

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!

Веди 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.

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.



Дорогой друг!

Если ты попал в трудную жизненную ситуацию... тебя что-то беспокоит... чувствуешь себя одиноким... можешь обратиться к нам в Кабинет «Подросток» или получить консультацию специалистов по телефону

«Помощь» 3-66-76

по будням с 12.00 – 16.00

Наши координаты:

ГАУЗ СО «Ревдинская ГБ»
Кабинет МСП «Подросток»

Энгельса, 35,
кабинет 229, 230

Телефон: 3-66-76

Составитель: Каюмова Р.И.
социальный педагог, психолог

ГАУЗ СО «Ревдинская ГБ»
Кабинет медико-социальной помощи
детям и подросткам
«Подросток»

Информация для подростков

ЕСЛИ ЧУВСТВУЕШЬ СЕБЯ ОДИНОКИМ...

