

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА ПОДРОСТКАМ:

Чтобы улучшить свое настроение и образ жизни, рекомендуется следующее:

- Ведите дневник (или список желаний). Записывайте в нём каждый день, чем вы остались довольны собой за прошедший день. Сначала будет нелегко его вести. Но с каждым разом у вас будет получаться все лучше. Главное правило – не сдаваться! Пишите не о глобальных своих достижениях, а обо всех, даже самых незначительных. Например: навели порядок в комнате, протёрли пыль, сходили с друзьями в кино, подготовились к ВПР, выполнили домашнее задание на отлично, помог бабушке перейти через дорогу и т.д. Это поможет вам ощущать свои достоинства. Подглядывайте в дневник чаще! Становись лучше.
- Записывайте моменты, когда вы превзошли свои ожидания. Например, думали, что сдадите контрольную на тройку, а сдали на «отлично» или «хорошо». Или хотели помыть только свою тарелку, а вымыли всю посуду за семьёй, да ещё и стол протёрли. Это поможет вам осознать, что ограничений в хороших поступках нет. Вы можете всё.
- Избавьтесь от «внешнего шума» и критики. Взвешивайте всё, что вам говорят окружающие. Не заглушайте свою индивидуальность, веря каждому слову других людей. Остановитесь и подумайте, справедливо ли то, что они говорят вам и советуют? Если это так, тогда задумайтесь над этими словами серьёзней. Если нет – просто заглушите этот шум в голове.
- Говорите с собой уважительно. Замечали такие мысли в голове? «Все на меня как-то косо смотрят», хотя это вообще не так. Или, например, «меня явно ненавидят» - и это тоже совершенно неправда. Ваш мозг может внушать, что вы недостаточно хороши. Поэтому важно научиться говорить с собой, как с человеком, которого уважаете. Если обнаружили подобные мысли, сразу записываем эти слова на бумагу. И мысленно говорите себе: «СТОП, я не буду разговаривать с собой в таком тоне». Затем негативные слова меняете на позитивные. Например, «Семья меня любит», «Я верю в себя», «Я заслуживаю уважения».
- Проводите время с теми, кто вас любит. Безусловную любовь могут дать только родные люди. Эти отношения укрепляют самооценку.
- Совершайте добрые поступки. В этот момент вы ощутите себя значимым, нужным и полезным. Вы можете собирать макулатуру, присматривать за детьми, помогать маме по дому или бабушке – соседке. Неважно, какие хорошие дела вы совершаете. Главное – действуйте.

- Найдите понимающего взрослого собеседника. Иногда родителям не всё можно рассказать или получить совет. Но в окружении обязательно есть взрослый человек, который может помочь, поговорить или дать совет. Помощь психолога подростку тоже подходит в этой ситуации.
- Нарисуйте свои мечты. Желания можно осуществить, если их визуализировать. Подумайте о тех людях, которыми вы восхищаетесь. Чем эти люди занимаются и почему они особенные для вас? Это могут быть близкие, знакомые или даже известные люди. За что вы считаете их великими? Представьте и себя таким же. Нарисуйте этот образ и сохраните.
- Определите свои источники вдохновения. Ответьте себе на вопросы и запишите на бумаге (в том же дневнике): чем нравится заниматься? Что придаёт смысл жизни? К чему у меня есть талант? О чём нравится читать и смотреть фильмы? Ответив на эти вопросы, вы сможете черпать энергию и уверенность в себе.
- Ставьте цели, даже маленькие и достигайте их. Фиксируйте на бумаге и выполняйте. Не расстраивайтесь, если не получается достигнуть всех и сразу. Идите к целям постепенно, расписывая на более мелкие шаги. Решение этих задач добавит вам уверенности в себе и смелости. Действуйте.
- Мыслите масштабно. Недостижимых целей не бывает. Мечтайте о великом! Это поможет достигать ваших целей как можно быстрее.
- Читайте книги. Они помогают расширить кругозор, находить блестящие идеи и переворачивать ход мыслей в нужное русло.
- Планируйте свой будущий день. Если у вас все время уходит на игры в компьютер, то нужно расширить свои способности. Распределяя и планируя свой день, вы научитесь справляться с обязанностями. Благодаря планированию у вас освободится больше свободного времени. А свободным временем вы можете распорядиться, как душа пожелает, опираясь, опять же, на своё будущее. В игры играть или изучать английский – выбор за вами.
- Следите за здоровьем. Правильное питание и спорт – залог хорошего самочувствия, энергичности и выносливости. Не зря ведь родители и взрослые

употребляют поговорку: «В здоровом теле здоровый дух»? Измени свои привычки.

- Разнообразьте свой досуг. Помогайте родителям готовить ужин, играйте в настольные игры, посещайте выставки, мастер-классы и кино, займитесь спортом и новыми увлечениями.
- Общайтесь дружелюбно и вежливо со сверстниками. Помогайте им. Принимайте их физическое формирование положительными эмоциями. Поддерживайте друг друга, защищайте. Займитесь совместным спортом.