близкие будут смотреть на вас и улыбаться.

### **Я чувствую себя очень одиноко**

Чувствовать себя одиноким можно и в толпе, и на работе, и в семье, и даже наедине с любимым. Это чувство зависит не от окружения, не от количества друзей или врагов, а, прежде всего, от вас самих.

В психологии есть такие термины, как «интроверт» и «экстраверт». Очень упрощенно можно

сказать так: интроверт – это «вещь в себе», он обращен внутрь собственной личности, а экстраверт постоянно стремится быть на людях.

«Одиночество в толпе», на самом деле, возможно только для интроверта: экстраверт быстренько сойдется практически с каждым, и, что важно, его вполне удовлетворит довольно поверхностное знакомство. Именно экстраверт чаще разговаривает с незнакомыми людьми в транспорте, именно экстраверту проще всего познакомиться на улице, потому что он вовсе не претендует на глубокое и долгое общение. Ему важна смена впечатлений, и – пока вокруг него есть люди – от одиночества он страдать не будет. Более того, ему, по большому счету, даже не обязательно заводить разговор – достаточно того, что столько людей просто на него смотрят! А вот интроверту важно иметь одного – двух «верных друзей», желательно таких же по характеру, как он. У таких приятелей сам процесс общения иногда проходит довольно интересно: они сидят в одной комнате (или дышат с двух концов провода в телефонную трубку) и молчат. Это они общаются. И им такого общения вполне хватает – им ведь важен не сам разговор, а ощущение того, что друг рядом. Важно знать, что есть сама возможность другу позвонить, а собственно звонить и не обязательно. Именно поэтому интроверты начинают чувствовать себя одинокими, когда теряют по тем или иным причинам своего проверенного друга, а нового знакомого, столь же близкого, завести быстро им очень трудно, а иногда и вообще не получается. Ведь в отличие от экстраверта, который найдет общение везде, где есть хоть какие-то люди, интроверту установить взаимопонимание сложно.

Но как всегда, есть свое «но»: не бывает чистых типов – чистых экстравертов и интровертов. Все мы в той или иной степени «смешанные». Именно поэтому практически все люди в той или иной ситуации хоть раз да ощущали свое одиночество...

Очень часто мы ощущаем одиночество, находясь в толпе: например, в крупных городах всегда намного больше одиноких людей. Казалось бы – люди кругом, но всем некогда, чем больше людей, тем больше пропасть между ними.

Одиночество часто приходит к нам по ночам, когда весь город спит, улицы пустеют, заканчивается дневная суматоха и мы остаемся наедине с собственными мыслями.

Но одиночество – не всегда зло. Есть ситуации, когда людям (одним – реже, другим – чаще) просто необходимо побыть наедине с собой. И о проблеме одиночества можно говорить тогда, когда это состояние затягивается вопреки желанию человека – иными словами, когда от одиночества человек начинает страдать.

Как же избавиться от одиночества (или от ощущения одиночества)? Самое главное – это точно определить, какой информации, каких впечатлений тебе не хватает, и именно этот недостаток восполнять.


Ведь одиночество – это не что иное, как



ощущение нехватки чего-то в твоей жизни.

Скажем, если у тебя «тактильный голод» – можешь, к примеру, начать заниматься в кружке танцев или пройти курсы массажа (где учащиеся практически в обязательном порядке практикуются друг на друге). Чувство безопасности можно приобрести, установив надежную дверь и решетки на окна, или заведя собаку. Если тебе не хватает ярких, сильных переживаний – может быть, просто нужно почаще ходить в театр или кино. Но это только примерные рекомендации: каждый отдельный случай нужно разбирать индивидуально.

Если человек, не разобравшись, пытается заполнить не ту нишу, то чувство одиночества становится только сильнее.

 **ПОМНИ!** Все ключи от всех замков в твоих руках – тебе нужно только правильно подобрать их.




**Хорошие советы о том, как перестать чувствовать себя одинокой, есть на сайте [ru.wikihow.com](http://ru.wikihow.com)**

### **Я хотела покончить с собой**

Обычно, при этих словах в воздухе повисают вопросы: «Зачем?» и «Как?». Самое главное, что ты этого не сделала и осталась жива.

Не возможно ответить, почему так случилось: каждая ситуация уникальна. Самоубийство, как явление, существовало во все времена и в разных странах. Удивительно, но были зафиксированы даже случаи самоубийства животных. Наибольшее количество самоубийств совершают подростки и люди в возрасте около 40 лет. Причины в каждом случае индивидуальны, но если их группировать, согласно возрастным рамкам, то подростки и молодежь чаще всего совершают самоубийства из-за неразделенной любви, люди среднего возраста – из-за проблем, которые считают невыносимыми (чаще всего, финансовые проблемы), люди более старшего возраста – из-за разочарования в собственных достижениях или болезни.

 **ПОМНИ!** что нет ничего в этой жизни, ради чего бы стоило с ней проститься. Жизнь – это самое ценное, что у нас есть. Если ты чувствуешь, что твоя попытка может повториться – обязательно – **ОБРАТИСЬ ЗА ПОМОЩЬЮ!**



**8(812)708-40-41  
ТЕЛЕФОН ЭКСТРЕННОЙ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ  
ПОМОЩИ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ И  
ВЗРОСЛЫХ**

Телефон экстренной психологической помощи для детей и взрослых был организован Институтом «Гармония» в 1989 году, в настоящее время телефон работает круглосуточно в режиме двух каналов, его работу обеспечивают консультанты, имеющие специальную подготовку.



**Сайт для детей и подростков  
ПОМОЩЬРЯДОМ.РФ!**

На сайте «Помощь Рядом» дети и подростки могут получить психологическую помощь в режиме онлайн-чата.

### **Как помочь другу, который пытался совершить самоубийство**

Если ты дружишь с человеком, который совершал попытки суицида, должно быть, ты переживаешь за него и не знаешь, как найти к нему подход. Лучшее, что ты можешь сделать – это предложить свою заботу, поддержку и всегда быть рядом, пока твой друг пытается пережить этот сложный период. Очень важно сейчас проявлять заботу и дружелюбие, чтобы осторожно справиться с этой ситуацией.

### **Мифы, связанные с самоубийством**

- 1. «Те, кто много говорит о самоубийстве, не кончают с собой»**  
Это неверно! 8 из 10 человек, покончивших с собой, говорили о своём намерении прямо или косвенно, но другие часто их не слышали.
- 2. «Человеку, который действительно хочет умереть, попытка самоубийства всегда удаётся, а те, кому это не удаётся, не хотели умереть по-настоящему».**  
Это неверно! Все те, кто пытался покончить с собой, испытывали двойное чувство; об этом свидетельствуют откровения лиц, переживших неудавшееся самоубийство. Человек, который делает попытку убить себя, хочет «убить свои страдания», но остаться в живых.
- 3. «Нужно обладать большим мужеством, чтобы покончить с собой, или наоборот, нужно быть очень трусливым, чтобы лишиться себя жизни».**  
Это неверно! Люди, которые совершают попытку самоубийства, не видят иного способа покончить со своими страданиями. Они видят в самоубийстве единственный выход из положения. Они не являются ни трусами, ни смельчаками.
- 4. «Если кто-то предпринимает попытку самоубийства, он рано или поздно своего добьётся».**  
Это неверно! Более половины лиц, пытающихся покончить с собой, переживают кризис, который длится от 6 до 8 недель. Этот кризис может



стать для них поводом изменить свою жизнь. Однако далеко не все могут решить свои проблемы положительно.

#### 5. «Самоубийство может быть совершено без предупреждения».

Это неверно! Самоубийство – это завершение определённого процесса. Этот процесс почти всегда можно заметить, хотя он может протекать очень быстро, особенно у молодых.

### Симптомы суицидального поведения

В период психологического кризиса (острого эмоционального состояния растерянности и тревоги) необходимо обращать внимание на следующие признаки:

- разговоры о смерти и самоубийствах, желание пофантазировать на эту тему вслух;
- стремление к одиночеству;
- рассуждения на тему: «Я никому не нужен», «Все равно никто не будет обо мне тосковать»;
- чрезмерное внимание к мотивам смерти в музыке, искусстве или литературе;
- завуалированные попытки «попрощаться» (дарение своих вещей и любимых предметов близким друзьям; приведение дел в порядок).

Если ты чувствуешь близкую опасность, отложи все дела и останься с другом до тех пор, пока это настроение у него не пройдет. Помни, что ты сама не справишься с его или ее желанием покончить с собой, убеди друга обратиться за помощью к психологу. Если ты чувствуешь, что угроза реальна, расскажи об этом родителям и педагогам.

Необходимо отметить, что многие из тех, кто пытается совершить самоубийство, вовсе не хотят умирать. Они просто утратили способность общаться с миром обычным способом. Для них сверхдоза таблеток или перерезанные вены – способ сообщить всем о глубине своего отчаяния. Некоторые из самоубийц, умирая, молятся, чтобы их кто-то нашел до того, как наступит конец.

### Как помочь

1. **Всегда находи время для друга.** Лучшее, что ты можешь сделать для друга, который пытался покончить жизнь самоубийством – это просто быть рядом с ним, чтобы поддержать.
2. **Постарайся его понять.** Возможно, тебе будет тяжело понять, почему твой друг совершает попытки суицида. Вероятно, ты почувствуешь, что эти попытки были совершены из-за чувства гнева, стыда или вины. Но будет лучше всего, если ты внимательно отнесешься к обстоятельствам. Попытайся понять причину безмерной боли, которая стояла за этими попытками: была ли эта боль от депрессии, от травмы, от чувства безысходности, от недавней потери, сопровождающейся стрессом, от чувства потрясения, от болезни, зависимости или чувства отдаленности. Пойми, что твой друг испытывает эмоциональную боль, невзирая на причину

3. **Выслушай друга.** Иногда, лучшее, что ты можешь сделать для друга – это просто сесть и выслушать его. Позволь ему высказать то, что нужно. Избегай перебивания и попыток «разрулить» проблемы. Не сопоставляй ситуацию твоего друга со своей или с чьей-либо еще. Помни: то, что пережил он, – это отдельный случай. Удели все свое внимание другу, не отвлекаясь. Это укажет твоему другу на то, что ты заботаешься о нем, уделяя все внимание
4. **Предложи помощь.** Ты можешь предложить помощь твоему нуждающемуся другу как в чем-то большом, так и в незначительном.
5. **Помоги своему другу понемногу двигаться вперед.** Твой друг должен сходить к терапевту или профессиональному психологу, а также принимать лекарства. После того как ты убедишься, что твой друг получает достаточно поддержки для восстановления, ты можешь помочь ему внести небольшие изменения, чтобы улучшить его жизнь. Не следует резко менять жизнь – предложи нечто минимальное, с чего можно начать
6. **Убедись, что ты не одна.** Не стесняйся попросить других друзей, членов семьи или психологов-специалистов поддержать тебя и твоего друга. Если ты все-таки перегружена, скажи другу, что тебе нужен перерыв, время для себя, других друзей или семьи. Скажи ему, что тебе нужно время, чтобы отдохнуть и вернуться с новыми силами. Это поможет установить некие барьеры, которые дадут твоему другу понять, на что ты готова, а на что не готова.
7. **Внушай надежду.** Попытайся внушить своему другу надежду на счастливое будущее. Это поможет предотвратить попытки суицида в будущем. Попытайся сделать так, чтобы твой друг думал и говорил о своей надежде.
8. **Следи за предупреждающими знаками.** Не делай ошибку, думая, что твой друг больше никогда не попытается свести счеты с жизнью, потому, что однажды у него это не получилось. К сожалению, около 10% людей, которые угрожали попыткой покончить с собой, в конечном итоге убивают себя. Важно замечать предупреждающие знаки – запомни их – ЖИЗНЬ ДРУГА

**Ж** – желание уйти из жизни

**И** – изменение настроения

**З** – замкнутость

**Н** – наркомания

**Б** – тревога

**Д** – депрессия

**Р** – разрыв отношений с близкими

**У** – угрозы совершить суицид

**Г** – гнев

**А** – апатия, нежелание что-либо делать

9. **Не отчитывай своего друга за попытку суицида.** Он нуждается в любви и поддержке, а не

во нравоучении и моралях. Никогда не заставляй его чувствовать свою вину за беспокойство людей вокруг.

- 10. Дай другу время.** Не так быстро и легко бороться со склонностью к суициду. Не думай, пичкая друга медикаментами, что его жизнь сразу изменится к лучшему. Мыслительный процесс, приводящий к самоубийству, как правило, сложный, и поэтому процесс восстановления сложный тоже. Важно быть уверенной, что твой друг получает помощь, которая ему/ей нужна. Не думаю, что проблемы друга простые и быстро решаются.


### Как предотвратить трагедию?

Очень часто самоубийства случаются из-за нарушения эмоционального контакта с друзьями, родственниками, педагогами. Нельзя быть равнодушной!

Всегда нужно всерьез относиться к любому намеку на суицид (например, «Я не хочу жить!», «Как вы все мне надоели!» и т.п.).

Ну, а если он напрямую заявит о своем желании жить («Уж лучше повеситься, чем сжить так! Выброшусь с балкона. Порезу себе вены. Утоплюсь»), то постарайся избежать провоцирующих реакций. Наиболее типичными ошибками многих друзей, родственников и педагогов являются смех и фразы типа: «Ну, и пожалуйста! Никто тебя удерживать не собирается, Скатертью – дорожка! Можешь тебе веревку с мылом подарить?»

