

**РЕГИОНАЛЬНАЯ АКЦИЯ «МОЛЧАТЬ НЕЛЬЗЯ! РАССКАЗЫВАТЬ!»
2025**

©КГБУ «Алтайский краевой
центр ППМС-помощи»

ПИСЬМА ПОДДЕРЖКИ ПОДРОСТКУ В КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИИ



Дорогой ребенок!

Мы хотим, чтобы ты знал, как ты важен в жизни своей семьи, и какой ты сильный. Даже когда жизнь преподносит тебе трудности, ты остаешься удивительным человеком, и это действительно заслуживает уважения.

Мы все проходим через моменты, когда что-то идет не так. Бывают времена, когда ты можешь себя чувствовать одиноким или подавленным. Но помни, что это всего лишь часть твоего пути, и ты на том пути не один. Есть люди, которые тебя любят. Не бойся смело идти вперед. Каждый раз, когда ты сталкиваешься с трудностью, ты становишься только сильнее и мудрее.

Общайся с родными и друзьями, делись своими чувствами. Не отстраняйся от близких, не оставайся с проблемами наедине с собою. Имей под рукой контакт человека, которому доверяешь больше всего и в момент грусти или тревоги позвони ему, он всегда выслушает и поддержит. Позволь себе чувствовать, задавай вопросы, ищи утешение. Ты имеешь право на поддержку и заботу.

Не забывай радоваться малым вещам — смеху с друзьями, любимой музыке, зеленой травке или солнечному дню. Это помогает укрепить твой дух и наполняет сердце счастьем.

Ты не один, и с тобой всегда будут те, кто готов помочь. Уверены, что впереди ждут много удивительных и светлых моментов.

Береги себя, и помни, что каждый новый день — это возможность начать сначала и стать еще лучше.

*Родители подростков
Алтайского кадетского корпуса*

Здравствуй, уважаемый читатель!

Перед тобой сборник «Писем поддержки», к которым ты можешь обращаться, когда тебе кажется, что ты никому не нужен, одинок, потерял и тебе грустно. Эти письма составили твои сверстники и их родители. Каждый из них вложил частичку своей теплоты, нашёл слова, которые он сказал бы своему самому близкому человеку в трудную минуту.

В жизни каждого человека есть сложные моменты, даже у взрослых и серьёзных людей. Но взрослые всегда знают, что любая трудность — это определённый опыт и даже точка роста. И у каждого из живущих на планете Земля всегда найдутся люди, которые поддержат в трудную минуту, даже если они не всегда находятся рядом.

Раньше, когда компьютеров не было, люди часто прибегали к простому средству — они писали письма. Это могли быть письма самому себе в виде дневников или письма кому-то из близких.

Когда кажется, что проблему совершенно никак не решить и все отвернулись, оставив тебя одного, ты можешь прибегнуть к написанию письма или страницы дневника. А можешь почитать письма, которые тебя поддержат.



Здравствуй, дорогой друг!

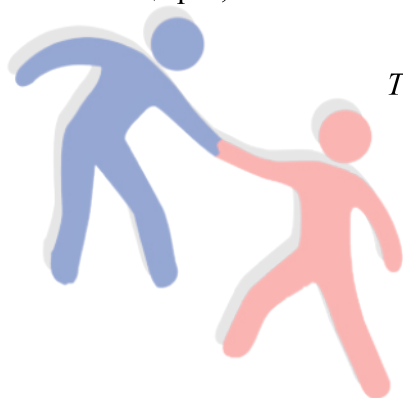
Я конечно, не могу примерить на себя твою жизнь и не знаю, что именно тебя тревожит, но знай, что ты не один! Всегда есть и будут люди, которые тебя любят, им не безразлично, что с тобой происходит. Не торопись принимать поспешные выводы, они приведут к непредсказуемым последствиям, которые уже не исправишь. Сегодня тебе кажется, что другого выхода нет, но наступит новый день, который изменит твоё отношение к происходящему. Доверься близким людям, они желают тебе только хорошего, они помогут тебе справиться со всеми проблемами.

Помни, что за самой тёмной ночью наступает новый светлый день!

Береги себя и не бери всё близко к сердцу, проблемы всегда были, есть и будут, а значит, выход и решение этих проблем тоже всегда существует. Тем более, что многие проблемы у нас только в голове, не думай о них.

Думай о том, что ты молод и у тебя всё впереди. Все двери раскрыты перед тобой, а если нет, то толкни сильнее, и они откроются.

