**Поздравляю!  Ты – первокурсник!**

Тебе есть чем гордиться, правда?  Ты становишься взрослее. А поступление в университет — это ступенька в формировании твоей личности, твоей взрослости, твоей профессиональной позиции.

Возможно, что сейчас многое кажется трудным: новое место жительства (если ты приехал в новый город), общежитие, новые педагоги, новый круг общения, новые впечатления, ощущения, эмоции.

Сейчас весь твой организм, как на физическом, так и на психологическом уровне, находиться в поре адаптации ко всему новому, что вошло в твою жизнь с новым статусом студента.

Но ведь это не в первый раз и тебе уже приходилось адаптироваться и ранее к меняющимся условиям: детский сад, начальная школа, среднее звено школы, новая компания…, следовательно, у тебя есть некий опыт адаптации. И сейчас он тебе пригодиться.



**Рекомендации по адаптации в университете**

**1.Помни о том, что процесс адаптации очень естественен**. Его суть заключается в том, что происходит приспособление к изменившемся условиям (внешним и внутренним). Следует рассматривать адаптацию как период на пути к чему – то новому. Он не длится вечно и обязательно закончится.  Самые сложные первые 2 недели. Если ты не испытываешь серьезных трудностей, то адаптация займет 1,5 – 2 месяца.

Этот процесс индивидуален.  Это зависит как от тебя: твоих личностных особенностей, отношения к происходящему, настрою на перемены, так и от того, как разворачиваются некоторые внешние события и обстоятельства. И несмотря на то, что это достаточно сложный период, он несет возможность перемен: формируется новая личностная позиция, новые взгляды, черты характера, осознаются собственные адаптивные способности, происходит обмен опытом, появляются новые знакомства.

**2.В новых условиях тебе важно сформировать новый режим труда и отдыха**.

Если раньше тебе в этом, скорее всего, помогали родители или другие взрослые, то теперь ты будешь самостоятельно планировать свое время. Возьми за правило, вовремя приходить на занятия. Опоздания могут говорить о твоей несобранности, необязательности, неуважении к преподавателю.

Помни о необходимости отдыха после занятий в университете. Удели этому примерно 1,5 –2 часа.

 Выполняя домашнюю работу, начни с самого сложного. Через каждые 40 – 50 минут сосредоточенной деятельности необходим спокойный отдых в течение 10 минут.

**3.Ты получил определенную свободу действий, а вместе с ней от тебя требуется развивать навыки самостоятельной деятельности.**

Речь идет о навыках и умениях учебной деятельности: внимательно и осознано слушать педагога, действовать по плану, самостоятельно  выполнять поставленные задачи, формулировать ответы на поставленные вопросы кратко и содержательно, способности аргументированного доказательства, умение дополнять ответы одногруппников, критически оценивать собственные знания, умения и другие.  Эти навыки и умения развивались и при обучении в школе.

**4.Кроме навыков учебной деятельности, если ты живешь в общежитии или съемной квартире, предстоит развивать бытовые навыки и навыки самообслуживания:**

* уборка комнаты,
* планирование бюджета
* приобретение продуктов,
* приготовление еды,
* поддержание опрятности тела и внешнего вида.

**5.Развивай и совершенствуй   навыки взаимодействия и общения.**

Взаимодействие и общение с людьми — это факторы, которые помогают нам познавать и понимать других людей. Но, одновременно, происходит познание и обогащение самого себя.  Общаясь с людьми, мы исходим, прежде всего, из своих представлений, взглядов и ожиданий. Это и добавляет сложность в общении. Важно помнить, что другие люди не могут понимать и чувствовать также, как и мы. Поэтому важно, порой, переспросить, уточнить или объяснить свою позицию.

