«Я – подросток: открываем секреты взросления»

Подростковый возраст — это переходный период между детством и взрослостью, когда происходят быстрые физические, эмоциональные и социальные изменения. Этот этап обычно начинается примерно с 10-13 лет и длится до 16-18 лет.



Важные советы для подростков:

- Будьте терпеливы к себе и поймите, что перемены — это нормально.
- Учитесь слушать и выражать свои чувства словами, это помогает избегать конфликтов.
- Уважайте себя и окружающих.
- Не бойтесь задавать вопросы взрослым, ищите поддержку и помощь.
- Развивайте свои интересы и способности, это помогает найти себя и почувствовать уверенность.
- Помните, что ошибки — это часть взросления. Учитесь на них, не опускайте руки.
- Научитесь планировать свое время и быть ответственным за свои поступки.
- Старайтесь поддерживать хорошие отношения с родителями и друзьями.
- Берегите свое здоровье, избегайте вредных привычек и избыточного стресса.
- Не сравнивайте себя с другими: у каждого свой путь и темп развития.

Важно помнить, что:

- Подростковый возраст – это период активного развития, и многие особенности являются нормой.
- Каждый подросток уникален, и проявления возрастных особенностей могут быть разными.
- Поддержка и понимание очень важны для благополучного прохождения подросткового кризиса.

Если не знаешь, к кому обратиться:

★ **www.talk2ok.by** - бесплатная психологическая помощь для подростков в онлайн-формате

★ **rcpp.by**, **8-017-300-10-06** - Республиканский центр психологической помощи

★ **junior.medcenter.by** - центры, дружественные подросткам работают во всех регионах страны. Узнать адреса и контактные телефоны для записи можно на сайте

★ **8-801-100-16-11**, **8-017-263-03-03** - служба экстренной психологической помощи «телефоны доверия»

★ **133** - круглосуточная служба экстренной психологической помощи