Ещё раз, **БЕРЕГИ СЕБЯ!**



*Твой сверстник из Алексеевской школы
Благовещенского района*

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

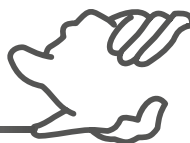
8 800 2000 122

Мой юный друг!

Ты делаешь первые шаги своей самостоятельной жизни. Ты совершаешь ошибки? Замечательно! Значит ты один из нас. Мы все, все совершаем ошибки. Каждая ошибка должна стать новым трамплином для тебя. Иди смело вперёд, делай выводы, рассуждай, плачь, смейся, грусти, веселись. Пусть всё смешается, это и есть настоящая жизнь. Помни самое главное – ты не одинок! Поделись своими переживаниями. Не слушай тех, кто будет тебя отговаривать и убеждать, что тебя не поймут. Это ложь! Мы поймём тебя, поддержим, потому что сами испытывали то же самое, и тебе станет легче!

Будь собой! Иди к мечте! Пусть никакие препятствия не остановят тебя! Они созданы, чтобы сделать тебя сильнее. Чем больше препятствий ты преодолеешь, тем сильнее ты будешь ценить свои победы! Никогда не сдавайся, слышишь? Никогда. Взрослые, которые кричат на тебя и не хотят слушать – просто глупые! Всегда найдётся тот, кто выслушает тебя! Дома, в школе, по соседству или по телефону. Раздели проблему с понимающим человеком и реши её. А потом встань и иди только вперёд! Научись смело признавать свои ошибки и больше не совершай их. Хочешь измениться? Меняйся! Это под силу каждому, кто действительно хочет! Никто не знает какие сюрпризы готовит нам жизнь и поверь, это могут быть самые долгожданные повороты судьбы уже завтра!

*Родители подростков Половинкинской школы
Рубцовского района*



ОКАЗАНИЕ КРИЗИСНОЙ ПОМОЩИ В АЛТАЙСКОМ КРАЕВОМ ЦЕНТРЕ ППМС-ПОМОЩИ

8 3852 50 23 54

Здравствуй!

Скорее всего, мы с тобой не знакомы, и, наверное, в географическом плане мы находимся далеко друг от друга, но сейчас это не важно. В данный момент времени мы находимся рядом.

Мы хотим передать тебе через это письмо всю свою поддержку! Конечно, всё что ты сейчас переживаешь, наше письмо не сможет так легко всё уладить, но мы надеемся, что в данный момент оно тебя поддержит, ведь если ты читаешь это письмо, это значит, что ты хорошо держишься и имеешь возможности всё исправить или же найти выход!

Ты большой молодец что не сдаёшься! Мы восхищаемся твоим упорством, и стойкостью и надеемся, что ты сможешь через это пройти!

Мы верим, что ты преодолеешь все трудности на своём пути и сможешь с поднятой головой идти на встречу своим мечтам и добиться всего, не смотря на трудности, которые ты проходишь сейчас!

Мы верим, что ты сможешь перейти этот трудный этап!

Благодарим тебя за то, что ты потратил своё время на наше письмо! Пусть всё начавшееся сейчас в твоей жизни приводит тебя к счастью!

Обнимаем тебя всей душой и сердцем!

*Студенты Волчихинского
политехнического колледжа*

Дорогой мой ребенок!

Хочу признаться тебе в моей любви. Ты самое дорогое, что есть в моей жизни. Чтобы ты ни сделал, знай, я всегда буду на твоей стороне и всегда тебя поддержу! Хочу сказать, что каждый имеет право на ошибку и даже я ошибалась, но в любой ситуации вместе можно найти выход. Предлагаю если есть проблема, то решать её вместе! Твоя мама!

*Родители подростков
Верх-Катунской школы*

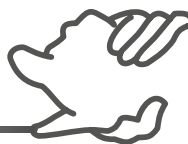
Здравствуй, дорогой человек!

Мне хотелось бы написать тебе это письмо, чтобы ты знал, что, несмотря на возможно тяжелый период в твоей жизни, несмотря на все трудности, ты не один. Есть люди, которые готовы протянуть тебе руку помощи и поддержки. Когда тебе будет трудно, повтори эти слова:

У каждого из нас есть точка срыва,
Когда становится на сердце тяжело,
Когда нам кажется, что падаем с обрыва,
И жизнь становится как черное пятно.
У каждого из нас есть луч надежды.
И кто-то очень близкий и родной
Не даст тебе упасть в пучину бездны
И скажет: «Ты не бойся, я с тобой!»



