



**Школа для подростков и их родителей  
Воспитательная служба ГБОУ СОШ № 318**

**Телефон доверия. Как стать уверенным  
Выпуск 20**

Иногда бывают такие ситуации, когда самому в них разобраться тяжело или нет возможности. Конечно, неплохо было бы пообщаться с психологом, но записаться и ждать несколько дней, та еще «удачная идея». По поводу звонка тоже возникают сомнения: насколько может помочь разговор с психологом по телефону?

Итак, какую помощь можно получить на расстоянии, обратившись в службу **Детского телефона доверия 8 800 2000 122?**

От специалистов Детского телефона доверия помощь приходит сразу же. Быстро, доступно, бесплатно, анонимно. Это особенно важно, если вы срочно нуждаетесь в поддержке.

Решившись позвонить психологу, вы активно решаете проблему, и это гораздо мудрее, чем ежедневно страдать и быть недовольным. Просьба о помощи — не слабость, а признак заботы о себе.

Если вы не представляете, как справиться с ситуацией, то благодаря вопросам психолога сможете разобраться в причинах своего состояния, что поможет решить проблему.

Вы испытываете сильные негативные эмоции, все держите в себе, поэтому устали от напряжения и тревоги. Во время разговора со специалистом вы сможете освободиться от груза своих переживаний. Возможность выговориться — уже полдела: пока человек не поделился наболевшим, он не способен объективно оценить ситуацию и найти из нее выход.

Не стоит выбирать путь проб и ошибок, рискуя еще больше осложнить собственное положение. Получив своевременный совет и поддержку, есть возможность быстрее во всем разобраться и качественно изменить ситуацию. Или изменить отношение к ней.

Во время телефонного разговора вы получите поддержку и рекомендации опытных психологов, ответы на вопросы: «Как воспринимать трудную ситуацию и как лучше реагировать?», «И как не надо?» «Как начать решать проблему?»

Вы получите инструменты и подсказки для решения проблемы в виде конкретных техник, приемов, действий, что качественно улучшит вашу жизнь.

Вас беспокоят вопросы, о которых неловко говорить с близкими и друзьями. Звонок в психологическую службу — это возможность свободно обсудить все, что беспокоит, конфиденциально и анонимно.

Проблемы и неприятности не любит никто, тем не менее они периодически возникают в нашей жизни. Важно не заикливаться на них, а преодолевать и идти дальше, ведь жизнь прекрасна и удивительна.

8-800-2000-123

**ТЕЛЕФОН  
ДОВЕРИЯ**  
для детей, подростков  
и их родителей

**ФОНД  
ПОДДЕРЖКИ  
ДЕТЕЙ**  
находящихся  
в трудной  
жизненной  
ситуации

**Круглосуточно      Анонимно      Бесплатно**

## **Как стать уверенней?**

Быть уверенным во всех ситуациях невозможно, и часто мы сомневаемся в себе, когда наступают трудные и кризисные ситуации нашей жизни. Порой иногда сами начинаем сомневаться в себе и увеличиваем страхи и сомнения, даже если это на самом деле нам ничто не угрожает. Но стать уверенней все же можно и нужно. Важно ценить и уважать себя и в трудных ситуациях думать о своих положительных, сильных сторонах и качествах, использовать специальные способы самоподдержки.

### **Вот некоторые из них:**

#### **Дневник комплиментов.**

Часто люди с низкой самооценкой пропускают мимо ушей комплименты и приятные слова. Если это твой случай, возьми себе за правило каждый вечер записывать в красивый (обязательно!) блокнот, за что тебя сегодня благодарили или хвалили. Когда тебе грустно, просто открой этот блокнот и вспомни, что вокруг много людей, которые тебя ценят.

#### **Ищи повод себя хвалить и благодарить.**

Подумай о своих добрых делах, умных словах, правильных решениях. Каждый день отмечай свои достоинства: уборка квартиры, прогулка с собакой, хорошая оценка, помощь другу, победа в проекте, освоение нового блюда— всё это повод немножко похвалить себя. Проговаривай про себя: «Я молодец, потому что...», «во мне есть сильные стороны», «я достоин уважения».

#### **Прости себя за то, что ты не идеален.**

Напиши список своих индивидуальных особенностей, которые являются препятствием для любви к себе. Напишите, что тебя не устраивает в себе, в своей внешности, в характере. Напиши, за что ты обижаешь на себя. Затем займись прощением. Прости себя за то, что ты не соответствуешь своим идеалам. Прости свои ошибки и неудачи, в них скрывается твоя сила.

#### **Перестань сравнивать себя с другими.**

Ты — чудо жизни, единственное и уникальное. Таких, как ты, больше нет. Позволь себе делать что-то не идеально. Позволь себе в чем-то быть хуже, чем другие. Покупай себе одежду, в которой ты чувствуешь себя более уверенно и добавляй в нее какие-то элементы, которые тебе нравятся, это поможет тебе чувствовать себя более комфортно.

### **Упражнения для повышения самооценки:**

### **«Два листочка пополам»:**

- Возьми несколько листочков бумаги.
- Раздели (сложи) их аккуратно пополам в вертикальном «положении».
- Напиши те негативные качества и черты, которые не нравятся тебе в себе (писать их нужно в первой половинке листочка).
- Возьми второй листочек.
- На его первой половине напиши те свои качества, которые ты в себе уважаешь и обожаешь.
- Возьми листок с «вредными» качествами.
- Напротив каждого негативного качества опиши ситуацию, в которой это самое качество могло бы быть весьма полезным.
- Возьми листочек с качествами, имеющими положительный оттенок.
- Напротив каждого хорошего качества напиши ситуацию, в которой оно (качество) сыграло бы далеко не лучшую роль.
- 

### **«Спонтанная самопрезентация»**

- Возьми большой листок бумаги.
- Напиши речь про себя.
- В речи описывай твои успехи и хорошие качества, твои «подвиги» и хорошие поступки.
- Дополни речь похвалой себя.
- Перечитывай эту речь по несколько раз каждый день.

### **«Письмо — благодарность»**

Поблаговари себя за желание развиваться и учиться, за то, что ты храбрый и уверенный в себе человек, справляешься со всеми трудностями, веришь в себя и в свои силы. Поблаговари себя за любовь и доброту, за конкретные поступки.

И помни, что в любой ситуации на помощь тебе могут прийти и твои близкие, и твои родители, и твои друзья, и учителя в школе.

А еще в нашей школе работает педагог – психолог Татьяна Владимировна Карпова, которая тоже всегда готова выслушать, помочь советом, поговорить о твоих проблемах. **МЫ РЯДОМ!!!**



**8-800-2000-122**

**ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ  
ДЛЯ ПОДРОСТКОВ**

**АНОНИМНО | БЕСПЛАТНО**