**8 patarimai, kaip išgyventi paauglystę ir būti laimingam**

1. Tapk geru draugu sau. Net kai sunku susikalbėti su visu pasauliu, kai atrodo, kad niekas nesupranta, tu visada gali turėti vieną palaikantį žmogų – save. Ne visada lengva su savimi susidraugauti, ypač kai ant savęs už kažką pykstame ar savęs nemėgstame. Pabandyk tiesiog kitaip elgtis su savimi. Įsivaizduok, kad reikėtų palaikyti draugą – ką jam sakytum? Ko jam tuo metu reikėtų labiausiai?
2. Ieškok ryšio su kitais. Net kai esame sau labai geri draugai, mums vis tiek reikia ir kitų žmonių. Na, vieniems daugiau, kitiems mažiau, bet reikia. Net jei aplink trūksta draugų, o su tėvais visai nesutari, pabandyk susirasti bent vieną žmogų, kuriuo galėtum pasitikėti. Tai gali būti tavo bendraamžis, mokytojas, psichologas. Jei nepavyksta su kuo nors kalbėtis gyvai, o momentas ypač sunkus – skambink ar rašyk Jaunimo linijai, Vaikų linijai.
3. Tavo fiziniai poreikiai – svarbūs. Kai esi gerai išsimiegojęs ir sotus (ypač jei suvalgei ką nors skanaus), gyvenimas jau atrodo šiek tiek šviesesnis.
4. Nepamiršk, kad tai, kas vyksta dabar, netruks visą gyvenimą.Sunkumai, su kuriais susiduri dabar, nenulems viso tavo ateinančio gyvenimo. Tai gal ir nedaug ramina, nes gyvename juk dabar, bet kartais gali suteikti vilties – mokykla kada nors baigsis, su tėvais visą gyvenimą gyventi nereikės ir ateityje turėsi galimybę sutikti dar daug gerų ir įdomių žmonių. Sunkumai, su kuriais susiduri dabar, nenulems viso tavo ateinančio gyvenimo.
5. Rask laiko mėgstamiems užsiėmimams. Gyvenime labai svarbu nepamiršti to, ką norime daryti. Nepamiršk savo mėgstamų veiklų, pasistenk rasti joms bent truputį laiko kasdien. Jei tokių veiklų neturi – puikus metas jas atrasti.
6. Rask laiko judesiui. Sportuojant, judant mūsų organizme vyksta daug gerų procesų, kurie teigiamai veikia ir mūsų nuotaikas. Pasirink, kaip nori judėti. Šok, vaikščiok, bėgiok, žaisk krepšinį – tinka tai, ką tu mėgsti labiausiai.
7. Parašyk laišką, žinutę ar priminimą sau**.** Kai jautiesi puikiai, parašyk sau ką nors, ką galėtum perskaityti, kai bus sunkesnis laikas. Kai mums sunku, mes pamirštame, kad būna ir kitokių laikotarpių. Primink sau tai.
8. Primink sau, kad kartais mes mąstome ne visai teisingai. Mes darome tam tikrų klaidų. Pavyzdžiui, jei mums nepasisekė kelis kartus iš eilės, kartais mes sakome „man niekada niekur nesiseka”. Jei šiuo metu neturi draugų, gali kilti pagunda sakyti „aš niekada neturėsiu draugų”. Tokie teiginiai nėra teisingi, nes mes nežinome, kas bus ateityje. Net jei nepasisekė daug kartų iš eilės, kitą kartą gali pasisekti. Jei ne vienoje srityje, tai kitoje.