*Родители подростков
Панкрушихинский район*



Здравствуй, мистер X!

Я ознакомился с твоей проблемой и могу порекомендовать следующее. Терпение. Терпения нет у тебя. Плохо это... И печально.

Иногда вместо действий необходимо ждать.

Смирись с тем, что ты не можешь нравиться всем. И смирись с тем, что есть плохие, злые люди.

Смени окружение. Найди новых друзей, хобби. Займись спортом!

Не поддавайся эмоциям: это может уничтожить твой баланс, и ты проиграешь самую легкую битву.

Не возводи все в абсолют. Иногда это может быть полезным, но в других случаях это может тебя добить.

*Мистер N из Бийского лицея-интерната
Алтайского края»*

Здравствуй!

Цветок Нарцисс считается самовлюбленным. Очень хочу, чтобы ты полюбил свое тело и никогда больше не повреждал его!!!! Будь счастливым, позитивным! Люби себя! Впереди много прекрасных моментов!

Подросток из Павловского района

Дорогой подросток! Девочка ты или мальчик!

Если ты сейчас находишься в трудной ситуации, и отчаяние так завладело тобой, что ты не видишь никаких вариантов выхода из тупика, то помни – **конструктивный ВЫХОД ВСЕГДА ЕСТЬ!** Просто надо его увидеть.

Помочь тебе в этом могут люди – близкие и не очень, просто знакомые.

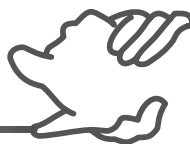
Наберись смелости, будь более открытым и посмотри по сторонам – не всем людям вокруг все равно, что у тебя на душе. Наверняка найдутся те, кто протянет тебе руку помощи, приободрит и душевно обогреет тебя. И скорее всего, такую поддержку ты найдешь у своих родных – родителей, братьев и сестер, бабушек и дедушек. Или у друзей, которые помогут тебе взглянуть на ситуацию со стороны и на дать упасть духом и совершить необдуманные действия, после которых трудно что-то исправить. Также учитель или психолог, и даже сотрудник Телефона Доверия сможет развеять тучи на небосклоне твоей души.

Главное- верить, что это твое состояние временное, а жизнь прекрасна и удивительна! «У всех нас по две жизни! Вторая начинается тогда, когда мы понимаем, что у нас есть только одна жизнь» – сказал Конфуций.

В каждом дне 1440 минут. Это значит, что у нас есть 1440 возможностей оказать положительное влияние на свою жизнь. Так давай использовать эти возможности! Хотя бы некоторые из них!

Оглянись вокруг и ты увидишь людей, которые помогут тебе и которым пригодится твоя помощь. Желаем тебе найти опору в себе и близких и с достоинством пережить трудные времена!

Родители подростков Егорьевской школы



Привет! Меня зовут Алина. Мы с тобой не знакомы, но я решила написать тебе письмо, чтобы поддержать тебя в этот непростой период твоей жизни. Я знаю, что ты, как и я сейчасходишь во взрослую жизнь, периодически думаешь о будущем, иногда пытаешься что-то глобально поменять...

Да, перемены в жизни даются нам нелегко, чтобы по-новому жить, чтобы прийти к чему-то важному, нужны старания, усердие, сила, храбрость.

Быть подростком во все времена было нелегко. Но знаешь, нам с тобой повезло. Мы в начале пути! У нас впереди путешествие. Нам предстоит открыть, познать себя, понять: Кто мы? Какие мы? Зачем мы? Я думаю, что это увлекательно! Открывать себя – это как катание на аттракционах, иногда взлетаешь так высоко, аж дух захватывает, а иногда, как будто, падаешь, и нет конца этой пропасти. Эти сильные ощущения бывают именно в нашем с тобой возрасте. Иногда мы будем восхищаться собой, иногда разочаровываться в себе. Но тут нужно, наверное, не оценивать себя, а анализировать свои поступки, действия здесь и сейчас. Это поможет быть всегда на плаву.

Сейчас мы строим свой внутренний фундамент, именно сейчас мы делаем выбор какими мы станем: созидателями или разрушителями! Как раз сейчас мы выбираем себе друзей, которые могут повести нас в одну из этих сторон. Для нас с тобой сейчас важно общение. Мы хотим, чтобы нас замечали, ценили, принимали без всяких условий. Так же важны наши друзья, сверстники, для нас важно быть принятым в их среде. Ведь нам с ними идти по жизни. Наши родители останутся позади и могут быть нам опорой. Знаешь, чему мы должны научиться в процессе взросления, чтобы найти свое призвание?

