

ВОСЕМЬ СОВЕТОВ ПОДРОСТКУ

- 1. Приведи в порядок свой внешний вид.*
- 2. Поработай над своими недостатками – преврати их в достоинства.*
- 3. Будь самим собой. Веди себя ненавязчиво – на тебя обратит внимание противоположный пол.*
- 4. «Приобрати» чувство юмора, научись из любой ситуации выходить с достоинством.*
- 5. Постарайся войти в положение своих родителей и почувствовать то, что чувствуют они по отношению к тебе.*
- 6. Добровольно возьми на себя часть родительских обязанностей. На деле докажи, что ты «взрослый».*
- 7. Поверь сам в себя и «заставь» остальных поверить в тебя.*

Приемы, которые могут помочь в состояниях: уныния, растерянности, депрессии

1. ВЫГОВОРИТЕСЬ! Этот прием возможен, когда рядом есть кто то обязательно доброжелательный и расположенный выслушать, пускай даже молча, кому вы, безусловно, доверяете. Проблема отсутствия такого “собеседника” периодически встает перед многими и является составной частью жалоб на одиночество.

Поэтому цените тех, к кому можно обратиться в трудную минуту, и не упускайте возможности предложить (не навязчиво!) свою услугу человеку, которому нужно сбросить груз «невыговоренности». В компаниях и учебно-трудовых коллективах, как правило, находится человек, к которому многие обращаются за подобной помощью. В социальной психологии такого человека условно именуют «жилеткой» (в которую можно поплакаться). Обычно это люди немолодые, душевные, умеющие хранить чужие тайны. Нередки случаи, когда облегчение приносит беседа со случайным попутчиком в поезде или с соседом в длинной очереди. Здесь работает фактор анонимности – этот человек не знает вас и скорее всего вы больше никогда не увидите. Одинокие люди, имеющие домашних животных, часто выговаривают все, что накопилось, им (с полной гарантией сохранения тайны исповеди!).

Не случайно статистикой установлено, что присутствие в доме собак или кошек продлевает их одиноким владельцам жизнь, выполняя роль громоотвода отрицательных эмоций.

2. НАПИШИТЕ ПИСЬМО! Если подходящего слушателя нет или вы не хотите прибегать к первому приему, у вас есть другая возможность: напишите все ваши огорчения и переживания в форме письма, кому угодно, хоть вашим потомкам.

Причем это письмо совсем не обязательно отсылать, а если вы его сохраните, то спустя какое-то время вам будет очень интересно, а скорее всего полезно, перечитать его и сделать кое-какие выводы. Если у вас есть поэтический дар (не обязательно пушкинского уровня – достаточно уметь подбирать рифмы), напишите это письмо в стихах. Может быть, даже целую поэму, предназначенную не для опубликования в собрании ваших сочинений, а для снятия стресса. Впрочем, если таких писем накопится несколько, они представят интерес и будут полезны, когда вы решите проконсультироваться о своих проблемах у специалиста – психолога. А делать это полезно периодически каждому.

3. СДЕЛАЙТЕ СЕБЕ ПОДАРОК! Эту рекомендацию можно выполнить как буквально (немедленно собраться, пойти в магазин и постараться купить что-либо для себя или своих близких, причем достаточно бывает даже симпатичной безделушки), так и в переносном смысле – “подарив” себе несколько часов или целый день приятного

времяпровождения. Позвольте себе заниматься только тем, что вам хочется! Хотя бы пару часов! При этом помните, что такого рода “подарки” нельзя делать слишком часто, иначе радость от них заметно потускнет

4. ПОМОГИТЕ ДРУГОМУ! Всегда есть человек, нуждающийся в чьей-то помощи, хотя бы даже в том, чтобы его выслушали. Переключив свою энергию на помощь ближнему (или “дальнему”), вы не только сделаете доброе дело, но и поможете себе выйти из пассивно-упаднического настроения, активизируете себя, ибо творить добро всегда приятно.

5. ПОЧУВСТВУЙТЕ ЗЕМЛЮ ПОД НОГАМИ! Эта рекомендация выполняется в основном физически, но действует на общее (в первую очередь эмоциональное) состояние человека. Вспомните, что такие чувства, как паника, ужас, растерянность, охватывают тонущего, не умеющего плавать, лишившегося опоры под ногами. Но ведь у вас -то такая опора есть в самом прямом смысле, вы –то, при желании, можете почувствовать ногами землю! Так и сделайте: ощутите ступнями твердую опору, на которой вы находитесь, попрыгайте слегка, представьте, что вы мощное дерево, пускающее в землю свои корни. Главное – осознайте и всем телом почувствуйте отличие своего положения от тонущего (в прямом смысле). Реальное ощущение твердой почвы под ногами оказывает психологическое воздействие в переносном смысле, повышая уверенность в себе, вливая заряд новых сил и оптимизма.

6. РАСТВОРИТЕ ПЕЧАЛЬ ВО СНЕ! Если время позднее (впрочем, это не обязательно) и вы сможете заснуть, это один из наиболее простых и во все века используемых способов расстаться с унынием и плохим настроением. Отдохнувший мозг направит мысли в русло более конструктивных решений и оптимистического отношения к жизни и проблемам, которые неизбежно возникают. Не случайно почти у всех народов есть пословица, соответствующая известной русской “Утро вечера мудренее!” Не забывайте только, перед тем как заснуть, настроить себя на то, чтобы, проснувшись, вы посмотрели на мир уверенно и радостно – без прежних горьких мыслей, от которых опускаются руки и ничего не изменяется в лучшую сторону.

7. “НЕТ ХУДА БЕЗ ДОБРА!” Эта известная поговорка может служить девизом направленности ваших мыслей и действий. Возьмите карандаш (лучше цветной) и бумагу и постарайтесь бесстрастно написать все хорошее, что присутствует в вашем положении или событии, что повергло вас в уныние и тоску. Например, даже у заболевшего человека может неожиданно появиться возможность вдоволь почитать, что раньше из-за сильной занятости хронически не удавалось, спокойно подумать о делах и о своей жизни вообще, возможно пересмотреть какие-то свои взгляды. Можно вспомнить и о том, что всякая болезнь – испытание для организма, которое закаляет его. Составив такой “цветной

список”, направьте свои силы на воплощение в жизнь того, что написано – пускай хорошее постепенно начинает перетягивать плохое!

Конечно, можно привести и многие другие рекомендации, но достаточно, видимо, этого перечня, чтобы начать применять какие-то из приемов на практике, а, быть может, и опытным путем найти для себя что-то более подходящее. Ведь здесь необходим индивидуальный подход к самим себе! И еще одна рекомендация : не держите этот перечень приемов только “на самый крайний случай”. Используйте их постоянно, тренируйтесь дома и на работе, на учебе и в вагоне поезда.