***Ты должен об этом знать***

**ПРОБЛЕМЫ**- это житейские задачи, которые требуют решения

***Что делать***

* поговорить с мудрым человеком, которому ты доверяешь, спросить, а как бы он повёл себя и поступил в подобной ситуации;
* нельзя денно и нощно думать только о плохом; умей отвлечься от проблемы, отдохни- может быть на свежую голову придет решение данной житейской проблемы;
* помни - безвыходных ситуаций не бывает; дай своей голове возможность всё обдумать; эмоции- «враг №1» в решении проблем.

**УВАЖАЙ СЕБЯ**

**УВАЖАЙ ДРУГИХ**

**БУДЬ В ОТВЕТЕ ЗА ВСЕ СВОИ ПОСТУПКИ**

**МАНИПУЛЯЦИЯ** В нашей жизни стало очень много людей, которые умеют манипулировать сознанием человека. Что такое **манипуляция?** - это программирование мнения, настроения, психического состояния человека, с целью обеспечить такое поведение, которое нужно тем, кто владеет средствами манипуляции.

**Что делать?**

* Когда поток мнения идёт слишком настойчиво и с убеждением, что выбора уже нет, ваш разум должен подавать сигнал: внимание, манипуляция!
* Надо поменьше бывать в зоне контакта с манипулятором, избегать соблазна побыть в « театре» скандалов, который разыгрывают манипуляторы.
* Умей критически воспринимать информацию, включай здравый смысл. Давай себе отсрочку в принятии решения (т.е. «Утро вечера мудренее!»).

**СТРАХ-** переживание какой-либо воображаемой или реальной опасности, которая имеет угрожающее воздействие на жизнь человека. Наличие устойчивых страхов свидетельствует о неспособности человека справиться со своими чувствами, когда он пугается вместо того, чтобы действовать.

**Что делать?**

Управлять собой, побеждать чувство бессилия и безнадёжности решительностью в действиях и поступках, быть настойчивым, верить в себя; обсуждайте свои проблемы с людьми, которым доверяете.

***Власть над собой- самое главное качество в самовоспитании, только такой человек, который думает, анализирует, принимает решения и действует- может победить в себе сомнения, соблазны и слабость духа.***

**Несколько советов на каждый день**

**1 *Освободите себя от хронической потребности в одобрении со стороны окружающих, и вы лучше сможете развиваться, уважать и понимать себя.***

***2 Не бойтесь высказываться и выражать свои эмоции (тактично), это лучше, чем собирать в себе отрицательные переживания в форме возмущения и расстройства.***

***3 Осознавайте пределы своих возможностей. Вы не можете достать до неба, но вы не должны испытывать вину из-за того, что у вас нет крыльев.***

***4 Не старайтесь угодить всем. Это неизбежно приведёт к тому, что вы так или иначе будете обманывать себя.***

***5 Привыкайте к позитивному мышлению. Как бы вас не беспокоило то, что у вас чего-то нет, напоминайте себе о том, что у вас есть что-то другое.***

***6 Используйте чувство юмора. Юмор и смех помогают по-новому взглянуть на свои проблемы, снизить трудность, а значит и психическое напряжение. Умение смеяться над собой свидетельствует о развитой способности к саморефлексии. Смех приводит к падению тревожности и мышечного напряжения, способствует углублению и удержанию дыхания, насыщению крови кислородом, нормализации сердцебиения.***

***Ты скажешь, это жизнь- одно мгновенье,***

***Её цени, в ней черпай вдохновенье.***

***Как проведёшь её, так и пройдёт,***

***Не забывай: она- твоё творенье!***

***Жизнь- на вершины всходить и взойти.***

***Жизнь- это, значит, не сбиться с пути,***

***Трудно? Но пусть не робеет душа.***

***В снежную бурю, под ветра гуденье,***

***Будем карабкаться, трудно дыша.***

***Жизнь- восхождение.***

**МБОУ СОШ №10 имени В.Г.Кирьяновой**

**Станицы Губской**

**Памятка для подростков**

***«ЦЕНИ СВОЮ ЖИЗНЬ»***



*Памятку подготовила*

*педагог-психолог*

*Ю.А.Меньшикова*