Первое - это желание и умение трудиться.

Второе – это образование, это умение, желание познавать.

Третье – это умение мечтать, это стремление к чему-то большему, это умение мечтать по-крупному, это желание расти, развиваться, желание быть лучшим в своем деле.

И последнее, но очень важное, на мой взгляд, всё что нам нужно, чтобы быть счастливым - это любить себя! Но мы так устроены, что если человек себя не любит, он никогда не почувствует себя счастливым, он всегда будет компенсировать эту любовь, добывать ее из внешних источников, пытаться обрести это состояние за счет отношения к нему других и что-то доказывать миру... и ему всегда будет чего-то не хватать.

Главная внутренняя цель человека - это полюбить себя, если ты не любишь себя-ты не сможешь полюбить других («возлюби ближнего как самого себя»), а значит ты не дашь миру любовь, добро, и мир не ответит тебе тем же. Это взаимообмен, который делает нас счастливыми.

На этой оптимистичной ноте я хочу закончить свое письмо к тебе.

*Твоя сверстница Алина из Зеленодубравинской
школы Рубцовского района*





Твои сверстники из г. Бийска

Привет!

Я думаю, что ты сейчас в очень непростой ситуации, раз у тебя возникли мысли о селфхарме. Есть ли рядом с тобой кто-то, с кем бы ты мог это обсудить? Может это кто-то из взрослых: родители, старшие брат или сестра, учитель, тренер?

Ты не один! Есть возможность чувствовать себя иначе!!!

У тебя все получится. Не откладывай помощь и заботу о себе: психологическое здоровье и благополучие – одна из основ счастливой жизни!

Молодец! Ты решил поделиться с кем-то проблемой!

Как же это лучше сделать?

Постарайся преодолеть стыд. Помни, что селфхарм не делает тебя плохим и слабым человеком. У тебя просто сформировался такой способ борьбы со стрессом. Тебе трудно. Тебе нужна поддержка. Это нормально!

Подумай, кому из близких тебе было бы комфортно открыться. Например, тревожный друг может растеряться и, скорее всего, сильно расстроиться. Лучше обратиться к тому, кто не теряет рассудительности и окажет тебе поддержку даже в самой трудной ситуации.

Обдумай, каким образом тебе было бы комфортно поделиться. Возможно, ты захочешь поговорить лично. А может быть ты напишешь письмо. Или у тебя есть возможность пообщаться через переписку. Выбор за тобой!

Подумай, как начать разговор. Нет неправильных способов. Но возможно тебе помогут фразы:

«Мне тяжело об этом говорить, но мне нужно кое-что рассказать...», «Мне нужна твоя поддержка. Можно я поделюсь с тобой проблемой?» «Я причиняю себе боль, потому что чувствую себя ...»

Дорогой младший друг, ты помни, что рядом есть взрослые, которые готовы тебе помочь! Обратись к нам!

Родители подростков Тюменцевского района



Дружище!

Помни, что нет ничего важнее жизни и она у тебя одна! Чтобы не происходило, не паникуй! В первую очередь, обращайся за помощью к близким и родным людям - ты им нужен! Люби себя! Знай, в мире есть много интересного! Твоя жизнь прекрасна, оглянись вокруг!

Безвыходных ситуаций не бывает!

Не молчи о своих проблемах. О них нужно говорить!

Никогда не сдавайся!

И не опускай руки!!!

У тебя все будет хорошо!!!!

*Твои сверстники из г. Белокуриха и
Кытмановского района*

Дружище, самоповреждения - не выход.

Всё, что возникает в твоей голове, может решиться там же. Не переноси войну в своей голове в своё тело. Выход есть всегда, главное — не жалей себя и не пытайся найти лёгкое решение! В мои 17 лет у меня это прекрасно получается, а чем ты хуже?! Ищи варианты, пути решения. Все проблемы решаемы. Я в тебя верю».



*Студенты Благовещенского
строительного техникума*

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

8 800 2000 122

Дорогой друг! Я пишу тебе, чтобы выразить свою поддержку и понимание в этот непростой период жизни. Я знаю, что самоповреждение может быть способом справиться с эмоциональным страданием, но хочу напомнить, что есть и другие пути, которые могут помочь тебе почувствовать себя лучше.