**ПАМЯТКА ПО УСПЕШКОЙ АДАПТАЦИИ**



***1. Соблюдайте режим дня.***

***2. Следуйте правилам здорового образа жизни.***

***3. Планируйте собственную деятельность.***

***4. Уделяйте больше времени самостоятельному обучению, для вас это залог успешного непрерывного образования.***

***5. Следите за культурой речи, практикуйте бесконфликтное общение.***

***6. Преодолевайте возникающие трудности, не бойтесь преград.***

***7. Занимайтесь любимыми делами, спортом, хобби, это поможет вам развить творческий потенциал и даст возможность на некоторое время переключиться с ведущей (учебной) деятельности и поможет снять эмоциональное напряжение.***

***8. Проявляйте терпение.***

***9. Мыслите позитивно. В каждой ситуации находите хорошие стороны.***

***10. Старайтесь не жалеть себя.***

**Как избежать конфликт — 10 правил**



* **Научитесь сдерживаться**. Взгляните на ситуацию со стороны. Подумайте о хорошем, к примеру, что вы смотрите фильм.
* **Не накручивайте себя**. Подумайте, почему вы вообще так сильно переживаете за произошедшее и разберитесь в своих чувствах.
* **Выбирайте время для разговора**. Никогда не разговаривайте с раздраженным, голодным или выпившим человеком.
* **Устраняйте причины, а не следствие**. Подумайте хорошенько, что стало причиной для конфликта. Обсудите именно этот момент, а не ссору.
* **Не вспоминайте прошлое**. Если постоянно цепляться за прошлое, то конфликт будет очень сильным.
* **Не копите проблемы**. Как только проблема появляется, то сразу же ее решайте.
* **Не таите обиды**. Если вы обиделись, то скажите об этом спокойно и без истерик. Не носите ничего в себе.
* **Никого не оскорбляйте**. Помните, любое оскорбление является причиной новой ссоры.
* **Не язвите и не иронизируйте**. Часто даже не слова обижают собеседника, а тон, которым они сказаны.
* **Не устраивайте истерику**. Истерика является одной из форм манипуляции человеком.

**ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНАМ**



**Как подготовится к экзамену дома**

* + Составьте план (разбейте его на несколько небольших задач).
  + Определите время, когда вы максимально продуктивны и готовы запомнить информацию.
  + Подготовьте место для занятия (чтобы ничего не отвлекало, было максимально комфортно).
  + Начните с самого трудного раздела, с того материала, который знаете меньше всего.
  + Чередуйте занятия и отдых: 30 минут занятий без отвлечения и 10 минут отдыха.



* Оставьте один день перед экзаменом на то, чтобы еще раз повторить материал. Вечером перед сном совершите прогулку, примите душ, посмотрите расслабляющий фильм.
* Готовясь к экзаменам, мысленно рисуйте себе картину триумфа.
* Не старайтесь запомнить всю информацию за один день, разбейте на несколько дней с повторением.

**Методы активного запоминания**



* Метод ключевых слов (выделение 1-2 ключевых слов из абзаца или предложения).
* Представление материала с помощью фантазии, зрительного образа.
* Для запоминания терминов можно использовать ассоциации**.**

Можно рекомендовать на этот период ***следующий режим дня***.

Подъем - в 7.00-7.30, утренний туалет, гимнастика, завтрак должны занять у тебя не более часа.

В 8.00-8.30 приступай к занятиям (для них все должно быть подготовлено еще с вечера). Краткие паузы для отдыха устраивай через 50-55 минут интенсивной работы.

После 2-3 часов занятий сделай перерыв на 30-40 минут. В это время можно поиграть в теннис или сделать гимнастику, выполнить хозяйственно-бытовые дела, проветрить помещение, выпить стакан сока, молока или чая. После перерыва надо сосредоточенно позаниматься еще 2-2,5 часа.

Сразу после обеда (1-1,5 часа) заниматься не рекомендуется (труд малопроизводителен). Лучше сделать прогулку, выполнить какую-либо работу, не связанную с подготовкой к экзамену, либо поспать (если есть потребность - это самый лучший вариант).

Затем надо опять напряженно позаниматься 2,5-3 часа и 1-2 часа после ужина. Не засиживайся за полночь. Сохраняй в комнате общежития тишину, чистоту и порядок. Во время своего отдыха не мешай готовиться товарищам. Хорошо, если в комнате создана деловая обстановка, где все одновременно работают или отдыхают. Старайся весь объем работы распределять равномерно по дням, отведенным для подготовки к экзамену, и контролировать каждый день выполнения работы, старайся немного перевыполнить план. Тогда у тебя всегда будет резерв времени.

**Общение с товарищами.**

****

1) Узнай лучше самого себя. Найди в себе интересные качества — это поможет привлечь к себе сверстников и сохранить объективное суждение о других людях.

2) Развивай в себе чувствительность и внимание к внутреннему миру другого человека. Старайся при разговоре задавать вопросы, которые интересовали бы твоего собеседника.

3) Помни, каждый достоин уважения, так как он — человек. Относись к другим так, как бы ты хотел, чтобы относились к тебе.

4) Проявляй чаще интерес к другому человеку. Научись находить в нем достоинства.

5) Не замечай мелкие недостатки товарища. Ты ведь тоже их не лишен.

6) Развивай умение понимать юмор. Старайся отшучиваться, если кто-то иронизирует по поводу твоей внешности или успеваемости.

7) Умей выслушать товарища, учись вести диалог, а не говорить монологи.

8) Учись мыслить творчески, занимайся чем-нибудь интересным — это притягивает.

9) Если ты теряешь друга, подумай, может быть, вы оба изменились, выросли, поэтому и расстаетесь. Всегда можно найти новых друзей. Только настоящие друзья останутся с тобой на всю жизнь.

***Отношения с родителями***

1) Проявляй участие к своим родителям. Они устают на работе, дома. Порадуй их чем-нибудь. Это помогает наладить контакт.  
2) Постарайся объясняться с родителями человеческим языком - это даст лучший результат, нежели крики и хлопанье дверьми.  
3) Попроси родителей рассказать о своей юности, о конфликтах с родителями. Это приведет к более глубокому пониманию между вами.  
4) Помни, что иногда у родителей бывает просто плохое настроение. Постарайся не устраивать в это время дома шумных вечеринок.  
5) Если родители ведут себя с тобой, как с маленьким ребенком, напомни вежливо им, что ты уже повзрослел и хотел бы вместе с ними решать проблемы, связанные с твоей жизнью.  
6) Дай понять родителям, что ты нуждаешься в их совете и помощи. Это поможет установить дома благоприятную обстановку.  
7) Разговаривай со своими родителями, сообщай им новости твоей жизни.  
8) Старайся не обманывать родителей. Тайное все равно становится явным.  
9) Помни, что родители тоже могут совершать ошибки. Будь снисходителен.  
10) Родительский запрет чаще всего оказывается правильным решением. Задумайся, что бы произошло, если бы тебе было позволено все!  
11) Если произошла ссора, и ты чувствуешь себя виноватым, найди в себе силы подойти первым. Уважение ты не потеряешь, поверь.  
12) Установи с родителями границы личной территории,  но не раздражаясь, не требуя. Просто попроси их об этом.  
13) Работа по дому служит отличной подготовкой к самостоятельной жизни. Отнесись к ней с пониманием.  
14) Возвращение домой к определенному времени — это способ оградить тебя от неприятностей, то есть, мера безопасности. Если задерживаешься, обязательно позвони, они же волнуются! Побереги их для себя.

***О наказаниях***

Родители могут прекратить поощрения, отлучить тебя от друзей. И все это может произойти, как ты считаешь, из-за пустяка. Родителей же этот "пустяк" может вывести из себя. Подумай, может быть, родители видят опасность, которую ты либо не осознаешь, либо приуменьшаешь.

 Требуй, чтобы родители объясняли мотивы своего поведения по отношению к тебе и твоим друзьям. Может быть, тебе станет понятно, почему они поступают  так или иначе.

 Если ты зол на кого-либо из друзей, учителей, раздражен на грязь, слякоть, а также на "двойку", поставленную "ни за что", не срывай зло на родителях. Это не благоразумно и приводит к печальным последствиям.

 Если родители решили разводиться, конечно, — это особый случай. Стоит понимать, что отец и мать — самостоятельные люди, они должны все решить сами. Тем более люди со временем меняются, поэтому нельзя винить родителей за то, что они утратили любовь друг к другу. И главное — запомни: родители разводятся не из-за тебя! Ты в этом не виноват!

***Как управлять своими эмоциями***

1. Полностью избавиться от эмоций и неразумно, и невозможно. Нет эмоций плохих или хороших. По мнению Жан-Жака Руссо, "все страсти хороши, когда мы владеем ими, и все дурны, когда мы им подчиняемся".
2. Джонатан Свифт сказал: "Отдаваться гневу – часто все равно, что мстить самому себе за вину другого". Возьми эти слова своим девизом, и ты станешь намного уравновешенней и оптимистичней.
3. Необходимое условие радостного настроения – хорошие взаимоотношения с людьми. И наоборот: радостное восприятие жизни – залог симпатии и расположения к тебе других. Дай себе установку на доброе и уважительное отношение к людям. Прав Шекспир: "Напрасно думать, будто резкий тон есть признак прямодушия и силы".
4. Не пытайся просто подавить в себе эмоции, Подавленные чувства все равно выльются наружу тем или иным способом или могут стать причиной заболевания. Лучше "отыграй" эти эмоции внешне, но без вреда для окружающих.
5. Если у тебя возникло раздражение или злость, не борись с ними, а попытайся "отделить" их от себя. Понаблюдай за их протеканием, найди и проанализируй причину их появления, и ты убедишься, насколько мелка и несерьезна эта причина. Все это способствует угасанию негативных эмоций.
6. В отношениях с близкими людьми часто бывает нужно откровенно сказать о своих чувствах, возникших в той или иной ситуации. Это гораздо лучше, чем фальшь и закрытость в общении

***Как произвести первое положительное впечатление***

1. Оденьтесь так, чтобы отвечать ожиданиям другого человека. Оденьте то, что, по мнению другого человека, будет подходящим для ситуации.
2. Увидев человека, улыбнитесь. Улыбнитесь именно этому человеку.
3. Установите и поддерживайте контакт глазами. Пока кто-нибудь говорит, смотрите на человека, не вниз и не в сторону, но не переиграйте, не надо смотреть не отрываясь, как говорят, не пяльтесь. Поздоровайтесь первым и протяните руку.
4. Рукопожатие должно быть крепким – не слабым, но и не костедробящим.
5. Искренне приветствуйте входящего. Лучшая форма приветствия "Рад видеть Вас", чем "Как поживаете?".
6. Называйте вошедшего по имени. Произносите его уверенно и твердо. Будьте уверены в том, что произносите имя правильно.
7. Не говорите слишком тихо или слишком громко. Если говорить тихо, то люди могут решить, что Вы в опасном положении. С другой стороны, возможно, некоторые могут считать громкость грубостью.
8. Если Вы хозяин, проявите знаки гостеприимства, предложите кофе и прохладительные напитки. Если Ваш гость является представителем другой культуры, заранее выясните, какие у него (нее) представления о гостеприимстве.
9. Если встреча происходит в Вашем кабинете, встретьте человека при входе. Еще лучше встретить его (ее) около Вашего кабинета и проводить к себе.
10. Если Вы гость, ведите себя так, чтобы не обидеть хозяина и других гостей. Изучите местные обычаи.
11. Узнайте все, что возможно о человеке и его компании. Используйте свои знания во время беседы.
12. Изучите основные правила этикета учтивости. Не перебивайте другого. Если вы сомневаетесь в своих знаниях, обратитесь к книге по современному деловому этикету.
13. Постарайтесь больше слушать, а не говорить! Вы будете выглядеть интеллигентным, уважающим и заботливым. Однако, если собеседник – хороший слушатель и хочет, чтобы вы поговорили, сделайте ему одолжение.

**Повышаем самооценку**

Самооценка человека — это некий образ, который возникает в его подсознании, когда он о себе думает. Каждый человек сам создаёт оценку себя на протяжении всей жизни, от рождения и до старости. Он сам создает себе образ самого себя, поэтому именно он в силах повысить или понизить самооценку.

Завышенная самооценка встречается гораздо реже, чем пониженная. Это объясняется тем, что человеку свойственно принимать хорошее и позитивное как данность, а на плохом и негативном надолго концентрировать внимание. Тем самым ухудшая свой образ и занижая себе оценку.

Дети подросткового возраста весьма уязвимы в плане формирования адекватной самооценки. Это происходит в связи с тем, что ребёнок проходит заключительные этапы формирования личности, он определяет своё место в мире и отношение к этому миру, у него складываются жизненные позиции и вырисовываются стереотипы поведения.

Ниже приведены советы, которые помогут тебе, подросток, повысить свою самооценку.