Часто люди говорят так потому, что на самом деле очень боятся возможного суицида и считают, что если поддержать подростка в его намерениях, то он сделает все наоборот, т.е. не станет совершать самоубийство. Поэтому будь предельно осторожна в своих словах и действиях. Самое главное – покажи другу, что он вам небезразличен. Дай ему почувствовать, что он любимый и желанный. Постарайся уверить его, что все душевные раны со временем заживут. Убеди его в том, что безвыходных ситуаций не бывает! Помоги ему увидеть этот выход.

 **ПОМНИ!** Любые отношения с человеком, находящимся в депрессии, или имеющим суицидальные наклонности, могут быть очень сложными еще долгое время.

Неважно, насколько искренне ты относишься к тому, кто пытался покончить свою жизнь, но он может отказаться от твоей дружбы. Не принимай это близко к сердцу, так как человеку с суицидальными наклонностями очень сложно принять помощь от потенциального друга.

Не позволяй человеку, который пытался покончить свою жизнь, чувствовать себя загнанным в угол или ловушку во время попытки завязать с ним разговор.

Суицид – тема очень большая и сложная. К

сожалению, здесь нет правильных ответов, слов и рецептов. Мы должны делать то, что мы можем – это быть внимательнее друг к другу. Чувствительнее. Помни, что никакое соперничество, проблемы, ссоры, недопонимания не оправдывают черствость к другому, потому что самое большая ценность – это человеческая жизнь. Береги свою жизнь и прислушивайся к окружающим. Своим вниманием ты можешь кого-то спасти!



### У меня очень часто плохое настроение и депрессия

#### Что такое депрессия?

«Чума XXI века» – именно под таким громким именем депрессия шагает по планете. По прогнозам Всемирной организации здравоохранения, к 2020 году депрессия выйдет на первое место в мире, обогнав сегодняшних лидеров – инфекционные и сердечно-сосудистые заболевания. Именно она будет убийцей №1. Уже сегодня более половины всех самоубийств на планете совершают люди, находящиеся в депрессии.

Статистика говорит нам о многом, но с помощью статистики мы не можем «заглянуть в душу» каждого, кто пережил хотя бы один депрессивный эпизод. У каждого своя боль, свой страх, своя причина для страдания, свой способ выхода и возвращения в лоно жизни.

Слово «депрессия» означает «подавленное настроение». К сожалению, сегодня вряд ли можно отыскать человека, которому это было бы не знакомо это состояние. Для депрессии характерны замедление физической, умственной и психической деятельности, и проявляться она может очень по-разному: как слабость, отсутствие желаний или безразличие к миру, как возбуждение, сопровождающееся тревогой (человек не может усидеть на одном месте, винит себя за «ужасные» ошибки, которые были допущены). Нередко депрессия выглядит, как «психическая анестезия» – утрата чувств к близким и ко всему, что раньше было дорого. И это – далеко не все ее обличия, в которых она нам порой является.

Очень важно различать просто плохое настроение и депрессию.

В первую очередь, депрессия – это не просто плохое, подавленное настроение. Человеку свойственно испытывать чувства и эмоции, которые мы называем отрицательными: грусть, уныние, подавленность, скорбь, печаль. Это совершенно нормально для здоровой психики. Жизнь не стоит на месте – мы грустим и радуемся, плачем и смеемся, иными словами – живем. И как всегда «после радости – неприятности, по теории вероятности». В целом же, несмотря на всплески в ту или иную сторону, уровень настроения держится у отметки, которую мы называем «нормальным».

При депрессии состоянии подавленности может длиться **от нескольких недель до нескольких**

**месяцев.** Впрочем, в случаях затяжной депрессии этот срок может растянуться и на годы. Один из признаков депрессии – это отсутствие надежды. Да, иногда человеку в силу обстоятельств может быть как угодно плохо, но он знает, что это временное явление. Он знает, что когда-нибудь выйдет солнце и просушит слезы. Он сможет улыбаться и радоваться жизни. Но во время депрессии кажется, что это навсегда, а будущее рисуется в крайне мрачных красках. По сути, его и нет вовсе. Будущего. Кажется, что так будет продолжаться всегда.

Депрессия не является признаком слабости характера – это самая настоящая болезнь, которая нередко требует медицинского вмешательства. В результате депрессии нарушаются биохимические процессы, происходящие в организме. В частности, уменьшается уровень медиаторов (серотонина, норэпинефрина и др.), которые и передают информацию между нервными клетками мозга – нейронами.

### Признаки депрессии

Врачи выделяют **три основных признака депрессии** (так называемую депрессивную триаду): ослабление двигательной активности (акинезия), полная безучастность ко всему (абулия) и сниженное настроение (апатия). Депрессия начинается со слова «не хочешь». Не хочешь заниматься работой (иногда – любимой), не хочешь встречаться и общаться с людьми, не хочешь делать сотни повседневных вещей, которые раньше делались сами собой. Мир потускнел, жизнь поблекла, как будто смотришь на нее сквозь пыльное заплеванное стекло уездного вокзала, а мимо проходят поезда, полные огней и веселой музыки, но не останавливаются, а пролетают дальше. Душа, еще недавно наполненная покоем, гармонией, светом – заполняется липким страхом, неуверенностью, затхлостью.

Что дальше? Далее на слово «не хочешь» накладывается более тяжелая составляющая – «не можешь». И, действительно, не можешь делать многие вещи. Простые вещи. Элементарные вещи. Нет сил. Нет желаний. Утренние подъемы превращаются в подвиг, короткая ночь не приносит успокоения. Тупеешь. С каждым днем кольцо сжимается. Те роли, которые так легко было «играть» тогда, когда все было хорошо и «нормально», сейчас играть трудно или даже невозможно. Все рушится. Жизнь превращается в кошмар.

**Помимо этого, признаками депрессии являются следующие:**

1. Нарушения сна: бессонница, тревожный и поверхностный сон, после которого всё равно остаётся ощущение усталости.
2. Повышенная чувствительность к свету, громким звукам и разнице температур.
3. Нарушения работы желудка, иногда – беспричинные боли и тяжесть в животе.
4. Головные боли и мигрени.
5. Проблемы и боли в сердце, тахикардия.
6. Потливость.

7. Нервный тик.
8. Снижение или повышение веса, которые могут наступить вследствие пищевых расстройств.
9. Панические атаки.
10. Нарушения критического мышления, глубоко пессимистические рассуждения; проблемы с самооценкой.
11. Тревожность и раздражительность, резкие смены настроения; угнетенность, плаксивость, сильная реакция на стрессы.
12. Обострение фобий, иногда – появление новых.
13. Давящее чувство вины.
14. Стремление к уединению, побег от реальности.
15. Снижение памяти и внимания, заторможенность мышления; проблемы с общением, повышенная обидчивость и плаксивость.



У человека, страдающего депрессией, не обязательно будут наблюдаться все признаки, перечисленные выше. Если ты замечаешь у себя хотя бы некоторые из них, обратись к психиатру, сдай анализ на гормоны, повысь уровень физической активности и перейди на здоровое питание. Обязательно поговори о своем состоянии с педагогами, психологами, родителями или лицами, их заменяющими.

### Почему возникает депрессия?

Основная причина депрессии – это стрессы. К депрессии могут привести различные ситуации, начиная от самых тяжелых: смерти близкого человека или потери работы и заканчивая повседневными мелочами: конфликтами с близкими, коллегами, начальством, одиночеством, несбывшимися мечтами, личными проблемами. Конечно, в случае потери близкого человека тоска и печаль естественны, но иногда их глубина и продолжительность бывают настолько велики, что приходится прибегать к медицинской помощи. Менее значительные стрессы тоже вовсе не безобидны для нашей психики – они, постепенно накапливаясь, загоняют человека в «клетку» депрессии, выбраться из которой зачастую бывает очень не просто.

«У каждой душевной печали сто отражений», – так сказал когда-то Шекспир. Одни люди переживают одиночные эпизоды депрессии, другие – часто повторяющиеся, у третьих случаются циклы, состоящие из чередования депрессий и состояний приподнятости (мании). Но, несмотря на то, что у каждого своя депрессия, верно одно: депрессия разрушает нашу жизнь, делая ее невыносимой.

Она может привести к потере работы, семьи, друзей, ожирению, алкоголизму, наркомании. Но самое главное, что она может отнять, – это жизнь.



**ПОМНИ:** с депрессией нужно бороться. С ней можно бороться. Из этой борьбы можно выйти победителем. Для того чтобы жить. Для того чтобы сделать то, ради чего мы пришли на эту землю. Для того чтобы вернуть



естественную, присущую каждому человеку способность радоваться жизни и творить.

### **Как справиться с депрессией и плохим настроением?**

Помни, что самостоятельно справиться с депрессией не возможно. Для этого нужно обратиться за помощью к психиатру. Не бойся этого делать – тебе помогут.

Если же у тебя часто бывает плохое настроение, охватывает грусть и тоска, то торопиться к специалисту пока еще рано! С плохим настроением можно справиться собственными силами.

Еще много веков назад великий философ-стоик и римский император Марк Аврелий говорил, что важна не ситуация, выпавшая на нашу долю, а способность достойно реагировать на нее: «...хотя это и случилось со мной, я все же не предаюсь печали, не сломлен настоящим, не трепещу перед грядущим».

Если у тебя плохое настроение, очень нужно попытаться разбудить в своей душе «бойца». Я говорю о нашей способности не сдаваться раньше времени. И это не врожденное качество, а вопрос ежедневной, упорной тренировки. Судите сами: если я действительно хочу, чтобы мне и другим не было плохо, то не буду сидеть сложа руки, а сделаю все возможное, лишь бы изменить ситуацию к лучшему. Буду без конца импровизировать и экспериментировать, пробовать и ошибаться, но не бездействовать! И наградой за мои усилия будет исчезновение не только плохого настроения, но и в первую очередь проблемы, вызвавшей его. Кроме того, каждый из нас создаст свою «копилку» уже испробованных на практике маленьких хитростей, помогающих справиться с плохим настроением. Иногда для этого будет достаточно поменять прическу или сделать небольшую перестановку в комнате, подышать свежим воздухом, насладиться красотой солнечного луча и ясного неба, послушать хорошую музыку или пение птиц, почитать стихи или хорошую книжку, поговорить с любимыми или друзьями, даже просто вспомнить о них.

Американские ученые выяснили, что при хроническом сниженном настроении происходит частичная потеря контактов между отдельными клетками мозга. В результате человеку становится трудно анализировать получаемую информацию, обрабатывать ее, и он начинает действовать посредством эмоций, а не посредством разума. О таких людях говорят: «Он наломал дров», «Вначале делает, а потом думает».

### **Приведу несколько рецептов от плохого настроения:**

1. *Пропевание или проговаривание своих негативных эмоций.* Сдерживать в себе отрицательные эмоции вредно. Если ты одна в помещении, попробуй прокричать или пропеть свою обиду и раздражение в пространство. Например, «Аааааа, как все достаааали!» или

«Опять не выйышло!». Можешь даже спеть пару куплетов из любимой песни. Как умеешь – фальшиво или нет – это не играет роли, главное – правильно отреагировать и выразить свои эмоции.

2. *Улыбка.* Улучшить настроение можно с помощью мимики. Улыбнись, даже если на душе не совсем весело. Улыбаясь, ты посылаешь телу команду радости, и результат не заставит себя долго ждать. Через несколько минут ты почувствуешь, что твое настроение улучшилось.

3. *Самомассаж.* самомассаж головы снимает напряжение, успокаивает, снимает усталость, помогает почувствовать себя защищенной, уверенной в себе. Погладь себя по голове раскрытой ладонью от макушки к шее. Можно просто медленно и спокойно расчесать волосы расческой или частым гребнем. Такой массаж также укрепляет корни волос и улучшает питание кожи.

Можно также сделать массаж рук: потряси кистями, потри ладони друг о друга, поочередно (несильно) потяни себя за каждый палец, потом промассируй каждый палец от кончика к основанию, проделай эту процедуру с каждым пальцем три раза, переплети пальцы и пошевели ими. Если ты почувствовала, как по ладоням разливается тепло, значит, ты все сделала правильно.

4. *Правильное дыхание.* Чтобы успокоиться и выровнять свое настроение, следи за вдохами и выдохами. Когда человек нервничает, его дыхание сбивается, становится неровным и ускоренным. Наше счастье в том, что мы в силах управлять своим дыханием. Сознательно выровняв дыхание, мы можем успокоиться и расслабиться.





Если нужно успокоиться, используй следующую технику дыхания: сделай быстрый вдох, а за ним – долгий выдох, повтори несколько раз. Если требуется взбодриться, делай наоборот: медленный вдох и быстрый выдох, повтори несколько раз.

5. **Физическая активность.** Всем известно, что физическая активность и занятия спортом улучшают настроение. Во время физической активности вырабатывается гормон радости – эндорфин, который отвечает за удовольствие и спокойствие. Найди для себя наиболее комфортные виды спорта – бег, фитнес, танец живота, йогу. Если у тебя не хватает времени на занятия спортом, старайся ходить спокойным шагом хотя бы по полчаса в день. И чаще гуляй в солнечную погоду: благодаря солнцу, в организме вырабатывается еще один гормон – серотонин – он помогает чувствовать себя счастливее, возбуждает аппетит и регулирует сон.
6. **Общение с приятными людьми.** Если ты чувствуешь, что определенные знакомые вызывают у тебя больше негативных эмоций, чем радости, если ты получаешь от них больше критики, чем поддержки, если они вечно используют тебя (занимают деньги, просят помощи, «плачутся в жилетку», крадут твоё время на бесполезные разговоры) и ничего не отдают взамен, – расстанься с ними или сведи общение к минимуму. Помни, что ты вправе выбирать себе друзей. Если ты вынуждена общаться с неприятными людьми – разговаривай коротко и по делу.