Во-первых, знай, что ты не одинок. Многие люди сталкиваются с подобными трудностями, и есть много людей, готовых помочь. Ты можешь обратиться к психологу или к психотерапевту, который предложит профессиональную помощь и поддержку.

Самоповреждение – это сложный и болезненный процесс, но знай, что есть люди, которые понимают и поддерживают тебя.

Эмоциональная боль может быть невыносимой, и иногда кажется, что нет выхода из этого состояния. Но важно помнить, что чувства и эмоции переменчивы, и даже самые темные времена заканчиваются.

Каждый день может оказаться борьбой, и это абсолютно нормально чувствовать себя именно так, как ты чувствуешь. Твои эмоции реальны, и они имеют значение. Иногда просто осознание того, что кто-то понимает и поддерживает, может стать маленьким, но важным шагом вперед.

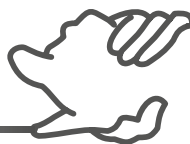
Ты уникален и достоин счастья и заботы. Даже в самые плохие моменты помни, что всегда есть свет в конце туннеля.

Ты сильный человек, способный преодолевать трудности. Твои переживания важны и заслуживают внимания. Не бойся дать себе время на восстановление и осознания своих чувств.

Если ты когда-нибудь почувствуешь, что готов поговорить или просто услышать доброе слово, знай, что есть люди готовые выслушать тебя.

Помни, что каждый день – это шанс изменить что-то к лучшему. Ты заслуживаешь счастья и здоровья. Если тебе нужна помощь, не стесняйся, обращайся за ней.

Родители подростков Первомайского района



ОКАЗАНИЕ КРИЗИСНОЙ ПОМОЩИ В АЛТАЙСКОМ КРАЕВОМ ЦЕНТРЕ ППМС-ПОМОЩИ

8 3852 50 23 54

Дорогой друг, я пишу тебе, чтобы сказать, что ты не один!

Ты важен, твои чувства имеют значение, и я хочу, чтобы ты знал, что есть люди, которые готовы поддержать тебя, даже если сейчас кажется, что вокруг только тьма.

Я понимаю, что иногда боль, страх или одиночество могут становиться настолько сильными, что кажется, будто нет другого выхода, кроме как причинить себе вред. Но хочу напомнить тебе: ты заслуживаешь заботы, любви и поддержки. Ты заслуживаешь того, чтобы найти другие способы справляться с этими чувствами, даже если это кажется невозможным прямо сейчас.

Пожалуйста, знай, что твоя боль – это не то, что ты должен нести в одиночку. Есть люди, которые готовы выслушать тебя без осуждения, помочь тебе найти выход и поддержать на этом пути. Это может быть друзья, близкие, психолог или специалисты, которые понимают, через что ты проходишь.

Ты сильнее, чем ты думаешь! Даже если ты сейчас трудно увидеть, внутри тебя есть ресурсы, чтобы справиться с этим.

Позволь себе сделать маленькие шаги: поговори с кем-то кому доверяешь, попробуй выразить свои чувства через творчество, письмо или просто глубоко дыши, когда эмоции становятся невыносимыми.

Я верю в тебя!

Студенты Павловского аграрного техникума



ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

8 800 2000 122

Дорогие наши дети!

Мы знаем, что иногда вам приходится нелегко. Мы знаем, что вы сейчас входите во взрослую жизнь, периодически думаете о будущем, иногда пытаетесь что-то глобально поменять...

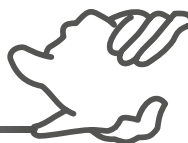
Быть подростком всегда было не просто, мы тоже помним, как трудно приходилось нам самим и нашим родителям. Вам сейчас стало гораздо сложнее. Гаджеты, смартфоны, соцсети, компьютерные игры – все это очень осложняет жизнь. Огромный поток информации практически не фильтруется. Из-за этого вы можете находиться в стрессе, ваша нервная система еще недостаточно крепка, чтобы справляться с этим. Некоторым из вас удастся самым отсеивать то, что не нужно, но некоторым очень сложно понять, где польза, а где вред.

Знайте, что вы всегда можете рассчитывать на нашу помощь, если она вам понадобится! Ваша жизнь только начинается. И в ней еще будет много разных событий – и хороших и плохих. Иногда вы будете восхищаться собой, а иногда разочаровываться в себе. Чтобы не падать духом, важно оценивать не себя, а анализировать свои поступки и действия.

