

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА ПОДРОСТКАМ ПО ПОВЫШЕНИЮ САМООЦЕНКИ, ФОРМИРОВАНИЮ ПОЗИТИВНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЖИЗНИ И ФОРМИРОВАНИЮ НАВЫКОВ ПРЕОДОЛЕНИЯ ТРУДНЫХ СИТУАЦИЙ



✚ **Развивай в себе позитивное отношение к жизни.** Если негативные мысли возникают в сознании, постарайся переключиться на приятные, вспомни приятные моменты из своего прошлого, представь себе успешное будущее.

✚ Относись к людям так, как они этого заслуживают. **Обращай внимание в каждом человеке на его достоинства, а не на недостатки.**

✚ Попытайся избавиться от того, что тебе не нравится. **Не бойся меняться** (конечно, в лучшую сторону)!

✚ **Относись к себе с уважением.** Составь список своих достоинств, пополняй его. Заведи дневник успеха, куда ты будешь каждый день записывать свои (пусть даже и небольшие) достижения или просто добрые поступки. Регулярно перечитывай свои записи. **Помни, что ты – достойная личность.**

✚ **Избавляйся от привычки переживать по мелочам,** «зацикливаться» на различных мелких неприятностях, произошедших или тех, которые лишь могут когда-нибудь произойти.

✚ Помни, что важно не только тщательно готовиться к урокам, быть активным и ответственным при выполнении поручений в школе и дома, но и **уметь расслабляться и отдыхать.** С одной стороны, нужно **сбросить излишнее физиологическое напряжение**, расслабить свое тело (тебе помогут спортивные занятия, пешие прогулки, танцы, бассейн и т.д.). С другой, нужно **сбрасывать и напряжение умственное** – не «загружаться» без конца проблемами и размышлениями (особенно по поводу того, что изменить все равно невозможно), а переключаться на что-то другое (почитать интересную книгу, посмотреть фильм, просто послушать музыку или пообщаться с товарищами).

✚ **Организованность, умение планировать свое время** – важное качество, помогающее избежать многих стрессовых ситуаций. Постарайся расставить приоритеты в своих делах, в первую очередь браться за наиболее важные из них, доводить начатое до конца. Это позволит тебе избегать ситуаций аврала, когда нужно выполнить одновременно слишком много дел в сжатые сроки, а также поможет находить время для отдыха, общения, физических упражнений.

✚ **Приступая к делам, думай об успехе, а не о провале.** Во-первых, наша психика устроена так, что стремится воплотить в реальность то, что появляется в сознании. Представляя себе неудачу, мы непроизвольно «самопрограммируемся» на нее. Не лучше ли изменить программу на успешную?! Во-вторых, когда мы представляем себе неудачу, то заранее переживаем поражение, начинаем расстраиваться и тревожиться. А в таком состоянии трудно добиться хороших результатов. Когда же мы представляем успех, в хорошем настроении мы действуем куда эффективнее.

✚ Любое серьезное дело сопровождается не только удачами и победами, но и препятствиями, неудачами. Помни, что неудача – частность. Без поражений побед не бывает! Не опускай руки! **Анализируй, почему неудача возникла, делай соответствующие выводы и устраняй ее причины, меняй свое поведение и приступай к новой попытке. В конце концов, ты добьешься успеха!**

✚ **Признай, что окружающий мир не обязан соответствовать нашим ожиданиям.** Дает он нам какие-то блага, помогает осуществить желания – спасибо. Но если нет – это еще не повод для обиды и обвинений. С чего, мы, в конце концов, взяли, что окружающие люди и мир в целом обязаны соответствовать нашим желаниям?.. Мир просто живет по своим законам. Иногда они соответствуют нашим желаниям, иногда – нет, но и то, и другое в порядке вещей. **Свою жизнь выстраиваем мы сами.** Такая позиция означает **принятие ответственности за свою собственную жизнь.** Она-то и помогает человеку стать успешным.

✚ **Ставь перед собой разумные и достижимые цели.** Распространенная причина неудовлетворенности жизнью состоит в том, что человек, планируя для себя цель, ориентируется на слишком высокий, в данный момент реально недостижимый уровень. Но 99,9% людей – отнюдь не олимпийские чемпионы, не миллиардеры и не министры, однако это не мешает большинству из них жить счастливо. Так с какой же стати должно мешать тебе?..

✚ **ВЫСЫПАЙСЯ! Полноценный сон необходим для хорошего самочувствия и эффективной учёбы и работы.** Тот, кто хорошо умеет справляться с трудностями, обычно делает это не за счет времени сна и не за счет того, что размышляет о дневных проблемах в постели перед сном. Отдыхай столько, сколько требуется твоему организму, вставай бодрым и отдохнувшим, что позволит тебе продуктивно работать.

✚ **Развивай своё чувство юмора.** Важно уметь посмеяться, в том числе и самому над собой. Попав в неловкую ситуацию, не погружайся в размышления и переживания по поводу того, как это ужасно и что теперь о тебе подумают окружающие, а смейся над собой (и делай это быстрее, чем над тобой начнут смеяться окружающие).

✚ **Стремись к позитивному общению.** Те, кто успешно преодолевает жизненные трудности, предпочитают делать это вместе с другими людьми, а не замкнувшись в себе. Будь открыт и дружелюбен, помни народную мудрость о том, что разделенное горе – это уполовиненное горе, а разделенная радость – удвоенная радость.

✚ **Занимайся спортом!** Высокая и регулярная физическая активность помогает не только оставаться физически здоровым, но и справляться со стрессами. Даже будучи по горло загруженным делами и заботами, все равно находи время и силы для того, чтобы регулярно заниматься физическими упражнениями, да и просто организовывай свою жизнь так, чтобы твоя двигательная активность была высокой.

✚ **Помни, что лучший способ преодоления трудностей – управлять собой таким образом, чтобы жизненные сложности не «топили» тебя, а двигали вперед, помогали развиваться и достигать в жизни успеха, быть просто счастливым.** Заманчиво звучит, не правда ли?.. Научись – и твоя жизнь станет успешнее, интереснее, счастливее!