Ученые установили, что общение с подругами благоприятно сказывается на психике. Темы общения могут быть разными – от обсуждения новой кофточки до переживаний о будущем или просто разговоры ни о чем. Главное, чтобы обсуждаемое доставляло удовольствие всем участникам. Девушки и женщины, регулярно встречающиеся с подругами, чувствуют себя счастливее и здоровее, чем те, которые ограничивают свое общение. Все дело в гормоне прогестероне: он вырабатывается в организме женщины во время общения, отвечает за женское здоровье в целом и хорошее настроение в частности.

7. **Игнорирование деструктивной критики и учет только конструктивных замечаний.** Несомненно, признавать свои ошибки полезно, ведь недаром говорят: «В споре рождается истина». Но так повелось, что многие наши собеседники любят осудить нас без объяснений, раскритиковать по причине своего плохого

настроения или своего неприязненного отношения. Если ты встречаешься с такой критикой – смело игнорируй ее.

8. **Изготовление «лимонада» из «лимонов».** В любой неприятной ситуации можно найти для себя что-то положительное. Воспринимай трудности как интересный лабиринт, пройдя который, можно получить приз. Если жизнь подбрасывает тебе «кислые лимоны» – сделай из них «лимонад». Ученые выяснили, что спокойные и позитивные люди выздоравливают быстрее и болеют реже, чем те, которые нервничают по любому поводу и все принимают близко к сердцу. Это объясняется тем, что на скорость выздоровления влияет гормон стресса – кортизол.
9. **Правильное планирование деятельности.** Обязательно включай в режим своего дня приятные дела – прослушивание любимой музыки, звонок близкой подруге, заказ в пиццерии, которую ты любишь и т.д. Умей баловать себя!
10. **Активные действия.** Задавай себе все новые задачи. Грусть, тоска, уныние, разные негативные мысли чаще посещают тогда, когда человеку нечем заняться. А любая деятельность (даже пресловутая уборка в комнате) дает возможность достичь результата и порадоваться успехам.
11. **«Позитивное» питание.** Древнегреческие мудрецы сказали: «Мы – то, что мы едим». И это верно: продукты, которые мы употребляем, напрямую влияют на наше настроение. Откажись от «злой пищи». «Врагами» хорошего настроения считаются алкоголь, табак, кофе, консервы и сахар в больших количествах. Перечисленные продукты блокируют поступление в организм кислорода.

На первый взгляд, кажется, что алкоголь снимает напряжение, но, на самом деле, он действует как депрессант и приводит к утомлению. Кофе влияет подобным же образом – он временно поднимает активность, а позже приводит к усталости и снижению настроения. Поэтому многие пьют кофе литрами, так как им уже требуется непрерывная стимуляция.

Радостью и бодростью наполняют свежие овощи и фрукты, а также любые продукты, которые не подвергались тепловой обработке. Следует ограничить употребление полуфабрикатов, консервов и сладостей.



**ПОМНИ!** Только ты знаешь, что тебе необходимо: найди то, что приносит радость именно тебе, и это принесет в твою жизнь отличное настроение.



**Если ты переживаешь, что у тебя именно депрессия, ты можешь пройти бесплатный тест на определение депрессии Зунга online на сайте:**  
[www.psyline.ru/testzung.htm](http://www.psyline.ru/testzung.htm)

# Будущее

...Только закрыв за собой дверь, можно открыть окно в будущее...  
(Франсуаза Саган)

## Плюсы и минусы высшего образования

Наверное, каждый человек в своей жизни встает перед вопросом: «Нужно ли получать высшее образование?» Широко распространено мнение, что любому человеку необходимо продолжать образование, получать профессию, расти интеллектуально и морально. Это в теории. На практике все

выглядит несколько иначе. Мы живем в большом городе, где у людей есть множество возможностей получения высшего образования, начиная от статусного Санкт-Петербургского государственного университета, заканчивая коммерческими ВУЗами, где образование можно получить только на платной основе.

Отвечая на этот вопрос, я попробовала структурировать все плюсы и минусы высшего образования.

Плюсы высшего образования	Минусы высшего образования
Получение диплома дает возможность получения заработка не только физическим, но и интеллектуальный трудом	Сложность поступления в ВУЗы: каждый год количество желающих получить высшее образование растет, соответственно, сокращается количество бесплатных мест. Для поступления необходимо обладать знаниями и хорошими результатами ЕГЭ
Получение массы теоретических и практических знаний, необходимых в реальной жизни. Студенты учатся учиться, развивают критическое мышление, овладевают навыками поиска нужной информации, расширяют свой кругозор	Высокая стоимость обучения. Если поступить на бюджетное отделение не получается, то далеко не каждый человек может позволить себе оплату обучения.
Студенческие годы – это «золотая пора» молодости. Студенты участвуют в различных мероприятиях, знакомятся с интересными людьми, приобретают друзей из разных социальных групп и разных городов.	К сожалению, наличие высшего образования не гарантирует трудоустройство. Часто знания, которые студенты получают в ВУЗе, далеки от реальности и ожиданий работодателя.
Повышение культурного уровня	Высшее образование – это долговременный проект. Приняв решение о желании получить диплом, необходимо отдавать себе отчет, что это 5 и больше лет. Если ты учишься на дневном отделении, то будет сложно совмещать обучение и работу.
Понимание направлений, которые существуют в профессии. Расширение возможностей для построения карьеры	Издавна сложилось так, что офисная работа, хоть и считалась более престижной, но в большинстве случаев оплачивалась ниже, чем рабочие специальности. Да, труд рабочего сложен физически. Но, работая в цехе у станка, многие получают значительно больше, чем их коллеги в «конторе». Среднему инженеру нужно проработать не менее 8 – 10 лет, чтобы выйти на руководящую должность и получать достойную зарплату.

Плюсы высшего образования	Минусы высшего образования
Получение контактов в профессиональных кругах	Обилие предметов. С одной стороны, большое количество учебных дисциплин расширят кругозор и способствует саморазвитию студента, с другой стороны – часто это трата времени на то, что вам совсем не интересно и, следовательно, забывается сразу после экзаменов.
Преимущество при трудоустройстве. Шансов найти хорошую работу при наличии диплома гораздо больше	Время сессий. Сессии – это экзамены, которые сдают студенты раз в полгода. В эти месяцы организм подвергается жуткому стрессу.

Подводя итоги, можно сделать вывод: каждому человеку нужно очень тщательно взвесить все «за» и «против», прежде чем «по обыкновению» идти получать высшее образование. Ты должна быть уверена, что, действительно, этого хочешь, должна понимать, зачем тебе это нужно. Кроме того, ты должна быть готова, что нагрузки в ВУЗе отличаются от школьных и лицейских. В ВУЗе никто не будет «бегать» за тобой и просить выполнить задание. Не справляешься – тебя отчисляют.

### **?** Чему посвятить свою жизнь?

Прости, но я не смогу дать тебе однозначного ответа на этот вопрос. Только ты должна решить какой будет твоя жизнь, чему в ней будет место, а чему нет. Не хочется писать о понятных и очевидных вещах: образование, работа, семья, помощь людям, которые оказались в сложной ситуации и т.д. Ты должна сама понять, чего именно ты хочешь, что и кого ты видишь в своей жизни. Знай,

что этим вопросом задаются все люди и не один раз за свою жизнь. Если бы были общие, правильные ответы, то все люди жили бы одинаково, но у нас у каждого свой путь, своя судьба, которая зависит от решений, которые мы принимаем, от выбора направлений на развилке пути. Самое главное, чтобы твоя жизнь была счастливой, чтобы ты прошла весь свой долгий путь достойным человеком с сияющей улыбкой на лице.

*«Жизнь дается один раз, и хочется прожить ее бодро, осмысленно, красиво. Хочется играть видную, самостоятельную, благородную роль, хочется делать историю, чтобы те же поколения не имели права сказать про каждого из нас: то было ничтожество, или еще хуже того...»* (А.Чехов).

Могу дать лишь несколько советов, но помни ответ на этот вопрос не «спишешь» у кого-то, только ты сама должна в нем разобраться.

1. Сначала надо разобраться в себе, понять к чему у тебя «лежит» душа. Да! У нас вечно не



хватает времени на саморазвитие и самосовершенствование! Остановись и подумай: то что есть у тебя сейчас – учеба, работа, отношения – это то, чего ты хочешь? Реши для себя – правильную ли профессию ты выбрала, сможешь ли ты работать на ней всю жизнь.

2. Мечтай. Мечты – это наш двигатель, но они должны быть не воздушными, а более или менее конкретными. Вспомни, о чем ты мечтала в детстве, реши для себя, сможешь ли ты это реализовать.
3. Строй планы. Помни: план и мечта – это не одно и то же. План должен предельно конкретным, понятным и выполнимым. Сформулируй планы на ближайшее время: неделю, месяц и долгосрочные – на год, пять лет и т.д.
4. Экспериментируй. Нужно пробовать себя во всем – только так, только методом проб и ошибок, ты найдешь «свое».
5. Окружение. Оцени свое окружение – разделяют ли они твои цели, готова ли ты всю жизнь идти с ними бок о бок. Если хочешь развиваться и самосовершенствоваться, нужно окружить себя такими же людьми (творческими, активными, не сидящими на месте, в каком-то роде успешными).

А еще, есть одно упражнение, которое, может быть, поможет тебе расставить приоритеты. Сядь, расслабься, можешь включить любимую музыку, возьми 10 небольших листочков бумажки. На каждой листочке напиши самое важное, что было, есть или только будет в твоей жизни (не бойся фантазировать). Помни: на одном листочке может быть написано только что-то одно.

Перед тобой на столе 10 самых важных вещей (напомню, которые были, есть или будут в твоей жизни). Теперь разложи их перед собой по степени значимости – от самой важной до наименее значимой. А теперь выбери из них 5, остальные отложи в сторону. Выбрала? Посмотри на то, что ты выбрала. Оцени, много ли из них остались в прошлом, сколько из них в будущем? А теперь реши для себя, как ты будешь их добиваться, сможешь ли ты их достичь. Если в процессе ты понимаешь, что что-то из них недостижимо (действительно, недостижимо, а не сложно, долго и куча других отговорок), отложи.

Храни эти бумажки, построй на основании их план своих действий и двигайся к своей мечте, реализуй свои цели. Успехов!

## **Что значит «быть успешной»?**

Что такое «успех» и что значит «быть успешной»? С.И. Ожегов в своем «Словаре русского языка» дает следующее определение понятию «успех»: «удача в достижении чего-нибудь, общественное признание, хорошие результаты в работе или учебе».

Успех редко бывает случайным, чаще – это результат «постоянного правильного выполнения правильных действий». Поэтому важно научиться

быть успешной, а не только надеяться на удачу или какие-то счастливые случайности.

Помимо удачи в достижении какого-то результата, можно выделить еще несколько более важных составляющих успеха. Это личные качества и навыки, такие как: уверенность в себе, умение контролировать свои мысли и чувства, способность верно, выстраивать систему жизненных приоритетов, адекватная самооценка и самоуважение, умение получать собственный позитивный результат даже из негативного опыта, способность доводить любое дело до его завершения, умение ставить перед собой реальные и осуществимые задачи. Часто бывает так, что быть успешным человеком мешает не отсутствие способностей или возможностей, а лишь отсутствие уверенности в собственных силах.

Уверенный в себе человек, нацеленный в любом деле на результат, четко выстраивает планы на будущее, может заставить себя делать то, что следует, независимо от того, нравится ли это занятие ему в конкретный момент. Уверенный человек принимает ответственность за свои поступки на себя, не обвиняя других в причинах собственных неудач.

Запомни: основной ключ к успеху – в том, чтобы определить свою цель, а потом сделать все для ее достижения. Для того, чтобы достичь успеха в любой области, необходимо быть нацеленной на достижение результата, продвигаться к его достижению, быть сосредоточенной на одном деле, не отвлекаясь на другое.

Все люди понимают успех по-разному. Найди то, что соответствует твоему представлению об успехе. Помни о том, что это не только материальное благополучие: ты можешь чувствовать себя успешной, если у тебя будет хорошая семья, работа, но не будет мерседеса или виллы в Испании. Подумай, кем бы ты хотела быть, а теперь подумай, что нужно для этого сделать. Запомни: все возможно, если ты, правда, этого хочешь. Но я прошу тебя: «Не гонись за ложными целями». Помни: не все богатые или известные люди счастливы, не все из них считают, что они преуспели в жизни. У каждого человека своя «планка», свой «потолок», свое представление об успехе!

## **Я ничего не хочу**

«Я ничего не хочу», – подобное я слышу очень часто. Меня всегда удивляет, когда передо мной стоит 16-летний юноша или девушка, который заявляет подобное. Молодость – это пора возможностей, колоссальной энергии и бесконечного оптимизма.

