

## Мне все время скучно. Что делать?

Многие ребята, которые обращаются в службу «Детский телефон доверия» говорят: «Мне скучно, спасают только социальные сети, тик-ток, где много смешного, интересного». Когда не знаешь, чем себя занять, легче всего листать ленту новостей в социальных сетях или смотреть видео в тик-токе, но бесцельное занятие лишь на короткое время избавляет от скуки.

Психологи Детского телефона доверия рекомендуют следующее:

Пробовать новое в реальном мире. Это может быть модное хобби, кружок по интересам, обучение на курсах. Любое разнообразие полезно.

Изменить отношение к окружающему миру. Простое наблюдение за людьми скрасит поездку в общественном транспорте или ожидание в очереди, стремление разобраться в теме скрасит неинтересный урок и так далее. Любое, даже самое скучное занятие, можно разнообразить таким образом, чтобы оно стало интересным.

Можно выбрать для себя из предложенного списка:

- читай книги, стихи. Это поможет перенестись в другой мир, испытать новые ощущения, узнать то, о чем раньше и не догадывался. Мы часто забываем о том, какое это удовольствие;

- составляй списки чего бы то ни было: дел на день, мест, которые хотел бы посетить, фильмов, которые хотел бы посмотреть, необычных слов, чтобы узнать, что они означают;

- займись рукоделием, делай подарки для родных своими руками;

- устраивай фотосессии: выбери несколько нарядов разных стилей — делового, спортивного и повседневного, чтобы посмотреть на себя со стороны, определиться со стилем, встряхнуться;

- прибирайся в комнате и делай в ней перестановку.

- ухаживай за растениями;

- готовь что-то интересно;

- ищи занятия, в которых есть цель!

По словам Н. Г. Чернышевского, «От самого человека зависит, до какой степени жизнь его наполнена прекрасным и великим. Пуста и бесцветна бывает жизнь только у бесцветных людей».

Если не получается справиться со скукой самостоятельно, звоните на Детский телефон доверия 8 800 2000 122 и специалисты обязательно Вам помогут!