|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *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 СОШМатериал 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!
 |

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