***ЕСЛИ ТЫ ПОПАЛ В ТРУДНУЮ ЖИЗНЕННУЮ СИТУАЦИЮ***

*Памятка подростку*

Если ты попал в трудную жизненную ситуацию, то вспомни, что …

**ТУПИКОВЫХ СИТУАЦИЙ НЕ БЫВАЕТ.**

**ВСЕГДА ЕСТЬ ВЫХОД,**

**НАДО ТОЛЬКО ЕГО НАЙТИ.**

Следуя этим советам, ты можешь выбраться из трудного положения с наименьшими для тебя потерями.

***Совет №1***. Попал в трудную ситуацию, не впадай в панику или депрессию. Постарайся проанализировать свое положение с максимальной четкостью.

***Совет №2.***  Определи, кто создал трудную ситуацию. Если ты сам, значит возьми ответственность на себя. Поразмысли, откуда еще может исходить опасность.

***Совет №3.***  Подумай, с кем бы ты мог откровенно поговорить о своем положении.

***Совет №4.***  Не оставайся со своей болью один на один. Это всегда заставит тебя лгать окружающим.

***Совет №5.***  Со своей тайной обращайся осторожно. Не перекладывай ее на плечи своего друга, который реально не сможет помочь тебе, но будет очень сильно переживать за тебя. Тебе от этого не будет легче.

***Совет №6.***  Постарайся обратиться к взрослому человеку, у которого жизненный опыт больше твоего.

***Совет №7.***  Переступи через свой страх перед родительским гневом. Ты его заслужил, и с этим ничего не поделаешь. Гроза проходит, и вновь сияет солнце.

***Совет №8***. Верь, что ты сможешь исправить положение, главное – ничего не бойся. Страх – это не твой спутник и друг. Пусть страх дружит с одиночками. А **ТЫ НЕ ОДИН!**

***Если ты попросишь помощи –***

***тебе всегда помогут.***

***Это интересно!***

* **Человек чувствует себя более успешным и счастливым только тогда, когда его мозг чем-то занят.**

Более того, серое вещество не интересует монотонная работа — речь идет как раз о постоянной суете концентрации и переключения с одной работы на другую.

***Только в такие моменты человек чувствует себя счастливым.***

* **Мозговая деятельность продолжается даже тогда, когда мы отдыхаем.**

В этот момент происходит фильтрация того, что действительно нужно отложить в памяти, а что убрать «про запас». Проснувшись утром, вы никогда не забудете то, что действительно важно для вас, но и не вспомните того, на чем лишь мельком остановили свое внимание вчера.

* **Чтобы быстро заснуть** надо лечь на спину, вытянуться и расслабить все тело. Закрыть глаза и под закрытыми веками закатить зрачки вверх. Это нормальное состояние глаз во время сна. Приняв это положение, человек засыпает быстро, легко и глубоко.
* **Вы можете запомнить только 3-4 элемента одновременно.**

Существует правило «магического числа 7 плюс-минус 2», согласно которому человек не может хранить больше 5-9 блоков информации одновременно.

Большая часть информации в кратковременной памяти хранится 20-30 секунд, после чего мы ее быстро забываем, только если не повторяем снова и снова.

* **Вы видите вещи иначе, чем их воспринимаете.**

Согласно исследованию Кембриджского университета, «неважлво в якоу поряке розмщени бквы в слове». Главное, чтобы первая и последняя буквы были на своем месте. Даже если другие буквы будут перемешаны, вы сможете прочитать предложения.

Это происходит потому, что человеческий мозг не читает каждую букву, слово в целом. Он постоянно обрабатывает информацию, которую получает от органов чувств и то, как вы воспринимаете информацию (слова), как правило, отличается от того, что вы видите (перепутаны буквы).

**ПРАВИЛА ДЛЯ ПОДРОСТКОВ**

***СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА ДЛЯ ПОДНЯТИЯ НАСТРОЕНИЯ***

**ПРАВИЛО ПЕРВОЕ – ДВИЖЕНИЕ**

Доказано - при физической активности в нашу кровь выделяются эндорфины - гормоны счастья. Чтобы поднять себе настроение, занимайтесь спортом, гуляйте на свежем воздухе с детьми, словом делайте все то, что приносит удовлетворение.

**ПРАВИЛО ВТОРОЕ  – ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ**

Находящемуся в унынии организму как никакому другому необходимы фрукты и овощи, не менее четырехсот грамм в день! Поступающие в организм витамины не откладываются про запас, а сразу же усваиваются, поэтому вам необходима постоянная витаминная подпитка. Для поднятия настроения особенно полезны витамины А и С.

**ПРАВИЛО ТРЕТЬЕ:**

**РАДУЮЩИЕ ДУШУ МЕЛОЧИ - МОЩНОЕ ЛЕКАРСТВО ОТ ПЛОХОГО НАСТРОЕНИЯ**

У каждого человека есть свои любимые привычки. Читайте книги, посещайте выставки и кино, сходите на концерт. Эти меры помогут вам расшевелить угасшие эмоции.