Я выделяю две основные причины состояния «Я ничего не хочу»: первая причина – это апатия, депрессия или плохое настроение (этому посвящен отдельный блок данной брошюры), вторая причина – это обычная лень! Да, да, ты не ослышалась – лень. Давай попробуем разобраться, что стоит за этим.




Лень – это, прежде всего, отсутствие достаточного для действия мотива. Типичное возражение этой стадии: «Но я же на самом деле хочу построить карьеру/начать обучение/заняться спортом... А лень».

И тут самое время заняться исследованием истинности своих желаний – подумай, чего ты, действительно, хочешь? Если цели, которые перед тобой стоят, не вызывают у тебя никаких эмоций и никакого желания их достичь, вызывают состояние «Я ничего не хочу», то, скорее всего, эти цели выбрали для тебя окружающие, а не ты сама, они просто «не твои».

Кому, на самом деле, нужны твоя работа, твои отношения с другими людьми? Хочешь ли ты учиться или этого хотят только твои родители или воспитатели? Требуется ли твое тело физической активности или ты занимаешься спортом только потому, что «так принято» или «так положено»?

Как правило, именно это становится причиной лени – внутреннее несогласие с выбранным путем и целью. Получается, что желание или цели не твои, а навязаны тебе кем-то другим.

 **ЗАПОМНИ:** есть большая разница между понятиями «надо» и «хочу»!

«Надо» работает куда менее эффективно, чем настоящее «хочу», идущее из глубины твоей личности.

Часто мы не думаем, а том, чего, действительно, хотим: мы строим планы, опираясь на опыт других, на то, что навязывается нам нашим окружением, на то как «должно быть».

Если у тебя есть план по достижению определенной цели, но ты ничего не делаешь, чтобы его реализовать, ищешь себе оправдания, говоришь, что начнешь жить по-другому «с понедельника», значит – это не твой план, он не основан на твоих желаниях.

Приведу пример. Человек говорит, что хочет построить карьеру. Рвется в начальственное кресло, но в реальности никак не может себя заставить делать больше, чем другие, больше учиться, больше тратить времени на работу – лень, а точнее – «я ничего этого на самом деле не хочу».

### Как же понять, чего я хочу?

Попробуй, для начала, выяснить, что ты будешь чувствовать и ощущать, когда получишь что-то желаемое? Например, хорошая работа может быть, на самом деле, нужна для того, чтобы чувствовать уважение и признание, ощущать собственную ценность. После этого спроси себя, можно ли получить эти ощущения и чувства каким-то другим путем? Например, можно ли просто уважать и принимать себя такой, какая ты есть, уже сейчас? И если нет, то почему, что тебе мешает?

А бывает и так, что цель, действительно, твоя, но добиться ее, продуктивно действовать мешают страхи, ложные ограничения и убеждения, какие-то другие причины. Постарайся осознать и выписать

для себя эти страхи, убеждения и причины. Если ты будешь их осознавать, учитывать их, это позволит тебе двигаться в направлении цели более уверенно.

Естественно, человек стремится к тому, что приносит радость. Ее могут приносить работа, обучение в колледже или ВУЗе, отношения с другими людьми. Но при этом в любой работе, учебе и отношениях всегда будет то, что не хочется делать, но то, что делать нужно.

Например, убирать квартиру – уныло и скучно, хотя хочется жить в чистом доме. Ты пытаешься заставить себя убраться доводами о том, что «неправильно, когда такой бардак!», а что-то внутри продолжает твердить: «Я ничего не хочу, отстаньте от меня!». Подумай о том, что может сделать для тебя процесс уборки более приятным? Представь себе чистый дом. Это рождает в тебе приятные ощущения? Послушай свое тело. Хочет ли оно сейчас подвигаться? А хочется ли тебе послушать приятную музыку? Возможно, именно музыка поможет тебе радостно начать убираться? Если тебе, правда, не хочется двигаться, картинка чистого дома не рождает никаких ощущений, а от музыки «тошнит», то, вероятно, тебе сейчас нужно просто полежать на диване в тишине, и не так уж важно, будет ли при этом в комнате чисто или нет.

Если ты позволишь себе услышать свои истинные потребности в данный момент, почувствовать, чего тебе, на самом деле, хочется, и позволишь себе исполнить свои желания, – ты отдохнешь и наберешься сил для того, чтобы сделать то, что «надо». А если будешь продолжать себя ругать и бороться с собой, ты только потеряешь свои силы.

Для того, чтобы победить лень и апатию, нужно как можно чаще задавать себе вопросы: «Чего я хочу?», «Когда это должно произойти?», «Что я должен для этого сделать?». Ответив на эти вопросы, обретя цели, которые будут истинно твоими, учитывая свои желания и потребности, ты обретишь гармонию, и лень отступит.

Сделав хотя бы несколько шагов по этому пути, ты забудешь, что такое лень. Ты лишь будешь хорошо понимать, чего ты хочешь или не хочешь, и почему. И будешь действовать эффективно в согласии с собой.



Несмотря на все, о чем я сказала выше, очень важно понимать, что есть реальные «надо», от которых вне зависимости от «хочу» не избавиться! Учиться надо, но специальность ты вправе выбирать, работать надо, но работа должна нравиться, кушать надо, мыться надо и т.д. Пойми свои «надо» и постарайся превратить их в свои «хочу».

## Внешность и здоровье

... Да кому вы нужны, если у вас ничего нет, кроме внешности...  
(Джонни Депп)

### **Мой друг принимает наркотики**

К сожалению, сегодня очень много молодых людей сталкиваются с проблемой наркомании, у многих есть опыт общения с человеком, который употребляет наркотики. Часто, сталкиваясь с тем, что близкие люди начинают употреблять, мы их оправдываем, мы находим тысячу причин, почему они это делают (проблемы в семье, усталость, тяжелая жизнь и т.д.). Всегда нужно помнить, что не все люди, у которые есть проблемы, пытаются решить их с помощью алкоголя или наркотиков.

Часто бывает так, что, с одной стороны, мы не хотим, чтобы наши близкие принимали наркотики, потому что тревожимся за их здоровье и будущее. С другой стороны, принимаем, что наркотики – личное дело, и, вроде бы, любой человек сам вправе решать, употреблять ли ему их.

Если мы сталкиваемся с проблемой употребления наркотиков, то нам нужно решить для себя, что делать: промолчать и остаться в стороне (и вроде бы сохранить с другом хорошие отношения) или постараться помочь ему избежать множества неприятностей. Может, и проще было бы закрыть на все глаза и сказать себе: «Пусть он занимается своими делами, а я – своими», но тогда, возможно, ему уже никто не поможет.

Часто, когда мы сталкиваемся с проблемой зависимости, нам кажется, что мы сможем что-то сделать – повлиять, помочь, уговорить, – но это работает только тогда, когда речь идет о первых пробах наркотиков.



Если твой друг – наркоман, то совершенно ничего сделать нельзя. Ты не сможешь ему помочь. Ему нужна квалифицированная помощь врачей и психологов.

Если ты заметила, что твой друг только начинает экспериментировать с наркотиками, и ты, действительно, хочешь ему помочь, то помни наркотики – упорный и коварный враг, тебе придется

приложить немало усилий, чтобы изменить ситуацию к лучшему.

### **Как поступить, если друг экспериментирует с наркотиками?**

1. В первую очередь, имей в виду: лучшее средство от наркомании – твой личный пример. Если ты не принимаешь наркотики, и у тебя все в порядке в отношениях с друзьями и родителями и с оценками, то каждому захочется быть такой, как ты. Позитивный пример, хорошая компания, организация досуга (посещение секций, игры и прочее) могут помочь в отказе от наркотиков. Ведь часто молодые люди начинают употреблять наркотики из-за банальной скуки или потому, что это кажется им «модным» и «крутым».
2. Четко и ясно объясни, как ты к этому относишься. Не лукавь и не заигрывай, говоря, что все образуется. Наркомания – не «фингал под глазом», она не «рассосется». А твое мнение по этому поводу необходимо озвучить для того, чтобы в будущем человек, употребляющий наркотики, знал, на что он может рассчитывать с твоей стороны. Он должен знать, что ты не будешь покрывать его перед родственниками, отдавать за него долги, выслушивать бесконечные байки о нелегком наркоманском житье-бытье. Таким образом, ты хотя бы отчасти обезопасишь себя, впрочем, не исключено, что свою позицию придется внятно сформулировать не раз и не два. Будь к этому готова.
3. С самого начала оставь за собой право действовать на свое усмотрение. Если перспектива разрыва отношений с другом-наркоманом для тебя невыносима, то, по крайней мере, постарайся защититься, дав отпор попыткам манипуляции. Любой наркоман – король манипуляции, и не надо питать иллюзий, что для тебя он сделает исключение. Наркоманы лгут очень красиво и правдоподобно. Стоит ему понять, что ты «ведешься» на его уловки, и ты – его очередная и регулярная жертва. Поэтому единственный способ этого избежать – с самого

начала оставить за собой право действовать на свое усмотрение, не объясняя собственных решений.

4. Собери максимум информации о существующих наркологических службах, реабилитационных центрах и формах помощи и предложи другу варианты. Определи свою роль таким образом: информировать и поддерживать его в принятии решений, которые помогут ему сохранить здоровье. Возьми за правило, высказываясь по поводу грядущих перспектив, всегда заканчивать свою речь твердым: «Тебе решать».
5. Попытайся «достучаться» до него, рассказать, как от его пристрастия будут или уже страдают его близкие, друзья и так далее.
6. Если ты понимаешь, что не можешь до него «достучаться», сообщи ему, что ты собираешься все рассказать его родителям, педагогам и прочим важным для него взрослым людям. Не нужно стесняться этого делать. Может быть, ты считаешь, что наркотики – его личное дело, и «стучать» – подлость, но имей в виду: к наркотикам привыкают незаметно, и он не успеет оглянуться, как станет наркоманом, если его не остановить в самом начале.



В этом случае важно то, что ты делаешь, а не то, что говоришь.

Так что, если ты заявила, что собираешься поговорить с родителями, преподавателем, или другим значимым взрослым, – сделай это!

7. Будь готова к тому, что тебя воспримут как «доносчика», «зануду», «ботана», «предателя». Поэтому прежде чем ты вообще что-либо начнешь делать, подумай, сможешь ли ты выдержать такие обвинения?
8. Наберись терпения: пристрастие к наркотикам не излечивается быстро – может быть, понадобится не один месяц, чтобы твой друг расстался с ними.
9. Если твой друг предлагает тебе попробовать наркотики вместе с ним или даже вся твоя компания собирается сделать это – откажись. Имей в виду: никто не может быть уверен, что не станет зависимым от наркотиков после того, как пробует их впервые. Не стесняйся, если над тобой начнут смеяться. Чтобы отказаться от наркотиков в компании, нужны смелость и терпение (которых, может быть, не хватает тем, кто принимает наркотики), но они окупаются впоследствии. Знай, что отказаться от наркотиков, а тем более удержать кого-либо от их употребления – мужественный поступок. Помни, что мудрый человек отличается от умного тем, что не попадает в такие ситуации, из которых умный с блеском выкручивается.

Если ничего не помогло и твой друг все же принял наркотики, не упускай его из виду. Постарайся побыстрее доставить его в безопасное место, где

он не сможет ввязаться в драку, не попадет под машину, где его не заберут в полицию и т.д. В любом случае, не оставляй его одного, чтобы не пропустить момента, когда потребуются помощь трезвого человека. Такой момент может наступить, если:

- от передозировки у него остановится дыхание;
- у него начнутся головокружение, рвота или случится обморок;
- у него будет судорожный припадок;
- у него появятся галлюцинации;
- он почувствует панический страх;
- он получит какую-либо травму;
- к нему привяжутся хулиганы или преступники, чтобы обокрасть или избить его.

Не бойся вызывать скорую помощь, никогда не лги врачам – честно скажи, что он принял, чтобы упростить и ускорить процесс помощи ему.

### Как поступить, если друг систематически употребляет наркотики?

В этом вопросе, мои суждения будут резки и категоричны. Наркомания значительно меняет личность человека – он постепенно деградирует. Как ни больно это признавать, но это, к сожалению, так. Поэтому если твой друг систематически употребляет наркотики, я советую тебе разорвать со своим другом все контакты. И чем быстрее ты это сделаешь, тем лучше для тебя. В противном случае, ты рискуешь стать «созависимой» или, того хуже, тоже начать употреблять наркотики.

Об этом нелегко говорить, а соблюдать в жизни еще труднее, но, увы, если человек, начавший употреблять наркотики, все глубже в них увязает, единственный вариант развития событий для тебя – это разрыв отношений с ним. Вне всяких сомнений, воспоминания о том, каким чудесным человеком он был еще совсем недавно, как здорово вы общались и проводили вместе время (может быть, он даже был твоим лучшим другом), представляют безусловную ценность и останутся с тобой навсегда. Но теперь все отношения этого человека с миром преломляются через призму наркозависимости, и ты не в силах это изменить. Ты не можешь решить за него его проблему.

В заключение хочу тебе сказать еще кое-что: если так случилось, что вокруг тебя почти нет ребят, которые не употребляли бы наркотики, подумай о том, как сменить свою компанию. Даже если вы дружите с детства, но твои приятели думают, что наркотики – это «нормально», и не собираются завязывать, ты в большой опасности. Продолжая дружить с ними, ты рискуешь стать наркоманом, ведь наркомания – болезнь заразная.



