

Будьте самим собой. Никто не хочет копию, все хотят оригинал. Даже если у вас не идеальные формы тела, или избыточный вес, подумайте, кого это волнует? Вы красивы. Посмотрите на себя в зеркало, и вместо того чтобы замечать свои недостатки, любуйтесь своими красивыми чертами.



Не тратьте слишком много времени сидя за компьютером. Все хорошо в меру.



Многие из вас порой не знают, как поступить в той или иной сложной жизненной ситуации. Не знают, к кому обратиться за помощью, поддержкой. Хорошо, когда в семье есть взаимопонимание. Но бывают такие ситуации, когда не хочется делиться переживаниями с друзьями или близкими.

Если Вам плохо, если Вам нужна поддержка – звоните

**по Телефону доверия
8-800-2000-122**

круглосуточно, бесплатно, анонимно



**Составитель: педагог – психолог ГКУ
СО КК «Курганинский СРЦН»**

Боровая А.А.

**352421 Краснодарский кр, Курганинский
р-н, п. Лучезарный, д.4 тел. 8-8614778156**

**ГКУ СО КК
«Курганинский СРЦН»**

**“Такой вот
подростковый
возраст”**



Буклет для воспитанников

п. Лучезарный, 2026 год

Подростковый возраст - это мостик между детством и взрослой жизнью. Вот несколько советов, на которые вы можете опереться во взрослении.



В вашей жизни должно быть несколько близких друзей. Общайтесь с теми людьми, которые делают вас счастливым, с которыми вам интересно и у вас много общего.

Улыбайтесь. Несмотря на то, какие эмоции вы переживаете в данный момент - грусть, подавленность, счастье или восторг - улыбайтесь. Просто улыбнитесь.



Занимайтесь физическими упражнениями и ешьте здоровую пищу. В здоровом теле – здоровый дух. Физические упражнения уменьшают напряжение и помогают оставаться в хорошей форме. Правильное питание улучшает ваше физическое и психическое здоровье и делает вас более позитивным человеком.

Будьте организованны. Если вы научитесь организованности, вы будете все успевать и не станете оправдываться, если что-то не успели или перепутали. Это помогает уменьшить стресс.



Займитесь своим любимым делом. Занимайтесь спортом, рисуйте, пой-

те, танцуйте, ведите свой блог. Делайте то, что вам нравится. Может быть, даже у вас получится написать роман о своей жизни.



Никогда не думайте, что вы одиноки. Есть люди, которые любят вас, заботятся о вас, и хотят, чтобы вы были счастливы. Обратитесь к родным, когда вам нужна помощь.

