

Как строить общение со сверстниками

Советы подросткам

- ▲ Узнай лучше самого себя. Найди в себе интересные качества – это поможет привлечь к себе сверстников и сохранить объективное суждение о других людях.
- ▲ Развивай в себе чувствительность и внимание к внутреннему миру другого человека.
- ▲ Старайся при разговоре задавать вопросы, которые интересовали бы твоего собеседника.
- ▲ Помни, каждый достоин уважения, так как он – человек.
- ▲ Относись к другим так, как бы ты хотел, чтобы относились к тебе.
- ▲ Проявляй чаще интерес к другому человеку. Научись находить в нем хорошее.
- ▲ Не замечай мелкие недостатки товарища. Ты же тоже их не лишен.
- ▲ Развивай умение понимать юмор. Старайся отшучиваться, если кто-то иронизирует по поводу твоей внешности или успеваемости.
- ▲ Умей выслушать товарища, учись вести диалог, а не говорить монологи.
- ▲ Учись мыслить творчески, занимайся чем-нибудь интересным – это притягивает.
- ▲ 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.

Как избежать одиночества

Советы подросткам

- ▲ Если ты одинок – подумай, что можно сделать, чтобы это исправить.
- ▲ Помечтай, поразмысли, как ты реализуешь свои мечты.
- ▲ Найди среди своих знакомых, друзей, близких и приятелей хороших людей. подумай об их жизни. О твоих отношениях с ними.
- ▲ Не пугайся, когда остаешься один на один с собой – это необходимо, чтобы повзрослеть.
- ▲ Подумай, есть ли такие люди в твоём окружении, с которыми ты не общаешься. Почему?
- ▲ Оставаясь наедине с собой, не придумывай себе занятие, а поразмышляй, почитай.
- ▲ Каждый человек иногда испытывает чудовищное одиночество. Тебе кажется, что ты один такой на целом свете, но это не так. Рядом обязательно кто-то есть, только его надо заметить.
- ▲ Помни, что человек, который испытывает чувство одиночества, забывает о том, что его окружают люди.
- ▲ Сделай что-либо приятное для родителей, друзей, сестры или брата. Это поможет сблизиться с ними, наладить контакт. Помогай, и помогут тебе!
- ▲ И, наконец, ты действительно одинок или тебе это только кажется?

Помни, самое ценное у человека –это жинь!

Советы подросткам

- ▲ Если ты считаешь, что твоя жизнь невыносима, попробуй изменить ее.
- ▲ Но не таким способом, так как самой жизни потом не будет!!!
- ▲ Если ты не любишь себя, попробуй найти в себе что-либо хорошее. Это хорошее всегда есть!
- ▲ Сконцентрируйся на положительных эмоциях.
- ▲ Не думай, что этим способом ты вызовешь сочувствие и огорчение родителей, друзей, любимого человека. Может быть, но ты об этом не знаешь!
- ▲ Многие хотят, чтобы их спасли при попытке самоубийства. Подумай – ведь этого может и не случиться!
- ▲ А если ты останешься на всю жизнь в инвалидном кресле?
- ▲ Поговори с кем-нибудь, подумай, жизнь прекрасна!
- ▲ Если же твой друг думает сделать это – останови его, сообщи об этом кому-нибудь из взрослых.
- ▲ Если это все-таки произошло с твоим другом, звони 103!

Как преодолеть стресс. Советы подросткам

- ▲ Признаки стресса узнаваемы: потливость, бессоница, ощущение подавленности, повышенное кровяное давление и т.д. Наблюдай за собой.
- ▲ Не копи в себе дурные эмоции. Если ты зол, не раскручивай свою злобу. И не выплескивай ее на окружающих, так как рискуешь остаться один.
- ▲ Если с тобой случается что-то действительно из ряда вон выходящее, и ты должен принять решение, но эта мысль приводит тебя в ужас, вспомни старинную русскую поговорку: “Утро вечера мудренее!”
- ▲ Отдохни от беспокойства и ты увидишь новые перспективы. После отдыха приступай к решению проблемы. Не канючь, занимайся делом!
- ▲ Выдели в своей жизни моменты, которые никак не сможешь изменить, и перестань беспокоиться по их поводу.
- ▲ Не наказывай себя за уже сделанные ошибки беспокойством и тоской. Сделай так, чтобы это не повторялось.
- ▲ Твоя жизнь не будет такой мрачной, если ты поймешь, что имеешь очень много: ты не голодаешь, у тебя есть дом, любящие тебя люди – семья, ты не глуп, даже если тебе это кажется. Всегда можно найти что-то хорошее.
- ▲ Тебе плохо, попробуй поговорить с родителями. Если это не удалось, то найди того человека, которому доверяешь, и поговори с ним. Носить все в себе вредно для здоровья. Задумайся над этим!
- ▲ Помогают избавиться от стресса занятия спортом и любимым делом.
- ▲ Помогает поднять настроение поход в магазин. Купи себе несколько мелочей. Это всегда приятно.
- ▲ Если подавленность не проходит несколько недель, обратись к врачу-невропатологу. Может, причина твоей хандры в болезни?
- ▲ И последнее: время обязательно залечит раны! Не углубляйся в депрессию – ищи решение!