|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Дорогой друг!*  *- Наше настроение зависит от наших мыслей. Поэтому, если хочешь, чтобы у тебя было только хорошее настроение, думай о хорошем.*  *- Мысли нужно выбирать, как цветы - выбирай только красивые, хорошие.*  *- Если ты не можешь изменить ситуацию, измени свое отношение к ней.*  *- Чем больше своей доброты ты отдашь другим, тем больше доброты получишь в ответ.*  *- Слова поддержки «Я сильный, я могу. У меня получится» помогут тебе справиться с трудностями и побеждать.*  *- Чтобы добиться чего-то, нужно не только верить в успех, но добиваться его делами, усилиями.*  *Формула удачи:*  *УДАЧА = ХОРОШИЕ ДЕЛА+ МЫСЛИ*  *http://2.bp.blogspot.com/_akhpU_4wUK4/TJxIGlhpCxI/AAAAAAAAJxo/4livchRVBsI/s1600/zebre.jpg*  **Пусть в твоей жизни не будет черных полос!**  **Подросток стремиться к общению со сверстниками. Каждый хочет иметь надежного друга. Но дружить тоже нужно уметь. Здесь будут уместны следующие советы:**  Итак, первое – это взаимная поддержка. Затем идут помощь в случае нужды, уверенность в друге и доверие к нему, защита друзей в их отсутствие, принятие успехов друга, эмоциональный комфорт в общении. Важно также сохранять доверенные тайны, не критиковать друга при посторонних, быть терпимым к остальным его друзьям, не ревновать и не критиковать прочие личные отношения друга. А ещё не быть назойливым и не поучать, уважать внутренний мир друга и его автономию.  Интересно, что сам человек часто отступает от этих правил, но от друзей ожидает неукоснительного соблюдения такого кодекса.  https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcS91g-rCh7RSjxmPvIXfiEfLbHnjJZtaD9mkeg-Y_n3aV7dRF9O  **Желаем тебе верных, преданных друзей, которые будут рядом на протяжении всей жизни. Бережно относись к своим друзьям, ведь это своего рода подарок судьбы. И никогда не отчаивайся в поисках друга. Ведь иногда достаточно просто внимательно оглянуться вокруг.** | **А подросток растёт, вырастает,**  **но покуда ещё не подрос,**  **Он не может в себе подавить**  **ни смятенья, ни смеха, ни слез.**  **Воспитателям хочется,**  **чтобы из него получилось подобие прочих,**  **которых они вывели на дорогу, -**  **Но подростку не хочется думать в ногу…**  **Жак Превер**   * Подростковый возраст – это переломный момент в жизни человека. В этот период происходит становление личности, вырисовывается отношение к себе и к миру, формируются основные жизненные принципы и стереотипы. * Постараемся помочь друг другу пройти через этот сложный период!     **У подростка часто возникают проблемы в отношениях с взрослыми, родителями.**  **Что делать?**   * Очень важный шаг для конструктивного диалога - это понять родителей, принять их такими, какие они есть и простить обиды. Иногда юмор хорошо разряжает и внутреннее и внешнее напряжение. Это всегда лучше, чем вставать в позу и говорить: «Вы все равно ничего не понимаете!» * Далее очень важный путь, по которому полезно следовать в любых жизненных ситуациях. Подумать: «Что я хочу от родителей ? Чего мне не хватает?» Это может быть, например любовь, или понимание, принятие, умение слушать и слышать. И самому научиться это делать и давать. Просто, от чистого сердца.   **Помни**:   * "Если я хочу, чтобы ко мне относились как к взрослому, мне нужно вести себя по-взрослому. Во-первых, взрослый человек никогда не будет поступать «как все», вначале он обдумает и оценит предлагаемое. Во-вторых, он всегда отвечает за свои слова и поступки, поэтому нельзя обещать того, что не можешь выполнить. В-третьих, ни один взрослый не будет, доказывая свою правоту, провоцировать конфликтную ситуацию, дерзить и кричать о несправедливости, вместо этого он постарается спокойно объяснить и обосновать свою позицию. " * Чаще обращайся за помощью и поддержкой к взрослым. Они обязательно помогут тебе! | МОУ Кесовогорская СОШ  Материал подготовили:  члены клуба "Подросток"  психолог: Мухина С.Н.    2014 г.  **Уровень самооценки влияет на все поступки человека. Чаще всего самооценка подростка занижена и это отрицательно сказывается на результатах деятельности.**  Правила повышения самооценки   * Определи свои положительные качества. Включи в этот список достижения, которыми гордишься. Помни об этом. * Если что-то не получилось, помни - каждый человек имеет право на ошибку! Это твой жизненный опыт. Старайся в дальнейшем избегать подобных неприятностей. * Не общайся с людьми, рядом с которыми ты чувствуешь себя плохо, неуютно. * Если ты чего-то не знаешь – не беда! Каждый человек имеет право чего-то не знать. * Думай о своём будущем в положительном ключе. Посвяти несколько минут тому, чтобы представить, как ты добиваешься своих целей. * Ищи в других положительные качества. Попробуй говорить что-нибудь приятное всем, с кем встречаешься , неважно что. Если ты ищешь хорошее, то найдёшь его! И это заражает — другие тоже начнут видеть в тебе хорошее. * Посмотри в зеркало — и тебе понравится тот, кого ты там увидишь! |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |