|  |
| --- |
| **Самое ценное в жизни — это сама жизнь!** |
| Самое главное - это жизнь, и вы должны её защищать, очищать, укреплять, потому что благодаря любви  жить, вы можете получить здоровье, красоту, силу, ум. Это является истинным богатством.  ***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.***  **Ты должен об этом знать.**  **Проблемы**- это житейские задачи, которые требуют решения.  **Надо учиться решать проблемы:**   * поговорить с  человеком, которому ты доверяешь, спросить, а как бы он повёл себя и поступил в подобной ситуации; * 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.   **Если у тебя ссора** с друзьями или близкими людьми - они тебя не понимают:   * для начала ответь на вопрос «А что я сделал, чтобы меня поняли?»; * если хочешь получить понимание, объясни свои взгляды, докажи, что тебе это необходимо (доказывай без агрессии); * подтверждать что ты взрослый нужно делом, а не ростом и командным голосом; показателем взросления человека является уровень его самообслуживания. * всегда следуй правилу **трёх R**   **УВАЖАЙ СЕБЯ (respect for self)**  **УВАЖАЙ ДРУГИХ (respect for others)**  **БУДЬ В ОТВЕТЕ ЗА ВСЕ СВОИ ПОСТУПКИ (responsibility for all your actions)**      Помни - иногда молчание- лучший ответ.  **2. 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. Если манипуляторы окончательно овладеют ключами к нашему сознанию, то они поведут нас к пропасти - и мы сами в неё прыгнем. К манипуляторам относятся: вымогатели, продавцы, коррупционеры.  **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!»).   **3**. **Фильмы ужасов и боевики** вызывают эмоциональное отупение и развивают агрессию. Для одних людей агрессия становится нормой, и они включают её в «репертуар» поведения. Другие начинают постоянно испытывать чувство тревоги, боясь выйти на улицу. Подсознательно все акты агрессии накладывают свой отпечаток на наше поведение.  **Что делать?**  Ещё раз - не воспринимайте информацию буквально, относитесь к ней критически. Любые - фильм, передачу нужно анализировать, т.е. быть активным зрителем. Нести ответственность за выбор информации для себя.  Таким образом, можно и нужно хоть как-то защищать свою психику (внутреннее состояние). Противостоять насилию нужно, поскольку это очень опасно. Если врага мы в дом не пускаем, то почему так спокойно отдаём себя на растерзание «телевизионным вампирам»?  **4. 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.***  **Ребята! Любите жизнь! Наслаждайтесь жизнью!**  Желаем вам принять вызов от жизни, выполнить свой жизненный долг, познать таинства жизни, дать обещание и выполнить его, быть участниками интересных приключений, поймать удачу, исполнить все свои мечты. Стать богатыми душевной красотой, большим счастьем, крепким здоровьем! Удачи всем!  ***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! |