1. У разі сильних емоційних переживань давай волю сльозам, як наодинці, так і у присутності інших дітей. У цьому немає нічого страшного. З одного боку – спрацює механізм внутрішньої душевної розради, а з другого – цим можна подати сигнал про твоє важке становище, викликати співчуття і бажання зарадити твоєму горю.

2. Дієвий спосіб боротися з тугою – ставити перед собою досяжні цілі і зрозуміти, що життя не обходиться без розчарувань.

3. Якщо ти втратив спокій через почуття глибокої провини, буде краще спробувати якнайшвидше виправити становище, аніж дати проблемі розростися. Ти вчиниш правильно, якщо розкажеш про все батькам або іншим людям, небайдужим до твоєї долі. Цілком можливо, що спочатку вони засмутяться, будуть тебе лаяти. Але потім, почнуть думати тільки про те, як тобі допомогти.

4. У будь-якому разі, якщо ти занепокоєний і збентежений, краще не страждати на самоті. Поділись зі своїми переживаннями з людиною, якій ти довіряєш. Щира розмова може знизити емоційне напруження і допоможе подивитись на проблему з іншої точки зору.

5. Поширеною помилкою є очікування, що інші здогадаються про твої страждання, почнуть тебе розпитувати і пропонувати допомогу. Але жодна людина не може бачити, що на серці в іншої, зокрема і в тебе, тому сам відкрий своє серце тому, кому ти довіряєш і кому до снаги тобі допомогти.

6. Поміркуй, хіба хтось має право тебе оцінювати? Хоч би що думали про тебе інші, ти є унікальною особистістю. І якщо комусь щось у тобі не подобається, то це їхні проблеми, а не твої. Шукай спілкування з тими, хто ставиться до тебе по-доброму і з розумінням.

7. Почуття відчаю саме собою не пройде. Якщо відчуєш напад глибокого смутку і нудьги, спробуй переключитися на щось інше, зайнятись якоюсь справою.

8. Корисно також займатися тим, що тішить тебе. Зроби самому собі або комусь із близьких та друзів приємний подарунок, пограй, приготуй свою улюблену страву, перечитай улюблену книжку, порозгадуй кросворди, помалюй, прогуляйся на свіжому повітрі, покатайся на велосипеді, роликах та ін.

9. Якщо твій душевний стан дуже розбалансований і ти відчуваєш, що не в змозі адекватно оцінювати ситуацію, спробуй звернутися до психолога. Сьогодні існують служби анонімної допомоги людям у кризових моментах життя.