

**Крик души…**

**Переживаете ли Вы ситуации:**

1.Переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания.

2. Действительная или мнимая утрата любви родителей.

3. Переживания, связанные со смертью, разводом или уходом родителей из семьи.

4. Чувство вины, стыда, оскорбленного самолюбия.

5. Боязнь позора, насмешек или унижения.

6. Страх наказания.

7. Любовные неудачи, беременность.

8. Чувство мести, злобы, протеста.

9. Желание привлечь к себе внимание.

10. Чувство безнадежности.

11. Множественные проблемы,

все глобальные и неразрешимые.

12. Желание наказать обидчика.

13. Депрессивные состояния.

**Если Вам знакомы перечисленные ситуации и эмоции, сделайте следующее:**

1. Опишите на листе бумаги ситуацию, в которой Вы оказались;
2. Напишите, какие эмоции и по отношению к кому Вы испытываете. Заметьте, вам уже не так больно и обидно, но это ещё не всё;
3. Отвлекись, попей чай или прогуляйся, можно нужно сделать уборку или посмотреть фильм
4. Теперь снова возьмите листок и прочитай всё, что Вы написали;
5. Что вы себе посоветуете? Что можно сделать в этой ситуации? Напишите;
6. Теперь, вспомните, сколько у Вас есть людей в окружении, с которыми Вы в хороших отношениях, перечислите их;
7. Вычеркните из этого списка тех людей, которым Вам не хочется говорить о конкретно этой ситуации;
8. Теперь вычеркните тех, с кем нет возможности поговорить сейчас;
9. Посмотрите, кто остался. Поговори с этим человеком, расскажи всё также честно, как ты это написал на листе и послушай, что тебе ответят. Не забудь рассказать про свои переживания и эмоции, это очень важно!

Всё ещё осталось много вопросов? Пожалуйста, напиши нам!

Психолог Ольга Александровна – e-mail: [ocechka91@yandex.ru](mailto:ocechka91@yandex.ru) или WatsApp 8(924) 101-54-04

Психолог Анна Вадимовна – e-mail: [anna.razmahnina@mail.ru](mailto:anna.razmahnina@mail.ru)

**Интересная ссылка: Зажми Ctrl и щелкни левой клавишей «мышки» по ссылке** https://yandex.ru/video/preview?filmId=12120791481798632735&url=http%3A%2F%2Fsch26.minsk.edu.by%2Fmain.aspx%3Fguid%3D152571&text=%D1%81%D0%BE%D1%86%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9%20%D1%80%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D0%BA%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%B2%20%D1%81%D1%83%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%B4%D0%B0%20%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BA%D0%BE%D0%B2&path=sharelink