1. Выбери свой стиль. Не стоит слепо следовать модным веяниям и пополнять свой гардероб вещами, которые тебе совершенно не подходят. У тебя должен быть свой индивидуальный стиль одежды. Он будет уникальным и обязательно придаст тебе уверенности.
2. Удели внимание своим интересам. Если хочешь танцевать, рисовать, играть на гитаре, то это желание нужно реализовать.
3. Следи за личной гигиеной. Чтобы твоя самооценка была на высоком уровне, необходимо регулярно следить за личной гигиеной, заботиться о своём теле. Ежедневно чисти зубы, регулярно мой голову, пользуйся средствами личной гигиены (дезодоранты, духи).
4. Носи аккуратную и чистую одежду. За вещами, которые ты носишь, нужен регулярный уход. Стирать их нужно по мере загрязнения, удалять пятна, разглаживать мятые участки. Одежда должна подходить тебе по размеру, не стеснять движений.
5. Занимайся спортом. Регулярные спортивные занятия помогают подросткам сформировать фигуру, чувствовать себя энергичными и здоровыми. Выбери для себя оптимальный вид спорта (бег, прыжки, плавание) и занимайся им регулярно.
6. Сделай свой рацион сбалансированным. Правильное питание поможет тебе чувствовать себя здоровым, улучшит настроение, подарит больше энергии.
7. Аутотренинг поможет стать увереннее. Каждое утро произноси перед зеркалом «волшебные слова»: «Я красива(ый) , я привлекательна(ый), я люблю себя, меня любят окружающие». Если ты будешь ежедневно напоминать себе об этих реальных вещах, то вскоре сможешь поверить в то, что говоришь, и поднимешь свою самооценку.

**«Как помириться с другом»**

Ссора с другом может произойти по разнообразным причинам. Как правило, чем дольше дружба, тем более глубоки причины ссоры. Попробуем разобраться и ответить на вопрос: как помириться с другом?

Во-первых, необходимо набраться терпения. Терпение понадобится для анализа произошедшей ссоры. Поскольку ссора уже закончилась расставанием, то необходимо проанализировать и определить истинную причину ссоры, и только потом вспоминать аргументы, которые приводили вы и ваш друг.

Каждый человек имеет спектр личностных черт, потребностей, мотивов поведения. Выбор друга, как таковой, происходит осознанно. Возможно, человек чем-то заинтересовал, удивил, понравился и вызвал уважение, а также проявил уважение к вам. Дружба, основанная на уважении, сможет пережить все эмоциональные вспышки, мимолётные смены настроения и недовольства.

Самые близкие люди порой огорчают своими словами, поведением, поскольку не соответствуют возложенным ожиданиям. Наблюдая проявление отрицательных черт, многие задаются вопросом: «А почему я дружу с ним? Что общего у меня с другом?»

Конечно, всегда лучше предотвратить ссору, не доводя до острого конфликта. В спокойной обстановке постарайтесь понять, почему вы обижены и почему ваш друг обижен. Согласитесь, переживание ссоры всегда тягостно, поэтому лучше проанализировать ситуацию и сделать объективные выводы.

Во-вторых, чтобы помириться с другом, попробуйте представить его чувства, встать на его место в ссоре. Будет здорово, если вы сможете смоделировать причины поведения вашего друга, тогда станет легче найти подход к примирению.

В-третьих, если ситуация ссоры с другом была настолько горячей, что вы оба наговорили друг другу много всего, о чём сожалеете, то тут потребуется смелость для первого шага к примирению.

Помните! Чем больше времени проходит с момента ссоры, тем сложнее оставаться смелым и проявлять инициативу в примирении!

Если дружба взаимная, то возможно, ваш друг первым позвонит или зайдёт в гости. Проявите искренность, расскажите, как дороги вам эти дружеские отношения. Постарайтесь вместе найти общий выход из конфликтной ситуации.

Но вот если ваша попытка помириться окажется неудачной, и друг откажется от общения с вами – примите это как данность. Постарайтесь проанализировать его поведение и принять его. Все люди меняются, и возможно, ваш друг тоже изменился настолько, что его стали интересовать другие темы и люди. Останьтесь приятелями, поддерживайте связь, но не пытайтесь устанавливать тесный контакт.

Ссора с другом позволяет понять истинные мотивы ваших отношений, а став проверкой дружбы, поможет сформировать такие качества, как терпение, смелость, инициативность, понимание и уважение друг к другу.

***Советы подростку «Как перестать грубить»***

Задумывались ли вы когда-нибудь о том, зачем нужна вежливость?