Если ты хочешь получить больше информации по данному вопросу, то обратись к интернет-ресурсу [www.narcom.ru](http://www.narcom.ru)



## Когда подходящее время, чтобы родить ребенка?

Этот вопрос мне часто задают девушки, надеясь получить какой-то ответ. Вопрос простой и сложный одновременно. Как и во всем остальном, тут нет единого ответа, кроме такого: «Тогда, когда вы будете к этому готовы». Для каждого этот ответ будет иметь свое значение.

### О чем стоит задуматься, если думаешь о ребенке?

1. Физиологический компонент. Считается, что лучшим для рождения первого ребенка является возраст от 22 до 26 лет. Почему так? Потому что процессы формирования полностью завершены, волнения подростковой бури позади, организм находится в состоянии расцвета и в полной боевой готовности. На 2 года раньше – тоже не проблема. Но в 20 лет, несмотря на готовность тела, чаще всего отсутствует психологическая готовность. А раньше 20 лет делать это не рекомендуется, так как перестройка организма, которая началась в подростковом возрасте, еще не завершилась.
2. Эмоциональный компонент – эмоциональная зрелость, умение руководствоваться здравым смыслом, управлять своими эмоциями, полноценный контакт с собственными переживаниями, умение переключаться, «отпускать» негативные чувства, подключать позитивное мышление. Все это дает ощущение стабильности, спокойствие, уверенность и эмоциональный комфорт.
3. Психологический компонент – это умение нести ответственность, взвешенный и трезвый подход к созданию семьи и осознание того, что за словами «семейное счастье» стоит большая работа. Это умение быть взрослой и обуздывать своего «внутреннего ребенка». Это готовность учиться, признавать ошибки, извлекать уроки, обращаться за помощью. Она важна не только в вопросе рождения ребенка, но и в вопросе создания семьи.
4. Социальный компонент – необходимо четко понимать, где ребенок будет жить, что он будет есть. Ты должна быть уверена, что обеспечишь ему необходимую материальную поддержку, что твоих финансов хватит, чтобы вырастить здорового и счастливого малыша. При этом нужно понимать, что иногда дети болеют, а еще им нужно ходить в детский сад, в школу, получать дополнительные знания и навыки в кружках и секциях. Все это расходы, которые ты должна быть в состоянии покрывать.
5. Семья. Самое лучшее для ребенка – родиться в полной семье, где мама и папа стремятся к одним целям и находят общий язык. С большой долей вероятности можно предсказать в этом

случае благополучное течение беременности, эмоциональный комфорт матери и ребенка, полноценное гармоничное воспитание, а как следствие – появление еще одного счастливого человека на земле. Если женщина не чувствует в себе готовности прожить рядом со своим спутником всю жизнь, она, скорее всего, не чувствует в себе готовности и рожать ребенка от этого человека. И это абсолютно нормально. Более того, это говорит как раз о зрелости суждений.

6. Кардинальное изменение жизни с рождением ребенка. С рождением ребенка твоя жизнь полностью поменяется: ты будешь нести ответственность не только за себя, но и за маленькое существо, которое от тебя полностью зависит и не сможет выжить без твоего участия. Ты должна быть готова к тому, что ребенок займет центральное место в жизни. Готова ли ты пожертвовать свободным временем и привычным образом жизни, на какое-то время отказаться от планов, связанных с получением образования и построением карьеры, меньше времени проводить с друзьями? А еще важно помнить, о полноценном воспитании, когда мама всегда находится рядом, готова поддержать, научить, согреть, приласкать. Не от случая к случаю, а всегда.



Небольшой тест: проверка на эмоциональную готовность к рождению ребенка (отметь утверждения, с которыми ты, скорее, согласна)

- Я легко переживаю ситуации, в которых приходится жертвовать своими интересами ради интересов близких людей.
- Я быстро адаптируюсь в новых условиях.
- Я умею управлять своим гневом и не переношу негативные эмоции на окружающих.
- Я умею без чувства сожаления идти на компромисс.
- Я умею найти позитив в самых сложных ситуациях.
- Я редко впадаю в уныние.
- Я умею анализировать свои переживания, находить и устранять источники дискомфорта.

Если на большую часть вопросов ты ответила: «Скорее нет, чем да», то стоит задуматься о том, чего тебе не хватает для эмоционального комфорта в жизни. Думать о рождении ребенка в такой ситуации, на мой взгляд, рановато.

Самое главное, что надо помнить, что ребенок – это НАВСЕГДА! Это не игрушка, не собачка, это живое существо. Становясь его мамой, ты берешь на себя обязательства до конца своих дней



– любить его, оберегать и помогать ему, ставить его интересы превыше своих. Повторюсь – это навсегда. Нельзя родить, немного поиграть, а потом отдать его: так поступают только слабые, незрелые и просто подлые люди.

Если ты чувствуешь, что готова взять на себя эту ответственность, – это твоя жизнь и тебе решать.

### **Ранняя беременность: что делать?**

В один прекрасный день ты осознала, что в этом месяце «чего-то не хватало», ты пошла в аптеку, купила тест и увидела там 2 полоски. Ты – беременна! Осознание беременности – это очень эмоциональный момент в жизни любой женщины, вне зависимости от ее возраста. Теперь перед тобой встает сразу же множество сложных вопросов: «Как рассказать ему, что я беременна?», «Как сказать всем, что я беременна (особенно родителям)?», «Делать ли аборт?», «Вообще, что теперь делать?».

Самое главное – не волнуйся. Да, это случилось, но принимать решения, которые повлияют на всю твою дальнейшую жизнь, нужно в спокойном состоянии.

### **Ты и отец ребенка**

Вне зависимости от того, в каких ты отношениях с отцом ребёнка, есть немало общих правил, которым стоит последовать:

1. Не торопись. Затягивать, конечно, тоже не надо, но все же, по-моему, говорить о том, что ты в положении нужно уже после того, как у тебя прошел первоначальный шок, ты уже свыклась с мыслью о беременности и наметила примерные планы на будущее. И, разумеется, к этому разговору надо тщательно подготовиться – от него зависит очень многое.
2. Прежде всего, подумай о своих собственных планах относительно отца ребенка. Представляешь ли ты возможным (для себя) связать с ним дальнейшую жизнь? Обдумывать надо не только с позиции «хочу/не хочу». Сказав: «Да, я хочу остаться с ним!», – задумайся, почему. Твоя беременность – отличный повод для того, чтобы провести, наконец, максимально беспристрастную оценку твоего партнера. Однако, если окончательный ответ будет: «Я люблю его, но у меня большие сомнения насчет того, что это достойный человек, с которым можно создавать семью», – все же поговори с ним. Очень возможно, что он тебя приятно удивит. Но в этом случае будь начеку и в дальнейшем смотри на него как можно объективнее. Я отнюдь не считаю идеалом женщины мать-одиночку, но и жить с человеком, которого ты не уважаешь, тоже не выход.

Если ты не хочешь быть с ним, опять же – погоди рубить с плеча! Тщательно обдумай вариант: «А если все же попробовать?» Может, ты

просто боишься? Возможно, лучше узнав человека, ты переменишь решение. Кто знает, вдруг именно он подарит тебе счастье куда большее, чем ты вообще могла желать? Помни главное: кем бы он ни был, как бы ты ни относились к нему – он должен знать. Ты не вправе решать за него, заочно определяя место отца в жизни его ребенка. Малыш – не твой, он – ваш.

3. Как сказать? Не надо излишних восторгов. Даже если у вас с ним все серьезно, и он – человек ответственный, твой «энтузиазм» его насторожит, и он подумает, что ты просто неспособна реально оценить ситуацию. Соответственно, все твои последующие доводы он будет слушать вполуха и всерьез не воспримет. Ни в коем случае нельзя выставлять случившееся трагедией! Вспомни, каково было тебе в первые минуты! Несомненно, это – неплохой способ «проверить его на прочность», но тебе это сейчас надо? Никакого виноватого тона, никакой неуверенности в голосе. Ты должна с первой же фразы тоном дать понять, что вопрос «быть или не быть ребенку» ты обсуждать не намерена. Но и вызова тоже не надо. Постарайся донести до него все твои соображения насчет возможностей вашей будущей жизни, причем, строя планы, не забудь и о его роли в решении проблем, но постарайся, чтобы в твоём изложении эта роль не выглядела непропорционально большой (коррективы вы внесете потом вместе). Контекст всей твоей речи должен подразумевать, что, в случае необходимости, ты способна справиться со всем сама, но не заострять внимание на этом, чтобы партнер не почувствовал себя ненужным.

Если же никаких аргументов он слушать не желает, и тут же начал в жесткой форме настаивать на аборте – спокойно! Поддаваться на уговоры и подчиняться требованиям, разумеется, нельзя ни в коем случае, но и кипеть праведным гневом не спеши. Не спорю, это больно и мучительно: хочется либо забыть обо всем от завораживающего: «Крошка, у нас все так хорошо, зачем все вот так портить...», либо уйти и удалить его номер из телефонной книжки. Не надо! Сдержись, пожалуйста. Спокойно, без вызова, перескажи ему тот вариант плана на будущее, который называется «Я сама», после чего заверши разговор и уйди, но, опять же, без хлопанья дверью и не в контексте «Прощай!». Предложи ему подумать обо всем еще раз, и обязательно попроси позвонить (но, естественно, не так, чтобы эта просьба выглядела самоунижением).

Даже если он сбежал, не дослушав, даже если открытым текстом сказал, что ни ты, ни ребенок ему не нужны – шанс на то, что он подумает обо всем, и еще ни раз и ни два вам придется возвращаться к этому разговору, не так мал, как кажется. И совсем не исключено, что в итоге его мнение изменится на прямо противоположное.

## Ты и родители или лица, их заменяющие

Теперь о разговоре с родителями или другими родственниками/ опекунами. В принципе, все то же самое: будь решительной, но не вызывающей и агрессивной. Как можно быстрее найди повод проявить на деле готовность действовать самостоятельно и справляться с проблемами. Даже если дело закончилось скандалом, не замыкайся в себе и не отвергай появившихся позже попыток к сближению. И, самое главное, конечно – не поддавайся ни на какие уговоры, угрозы и требования (это само собой разумеется, но так уж получается, что именно с родителями оставаться твердой, зачистую, труднее всего). Помни: родители примут твое решение, если оно будет взвешенным. Не бойся их угроз (выгнать тебя на улицу, перестать платить за учебу, оставить без карманных денег). Родители тоже люди, они растеряны, для них информация о беременности – это шок. Часто родители не готовы смириться, что их ребенок вырос и ведет сексуальную жизнь, они боятся изменений. Но помни: они тебя любят и примут, поддержат в трудную минуту. Дай им время. Не надо скандалов и громких заявлений: «Я сама справлюсь!», «Ах, так, у меня больше нет матери!». Расскажи им о своих чувствах, о своих планах и намерениях и терпеливо жди, когда они «переварят» новую информацию и примут твое решение.

Если вдруг ты столкнулась с неадекватной реакцией твоих близких на ситуацию – рукоприкладство, принуждение к аборту, угроза твоей жизни и жизни твоего ребенка – не бойся позвать на помощь или набрать 02. Сделай это без малейших колебаний.

В заключении хочу сказать, что, несмотря ни на что, мы в значительной доле случаев, склонны сильно утрировать сложность объяснения с близкими. Близкие называются близкими потому, что это люди, которые должны нас поддерживать в любой ситуации и будут это делать потому, что искренне нас любят, а мы любим их. Не бойся, все получится!

## Стоит ли делать аборт?

Это решать каждому из нас – все мы должны самостоятельно принимать решения. Но при этом необходимо помнить, что каждый из нас несет ответственность за совершенные поступки. Помни о том, что такие серьезные вещи не проходят бесследно.

При этом всем, я не знаю ни одной матери, которая когда-то думала о том, оставлять ребенка или нет, и пожалевшей, что родила малыша. У меня есть много знакомых женщин, у которых появлялся такой момент. И сейчас каждая из них не представляет себе, что вообще было бы с ней, если бы это маленькое чудо не осветило ее жизнь светом своей бесценной жизни. А те женщины, которые все-таки решились на операцию, каждый раз смотрят на детей и мучаются вопросом: «А каким бы был малыш, которому я не дала родиться?».

Стоит ли делать аборт? Наверное, это один из самых сложных вопросов в жизни женщины. Еще раз повторяю, решать тебе и только тебе, но принимая решение, ты должна продумать все «за» и «против». Такие решения нельзя принимать импульсивно.

Никто не может дать тебе правильный совет и готовое решение, как поступить. Ниже я расскажу о последствиях абортов, это не побуждение к чему-то – это просто информация, которую ты должна знать.

Аборт – искусственное прерывание беременности. По современным медицинским стандартам, аборт проводится, как правило, при сроке до 20 недель беременности или, если срок беременности неизвестен, при весе плода до 400 грамм.

Существует 3 вида абортов:

- медикаментозный (при сроке до 7 недель) – выведение плода с помощью оральных препаратов;
- вакуумный (при сроке до 8 недель) – осуществляется при помощи специального аппарата, который буквально высасывает плод из матки;
- хирургический (при сроке до 22 недель).

По статистике, приведенной Всемирной организацией здравоохранения, ежегодно в мире совершается около 55 миллионов хирургических абортов. То есть на каждую 1000 новорожденных приходится 400 – 500 абортов.