Всегда помните, что рядом много тех, кто сможет вам помочь: родители, друзья, однокурсники, преподаватели, психологи, воспитатели. Ты всегда можешь обратиться к тем, кто рядом, если тебе трудно, тяжело или невыносимо. **НЕТ ТАКИХ СИТУАЦИЙ, КОТОРЫЕ МЫ НЕ СМОГЛИ БЫ РЕШИТЬ ВМЕСТЕ!**

Родители студентов

Ребрихинского лицея профессионального образования



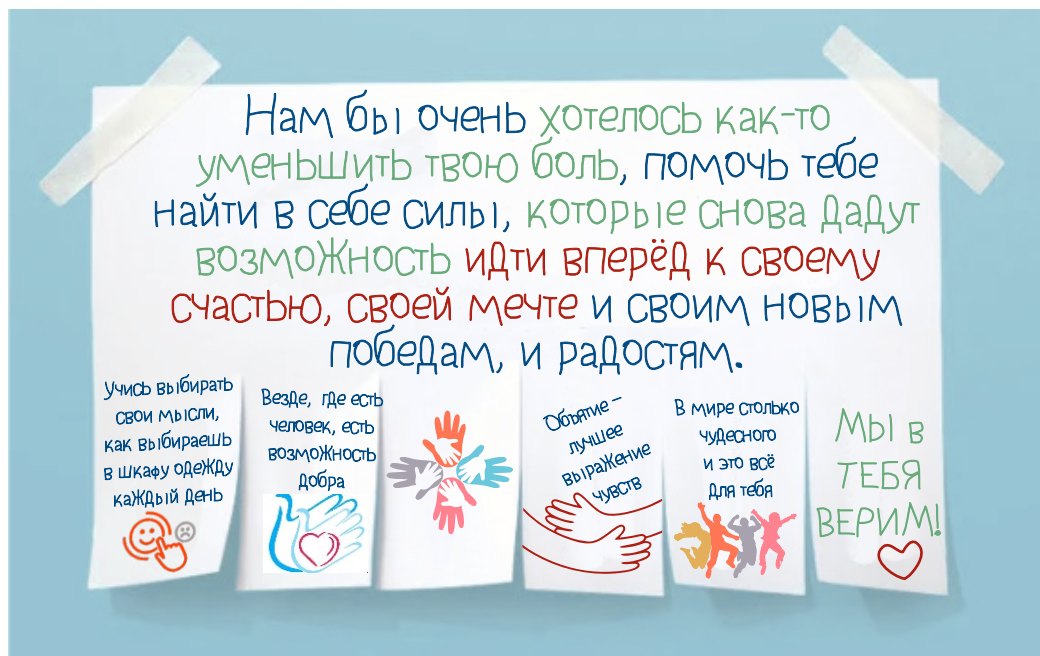
ОКАЗАНИЕ КРИЗИСНОЙ ПОМОЩИ В АЛТАЙСКОМ КРАЕВОМ ЦЕНТРЕ ППМС-ПОМОЩИ

8 3852 50 23 54

В мире нет человека, который не испытывал бы эмоциональной боли, от которой хотелось бы кричать и крушить всё вокруг. Боль одиночества, вины, беспомощности, униженности.

В результате самопознания мы учимся окружать себя создающей любовью к своей душе и своему телу. Каждый из нас имеет силы для изменения себя и поведения.

Будь бережен к себе!



*Твои сверстники из Алтайской школы-интерната
с первоначальной летной подготовкой
им. Героя Советского Союза К.Г. Павлюкова»*

Привет, мое солнышко.

Как дела? Как настроение? Я знаю, что ты не любишь говорить! -предлагаю тебе такой способ общения - **на листе**.

Тебе не обязательно делать себе больно, давай каждый раз, как у тебя появится это желание - ты будешь писать об этом в дневнике?! Я обязательно буду читать - и мы вместе решим любые проблемы и черные полосы.

Каждый момент он временный - и это не исключение! Пиши, рисуй, приклеивай наклейки - я буду ждать! Можно решить все в этой жизни более красивыми моментами: сладости, кофе, улыбка, звонок, прогулка или кот, да именно мягкие, пушистые создания поднимут твоё настроение. Главное не бойся, ведь внутри тебя милый, добрый, любознательный ребенок какой ты есть всегда.

В любой ситуации, в любом возрасте, ты будешь для меня самым любимым и вместе мы справимся. Люблю тебя, ты всегда для меня ребенок. (пока ты улыбаешься, и я улыбаюсь, когда ты плачешь и я плачу, тебе больно и мне больно).

*Родители подростков из Леньковской школы № 1
Благовещенского района*