**ПРАВИЛО ЧЕТВЕРТОЕ – ВСТРЕЧА С ДРУЗЬЯМИ**

Когда грустно, как правило, хочется побыть одному, никого не хочется видеть. Но встреча с любимыми и приятными людьми обязательно сделает нашу жизнь веселее и поднимет настроение.

**ПЯТОЕ ПРАВИЛО – ЖЕЛАЙТЕ И ПРЕДВКУШАЙТЕ!**

Замечено - в предвкушении чего-то приятного и работа спорится и настроение повышается. Намечайте себе приятные ориентиры в течение всего дня, например, поход с подругой в магазин за обновками или просмотр любимого фильма.

**ШЕСТОЕ** **ПРАВИЛО** **– СДЕЛАЙТЕ ТО, ЧЕГО НЕ ДЕЛАЛИ НИКОГДА**

Встаньте пораньше и совершите утреннюю пробежку. Смастерите бусы. Купите караоке и научитесь петь народные песни. Присмотрите сноуборд - для зимы. Заведите щенка, котенка, черепашку. Научитесь танцевать танец живота, займитесь фотоохотой или вольной борьбой.

Быть позитивно настроенным в течение всего дня помогает купленная накануне обновка, контрастный душ, даже рожица, состроенная своему отражению, чашка хорошего кофе, хорошая музыка.

**Главное** – чтобы настроение поднялось, а хандра отступила.

**ПОМНИ!!!**

***Главный враг плохого настроения – все то, что доставляет вам удовольствие.***

**СОБЛЮДАЙ ПРАВИЛА ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ!**

**12 СОВЕТОВ**

**КАК ПОВЫСИТЬ САМООЦЕНКУ**

**1.** **Прекратите сравнивать себя с другими людьми.** Всегда будут люди, у которых чего-то больше, чем у вас, и есть люди, у которых этого меньше, чем у вас.

**2.** **Прекратите ругать и порицать себя.**

Вы не сможете развить высокий уровень самооценки, если повторяете негативные высказывания в отношении себя и своих способностей.

**3. Принимайте все комплименты и поздравления ответным «спасибо».**

Когда вы отвечаете на комплимент чем-то вроде: «да ничего особенного», вы отклоняете этот комплимент и одновременно посылаете себе сообщение о том, что не достойны похвалы, формируя заниженную самооценку. Поэтому принимайте похвалу, не принижая свои достоинства.

**4.** Поместите на каком-нибудь часто используемом предмете, например, дневнике, утверждение вроде: **«я люблю и принимаю себя» или «я хороший и заслуживаю в жизни самого лучшего».**

Пусть это утверждение всегда будет с вами. Повторяйте утверждение несколько раз в течение дня, особенно перед тем, как лечь спать и после того, как проснетесь. Таким образом эффект воздействия будет значительно усилен.

**5. Читайте книги, посвященные повышению самооценки.**

Любая информация, допускаемая вами в свой разум, пускает там корни и влияет на ваше поведение. Точно так же, если вы будете читать книги или слушать программы, позитивные по своей природе и способные повысить самооценку, вы будете приобретать качества от них.

**6.** **Старайтесь общаться с позитивными и уверенными в себе людьми, готовыми вас поддержать.**

Когда вы окружены негативными людьми, которые постоянно подавляют вас и ваши идеи, ваша самооценка понижается.

**7. Сделайте список ваших прошлых достижений.** Список может включать небольшие победы, например: научились кататься на сноуборде, начали регулярно заниматься спортом и т.д. Регулярно просматривайте этот список. Читая свои достижения, попробуйте закрыть глаза и вновь почувствовать удовлетворение и радость, которую вы когда-то испытали.

**8. Сформируйте список ваших положительных качеств.**

Вы честны? Бескорыстны? Полезны для других? Креативны? Будьте к себе благосклонны и запишите по крайней мере 20 своих положительных качеств. Как и с предыдущим списком важно просматривать этот список почаще.

**9. Начните больше давать другим.**

Здесь подразумевается отдача самого себя в виде поступков, которыми вы можете помочь другим или позитивного поощрения других. Когда вы делаете что-то для других, вы начинаете чувствовать себя более ценным индивидуумом, а ваши самооценка и настроение повышаются.

**10. Старайтесь заниматься тем, что вам нравится.**

Вы можете посвятить свободное время каким-то своим увлечениям, которые приносят вам радость.

**11. Будьте верны себе.**

Живите своей собственной жизнью. Вы никогда не будете себя уважать, если не будете проводить свою жизнь так, как вы хотите ее проводить.

**12. Действуйте!**

Вы не сможете развить в себе высокий уровень самооценки, если будете сидеть на месте и не принимать возникающие перед вами вызовы. Когда вы действуете, независимо от получаемого результата, растет ваше чувство самоуважения, вы чувствует более приятные ощущения в отношении самого себя.





