

## О ЧЁМ ПЕРЕЖИВАЮТ ТВОИ СВЕРСТНИКИ?

Мы уже говорили о том, что в жизни каждого человека случаются неприятности, встречаются трудности. Люди часто о чём-то переживают, из-за чего-то ссорятся.

Твоих сверстников, как и тебя, тоже волнуют разные вопросы:

«Что делать и как быть, если...»

- ✓ в школе - конфликты с учителями, ссоры с друзьями,
- ✓ постоянные ссоры с родителями,
- ✓ конфликты с братом или сестрой не прекращаются,
- ✓ ушёл любимый человек,
- ✓ умер кто-то из близких и дорогих людей, а тебя не понимают родители,
- ✓ не хватает денег,
- ✓ разводятся родители,
- ✓ тебя предал самый близкий друг,
- ✓ твоя любовь безответна,
- ✓ постоянно возникают какие-то проблемы в общении с одноклассниками или с друзьями,
- ✓ ты находишься в депрессии,
- ✓ тебе трудно учиться, возникли проблемы со здоровьем,
- ✓ случилась нежелательная беременность,
- ✓ ты очень быстро растёшь и стесняешься своего быстрого роста,
- ✓ ты чувствуешь в себе различные изменения и испытываешь дискомфорт от этого,
- ✓ ты недоволен своей внешностью,
- ✓ ты очень неуверен в себе,
- ✓ ты любишь всё яркое, неожиданное, интересное, красочное, ты хочешь подражать настоящим героям и тебе не интересны серые будни,
- ✓ др.

Прочитав этот список, ты наверняка, подумаешь:

«У меня такое тоже бывает ...»

Если таких переживаний у человека очень много, если он затрудняется в принятии правильного решения, то можно предположить, что этот человек испытывает кризис. Что же делать?

Выход, конечно, есть. Чем больше человек знает о том, что с ним происходит, тем более он защищен от неправильного понимания происходящего и от ошибок.

Значит, в юности как никогда важно узнать о себе как можно больше. Узнать о том, как и почему меняется тело, как и почему меняется психика, откуда берутся постоянные перепады настроения, и нормально ли это. Почему снится то, чего никогда не испытывал в жизни? Как строить отношения с родителями, с одноклассниками, с другом или подругой? Как справляться со стрессом, страхами, тревожностью, депрессией. Как выходить из конфликтных ситуаций и т.д.