

потребность достижения дружеского расположения. Люди пугаются, что их не будут любить все, но в норме каждый не обязан любить тебя. Ты не должен волноваться из-за того, что кому-то не нравишься (учителю, новой компании, знакомому мальчишке или девчонке). Тебе ведь тоже не все люди нравятся и не со всеми ты готов дружить. Твоя самооценка не должна снижаться от того, что кто-то из людей тебя не принимает.

12. Ты имеешь право делать ошибки.

Ошибаться - одно из свойств человеческого существа. Если ты веришь, что ошибки - это зло, то ты - объект для манипулирования: ты ошибся - ты виноват. Исправлять ошибки - это не значит наказывать себя. Это - способ предоставления компенсации за нанесенный кому-то твоим проступком моральный ущерб, или это начало твоего активного действия.

13. Развивай уверенность в себе.

Старайся быть уверенным в себе. Внушай себе приятные мысли по отношению к себе и другим. Увеличивай чувство удовлетворения каждый миг, час, день. Не сравнивай себя с другими.

14. Учись быть счастливым!

Начни прямо сейчас быть довольным собой. Своими взглядами, своей семьей, своими родителями, братьями, сестрами, даже собакой. Своими способностями, учителями, друзьями. Улучшай все, что можешь или хочешь. Используй все, что ты знаешь о благоприятной для себя жизни.

15. Добивайся своего.

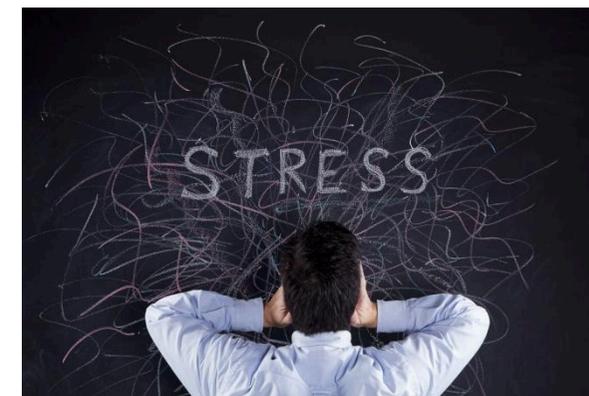
Будь настойчив. Не отступай. Только тогда ты приобретешь уверенность в себе. В один прекрасный день она станет для тебя естественной. Ты уже знаешь, какая привычка является для тебя наиболее важной: ПРИВЫЧКА БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ!



Государственное учреждение образования
«Поколюбичская средняя школа»

Памятка

Как выработать стрессоустойчивость подростка?



*Разработана учащимися 5-11 классов,
Бурмиловой Е.А., педагогом-психологом*

агр.Поколюбичи

1.Считай себя удачливым.

Когда ты принижаешь себя, говоря себе «я плохой», или «я неудачник», ты настраиваешься на еще большие неудачи, да еще и другие думают о тебе хуже, отражая твое мнение о себе. Будь удачливым. Концентрируйся на том, что ты уже сейчас можешь сделать хорошо.

2. Не уклоняйся от принятия решения.

С этого момента учись действовать так, как будто ты - удачливый человек. Прочти о людях, добившихся успеха в какой-либо области. Начни жить с настроением на успех. Любым способом отказывайся быть неудачником. Способность принимать решения - жизненно важная предпосылка успеха. Но решение будет решением с того момента, когда ты начнешь действовать. Принимай решения и действуй в нужном тебе направлении. Учись принимать решения ежедневно. Даже если поначалу все принятые тобой решения будут неверными, не отчаивайся.

3. Люби себя, или по крайней мере постарайся себе нравиться.

Хочешь, чтобы тебя полюбили - полюби себя самого. Если я не люблю себя, то и другого любить не должен, ибо обязан его любить как самого себя. Если я себя не развил, то и не люблю себя. Стань профессионалом высокого класса, тогда и другим тоже понравишься. Прости и прими себя, любуйся собой, уважай и учись любить себя. И самое главное - учись понимать себя.

4.Люби других (или, по крайней мере, старайся, чтобы они тебе нравились).

Предположи, что у окружающих позитивные, а не негативные намерения в отношении тебя. Необходимо думать, что никто не хочет тебя обидеть, а хочет помочь тебе. Не будь недоброжелательным. Будь вежлив, но тверд. Дай другим понять, что ты ценишь их добрые намерения.

5.Считай все достижимым.

Всякий раз, когда ты говоришь «Я не могу», «Это невозможно», - ты предопределяешь для себя неудачу. На каждого, кто говорит «Это невозможно», находится некто, кто говорит «Да, это возможно!», идет вперед и добивается своего. Рассуждая и действуя в соответствии с этим принципом, ты скоро привыкнешь добиваться своей цели, невзирая на то, насколько она далека от тебя сейчас.

6. Доводи начатое до конца.

Заканчивай все, что ты мог раньше оставить недоделанным. Завершай дела как можно быстрее. Всегда выполняй обещанное тобой. Научись не откладывать дела на потом. Ты научишься претворять в жизнь любой свой план, каким бы грандиозным он не был.

7.Не оправдывайся.

Оправдывая себя, ты перекладываешь то, что произошло с тобой, на других. Ты становишься беспомощным и зависимым от других людей и обстоятельств. Ты делаешь это со своего согласия. Прямо сейчас учись отвечать за все, что

случается с тобой, не перекладывая вину на других.

8. Отстаивай свои права.

Многие этого боятся, так как не уверены в себе. Сохраняя молчание, человек соглашается с пренебрежительным отношением к себе и оскорблением со стороны других, допускает посягательство на свои права. Вместо этого лучше высказывать свое мнение как можно спокойнее и рассудительнее по каждому случаю.

9.Контролируй услышанное.

Остерегайся ненужной информации. Избегай тех, кто постоянно ссорится или ругает своих друзей, близких в их отсутствие, если ты стремишься к успеху, отключайся и не слушай тех, кто начинает пересказывать плохие события, говорить, что у тебя ничего не получится. **ЗАПОМНИ:**

Ты являешься редактором, издателем, корреспондентом и темой журнала, издаваемого ежедневно в течение жизни.

10. Будь терпеливым.

Не многие это умеют. Кто не научился этому, ставит себя в затруднительное положение. Им движет убеждение в том, что другие люди или обстоятельства мешают добиться желаемого, или что ожидаемое благоприятное событие произойдет слишком поздно. Более важно требование быть терпеливым по отношению к себе.

11 Ты имеешь право не зависеть от того, как к тебе относятся другие.

Если ты убежден, что для успешного общения надо добиться дружеского

расположения всех ребят, то ты открываешь себя для манипуляции, и она будет тем сильнее, чем больше твоя