Статистические данные показывают, что осложнения после аборта случаются у 15% женщин, около 8% представительниц слабого пола остаются неспособными к деторождению. Кроме того, практически все женщины, которые сделали аборт, получают внутреннюю психологическую травму: часто уже после аборта девушки начинают жалеть об этом, часто осознание случившегося приходит позже (например, через несколько лет).



Ниже я приведу таблицу «за» и «против» аборта. Делать аборт или нет – личное дело каждого.

«За» аборт	«Против» аборта
Зародыш принимает вид человека лишь на третьем месяце беременности. То есть, совершая аборт на ранней стадии формирования зародыша, женщина избавляет себя от клетки, которая только начала делиться и формироваться	Осложнения после аборта. Риск того, что в дальнейшем не будет возможности забеременеть.
Лучше пусть женщина избавится от нежелательной беременности, чем будет обрекать своего ребенка на одиночество, боль, несчастья и жизнь без должной заботы со стороны взрослых.	Этический и религиозный компонент. С точки зрения религии, не важно, какой вид имеет эмбрион, это уже новая жизнь. И в любом случае, его уничтожение является убийством, потому что жизнь дана ему свыше.
Часто судьба несовершеннолетних матерей складывается не слишком удачно: они бросают учебу, в связи с чем не могут устроиться на нормальную работу, а впоследствии начинают винить ребенка в своих бедах и неудачной жизни.	Психологическая травма. Если ты делаешь аборт, тебе потом с этим жить: ты должна быть уверена, что не будешь сожалеть.
Социальные показания: число детей больше 3-х, смерть мужа/ парня, доходы меньше прожиточного минимума и т.д.	Дети – это всегда счастье! Даже тогда, когда кажется, что поднять ребенка на «ноги» будет очень сложно. Детки часто становятся главными вдохновителями родителей на жизненные успехи.
Наступление беременности после изнасилования.	Ты больше никогда не будешь одинока. Народная мудрость гласит: «Не стоит плакать из-за всех мальчиков, потому что женщина никогда не будет одинока, у женщины всегда будет ребенок».
Проблемы со здоровьем, как у матери, так и плода (медицинские показания).	Демографический компонент: низкая рождаемость, старение населения.
Систематическое употребление наркотиков и алкоголя матерью и нежелание прекращать на время беременности.	Часто аборт – это нарушение прав отца, который зачастую не знает о беременности.

Подводя итог, хочется сказать, что женщина имеет право выбора: если беременность погубит ее жизнь и сделает невыносимой жизнь ее будущего ребенка, может, действительно, лучше этого избежать. Даже путем такого страшного решения, как аборт. Зачем миру два несчастных человека? А может, этот ребенок сделает ее самой счастливой? Может, именно материнство придаст смысл ее жизни? В любом случае, прежде, чем принять решение, каждая женщина должна все взвесить и обдумать. Лучше даже подумать дважды, а, может, и трижды.


Если аборт уже сделан – не убивайся и не занимайся самобичеванием. Постарайся себя простить.

### Мне кажется, что я некрасивая

Первое, главное и единственное, о чем всегда надо помнить, думая о своей внешности – все на свете относительно! Идеалом красоты аборигенов одного африканского племени до сих пор считается неимоверно длинная шея. Долгое время в Японии новорожденным девочкам подворачивали ступни ног и надевали специальные колодки только потому, что маленькая ступня была непременной характеристикой красавицы в стране восходящего солнца.

Все люди проходят через стадию неуверенности в себе, в своей красоте, в своем соответствии стандартам красоты, которые существуют в их окружении. Часто эта стадия приходится на подростковый возраст, но иногда мы несем свои комплексы с собой через всю нашу жизнь.

Часто в подростковом возрасте девочки начинают обильно пользоваться косметикой, перекрашивают волосы, пытаются исправить свои кажущиеся недостатки, пытаются казаться красивыми, не понимая, что для этого надо всего лишь принять и полюбить себя такими, какие они есть.



Самое главное правило красоты: прими себя и полюби! Только если ты будешь любить себя, ты сможешь исправлять какие-то недостатки правильно, без вреда для психики, здоровья. Только тогда ты будешь настоящей.

### Что делать, если считаешь себя некрасивой?

Во-первых, ничего не делать и просто переживать о том, что вы некрасивая – это глупость. Хочешь, что-то менять – начинай менять.



Перестань считать себя некрасивой. Победи себя и гордись этими победами: похудей, брось курить, начни делать зарядку и т.п.

Красота не приходит без усилий: нет простых способов сбросить вес с помощью чудо таблеток. Ничего не дается даром, и это не вопрос одного дня – нужно менять привычные установки.

Для красивой девушки важны: прическа, улыбка (посещение стоматолога обязательно), фигура (занятия спортом), ухоженные руки, кожа (следите за гигиеной), осанка, чистоплотность (никто не захочет пригласить тебя на свидание, если у тебя грязные волосы и от тебя плохо пахнет).

Преврати свои недостатки в достоинства. Помни, что в современном мире индивидуальность очень ценится – это твоя «изюминка», то, что делает тебя такой, какая ты есть, делает тебя – тобой. Например, сегодня в театральные ВУЗы больше берут людей с особенностями внешности. Запоминающиеся, выделяющиеся из толпы личности интереснее, чем «клонированные куклы». Веснушки по всему лицу? Прекрасно! Уши, как у Чебурашки? Замечательно! Неси свои «недостатки» как награду от природы. Если тебе предложат угоститься из коробки с конфетами, все фантики у которых желтые, а один красный, какую конфетку ты возьмешь?! Вот!

Обязательно хвали себя за достижения. Это может тебе поднять самооценку.

Запомни! Мы часто недооцениваем сильную половину человечества. Нам кажется, что для них важнее всего длинные ноги, декольте и сочные губы. Да, природа управляет инстинктами, но человек – то разумный. Поэтому они влюбляются всем сердцем и женятся на чистых и красивых душой девушках, видя в них будущую мать своих детей и заботливую верную жену. Посмотри эпитафию, которую я выбрала к этому разделу, прочитай его и запомни, это правда. Красота – это «обертка», но для счастливой жизни, важно то, что внутри «обертки».

### Стоит ли себя менять или смириться с тем, что имеешь?

Ответ однозначный. Стоит! Если бы человек не стремился все время к тому, чтобы стать сильнее, умнее, красивее, богаче и т.д., мир бы просто остановился в развитии. Поэтому меняться надо, не изменяя себе. Садиться на диеты, записываться на фитнес, делать депиляции и маникюр, надевать на себя новые платья и т.д.

Грустный факт состоит в том, что – хочешь ты этого или нет – тебя постоянно меняет время, меняют обстоятельства и окружение. Взрослеешь – появляются формы. Стареешь – появляются морщины и седина. Не меняться невозможно, хотя иногда очень хочется.

Помни, что нет предела совершенству. Но, хочу оговориться, что изменения также не должны быть только внешними. Читай книги, смотри хорошие фильмы, никогда не переставай учиться чему-то новому. Наполняй свою жизнь добрыми делами и

добрыми людьми, и только тогда все комплексы исчезнут, ты почувствуешь себя настоящей королевой, которая смело пойдет по жизни вперед.



### Домашнее насилие: что делать, если это произошло, и как этого избежать?

Насилие – это очень сложная тема. Для того, чтобы раскрыть все аспекты, нужна отдельная книга. Первое, что хочу сказать, если ты страдаешь от насилия со стороны близких тебе людей, расскажи об этом взрослому, которым ты доверяешь. В нашем городе, есть много психологических служб, которые работают с жертвами насилия.

К сожалению, насилие в семье (в отношениях) – это распространенное явление. Насилие в семье – это угрозы или повторяющиеся действия насильственного характера, производимые одним индивидуумом в отношении другого, находящегося в близкородственных связях с ним. Виды насилия могут быть различными. К ним относятся воздействия экономической, физической, психологической, половой направленности. К сожалению, у домашнего насилия нет возраста, социального статуса, культурных особенностей – то, есть оно может быть абсолютно в любой семье.

Причины домашнего насилия в каждом случае могут быть совершенно разными. Иногда это вымещение своих комплексов на тех, кто слабее, иногда это, наоборот, борьба за лидерство, иногда это просто нехватка воспитания или повторение собственного жизненного опыта («меня били и я буду бить»), иногда это некие нормы социума («ремень как средство от получения плохих оценок»).

### Как понять, что ты подвергаешься домашнему насилию?

Это может показаться странным, но насилие в свой адрес не всегда просто выявить. С физическим насилием всё более понятно: если у твоего партнера есть привычка применять к тебе силу – это оно. Необязательно, чтобы это были именно побои: зажимать тебе рот или заламывать руки тоже считается насилием. С сексуальным и особенно психологическим насилием всё сложнее. Мы привыкли, что бранные слова стали некой нормой в отношениях.



Помни! Если в отношениях тебе причиняют физическую боль, принуждают к занятиям сексом, оскорбляют и унижают – ты являешься жертвой насилия.

Еще необходимо помнить, что насилие не непрерывно, а представляет собой циклы, развивающиеся по определенной схеме: нарастание напряжения, ссора (акт насилия), примирение, во время которого перед тобой могут извиняться, дарить подарки и цветы, обещать, что такого больше не повторится. Но в итоге цикл насилия неизбежно



повторяется. Именно эти чередования «черных» и «белых» полос вводят пострадавших в замешательство. Многие могут жить так годами, не замечая, что все ситуации развиваются по одной и той же схеме, не анализируя это или каждый раз надеясь, что вот сейчас всё исправится. К сожалению, всё, скорее, наоборот: в большинстве случаев продолжительность периодов раскаяния будет укорачиваться, агрессивные действия будут ужесточаться (вплоть до угрозы твоей жизни), а период «покоя» может исчезнуть совсем.

### **Как понять, что твой близкий человек склонен к проявлению насилия?**

Стоит серьезно задуматься, если вы отмечали, что ваш близкий человек (которым могут быть и родители) постоянно контролирует, где вы находитесь, принуждает вас всё время проводить дома, а также запрещает вам общаться с кем-то из ваших друзей или членов семьи. Он может контролировать ваши расходы и заставлять вас отчитываться по малейшим тратам. Плохой признак, если партнер читает вашу электронную почту или сообщения, прослушивает ваши разговоры, запрещает с кем-то созваниваться и переписываться или вовсе пользоваться телефоном или соцсетями. При этом партнерам-агрессорам свойственно перекладывать всю вину за проблемы в отношениях исключительно на вас, они систематически критикуют вас по любым мелочам, винят во всех неудачах, периодически высмеивают вас или важные для вас вещи, особенно в присутствии посторонних.<sup>1</sup>

### **Что делать, если это мой случай?**

Бежать, сломя голову, при первых замеченных намеках на насилие, как и оставаться и терпеть, – в равной степени неконструктивные реакции, однако порой принять взвешенное решение очень сложно без посторонней помощи. Часто первый акт физического насилия вызывает у пострадавшей стороны шок.

Если человек, который совершает по отношению к тебе насилие, не видит проблемы в своем поведении, не признает, что он в чём-то виноват, то менять свое поведение, надеясь, что оно перестанет вызывать у партнера агрессию, бесполезно: что бы ты ни сделала, насильник всё равно будет продолжать тебя бить или унижать. Просто потому, что у него есть потребность тебя постоянно и полностью контролировать – он не умеет строить отношения иначе. Надо принять тот факт, что как бы ты ни старалась, ты не справишься с ситуацией и не сможешь как-либо помочь. В таком случае беги и не жалея ни о чем.

### **Как вести себя во время инцидента, чтобы выжить?**

<sup>1</sup>Во время ссоры надо стараться не поддаваться на провокации: например, если тебя начали оскорблять, надо пытаться сохранять спокойствие, насколько это возможно. Помни, что всё, что ты

сделаешь и скажешь, будет использовано против тебя. К сожалению, нет каких-либо универсальных правил поведения, если к тебе уже применили физическое насилие. Кого-то, возможно, остановит, если ты начнешь плакать или показывать, что тебе больно, другого это лишь еще больше раззадорит. Лучший способ остаться в живых – это уйти из дома или спрятаться и вызвать полицию.

Если ты живешь в ситуации домашнего насилия и понимаешь, насколько реальна угроза жизни, то, во-первых, необходимо продумать план безопасности на экстренный случай. Приготовить документы, деньги, найти безопасное место для жилья, чтобы пережить стресс и принять решение в безопасности, договориться с соседями, родственниками. Носи при себе телефон, чтобы вызвать полицию или позвонить соседям. Сделай «тревожную кнопку» – горячую клавишу с номером друга или родственника. Если ты вызываешь полицию, то лучше звонить не в дежурную часть, а на 02, так как там все телефонные вызовы записываются. Сообщи как можно больше подробностей происходящего. Однако в критической ситуации времени может не быть вообще. Беги.

### **Пошаговая инструкция для пострадавших от насилия**

**Шаг первый: травмпункт.** Тебе необходимо получить качественную медицинскую помощь. Как бы это ни было тяжело морально и физически, обратиться в травмпункт следует обязательно, и это нужно сделать как можно скорее. В травмпункте нужно не просто зафиксировать все повреждения, но и настоять на том, чтобы указали, что их нанес близкий тебе человек. Кроме того, если сотрудникам медицинского учреждения сообщают о том, что травма – результат побоев, они автоматически отправляют телефонограмма в полицию, и начинается процедура проверки. Тебя должны найти по адресу, который ты сообщила в травмпункте, и вызвать в полицию, чтобы расспросить о случившемся.

