Jesteś nastolatkiem. Czujesz i widzisz, że się zmieniasz. Zmienia się Twoje ciało, głos, a niektóre Twoje myśli i zachowania zaskakują Ciebie samego. Dotychczasowe poczucie spokoju i beztroski gości u Ciebie coraz rzadziej. W jego miejsce pojawia się zmienność nastroju, która może zaczyna Ciebie przerażać, bo w jednej chwili czujesz **rozpierającą energię i chęć życia**, a za moment chce Ci się wyć z rozpaczy i przerażenia? Jakoś coraz częściej towarzyszy Tobie uczucie lęku o to co powiedzą, pomyślą, napiszą inni**, lęku** o to co z Tobą będzie, kim będziesz, jak sobie poradzisz? A może Twoi rodzice nie radzą sobie z własnymi problemami i masz poczucie odpowiedzialności za nich, a może masz poczucie krzywdy, **wstydu** za nich, a zaraz potem winy, że tak czujesz? Może relacje z rówieśnikami stanowią dla Ciebie wyzwanie, a szkoła to istne utrapienie? Może uważasz, że jesteś za chuda, za gruby, za niski, za wysoka, za mało zdolna, leniwa itp. Może zwyczajnie nic Ci się nie chce, a kiedy patrzysz na innych i to jak im łatwo wszystko przychodzi, to tym bardziej masz ochotę nie wychodzić spod kołdry?

Może masz poczucie, że Ciebie to wszystko zwyczajnie przerasta, a z rodzicami nie da się o tym rozmawiać, bo zwyczajnie nic nie rozumieją. Ciągle się czepiają i są wiecznie niezadowoleni, cokolwiek byś nie zrobiła, zrobił.

Pamiętaj, nie musisz radzić sobie z tym wszystkim sam. Jesteśmy. Jesteśmy po Twojej stronie, chcemy Tobie pomóc poszukać rozwiązań, które ułatwią Tobie poradzenie sobie z sytuacją, w której utknęłaś, utknąłeś. Intymnie, bezpiecznie i poufnie. Tak działamy.

Oferujemy Tobie psychologiczne **bezpłatne** wsparcie, które będzie trwało tak długo, jak będziesz tego potrzebowała, potrzebował. Porozmawiaj z rodzicami, powiedz, że chcesz skorzystać z naszej pomocy. Przyjdźcie razem na pierwsze spotkanie, albo poproś rodziców o zgodę. Jeśli jesteś już pełnoletni, nie musisz pytać o zgodę rodziców.

Zadzwoń, napisz, aby umówić się na pierwsze spotkanie:

: rodzicowakademia@gmail.com

: +48 +48 606 486 333

Więcej informacji znajdziesz tutaj:
https://www.esprit-akademia.pl/akademia-swiadomego-rodzica/bezplatna-pomoc-psychologiczna.html

w Ustroniu.