

## **Советы психолога для подростка по преодолению стресса**

### **1. Считай себя удачливым.**

Когда ты унижаешь 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. Вспомни об успехах (один удачный ответ на уроке истории на прошлой неделе), чем заикливаться на б неудачных ответах на этой; от каждого из этих случаев все равно была польза. Любой опыт, любая работа или усилие, сделанные тобой - важная ступенька к цели, поэтому успех сопутствует тебе все время.

### **2. Не уклоняйся от принятия решения.**

С этого момента учиcь 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. Учиcь принимать решения ежедневно. Даже если поначалу все принятые тобой решения будут неверными, не отчаивайся. Дело в том, что все принятые тобой решения делают тебя победителем. Тренируйся на простых случаях принятия решений, например, во что одеться завтра в школу, и не отступай. Придет время, когда ты приобретешь свое Я.

### **3. Люби себя или по крайней мере постарайся себе нравиться.**

Некоторые люди склонны считать себя никчемными, бесполезными. Как правило, такое отношение к себе обусловлено отношением других. Однако все люди равны. Дворник равен президенту по той простой математической формуле, что 2 величины равны между собой, если равны третьей. Третья - это польза, приносимая каждым. Или телефон и лампа равны, т.к. полезны и во-вторых - исключительны. Так и люди, все уникальны и исключительны. Так не считай, что ты хуже других. Старайся понравиться себе самому. Зачем нравиться другому? Что ни делай, есть риск, что не понравишься. Кроме того, с другими можно расстаться, а с собой? Один человек всегда при мне - я сам. И должен понравиться этому человеку. Хочешь, чтобы тебя полюбили - люби 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 учиcь любить себя. И самое главное - учиcь понимать себя. Другим ничего не остается,

видя тебя, как только показать своим отношением к тебе, насколько ты успешно продвигаешься в этом чрезвычайно важном направлении!!!

#### **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. Например, учитель строго говорит, что тебе надо заниматься больше. Вместо обиды, подумай, что он действительно хочет, чтобы ты был умным и успешным. Не будь недоброжелательным. Будь вежлив, но тверд. Дай другим понять, что ты ценишь их добрые намерения. Предоставь им право быть самими собой, и сам отстаивай это право. Скоро у тебя появятся друзья, которые будут ценить тебя, дружить с тобой. Общаясь с людьми, показывай им свою доброжелательность так:

- будь пунктуальным и надежным во всех отношениях;
- тактичным и заботливым;
- искренним,
- улыбчивым - плохо быть букой.

В свою очередь, им ничего не остается, как только ответить тебе взаимностью. Ты будешь получать именно то, что отдаешь.

#### **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.**

Очень многие строят грандиозные планы, но мало кто реализует их. Основная причина - не недостаток ума, способностей и усилий, а - привычка, сформированная в детстве - не доводить начатое до конца. Настраивайся на то, чтобы доводить все, что делаешь, до конца. Начни с мелочей, таких, как приготовление уроков или мытье посуды. 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 перекладывай вину на других, Подражай замечательному человеку из Миссури - президенту Гарри Трумэну, чьим девизом были слова: «Ответственность на мне». Пусть окружающие видят, что уверенность и независимость являются принципом твоей жизни. Перестав оправдываться, ты приобретешь уверенность в себе. Ты перестанешь опаздывать. Тебе начнут доверять. У тебя улучшится настроение, и ты будешь доволен собой.

## **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. Таким образом, ты даешь понять родным, друзьям, а главное - себе, что ты - не тот человек, которым можно манипулировать, лгать. Если ты твердо стоишь на своем и можешь положить конец нежелательным отношениям с нежелательными для себя друзьями - заслужишь уважение других и самого себя.

## **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. Действуй так, как поступают люди, добившиеся успеха, или как сам бы ты поступал в предыдущих, успешных, случаях. Твоя настойчивость и упорство значат больше, чем сомнения окружающих. Если ты часто выслушиваешь чужие жалобы - откажись: тебе надо находиться на «диете» хороших новостей. Она поможет избежать депрессии с ее неминуемыми последствиями, влияющими на здоровье.

### **ЗАПОМНИ:**

Ты являешься редактором, издателем, корреспондентом и темой журнала, издаваемого ежедневно в течение жизни. От того, как ты озаглавишь статью, зависит ее содержание. Издание в черной рамке под названием «Лена болеет» - сентиментальная интерпретация фактов. Если ты решишь опубликовать сообщение и том, что Лена чувствует себя все лучше и лучше, твое подсознание вскоре сообщит тебе приятные новости.

Запомни еще один важный факт: все, что ты думаешь и говоришь о других, в конечном счете - будет иметь отношение к тебе.

### **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. Верь в себя, доверяй своей интуиции, тогда страх превратится в уверенность, неудача - в успех, страдание - в счастье. Чем больше ты уверен в себе, тем больше тебе будут доверять другие. Не завидуй другим. В противном случае ты создашь все большие причины для зависти. Твои друзья, возможно, более состоятельны, зато у тебя, может быть, больше мудрости, душевного спокойствия, уверенности и свободы. Кто-то может оказаться умнее тебя, у тебя же, с другой стороны, привлекательный характер. Жизнь справедлива. Там, где у нас недостаток, у кого-то изобилие. А того, чем богаты мы, ему недостает.

### **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 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 девочке). 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. Но ошибка - это не зло, это просто ошибка. Не надо винить себя за ошибки, но необходимо извлекать уроки из них и исправлять их. 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. Напоминай себе обо всех умениях и навыках, которыми ты овладел, даже если это всего лишь умение ходить, говорить, выигрывать в шахматы. Ты отнюдь не беспомощен. Ты обрел уверенность, пытаясь справиться с трудной ситуацией. Внушай себе

приятные мысли по отношению к себе и другим. Увеличивай чувство удовлетворения каждый миг, час, день.

Не сравнивай себя с другими. Их наследственность и окружающая среда отличаются. Не позволяй другим навязывать тебе свои желания и нормы. И не навязывай своих. Не жди случая, как это делают многие, Они полагают, что будут счастливы, если будут жить в определенном месте, учиться в определенном месте, носить определенную одежду. Другие хотят обладать определенным весом, ростом, деньгами. Если ты не доволен сейчас, завтра ты будешь не доволен еще больше! Это одно из правил подсознания.

#### **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. Борись со склонностью вернуться к сомнениям, страху и депрессии. Общайся со счастливыми людьми. Делай то, что приятно для тебя, думай о хорошем. Проще смотри на вещи, не воспринимай себя самого и окружающих слишком серьезно. Учеба должна быть развлечением, а не борьбой. Найди удовольствие во всем, что ты делал раньше.

Не позволяй обстоятельствам лишать тебя уверенности в себе, безмятежности. Сравни себя с цыпленком. Ни наседка, ни человек не могут помочь ему проклюнуться через скорлупу. Ему дали силу и смышленость, необходимые для выживания. Но и он должен сам использовать эти качества, чтобы выбраться из яйца. Это справедливо и в отношении тебя. У тебя есть все, что поможет тебе справиться с любыми непредвиденными обстоятельствами. Будь благодарен за то, что ты имеешь и знаешь. За то, что ты сейчас есть. Ты удачливее, чем ты думаешь.

#### **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! Сегодняшний день открывает для тебя новые возможности. Применив на практике наши советы, сделай что-нибудь полезное для себя. Тебе потребуется знание и усилия, чтобы избавиться от врожденных привычек. Став таким, каким ты хочешь быть, ты приобретешь новое чувство уверенности в себе!