**Шаг второй: заявление.** Вызова из полиции дожидаться не обязательно, потому что его может не быть. Подать заявление можно в любом ближайшем отделении. Важно знать, что дежурные участковые обязаны принять заявление у любого человека, и, если они будут пытаться отослать тебя, например, по месту прописки, настаивать на своем. Есть несколько форм заявлений, в том числе «Обращения граждан» и «Заявление о преступлении». С жалобой подобного рода стоит писать именно «Заявление о преступлении», чтобы оно было занесено в нужную книгу – «Книгу учета сообщений о преступлениях». Следует быть готовой к даче объяснений: либо одновременно с подачей заявления, либо позже, по вызову. Здесь нужно повторить содержание своего заявления, но по возможности рассказывать более подробно: например, о систематическом характере насилия (о предыдущих эпизодах физического насилия, о контроле, об угрозах

тебе лично или даже домашнему животному) и о предыдущих обращениях в полицию или травмпункт, если они были.



Уголовно-процессуальный кодекс Российской Федерации предусматривает, что сообщение о преступлении должно быть рассмотрено в период до трех суток, и в этот период должен быть решен вопрос о заведении уголовного дела. Однако если требуется проведение экспертиз, исследований и других процессуальных действий, то этот срок может быть продлен до 30 суток. Вне зависимости от реальной необходимости рассмотрение заявления чаще всего продлевают.

Будь готова, что считается, что насилие в семье – не настолько значимое преступление, чтобы ради него запускать весь механизм: привлекать к работе

полицейских, прокуроров. Избиение мужем в семье приравнивается к избиению незнакомым человеком на улице. Законом не признается повышенная общественная опасность таких преступлений, несмотря на то что женщина живет с насильником постоянно, зависит от него, видится с ним каждый день.

**Шаг третий: суд.** Если уголовное дело возбуждено, его, скорее всего, доведут-таки до суда. Будь готова, что суд – это длительный процесс, который может занять от 8 до 12 месяцев.

**Шаг четвертый: помощь.** Если до суда дело не дошло или если суд не помог избавиться от насильника, единственный на сегодняшний день существующий вариант получить помощь – это кризисные центры. Попробовать связаться с центрами в твоем регионе можно, проконсультировавшись по федеральной горячей линии национального центра по предотвращению насилия «Анна» – 8 (800) 7000 600. У них имеется постоянно обновляющаяся база такого рода учреждений по всей России.



**Региональная общественная организация «ИНГО. Кризисный центр для женщин», основанная Наталией Ходыревой, предоставляет психологическую, социальную и юридическую помощь жительницам Санкт-Петербурга и Ленинградской области. Их телефон – 8 (812) 327-30-00.**



**Всероссийский бесплатный телефон доверия для женщин, пострадавших от домашнего насилия: 8-800-7000-600.**



**«Кризисный центр для женщин», который оказывает помощь жительницам Санкт-Петербурга и Ленинградской области: 8 (812) 327-30-00, [www.crisiscenter.ru](http://www.crisiscenter.ru)**

### **Что делать, если кто-то из твоих знакомых страдает от домашнего насилия?**

Человеку в такой ситуации необходима помощь, но на него нельзя давить. Поддержи и прими его, не обвиняй. Пострадавшую или пострадавшего нужно выслушать, при необходимости и возможности приютить, посоветовать психологическую службу, телефон доверия и так далее. Если сам человек не считает, что его подвергают насилию, не следует доказывать, что она или он жертва: если ты будешь настаивать на этом, то, скорее, вызовешь реакцию отторжения и с тобой просто перестанут общаться. Можно попытаться мягко задавать наводящие вопросы, больше слушать и меньше говорить, не давать оценочных суждений. Можно попытаться привести примеры каких-то ситуаций, где сначала было так, а потом произошло то-то и то-то, предложить свою помощь «в случае чего». Важно реанимировать самоуважение и напомнить человеку, что жизнь в безопасности, без побоев и унижений – это право каждого.



Если тебе известны факты насилия или жестокого обращения обязательно расскажи о них взрослым – родителям, педагогам. Это не предательство человека, это спасение его жизни. Помни, что твое молчание может унести чью-то жизнь.

К сожалению, как я писала выше, насилие стало частым явлением в нашей жизни. Домашнее насилие передается из поколения в поколение. Если мы хотим жить в мире, где сотни женщин и детей не живут в страхе в собственном доме, то мы должны меняться сами, мы сами должны нести позитивные установки и не прибегать к кулакам.

В заключении этого раздела хочу отметить, что только тебе решать, какой будет твоя жизнь. Помни, что в здоровой семье, в счастливых отношениях нет места страху и слезам, обидам и синякам. Ты выбираешь какой будет твоя жизнь. Я надеюсь, что она будет счастливой.

# Прочитать и подумать

...Одно слово может изменить твоё решение. Одно чувство может изменить твою жизнь. Один человек может изменить тебя...  
(Конфуций)

## ? Мотивирующие цитаты

1. «Неудача – это просто возможность начать снова, но уже более мудро.» (Генри Форд).
2. «Если проблему можно разрешить, не стоит о ней беспокоиться. Если проблема неразрешима, беспокоиться о ней бессмысленно.» (Далай Лама).
3. «Наш большой недостаток в том, что мы слишком быстро опускаем руки. Наиболее верный путь к успеху – все время пробовать еще один раз.» (Томас Эдисон).
4. «Лично я люблю землянику со сливками, но рыба почему-то предпочитает червяков. Вот почему, когда я иду на рыбалку, я думаю не о том, что люблю я, а о том, что любит рыба.» (Дейл Карнеги).
5. «Просыпаясь утром, спроси себя: “Что я должен сделать?” Вечером, прежде чем заснуть: “Что я сделал?”». (Пифагор).
6. «Бедный, неудачный, несчастливый и нездоровый – это тот, кто часто использует слово “завтра”». (Роберт Кийосаки).
7. «Я этого хочу. Значит, это будет.» (Генри Форд).
8. «Я не терпел поражений. Я просто нашёл 10 000 способов, которые не работают.» (Томас Эдисон).
9. «Делай сегодня то, что другие не хотят, завтра будешь жить так, как другие не могут.» (Джаред Лето).
10. «Ваша жизнь на 10% зависит от того, что с вами происходит, и на 90% от того, как вы реагируете на эти события». (Джон Максвелл).
11. «Если хотите добиться успеха, задайте себе 4 вопроса: “Почему?”, “А почему бы и нет?”, “Почему бы и не я?”, “Почему бы и не прямо сейчас?”» (Джимми Дин).
12. «Чтобы получить от жизни то, чего хочешь, необходимо в первую очередь определить, а чего же ты хочешь.» (Киану Ривз).
13. «Если тебе не нравится то, что ты получаешь, измени то, что ты даёшь.» (Карлос Кастанеда).
14. «Если стоит выбор между “да” или “нет”, то “да”! Сделайте это. Поцелуйте, обнимите, догоните, встретьтесь, скажите. И пусть выйдет ерунда, зато хоть попытались.» (Джонни Депп).
15. «Искусство быть счастливым заключается в способности находить счастье в простых вещах.» (Генри Уорд Бичер).
16. «А если ты неуверен в себе, ничего хорошего никогда не получится. Ведь если ты в себя не веришь, кто же поверит?» (Майкл Джексон).
17. «Пессимист видит трудность в любой возможности; оптимист – видит возможность в любой трудности.» (Уинстон Черчилль).
18. «Одно сегодня, стоит двух завтра.» (Бенжамин Франклин).
19. «Люди не рождаются, а становятся теми, кто они есть.» (Гельвеций).
20. «Вы можете получить все, что вам нужно, если это вам и в правду нужно.» (Рэй Брэдбери).

## ? Мотивирующие девизы на каждый день

1. Все что ни делается в жизни, все к лучшему.
2. Никогда не о чем не жалею и не оглядываюсь в прошлое, не пытаюсь заглянуть в будущее, живи настоящим.
3. Меняй в своей жизни то, что можешь изменить. Ищи силы принять то, что изменить не можешь, и проси мудрость, чтобы отличить одно от другого.
4. Все ошибаются, ведь недаром на карандашах есть ластики.
5. Желающие радуги должны мириться с дождем.
6. Никогда никого не жди. Не стой на месте. Иди только вперед и не оглядывайся. Люди, которым ты нужен, обязательно тебя догонят!
7. Чтобы достичь цели, нужно, прежде всего, к ней идти.
8. У меня есть Я, мы как-нибудь справимся.
9. Всегда, везде и всюду – хочу, могу и буду!!!
10. Никогда не бойся, что у тебя что-то может не получиться – предпринимай, пытайся, дерзай! Ведь если ты будешь бездействовать, шансов что что-то изменится не будет вовсе...

11. В сочинении на тему: «Кем я хочу стать», – я написал «счастливым». Мне сказали: «Ты не понял задание», – я им сказал: «Вы не поняли жизнь».
12. Чтобы оценить дорогу, надо ее пройти.
13. Если иметь, то иметь лучшее. Если быть, то быть первым!
14. Решай проблемы по мере их поступления!
15. Хочешь быть счастливым – будь им!
16. Будь самим собой, другие роли заняты...
17. У меня все хорошо! Даже если плохо – все равно хорошо.
18. Играй – даже если боишься проиграть!
19. Относись к людям так, как хочешь что бы относились к тебе.
20. Нет ничего невозможного – возможно всё, что можно себе вообразить!
21. Говори, что думаешь, и думай, что говоришь!
22. Поставил цель – добейся. Умри, но добейся.
23. Быть, а не казаться.
24. Выигрывает тот, кто умеет ждать.
25. Будь собой! Никогда не сдавайся! Бейся! Двигайся! Поднимайся!
26. Никогда не сравнивайте себя с другими! Поймите, наконец, что вы уникальны! И в этом заключается ваша неповторимость.
27. Не усложняй простое, не упрощай сложное.
28. Сбылась одна мечта – мечтай о следующей!
29. Важные вещи невидимы для глаз.
30. Про себя – вслух, о других – про себя.
31. Человек сам отвечает за то, что происходит в его жизни.
32. Никогда не переставай улыбаться, даже когда тебе очень грустно: кто-то может влюбиться в твою улыбку.
33. Будь не такой, как все! Измени мир – сначала внутри себя, а потом снаружи!
34. Когда ты смеешься, весь мир смеется вместе с тобой.
35. Не плачь, потому что это случилось. Улыбнись, ведь это прошло.
36. Почаще смотрите наверх, реже смотрите сверху.
37. Надо уметь радоваться тому, что у тебя есть! Быть счастливым сегодня, а не завтра!
38. Боишься – не делай! Делаешь – не бойся!
39. Желания рождают возможности, а нежелания – причины.
40. Получить возможно всё... Но не всё сразу!



## Мотивирующие стихотворения

\*\*\*

Я все смогу. Я все сумею!!!  
 Переживу. Переболею.  
 Перекантуюсь. Перебьюсь,  
 Но своего таки добьюсь!  
 Не упаду. Не утону.  
 Из грязи вырвусь. Я смогу!  
 Перереву, перестрадаю.

И вновь улыбка засияет.  
 Да, нелегко. Не спорю, сложно.  
 Но дальше жить вполне возможно.  
 Я все смогу. Я все сумею,  
 Я не боюсь. Я не жалею.

\*\*\*

Душой живите, не дышите болью,  
 Себя самих ищите на пути!  
 И отпускайте вы легко, с любовью  
 Всех тех, кто хочет просто сам уйти!  
 С любовью, с миром по судьбе идите,  
 Свою все глубже познавая суть.  
 Не плачьте, не цепляйтесь, не держите —  
 Пусть каждый свой найдет на свете путь!  
 Нет смысла строить из обид заставу,  
 Себя самих на части разрывать.  
 Запомните – у каждого есть право,  
 Святое в жизни право – выбирать!

\*\*\*

Работай, как будто тебе не надо денег;  
 Люби, как будто никто и никогда не причинял  
 тебе боль;  
 Пой, как будто никто не слышит;  
 Танцуй, как будто никто не смотрит;  
 Живи, как будто на земле рай!!!

\*\*\*

Будь веселым всегда,  
 Не грусти никогда,  
 Будет трудно – крепись,  
 Будет ветер – не гнись!  
 Будет больно – не плачь,  
 Глаз в ладони не прячь.  
 Если грозы – иди,  
 Если слезы – сотри,

Если страшно – держись,  
 Помни: жизнь – это жизнь!

\*\*\*

Я знаю истину простую  
 И повторяю лишь её:  
 То, что своё – нас не минует.  
 То, что уходит – не твоё...

И никого держать не надо  
 А, сохранив остатки сил,  
 На горе или же на радость,  
 То, что уходит – отпусти...

Своё грядущее не знаем,  
 Но, забегая наперёд,  
 Одно я чётко понимаю:  
 То, что моё – меня найдёт...  
 Мы ценим то, что потеряем,  
 То, что имеем – не храним...  
 Давным-давно я понимаю,  
 Что было просто не моим...



И истину узнав простую,  
Я повторяю лишь её:  
Всё, что своё – нас не минует,  
То, что уходит – не твоё...

