**ВАМ ЧАСТО БЫВАЕТ СЛОЖНО ОТКАЗАТЬ КОМУ-ТО, ДАЖЕ ЕСЛИ ПОНИМАЕТЕ, ЧТО ЭТО ПРИНЕСЕТ ВРЕД ВАМ И ВАШИМ БЛИЗКИМ?!**

**ВОСПОЛЬЗУЙТЕСЬ ЭТИМИ ПРОСТЫМИ РЕКОМЕНДАЦИЯМИ**

1. **Просто скажите: «Нет»**

**(спокойно, твердо, уверенно)**

1. **Скажите: «Нет» + аргументы (а, б. в)**
2. **«Нет» + альтернатива**
3. **«Ты можешь делать все что угодно, но я – нет»**
4. **«Я к тебе хорошо отношусь, ценю твое мнение,**

**но – нет!»**

1. **«Нет, тема закрыта!»**

**ВПЕРЕДИ ЭКЗАМЕНЫ!**

1. **Правильно организуйте свои занятия.** Не приковывайте себя к письменному столу на 24 часа в сутки. Через 2-З часа вы с гарантией перестанете понимать, что читаете. Поэтому обязательно чередуйте работу с отдыхом. И не забывайте награждать себя за большую работу маленькими радостями жизни.
2. **Как следует, питайтесь.** Подкармливайте свой мозг здоровой пищей! Не стоит есть слишком калорийные или острые блюда.

Имеет смысл и несколько недель попить витамины по согласованию с врачом.

1. **Жизненно необходим полноценный сон.** Иногда во время экзаменов начинается бессонница. Возьмите себе за правило ложиться и вставать в определенное время. Расслабиться перед сном вам помогут спокойная, негромкая музыка, легкий «перекусон» или стакан молока, теплая ванна.
2. **Не слоняйтесь без дела.** Займите себя чем-нибудь, когда готовитесь к экзамену Это не оставит вам времени на пустые страхи. Можно заняться спортом, танцами, рисованием или, скажем, кулинарией. Все это – отличный способ расслабиться и почувствовать уверенность в себе. Активно пользуйтесь им.
3. **Хольте и лелейте себя.** Это необходимо, чтобы подкрепить уверенность в своих силах. Может, это звучит глупо, но вы должны все время говорить себе, что вы молодец, что все можете, что справитесь лучше всех. Именно так психологически настраиваются перед соревнованиями спортсмены.
4. **Избегайте паники.** Нервничать перед экзаменом – это естественно, но впадать в панику непродуктивно, так как вы не сможете мыслить ясно.
5. Самый быстрый и наиболее эффективный **способ преодоления ощущения стресса и паники** – это закрыть глаза и сделать несколько медленных, глубоких вздохов. Такое дыхание успокоит всю вашу нервную систему. Одновременно можно проговорить про себя «Я спокоен и расслаблен» или «Я знаю, что смогу это сделать, и сделаю это хорошо!»
6. **Не держите все в себе.** Ища поддержки у друзей и родственников и делясь с ними своими проблемами, вы тем самым значительно снижаете свою тревогу перед предстоящим экзаменом.
7. **Поверьте в себя!** Вы бы не смогли обучаться в этом классе и успешно закончить школу, если бы у вас не было на то способностей. А это значит, что если вы проведете достаточно времени за учебниками и подготовитесь к экзамену соответствующим образом, то вы обязательно его сдадите без лишнего волнения и беспокойства. **Помните: уверенность в себе приходит от осознания того, что ты хорошо подготовился и умеешь делать все, что от тебя требуется.**

То есть сосредоточиться нужно не на

своей тревоге и ожидании («повезет – не повезет»), а на подготовке и самопроверке перед экзаменом.

1. **Смотрите на все в перспективе.** Экзамены могут казаться вам самым значительным событием на данный момент, но в аспекте всей вашей дальнейшей жизни – это всего лишь небольшая ее часть.

**УДАЧИ В ПОДГОТОВКЕ!**

**ПАМЯТКА**

**ПО ПОВЫШЕНИЮ САМООЦЕНКИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ**

Дети подросткового возраста весьма уязвимы в плане формирования адекватной самооценки. Это происходит в связи с тем, что ребёнок проходит заключительные этапы формирования личности, он определяет своё место в мире и отношение к этому миру, у него складываются жизненные позиции и вырисовываются стереотипы поведения.

1.Выбери свой стиль. Не стоит слепо следовать модным веяниям и пополнять свой гардероб вещами, которые тебе совершенно не подходят. У тебя должен быть свой индивидуальный стиль одежды. Он будет уникальным и обязательно придаст тебе уверенности.

2.Удели внимание своим интересам. Если хочешь танцевать, рисовать, играть на гитаре, то это желание нужно реализовать.

3.Следи за личной гигиеной. Чтобы твоя самооценка была на высоком уровне, необходимо регулярно следить за личной гигиеной, заботиться о своём теле. Ежедневно чисти зубы, регулярно мой голову, пользуйся средствами личной гигиены (дезодоранты, духи).

4. Носи аккуратную и чистую одежду. За вещами, которые ты носишь, нужен регулярный уход. Стирать их нужно по мере загрязнения, удалять пятна, разглаживать мятые участки. Одежда должна подходить тебе по размеру, не стеснять движений.

5.Занимайся спортом. Регулярные спортивные занятия помогают подросткам сформировать фигуру, чувствовать себя энергичными и здоровыми. Выбери для себя оптимальный вид спорта (бег, прыжки, плавание) и занимайся им регулярно.

