

Подростковый ψ -минимум, или не дожидаясь, пока набьём себе десяток шишек

В твоей голове должен быть твой голос...

Когда тебе приходит в голову мысль, отслеживай, чьим голосом она озвучена. Ты удивишься, как часто свои мысли озвучивают голоса мам, сестёр и других близких людей. Но в твоей голове должен быть твой голос.

Научись говорить «нет»

Если ты не хочешь чего-то делать – скажи об этом, не оправдываясь. Нет времени помочь с учёбой «по дружбе», потому что устал – просто скажи об этом. Не хочешь идти в гости, завтра рано вставать или сегодня нет желания никого видеть — значит, не ходи. Если на всё соглашаться, хотя на самом деле хочется отказаться, будет не хватать времени на то, чтобы сосредоточиться на своих делах.

Человек, не умеющий отказывать, часто испытывает чувство вины — а это не способствует счастью! Если ты из тех, кто не может сказать «нет», поверь в людей, которые тебя окружают — помни: настоящие друзья и хорошо знающие тебя люди никогда не обидятся, если ты им откажешь. И их отношение к тебе не изменится. Иначе всю жизнь будешь идти за чужими установками и, что ещё хуже, пытаться им соответствовать.

Работать все равно придётся...

Люди хотят много и сразу: прославиться, стать сильными, успешными и красивыми. На этом построены целые индустрии. Легких путей нет, это обман. И лучше это принять сразу.

Все люди, которые в этой жизни чего-то добиваются:

- много работают,
- честно и увлечённо делают своё дело,
- много работают,
- стараются изменить мир вокруг себя,
- много работают,
- понимают, что все зависит только от них,
- и поэтому много работают.

Больше отдавай, чем бери!

Не все знают, как приятно отдавать и делиться, а ведь именно это – главный источник оптимизма в мире. Запомни: когда ты отдаешь, то приносишь пользу прежде всего себе.

Делиться можно не только деньгами и вещами. Самый ценный дар — время, посвященное служению окружающим, готовность выслушать и уделить внимание.

Пользуйся правилом «отмены действий»

Очень сложно понять, когда пора сделать выбор. Это касается как простых бытовых вещей, когда ты обходишь десятый магазин в поиске

подходящих тувель, так и серьезных вопросов: стоит ли вступать в отношения с тем или иным человеком. Если продолжать вести себя так же, можно потратить много времени и сил и упустить уйму возможностей.

Это как если бесконечно переключать каналы телевизора или сёрфить по Интернету в поисках чего-то выдающегося: вдруг следующей окажется как раз та заветная неизвестность, и наше терпение окупится? Вместо того чтобы просто понять то, что конкретно ты хочешь найти.

Правило «отмены действий» уберегает от бездумного поведения: не применив его погибла экспедиция Скотта Фишера, а ведь можно было просто повернуть назад! Обычно нам трудно прекратить искать что-либо, однако неизмеримо труднее аннулировать уже вложенные в данный поиск время, энергию или другие ресурсы. В этих случаях имей мужество сказать себе: «Хватит!».

*Каждый день мы преодолеваем препятствия.
Главное, понять, есть ли в этом смысл.*

Не верь всему, что написано. Особенно в Интернете...

Критическое мышление защитит тебя от многих неприятных ситуаций. Каждый раз, когда ты слышишь что-то от людей, что касается важной для тебя темы или может заставить тебя изменить своё мнение, спрашивай себя: «А почему я считаю, что это истина? Может ли это быть неправдой? Есть ли где-то объективные доказательства?»

Возьмём для примера соцсети: там выложена личная информация о людях, но в реальной жизни они могут оказаться совсем иными. Вероятно, и факты, изложенные черным по белому на экране, выглядят убедительнее. Но это может быть далеко от действительности. И твоя задача — научиться распознавать обман.

Принимай самого себя, но и не забывай анализировать поступки

Быть другом самому себе — очень важное умение. Предположим, ты совершил поступок, о котором сожалеешь или которого стыдишься, и теперь упрекаешь сам себя. Самопринятие не отрицает реальность, не заявляет, что неправильное на самом деле правильно, но подвергает анализу то, что случилось. Мозг начинает искать ответ на вопрос: «Почему?» Он желает знать, почему нечто неверное или недостойное ощущалось как желательное, адекватное или даже необходимое в момент совершения.

Понять — не значит оправдать. Ты можешь осудить совершённое тобой действие и всё же проявить сострадательный интерес к вызвавшим его мотивам. То есть отнестись к себе по-дружески. Это не имеет ничего общего с попытками найти отговорки и уйти от ответственности. Только после того, как ты принимаешь на себя ответственность за содеянное, можешь двигаться дальше — вглубь реальности. Например, друг говорит: «Это было недостойно тебя». А теперь ответь: «Чем ты руководствовался, поступая так?» Тот же вопрос себе мы можем (и должны) задавать себе сами.

*Составитель: **Погодина Эльвира Владимировна**,
педагог-психолог ГБУ ДО ЦППС Кировского района Санкт-Петербурга*