\*\*\*

Если вы есть – будьте первыми,  
Первыми, кем бы вы ни были.  
Из песен – лучшими песнями,  
Из книг – настоящими книгами.  
Первыми будьте и только!  
Пенными, как моря.  
Лучше второго художника  
Первый маляр.  
Спросят вас орбело:  
«Кто же тогда останется,  
Если все будут первыми,  
Кто пойдет в замыкающих?»  
А вы трусливых не слушайте,  
Вы их сдуйте как пену,  
Если вы есть – будьте лучшими,  
Если вы есть – будьте первыми!  
Если вы есть – попробуйте  
Горечь зеленых побегов,  
Примериваясь, потрогайте  
Великую ношу первых.  
Как самое неизбежное  
Взвалите ее на плечи.  
Если вы есть – будьте первыми,  
Первым труднее и легче!  
(Роберт Рождественский)

\*\*\*

Просто – Любите... Просто – Прощайте...  
Сделать не можете – не обещайте...  
Не обижайте и не завидуйте,  
зря не страдайте и время цените,  
в сердце, в душе зла не держите...  
Просто мечтайте, дерзайте, творите...  
Просто с Любовью к Людям живите!!!

\*\*\*

Для прочтения перед зеркалом каждое утро

Привет дружище мой любимый!  
Сегодня видеть тебя рад!  
Отличный день нас поджидает!  
Чтоб в форме был, как на парад!  
Для этого, конечно, друже,  
Мы станем действовать сперва:  
«Съедим лягушку» мы сначала,  
Затем другие ждут дела.

Мы станем делать всё радушно,  
В хорошем темпе, чуть бегом.  
Сделаем всё так, как нам нужно!,  
Не оставляя на потом.  
Большое дело разбиваем –  
Простыми сделались дела.  
И натиск мы ведём нахрапом –

Всё сделаем! Всё – ерунда!

\*\*\*

Назло неудачам, назло заварухам,  
Чтоб ни было с Вами – не падайте духом.  
Бывает, что носом, коленками, брюхом,  
Что ж, падайте всем, но не падайте духом!

\*\*\*

Кто битым жизнью был, тот большего добьется.  
Пуд соли съевший, выше ценит мед.  
Кто слезы лил, тот искренней смеется.  
Кто умирал, тот знает, что живет.  
(Омар Хайям)



## Полезные и интересные притчи

**Притча об ошибках.** Африканский знахарь ведет ученика через джунгли. Хотя он совсем старый, он быстро идет, тогда, как его молодой ученик много раз падает. Послушник поднимается, ругается, плюет на предательскую землю и продолжает следовать за своим учителем. После долгого пути они достигают священного места. Не останавливаясь, знахарь поворачивается и идет обратно к началу путешествия. «Вы сегодня меня ничему не научили», – заявляет новичок после очередного падения. «Я учил тебя кое-чему, но ты не узнал этого, – говорит знахарь, – Я пытаюсь научить тебя тому, как поступать с жизненными ошибками». «И как я должен с ними поступать?» – спросил ученик. «Так же, как и должен был бы поступать с этими падениями, – ответил знахарь – Вместо того, чтобы проклинать место, где ты упал, ты должен попытаться обнаружить то, что вообще заставило тебя упасть».

**Притча о мировоззрении.** При дороге стоял ствол засохшего дерева. Ночью прошел вор и испугался: он подумал, что это стоит, поджидая его, полицейский. Прошел влюбленный юноша, и сердце его радостно забило: он принял дерево за свою возлюбленную. Ребенок, напуганный страшными сказками, увидев дерево, расплакался: он подумал, что это привидение. А дерево во всех случаях было только деревом. Мы видим мир таким, каковы мы есть сами.

**Притча о привычках.** Однажды человек шел мимо одного дома и увидел старушку в кресла-качалке. Рядом с ней качался в кресле старичок, читающий газету. Между ними на крыльце лежала собака и скулила, как будто бы от боли. Проходя мимо, человек про себя удивился, почему же скулит собака. На следующий день он снова шел мимо этого дома. Он увидел престарелую пару в креслах-качалках и собаку, лежащую между ними и издающую тот же жалобный звук. Озадаченный человек пообещал себе, что, если и завтра собака будет скулить, он спросит о ней у престарелой пары. На третий день на свою беду он увидел ту же сцену: старушка качалась в кресле, старичок читал газету, а собака на своем месте жалобно скулила. Он больше не мог этого выдержать. «Извините,

мэм, – обратился он к старушке, – что случилось с вашей собакой?». «С ней? – переспросила она. – Она лежит на гвозде.» Смущенный ее ответом человек спросил: «Если она лежит на гвозде и ей больно, почему она просто не встанет?» Старушка улыбнулась и сказала приветливым, ласковым голосом: «Значит, голубчик, ей больно настолько, чтобы скулить, но не настолько, чтобы сдвинуться с места.»

**Еще одна притча о привычках.** Шел рыцарь по пустыне. Долгим был его путь. По пути он потерял коня, шлем и доспехи. Остался только меч. Рыцарь был голоден, и его мучила жажда. Вдруг вдалеке он увидел озеро. Собрал он все оставшиеся силы и пошел к воде.

Но у самого озера сидел трехглавый дракон. Рыцарь выхватил меч и из последних сил начал сражаться с чудовищем. Сутки бился, вторые бился. Две головы дракона отрубил. На третьи сутки дракон упал без сил. Рядом упал обессиленный рыцарь, не в силах уже более стоять на ногах и держать меч. И тогда из последних сил дракон спросил: «Рыцарь, а ты чего хотел-то?» Рыцарь ответил: «Воды попить». Дракон сказал: «Ну, так и пил бы...»

**Притча о добре и зле.** Когда-то давно старик открыл своему внуку одну жизненную истину: «В каждом человеке идет борьба, очень похожая на борьбу двух волков. Один волк представляет зло: зависть, ревность, сожаление, эгоизм, амбиции, ложь. Другой волк представляет добро: мир, любовь, надежду, истину, доброту и верность». Внук, тронутый до глубины души словами деда, задумался, а потом спросил: «А какой волк в конце побеждает?» Старик улыбнулся и ответил: «Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь».

**Притча о грусти.** Одного старца спросили: «Отче, а что такое грусть?». «Быть грустным – это значит всё время думать о самом себе», – ответил он кратко.

**Притча об ожиданиях.** Есть такая восточная поговорка: «Из кувшина в чашку можно налить только то, что в нем было». То есть если там вода, а тебе хочется, чтобы лилось вино, одного желания будет мало. Так и с людьми: ты напрасно порой ждешь от человека каких-то поступков, а он просто наполнен не тем содержимым, чтобы оправдать твои ожидания.

**Притча о любви.** Дочь как-то спросила у матери, как отличить настоящую любовь от подделки. «Это очень просто, – ответила мать, – "...потому что люблю!" – это истинная любовь. "Люблю, потому что..." – это подделка».

**Притча об истинной природе.** Однажды Скорпион попросил Черепаху перевезти его через реку. Черепаха отказывалась, но Скорпион всё-таки её уговорил. «Ну, хорошо, – согласилась Черепаха, – только дай слово, что ты меня не ужалишь». Скорпион дал слово. Тогда Черепаха посадила его на спину и поплыла через реку. Скорпион сидел смиренно всю дорогу, но у самого берега больно ужалил

черепаху. «Как тебе не стыдно, Скорпион? Ведь ты же дал слово!» – закричала Черепаха. «Ну и что? – хладнокровно спросил он, – скажи, почему ты, зная мой нрав, согласилась везти меня через реку?» «Я всегда стремлюсь помочь каждому, такова уж моя природа», – ответила Черепаха. «Твоя природа – помогать всем, а моя – всех жалить. Я сделал ровно то, что делал всегда!», – сказал Скорпион.

**Притча о поиске.** Много лет назад существовала огромная библиотека. В ней были собраны все знания и тайны мира. Но вот однажды по воле случая библиотека сгорела. Вместе с ней сгорели все знания, которые были собраны миллионами людей по всему миру за долгое-долгое время. Каким-то случайным образом уцелела лишь одна рукопись, которая содержала в себе один из главных секретов мироздания.

Много лет эту рукопись переключивали с места на место, даже не открывая. Затем она попала в старый книжный магазин, где провела на пыльной полке еще с десяток лет. Все изменилось тогда, когда в лавке появился новый хозяин.

Он решил перебрать все книги, внести их в каталог и избавиться от ненужного старья. Так старая рукопись оказалась в мусорном баке.

И первый человек, который открыл её за все эти годы, был проходящий мимо нищий. Была прохладная ночь, и он заглянул в бак в надежде найти что-то, из чего можно развести костер. Но прежде чем сжечь её, он поинтересовался, что там написано. А рукопись гласила следующее: «У того, кто сможет на берегу моря найти горячий камень, исполнится любое желание». Нищий решил, что терять ему все равно нечего, и отправился к морю. Он ходил по берегу, брал в руки камень за камнем, но они были одинаково холодны и нищий бросал их в море. Прошли дни, недели, месяцы, годы... И вот однажды случилась самая невероятная вещь, которая могла случиться лишь раз в несколько сотен лет – его рука коснулась горячего камня. Он поднял его и... по привычке выбросил в море.

## Прочитай и задумайся

### **Никогда не поздно иметь счастливое детство**

Когда-то ты был удивительным, радостным, изобретательным, любопытным, невинным ребенком. Этот необыкновенный внутренний ребенок все еще с тобой и сегодня. Отдай ему дань уважения, порадуйся тому, что он есть, признай этого ребенка.

Ты – совершенно особенный. Может быть, у тебя никогда не было возможности поверить в свою уникальность. Ты можешь поверить в неё сегодня.

Ты заслуживаешь того, чтобы жить без страха, чтобы он больше никогда не посетил тебя. Выздоровление – это не путешествие в одиночку. Даже, если бы ты и смог сделать это один, ты не заслуживаешь этого одиночества. Чтобы освободиться от прошлого, тебе нужно нарушить правило молчания, соглашательства и уступчивости.

Никто не может идти вперед, не покончив вначале с прошлым. Все зависит не от тех великих гор, которые мы сдвигаем, а от маленьких шажков, которые мы делаем изо дня в день. Не существует идеального выздоровления. Выздоровление – это процесс, а не событие. Нужно пройти через боль, а не обойти её или пройти над ней. Теперь тебе никогда больше не придется идти через неё одному. Где потеря, там слезы. Слезы – эликсир выздоровления. Чувства исходят от сердца и от того, что твое сердце хочет сказать тебе. К чувствам нужно прислушиваться – они указывают тебе и подают сигнал, обращая твое внимание на то, где ты и что тебе нужно. Одновременно у тебя может быть много чувств. Может показаться, что они противоречат друг другу. Это не означает, что ты сходишь с ума. Это означает, что у тебя сейчас много чувств. Страх перед тем, что произойдет, если ты выразишь свои чувства, часто укореняется в детстве. Сегодня ты можешь реагировать с уязвимостью твоего ребенка и силой твоего взрослого. Прислушайся к своему ребенку не с критикой, а с открытостью. Гнев не должен означать уменьшение любви. Он не должен приравниваться к ненависти. Гнев означает, что ты злишься. Не нужно приписывать ему дополнительные значения. Люби ребенка за все то, от чего ему приходилось защищаться. Можно оставить в прошлом страх быть покинутым. Есть любящие и заботливые люди на белом свете. Вера – это результат того, что ты учился доверять и позволять всему идти своим чередом. С верой человек находит силы переживать периоды великого страха и печали.

Когда у тебя есть вера, у тебя отпадает потребность в контроле. Вера и контроль не могут мирно сосуществовать.

Простить – не значит забыть. Это – помнить и позволить всему идти своим чередом.

Доверяй себе. Твои ощущения гораздо более точны, чем ты готова поверить. Твои потребности важны. Вера в то, что ты заслуживаешь удовлетворения твоих потребностей, так же необходима, как и обнаружение своих потребностей.

У тебя есть право сказать: «Нет». Способность сказать: «Нет», – может быть, самый верный способ позаботиться о себе. «Да» и «Нет» – это часть одного и того же континуума. «Да» и «Нет» – это варианты выбора.

Несовершенство делает тебя человеком (причисляет тебя к человеческой расе). Чем больше твоя внутренняя сила и способность доверять себе, тем с большей готовностью ты идешь на риск.

Ошибки – это часть роста. Помни, будь мягок и нежен с самим собой. Окружи себя людьми, которые тебя уважают и хорошо к тебе относятся. И начни же ценить и лелеять свою мужскую или женскую силу (свои сильные стороны, как мужчины и женщины).

Вполне безопасно уделять и сейчас время игре. Игра – это топливо для твоих творческих способностей, она расшевеливает твоего внутреннего ребенка и питает твою душу. Выздоровление – это способность принять себя таким, какой ты есть, и больше не ждать, когда другие дадут тебе свое определение или одобрение.

Успех не связан с другими людьми. Это чувство любви к себе и ощущение, что ты состоялся. Разве боль когда-нибудь уходит? Да. Ты достаточно хорош! Ты достаточно хорош! Ты достаточно хорош! Пусть ребенок в твоём сердце остается навсегда свободным.

*(Клодия Блек Нью-Йорк, 1989)*











#улыбнись

#любовь

#умная

#опора

#надежда

#герой

#смелая

#дружба

#радость

#храбрость

#смелость

#вершина

#ПОЛУЧИТСЯ

#удивительная

#удача

#мокоряма

#сердце

#красота

#чудеса