



«Кризис»

Милые мои подростки!

Всё пройдет. Это гормоны управляют вашим поведением и самочувствием. Всё пройдет. Война рано или поздно заканчивается. И Ваша задача сейчас- выйти из войны с наименьшими потерями.

*Полюбите себя- не торопитесь делать "всё наоборот"- гуляйте когда светло, ночуйте дома, предупреждайте родителей о том, где и с кем вы. Совсем не обязательно посвящать взрослых в личные вопросы больше, чем вам хотелось бы, но вопросы безопасности- это важно. Даже предусмотрительные взрослые попадают в трудные ситуации, а вам это и вовсе- проще простого.

*Спите столько, сколько хочется.

*Ешьте столько, сколько надо. Не волнуйтесь- больше положенного организм в подростковом возрасте не потребует. Он (организм) усиленно растёт, вот и просит побольше "строительного материала".

*Терпеливо отнеситесь к изменениям внешности- это тоже не окончательный вариант. Я сама в подростковом возрасте была не слишком симпатичная. А потом выросла- и стала вполне ничего, по крайней мере, вышла замуж в 18, родила троих детей и сейчас уже не вспоминаю о том, что в 14 была дурнушкой. :))

* Не беспокойтесь по поводу своих эмоциональных реакций. В конце концов, вы всегда можете извиниться перед человеком, когда "остынете". Если вас мучает плаксивость и приступы дурного настроения- создавайте себе побольше радостных моментов- смотрите весёлые, позитивные фильмы, общайтесь только с теми, кто любит вас, слушайте хорошую музыку, танцуйте, гуляйте, ходите в спортзал, балуйте себя вкусеньким. Всё это **ОЧЕНЬ** влияет на настроение.

* Если к вам пришла любовь- знайте: это действительно может быть начало большого и светлого чувства на всю жизнь. Но может и не быть. Не торопитесь с началом половой жизни, особенно, если вы сами к этому ещё не готовы, а собираетесь начать сексуальные отношения под давлением любимого. Если любимый по-настоящему любит- он будет ждать, пока вы будете готовы. А если ждать не хочет, настаивает, ставит условия- тогда может быть ему нужны и не вы сами, а только секс? К сожалению, я лично знаю несколько девушек, которые, став мамами в 14-15 лет, очень затруднили свою дальнейшую жизнь. Одна из них всё же закончила школу и Вуз, но **КАКИМ** трудом ей это далось! Да и променять общение с друзьями и дискотеки до утра на пелёнки и кормления по часам в 14-15 лет - это жуть! Дети сами по себе - это здорово, но всему своё время.

* Если вы всё же приняли решение начать половую жизнь- предохраняйтесь от инфекции и нежелательной беременности. О противозачаточных средствах можно узнать в интернете.

* В период непростых отношений с родителями давайте им надежду. Говорите им о том, что любите их, хотя бы тогда, когда вы не в конфликте. Демонстрируйте заботу и любовь, желание помочь. Поверьте- у родителей тоже иногда руки опускаются, они переживают, думают, что вы больше не любите их, не знают, что им делать.

* Постарайтесь всё же не запускать учёбу. Ходите на занятия. Тяжелее всего не учиться, а вернуться туда после того, как прогулял две-четыре недели. Если ты хотя бы ходишь на уроки, учителя будут к тебе благожелательнее относиться. А к прогульщикам часто относятся как к потерянным людям.

* Смотрите, с кем дружите. В подростковом возрасте часто в друзьях появляются личности, которые могут втянуть тебя в неприятную историю. Если вам предлагают сделать что-то такое, чего вы делать не хотели бы- умеете ответить "НЕТ". Это не признак слабости, это признак зрелости. Взрослый человек никогда не будет делать что-то вредное, опасное для себя или окружающих для того, чтобы оправдать чьи-то ожидания. Не делайте и вы. Наркотики, крепкий алкоголь, опасные развлечения, воровство- всё это не прибавит счастья ни вам, ни вашим близким. Мало того, иногда последствия бывают **НЕИСПРАВИМЫ**. Бойтесь неисправимых поступков. Самое дорогое, что есть у тебя- **ЭТО ТВОЯ ЖИЗНЬ**.

Я желаю вам, дорогие подростки, чтобы всё в вашей жизни сложилось так, как должно сложиться- только позитивно! Чтобы ошибки можно было исправить, вину- загладить, любовь- вернуть, дружбу- сохранить. Чтобы в вашей жизни было побольше солнца и тепла!