

# Терабайт

*Мир и проблемы современного  
подростка.*

*Материал подготовили Туркина Полина и  
Гладинова Евгения 8б.*



Выступая на ООН, их лидер, произнёс слова, которые заставляют задуматься:

*“Я хотел бы спросить каждого из вас, как вас зовут? Что способно взволновать вас и заставить ваше сердце биться чаще? Расскажите мне свою историю. Я хочу услышать ваш голос. Я хочу услышать ваши убеждения. Не важно откуда вы, какого цвета у вас кожа, какая у вас гендерная идентичность, просто говорите то, что думаете. Найдите свое имя, найдите свой голос, говоря от себя.*

*Я – Ким Намджун, и так же RM из BTS. Я - айдол и артист из маленького городка в Корее. Как и большинство людей, я совершил множество ошибок за свою жизнь. У меня много недостатков и гораздо больше страхов, но я собираюсь принять себя настолько, насколько я способен. И я начинаю любить себя постепенно, шаг за шагом. Как вас зовут? Говорите от себя. Спасибо большое.”*

**А теперь, я расскажу несколько правил, которые помогут вам полюбить себя:**

1. Не сравнивай себя с другими. Один из самых простых и быстрых способов сделать себя несчастным – это сравнивать себя с другими. Скажи себе: “Я такой, какой я есть!”
2. Находи что-то своё и делай то, что хочешь делать. Ищи то, что тебе нравится, находи и развивайся в том, что особенно тебе нравится – разве это не способ по-настоящему полюбить себя?
3. Говори себе, что ты делаешь всё правильно и что любишь себя. Сначала это может быть немного застенчиво, но почему бы не послать эти слова поддержки себе: “У меня всё хорошо, я люблю себя!”
4. Ищи себя во время чтения книг. Ты читал книгу “Жизнь, любовь и познание”? Книга о том, как важно любить себя. Прочитай книгу, которая поможет тебе и найди время, чтобы открыть себя, - это ещё один отличный способ любить себя.

В заключение, я хочу привести несколько цитат из одной песни:

*“Давайте будем честными и признаем это, Ваши требования к самим себе жестче, чем к другим.”*

*“Если так подумать, любить себя гораздо сложнее, чем любить кого-то другого.”*

*“Почему ты все еще хочешь спрятаться за маской? Даже шрамы от собственных ошибок, — это мои созвездия.”*

*“Упав, я начну смотреть на звёзды. Я буду стремиться дотянуться до самой яркой из них.”*

*“Я не боюсь, потому что это моя жизнь.*

*Люби себя.”*

Любовь к себе – это полное принятие своих духовных качеств, внешности; забота о себе и саморазвитие. Можно утверждать, что люди делают всё перечисленное, то есть в какой-то мере любят себя. Но многим ещё далеко до полной гармонии с душой и телом; им нужно работать над собой, осознавать, для чего это необходимо.



*Любовь к себе полностью связана с уверенностью.*

Осознающий собственную ценность не будет закомплексованным, его не тревожат мысли “а что подумают остальные, если я не поступлю именно так?”, “не засмеют ли меня?”. Это не означает, что любящий себя совершенно не задумывается о чувствах других. Он умеет заботиться о близких, не нарушает личные границы незнакомых, но готов отстаивать свои интересы, оставляя за бортом давление социума.

Не только большинство подростков, но и взрослые не умеют любить себя. Это именно та проблема, о которой нужно думать.

Существует одна музыкальная группа, которая продвигает проект “Love Yourself” (Люби себя). Вы подумаете, ну и что? Но я вам отвечу, что их позиция и их работа дала огромные результаты, повлияла на миллионы взглядов, как взрослых людей, так и подростков. Рассказывая свою историю, они заставляют людей поверить в себя.

# Люби себя

*Вы любите себя сейчас?*

Что вообще подразумевается под словосочетанием “любить себя”? Многие люди, могут сказать, что любовь к себе - это эгоизм. Но правда ли это на самом деле? Попробуем разобраться.

Эгоизм (др.-греч. Εγώ , лат. ego — «я») — поведение, целиком определяемое мыслью о собственной пользе, выгоде, когда индивид ставит свои интересы выше интересов других.

Как мы видим, эгоизм это - не совсем любовь к себе, а скорее качество из-за которого человек, готов пойти на любую подлость для личной выгоды. Как говорил Аристотель:

*“Эгоизм заключается не в любви самого себя, а в большей, чем должно, степени этой любви.”*



Итак, теперь перейдём к понятию “любить себя”. Этот термин нельзя описать кратко двумя словами, это широкое понятие.