На самом деле, она играет большую роль, учит не выходить за рамки приличия, соблюдать уравновешенность, воспитывать совесть. Ещё с самого детства нас учили культуре, но становясь взрослыми, мы понимаем, что мир отличается от того, каким он нам казался раньше. Жизнь кажется сплошной неудачей, а проблемы так и налетают со всех сторон. Подростки начинают хамить, быть циничными и эгоистичными. Что делать, когда это уже переходит рамки приличия? Как перестать грубить на каждом шагу?

Сначала вам нужно понять, зачем вы всё это делаете. Что вы хотите своим поведением продемонстрировать? Если вы не можете родителям сказать, что вы их любите, значит, вы сильно на них за что-то обижены. Если бы это было не так, то вам не стоило бы никакого труда подойти к ним, обнять и сказать.

Далее вам нужно решить для себя, что вы уже достаточно взрослый и серьёзный человек, чтобы взять ответственность на себя за свои слова и поступки. Кроме того, вам нужно вспомнить и не забывать никогда, что женщина нуждается в поддержке, мужчина - в уважении. И чем дальше, тем больше, потому что чем старше человек становится, тем меньше сил остаётся, тем более, если приходится довольно часто расстраиваться из-за вашей грубости и обидных слов.

По всей видимости, вы и к себе имеете много претензий, злитесь на себя. Это очень плохо воздействует на вас. Вы настраиваете себя негативно и поэтому, скорее всего, у вас возникает много трудностей в жизни. А вам просто нужно простить себя, простить маму и всех близких. Начать уважать себя. Повысить свою самооценку. Следом за этим вы заметите, что у вас пропадёт желание грубить и дерзить, обижать кого-то и злить. Главное, захотеть. А дальше уже дело техники.

Вспыльчивый характер приносит немало огорчений, как его обладателю, так и окружающим людям. Несдержанный человек может сказать грубость в сильном эмоциональном порыве, о чём потом будет сожалеть.

1. Попробуйте взглянуть на себя со стороны в тот момент, когда вы произносите очередную грубость. Ваше лицо наверняка в этот момент выглядит непривлекательно: глаза выпучены, рот искривлен, кожа излишне красна или бледна. Подумайте над этим - грубость никого не украшает.

2. Оцените своё душевное состояние во время собственных грубых высказываний: ваши эмоции накаляются, сердце начинает биться чаще, возможно, начинается тахикардия и повышается артериальное давление. Организм страдает физически, вряд ли вам это нужно.

3. Контролируйте свои эмоции во время словесной перепалки, замолчите, представьте вашего врага в самом ужасном состоянии, в каком он только может быть, посочувствуйте ему – злость пройдёт сама собой.

4. Давайте разрядку своей негативной энергии: устраивайте бои подушками, занимайтесь фитнессом, бегом и т. п. Если вы постоянно срываетесь на домашних после тяжёлого рабочего дня или получаете удовольствие и приток энергии, если с кем-то поругаетесь, осторожно – вы можете стать энергетическим вампиром. Люди, пребывающие в подобном состоянии, чувствуют себя очень несчастными, пока не сделают таким же кого-то другого.

5. Попробуйте, когда вам захочется произнести очередную грубость, представить, что у вас кляп во рту, или что он заклеен скотчем, и вы не можете сказать ни слова. Или возьмите за правило считать до десяти, когда вам захочется нагрубить. Возможно, за это время злость пройдёт.

6. Развивайте в себе человеколюбие, позитивное отношение к миру, приучайтесь уважать чужую позицию. Помните, что грубость – удел невоспитанных желчных людей, что вы находитесь выше подобных проявлений плохого характера.

7. Умейте не отвечать грубостью на грубость. Этим искусством редко кто обладает, именно поэтому оно высоко оценивается большинством людей. Уметь вовремя сдержать себя, быть хозяином своих эмоций – уже одно это вызывает уважение окружающих.

