**Анонимный и бесплатный телефон доверия**

В службе детского телефона доверия работают специально обученные специалисты-психологи.

Телефон доверия дает возможность человеку, переживающие какие-либо трудности получить поддержку быть понятым и принятым, разобраться в сложной для него ситуации в более спокойной обстановке и решиться на конкретные шаги.

Телефон доверия открыт для каждого человека. В том числе и для родителей. Не важен возраст, национальность, состояние здоровья звонящего. Основная идея состоит в том, что любой человек имеет право быть принятым, выслушанным и получить помощь. Человек может поделится с консультантом телефона доверия любой беспокоящей его проблемой, особенно той, которую сложно обсудить с родными и знакомыми. Помощь на Телефоне доверия всегда анонимна. Телефон доверия работает круглосуточно.

**Если чувствуешь себя одиноким.**

**Найди занятие по душе**

Мысли об одиночестве приходят тогда, когда тебе нечем заняться. Поэтому нужно найти для себя интересные занятия, которые станут приносить тебе позитивные эмоции.

Это поможет справиться с одиночеством.

**Начни делать что-то такое, чего ты никогда не делал раньше.**

Вырвись из повседневной рутины, выйди за пределы зоны комфорта. Например, начни брать уроки танцев или живописи, посещать спортивную секцию. Как минимум, это будет первым шагом на пути к выходу из одиночества, а как максимум ты найдешь новых знакомых и возможно новых друзей.

**Заведи домашнего питомца**

Домашние животные – это отличные друзья, которые избавят тебя от грустных мыслей об одиночестве. Ты начнешь играть с ними, заботиться о них, выгуливать, кормить. Они будут тебя встречать со школы и дарить тебе радость.

**Помогай другим людям**

Это хорошее лекарство от одиночества. Оно поможет тебе не только ощутить свою значимость, но и приобрести новых друзей и знакомых.

**Учись быть счастливым прямо сейчас**

Не оправдывай свое плохое настроение отсутствием общения. Дари себе минуты радости прямо сегодня. Учись быть счастливым человеком в компании самого себя. Пой песни, танцуй, гуляй, делай все то, что бы ты делал, если не был одиноким. Хочешь сходить в кино, иди. Действуй!

В**еди личный дневник**.

 Свободно записывай все, что хочешь, не сдерживая и не ограничивая себя, это твой дневник и твои чувства. Фиксируя свои эмоции на бумаге, ты можешь увидеть сформированные в процессе жизни определенные привычки или стиль поведения, и, если это действительно мешает, можно попробовать взять над ними контроль и попытаться что-то изменить. Ведение дневника позволит тебе критически посмотреть на свое поведение, проследить за реакциями, отталкивающими людей, понять причины одиночества. По прошествии времени, ты сможешь использовать свой дневник как энциклопедию и при возникновении сложной ситуации получишь наилучший совет и руководство — от самого себя. Дневник станет документальным свидетельством твоих достижений и прогресса. Ты можешь также записывать в него все хорошее, что происходит с тобой в данный момент, или то, за что ты испытываешь благодарность.

**Как справится с депрессией?**

**Спланируй свой день так, чтобы ты был занят только приятными делами.**

Если у тебя есть любимое хобби, займись им. Если такого хобби нет, попробуй найти что-то интересное. Даже если ты не сможешь выбрать что-то определенное, то по крайней мере это тебя отвлечет.

**Займись спортом.**

Прогулки на свежем воздухе, посещение спортзала или тренировок творят чудеса. Вне зависимости от вида спорта, на котором ты остановишь свой выбор, физическая нагрузка и возможность выплеснуть негативную энергию поможет тебе улучшить настроение и состояние.

**Составь свой распорядок дня и придерживайся его в любых ситуациях.**

**Следи за своим питанием и сном.**

Ведь всем известно, что сон и питание влияет на наш организм, в особенности на мозг, что в свою очередь влияет на депрессию.