**Дети часто смотрят на жизнь иначе, чем взрослые. Однако, по-разному жизнь видят не только дети и родители. У близких друзей точки зрения тоже могут не совпадать: то, что хорошо для одного, для другого невыносимо.**

**Суицид – следствие не одной проблемы, а их совокупности.**

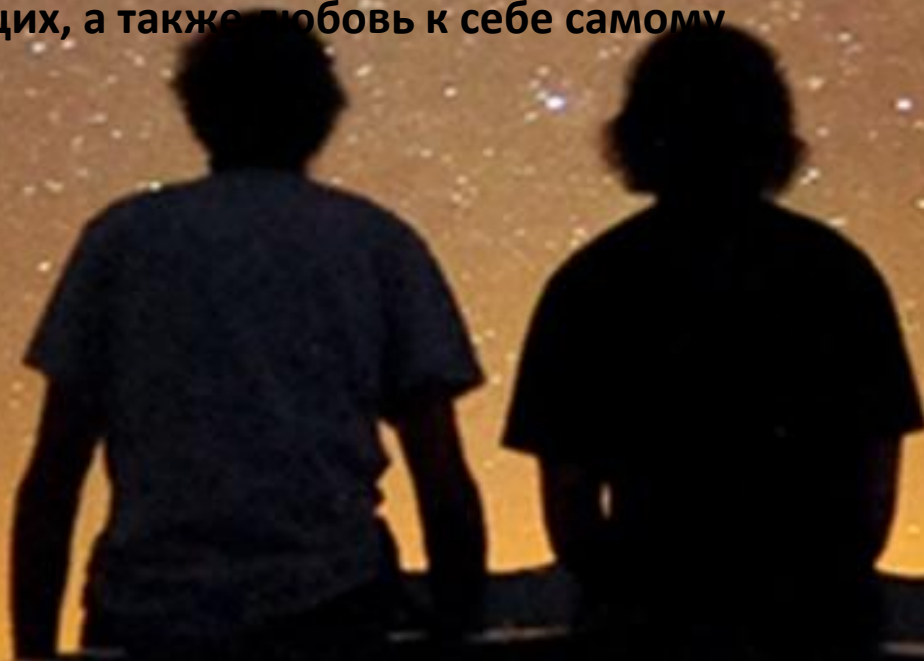
**И, конечно, на самоубийство способен каждый.**

**Предотвращать суицидальные попытки было бы легче, если бы их совершали люди лишь определенного склада характера, но, к сожалению, тип суицидоподверженного подростка пока не установлен и, как полагают, сделать это невозможно.**

**Например, с жизнью расстаются не только те подростки, у которых плохая успеваемость и разлаженный контакт с окружающими, но и те, у кого нет проблем ни в семье, ни в школе.**

**И, наконец, близкий друг способен предотвратить самоубийство. От заботливого внимательного друга зависит очень многое. Может именно ты сможешь спасти чью-то жизнь. Так же любой человек может обратиться за помощью к психологу.**

**Из всего вышесказанного следует главный вывод, что, для того чтобы ценить жизнь, человеку необходимы три вещи: внимание и любовь окружающих, а также любовь к себе самому**



## Одиночество подростка-катастрофическое последствие

К чему может привести одиночество подростка?  
Что такое суицид? О суициде думает каждый  
подросток? Можешь ли ты его спасти?

Да, конечно!

Акт суицида - это уход от решения проблемы,  
побег от наказания, унижения, позора,  
разочарования, утраты, отчаяния, отвергнутости и  
потери самоуважения

Во-первых, суицид, как правило, не случается  
внезапно. Большинство подростков, делающих  
попытки покончить

с жизнью, о своем намерении почти всегда  
сигнализируют: высказывают или делают что-  
нибудь такое, что может служить предупреждением  
о том, что они оказались в безвыходном положении  
и замышляют самоубийство.

Во-вторых, суицид может быть предотвращен.

Существует мнение, что, если подросток решил  
расстаться с жизнью, то воспрепятствовать этому  
невозможно. Считается также, что, если подростку  
не удалось осуществить задуманное с первого раза,  
он будет совершать суицидальные попытки снова  
до тех пор, пока своего не добьется.

В-третьих, думающие о суициде подростки считают,  
что их проблемы неразрешимы.

Разные люди одну и ту же проблему видят по-  
разному. То, что для одних - пустяк, другим может  
показаться катастрофой.