***Запомни самое главное правило:  
«В ЖИЗНИ МНОГОЕ ЗАВИСИТ ОТ ТОГО, КАК ТЫ СЕБЯ ВОСПРИНИМАЕШЬ!»***

* Используй внутренний диалог с собой, состоящий только из позитивных утверждений: «У меня всё получится!», «Я обязательно справлюсь!» и т.д. Если негативные мысли будут иметь место, постарайся тут же переключиться на приятное.
* Относись к людям так, как они того заслуживают.  
  Выискивай в каждом человеке не недостатки, а достоинства
* Относись к себе с уважением.   
  Составь список своих достоинств. Убеди себя в том, что ты имеешь таковые.
* Попытайся избавиться от того, что тебе самому не нравится в себе:  
  Чаще смотри на себя в зеркало, пытаясь ответить на вопрос: стоит ли что-то изменить в себе. Если да, то не откладывай.
* Начинай принимать решение самостоятельно:  
  Помни, что не существует правильных и неправильных решений. Любые принятые тобой решения ты всегда можешь оправдать и обосновать.
* Постарайся окружить себя тем, что оказывает на тебя положительное влияние. Приобретай любимые книги, магнитофонные записи. Имей и люби свои «слабости».
* Начинай рисковать:  
  Принимай на себя ответственность, пусть доля риска сначала может быть невелика.
* Обрети веру: в человека, в обстоятельства и т.д.  
  Помни, что вера в нечто более значительное, чем ты сам, может помочь тебе в решении трудных вопросов. Если ты не можешь повлиять на ход событий, «отойди в сторону» и просто подожди.

***Дорогой Друг! Только от тебя зависит, как сложится твоя жизнь.***

Советы подростку

1. Если вы понимаете, что собеседник соврал или скрыл информацию, не задавайте дополнительные вопросы и не переспрашивайте – просто внимательно посмотрите ему в глаза. Такой прием вынудит визави рассказать недосказанное.
2. Если на вас кто-то кричит, не отвечайте ему тем же. Сохраняйте спокойствие. Такая реакция будет неожиданной для кричащего и вызовет у него злость. Но затем последует чувство вины за то, что он вел себя некорректно.
3. Важная контрольная, выступление перед большой аудиторией и даже просто первое признание в любви – все это может быть волнительно для человека. Как справиться с волнением? Пожуйте жвачку. Жевание ассоциируется с приемом пищи. А едим мы в основном дома, то есть в родном и безопасном месте. С помощью жвачки можно обмануть мозг и создать ему «домашнюю» атмосферу.
4. Даже при сильнейшем волнении на экзаменах и в других подростковых ситуациях поможет проверенный способ – представьте, что оппонент ваш близкий друг. Так вы будете чувствовать себя спокойнее и легче наладите контакт с собеседником.
5. Еще один актуальный вопрос подросткового возраста – первая любовь. Есть проверенный способ выявить симпатию того или иного человека: когда в компании смеются все, обратите внимание, кто на кого смотрит. В такой ситуации каждый человек подсознательно смотрит на того, кто ему наиболее симпатичен. Так что следите за взглядами, возможно, вы поймете, кому стоит отправить романтическую открытку на День Валентина.
6. Если вам кто-то не очень приятен, но общение прекратить никак нельзя, попробуйте при встрече с этим человеком выражать больше радости: улыбайтесь, произносите его имя с особой теплотой. С такой практикой отношение к человеку действительно изменится в лучшую сторону.
7. Подростковый возраст – время конфликтов. Но если напряженная ситуация возникла в помещении с зеркалами, станьте так, чтобы зеркало находилось за вашей спиной, а собеседники – напротив вас. Так они будут видеть свое отражение. А кому хочется выглядеть злым и недовольным? Никому. Так что ваши визави будут стараться вести себя спокойнее.
8. Проверенный способ привлечь внимание понравившегося человека: внимательно смотрите на предмет, находящийся прямо за его плечами. Как только объект симпатии обратит на вас внимание, посмотрите ему в глаза и слегка улыбнитесь.
9. Еще один способ расположить к себе человека – смотреть ему в глаза. При встрече просто определяйте его цвет глаз. Зрительный контакт располагает к себе, и вы сможете заполучить симпатию понравившегося
10. Стресс у детей в подростковом возрасте – частое состояние. Но, к счастью, мы можем контролировать наши эмоции. В моменты волнения прочувствуйте все процессы в организме: как учащенно бьется сердце, каким тяжелым стало дыхание. Как только прочувствуйте – постарайтесь дышать спокойнее и уравновесить биение.
11. Хороший способ настоять на своем – завысить требования. Скорее всего, оппонент не согласится на такие условия. Но зато, когда вы предложите более «приземленные» условия, оппонент наверняка даст согласие. Обычно люди склонны уступить в меньшем, если перед этим отказали в чем-то большем.