6. Сделай свой рацион сбалансированным. Правильное питание поможет тебе чувствовать себя здоровым, улучшит настроение, подарит больше энергии.

7.Аутотренинг поможет стать увереннее. Каждое утро произноси перед зеркалом «волшебные слова»: «Я красива(ый) , я привлекательна(ый), я люблю себя, меня любят окружающие». Если ты будешь ежедневно напоминать себе об этих реальных вещах, то вскоре сможешь поверить в то, что говоришь, и поднимешь свою самооценку.

**ЧТО ТАКОЕ ИНТЕРНЕТ?**

**"Интернет - это глобальная компьютерная сеть, предоставляющая огромные свободы пользователям"** - одна из официальных формулировок. Хорошо звучит - **НО** - так ли это? Такие ли свободы она дает? Да, изначально давала, отголосок свободы есть и сейчас, но во времена зарождения Интернета ее было больше. Интернет стал источником, через который террористы организовывают теракты,  через который продают наркотики, через который продают детей. В Интернете есть пристанища тысяч извращенцев и психически неполноценных личностей. Свобода…  Все ринулись туда, но есть люди у власти, которые поняли - если пустить всё на самотек - **Интернет уничтожит человечество**, и появились органы контроля, которые предупреждают, наблюдают, запрещают и создают правила.

Психологи бьют тревогу и сравнивают **феномен Интернет-зависимости** не иначе как с пристрастием к алкоголю и наркотикам. Поводы для беспокойства действительно имеются. Проводимые исследования на тему Интернет-зависимости показывают, что при длительном и неконтролируемом нахождении в сети происходят **изменения в состоянии сознания и в функционировании головного мозга.** Постепенно это приводит к потере способности обучаться и глубоко мыслить.

**Причины интернет – зависимости:**

1. Доступность разнообразной информации

2.Широкая интерактивность, постоянное общение.

3.Анонимность передаваемой информации

4. Проблема свободного времени.

5. Невостребованность собственных возможностей в реальном мире.

6. Зависимость настроения и жизненных сил от нахождения в Интернете.

7. Утрата контроля над деятельностью, связанная с неосвоенностью новой ситуации.

8. Недостаток живого человеческого общения.

«Если ребенок успевает в школе, у него хорошее настроение и нет отклонений в поведении – причин для беспокойства нет», — говорит психиатр.

**Если же наблюдаются некоторые из перечисленных признаков – стоит волноваться:**

— увеличение интервала времени, проводимого за компьютером,

— снижение **успеваемости** в школе,

— потеря **интереса** к происходящему вокруг,

— нарушения **сна**,

— частые резкие **перепады настроения**,

— **неадекватное поведение** в ответ на предложение выключить компьютер – вплоть до скандала.

**Как бороться с зависимостью**

**Настройки роутера:** Установите себе рамки: например, если вы работаете дома, то роутер, раздающий по беспроводной сети интернет-доступ, должен включаться в 9 или в 10 утра и выключаться в 18:00

**Труд и физические упражнения:** Минимум 1-2 часа в день надо выделить на тренировки, бег, ходьбу, прогулку, физзарядку, работу по дому — неважно, на что-то такое, благодаря чему ваши мышцы, сердце, легкие и кровеносная система будут получать умеренную, но необходимую загрузку, глаза — отдых, а мозг — эмоциональную и умственную разгрузку.

**Обязательный оффлайн-день**: Раз в неделю, раз в 2 недели у вас должен быть “день без интернета”. В этот день вы можете читать, спать, убираться по дому, путешествовать, медитировать, есть, танцевать, гулять — заниматься чем угодно, но не включать интернет.

**Поездки / путешествия / экскурсии:** Дорога — способ не только увидеть новые места и познакомиться с новыми людьми, но и хоть на несколько часов / дней побыть обычным человеком, а не “подключенным к Сети” персонажем.

**Чтение бумажных книг:** Не менее 1 часа в день выделите на чтение книг. Чтение обогащает вас, делает вас интереснее для окружающих и целостнее — для самого себя. Ни в коем случае не заменяйте Интернет-прокрастинацию просмотром сериалов: это просто “меньшее из двух зол”.

**ДОБРЫЕ СОВЕТЫ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ**  
  
· НЕ УБЕГАЙ ИЗ ДОМА! Если жизнь дома невыносима, поговори с преподавателем, или кем-то кого ты уважаешь. Как только ты убежишь из дома, ты окажешься в руках людей, которые попробуют использовать тебя

· Будь очень осторожен с людьми, предлагающими свою дружбу. Помни, что, когда ты чувствуешь себя одиноким или угнетенным, ты – простая цель для негодяя, который притворно будет заботиться о тебе.

· Никогда не принимай приглашения в безлюдные или неизвестные места. Будь осторожен с людьми, предлагающими тебе работу со слишком хорошей оплатой. Если хочешь подработать, найди работу через знакомых.   
  
· Никогда не соглашайся, чтобы тебя фотографировали незнакомые люди, даже если они обещают сделать тебя знаменитым и говорят, что все знаменитости так начинали.   
  
  
· Никогда не садись в автомобиль с незнакомцами.   
  
  
· Гуляй в группах или с другом.   
  
  
· Всегда сообщай родителям, где вы с друзьями собираетесь быть, и сообщай им об изменении планов.   
  
  
· Никто не имеет право прикасаться к тебе без твоего согласия. Не стесняйся сказать это тому, кто это попробует сделать.   
  
  
· Доверься интуиции, если тебе страшно, значит, на это есть причины.

**«КАК НАЙТИ И СОХРАНИТЬ ДРУЗЕЙ»**



• 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.