**Очень важно!**

Не оставайся наедине со своей проблемой, не молчи, поделись с близкими или позвони на детский телефон доверия 8-800-2000-122. Скорее всего, тебе нужна помощь. В одиночку с этим очень сложно справиться.



**Как научится не ссориться с родителями?**

Нам всем бы хотелось не ссориться с родителями, однако, ссоры случаются

у всех. В конфликте самое главное суметь грамотно выйти из него и завершить ситуацию позитивно.

Сначала лучше взять паузу и успокоиться, сильные эмоции мешают нам

быть разумными, и с горяча можно наговорить много обидных слов, за которые потом будет стыдно. Когда будешь готов, просто сядь и поговори

с родителями, вместе легче найти пути, по которым можно выйти из конфликтной ситуации. Предложи поговорить, скажи о своих чувствах и переживаниях, и конечно же, выслушай своих родителей, и вы сможете найти правильный выход из сложившегося положения.

Покажи своими действиями родителям, что ты уже вышел из детского возраста и стал самостоятельным, что ты готов принимать решения и брать на себя ответственность.

Начни с чего-нибудь небольшого. Например, определи занятие по дому, которое будет зоной твоей ответственности, это может быть уборка в своей комнате или дежурство по кухне. Этим ты покажешь, что можешь позаботиться о себе и своих близких, да и родителям будет приятно, поэтому одним поводом для ссор станет меньше, если ты будешь выполнять взятое на себя обязательство.

Если ты объективно не прав, то лучше это признать перед самим собой и родителями, выслушать их замечания и исправить ситуацию сразу или обозначить срок, когда ты это сделаешь.

**И, помни, что родители — самые близкие тебе люди.**

 **«10 советов для ЧУДЕСНОГО настроения!»**

Если начали ощущать, что с вами что-то не так и грустные мысли одолевают со всё большей силой, ищите способы, которые помогут справиться с этим состоянием.

1.Чтобы у вас всегда было хорошее настроение, научитесь себя контролировать. Не обижайтесь по пустякам, постарайтесь не ссориться с близкими вам людьми, прощайте их. Прощая, вы избавляетесь от гнева и мстительных чувств, которые разрушают в первую очередь вас самих.

2.Попробуйте смотреть на мир с юмором. Даже если вас оскорбили или вы попали в непростую ситуацию, всё равно улыбнитесь и скажите себе: «И это тоже пройдёт!». Невероятно, но у тех, кто искренне верит, действительно, всё плохое уходит.

3.Не сидите дома, обижаясь на весь мир! Можете не сомневаться: на улице, в компании друзей и знакомых настроение плохим не бывает. Доказано!

4.Внесите в свою жизнь элементы новизны. Психологи рекомендуют время от времени изменять устойчивые привычки – например, завести новое хобби или сменить стиль одежды.

5.Научитесь расслабляться. Когда выполняете какую-нибудь нудную работу, думайте о чём-нибудь приятном. Например, о предстоящей встрече с друзьями.

6.Остановитесь, оглянитесь… Иногда люди оказываются в западне просто потому, что не находят времени задуматься, в нужном ли направлении они двигаются. Следует вовремя наводить порядок в мыслях, целях, связях, так же, как вы регулярно делаете уборку в помещении.

7.Относитесь к жизни проще. В жизни всегда есть место подвигу, однако нужен он далеко не всегда. Старайтесь сосредоточиться на том, что вы делаете в данную минуту. Часто это скорее способствует успеху, чем желание гарантировать долгосрочный результат. Радуйтесь даже мелким успехам и маленьким достижениям.

8.Сохраняйте чувство перспективы. Жизнь есть движение, и то, что сегодня представляется трагедией, возможно, завтра вызовет улыбку. Не зря ведь говорят – “утро вечера мудрее”.

9. Если вам хочется полежать в постели и похандрить, лучше не идти на поводу у этого желания, двигайтесь – и ваши эмоции также станут более подвижными. Посмотрите фильм, сделайте уборку… Это самый эффективный способ предотвратить депрессию в зародыше.

**Хорошего вам всем настроения!**