

# Познавая мир и себя: социализация личности в современном обществе



## Советы психолога подросткам

РЕКОМЕНДОВАНО К ПЕЧАТИ  
РЕДАКЦИОННО-ИЗДАТЕЛЬСКИМ СОВЕТОМ ИМЦ

Составитель:                 Талля О. А., педагог-психолог ГКУ «Курганская  
  областная юношеская библиотека»

Рецензент:                    Сазонова Е.Н., зав. отделом воспитания и  
  социализации МБУ КГ ИМЦ

Подростковый период – это начальный этап интенсивного физического и психического созревания человека, вступления его во взрослую жизнь, во время которого происходит рост самосознания, формирование взглядов и мировоззрения. С тем, что будет накоплено и усвоено в этот ответственный для каждого подростка период, с тем он и пойдет в дальнейшем по жизни.

Как научиться принимать нормы и правила общества? Как выживать в современном мире и в школьном коллективе? Как вырастить в себе личность? Как научиться решать свои проблемы самостоятельно? Эту и другую важную и нужную информацию подросток сможет почерпнуть из этого пособия.

## Содержание

Введение	4
Раздел 1. Твоему возрасту можно позавидовать	5
Раздел 2. Школьные заморочки	7
Раздел 3. Прорвемся, или Как справиться с проблемами	17

## Введение

С первых дней своего существования человек окружен другими людьми и включен в социальное взаимодействие.

*Процесс становления личности, усвоения человеком определенной системы знаний, норм, ценностей, образцов поведения, позволяющих ему функционировать в качестве полноценного члена общества, называется социализацией личности (от лат. socialis - общественный).*

Жизнь – это процесс постоянной адаптации, требующий непрерывных изменений и обновлений. Социализация личности выражается в адаптации человека к окружающей среде и к социальным отношениям, в ходе которой она приобретает качества, опыт, необходимые для жизнедеятельности в обществе.

Основными этапами социализации личности являются:

- *Детство.* С самого рождения закладывается начало самой социализации и до 7 лет происходит формирование личности практически на 70 %.
- *Подростковый возраст.* Процесс социализации в этот период связан с гормональными изменениями в организме, начинается половое созревание и становление личности. С 13-летнего возраста подросток старается взять на себя как можно больше обязанностей, проверяя себя «на прочность» и заявляя о своей «взрослости».
- *Юность.* Возраст 16 лет считается наиболее опасным и напряженным, поскольку каждый самостоятельно и сознательно решает для себя, в какое общество ему вступить и избрать для себя наиболее подходящее учебное заведение, в котором он будет достаточно длительное время пребывать и получать профессию.
- *Молодость* (ранняя зрелость: от 18 до 30 лет). Основные инстинкты и становление социализации перенаправляются на работу и собственную любовь.

Процесс социализации продолжается всю жизнь, от него во многом зависит, как человек сумеет реализовать свои задатки, способности, состояться как личность. Этот процесс протекает на протяжении всего существования человеческой жизни, поскольку окружающий мир пребывает в постоянном движении, но особо интенсивно это происходит в молодые годы.

## **Раздел 1.**

### ***Твоему возрасту можно позавидовать!***

Если тебе от 11 до 15 лет, ты чувствуешь, что с тобой происходят какие-то изменения (на уровне тела и мировосприятия), в течение дня несколько раз меняется настроение, ты конфликтуешь с родителями и учителями, тусуешься со сверстниками или, наоборот, закрываешься в своей комнате, а от окружающих все чаще звучат фраза «это трудный период», значит, у тебя появился новый социальный статус: ты - ПОДРОСТОК.

Подростковые годы - естественная и неизбежная «ступень» между детством и зрелостью - всегда непросты как для тебя самого, так и для окружающих. Качественные изменения личности, радикальная перестройка всего самосознания, появление способности к абстрактному мышлению происходят на фоне полового созревания, ставящего множество вопросов и нередко сопровождаемого различными комплексами и неуверенностью в себе.

В этот период происходит основная перестройка организма: проявляются первичные и вторичные половые признаки, благодаря увеличению выделения в кровь гормонов, соответствующих полу (мужских/женских), и идентификация себя с мужчиной/женщиной, построение поведения, общения, отношения к своему внутреннему и внешнему миру. Иными словами, ты переживаешь период перестройки организма и адаптации к новому состоянию.

В психологическом словаре под *адаптацией* понимается процесс активного приспособления к новым условиям среды, при последовательном достижении результатов: в обществе, коллективе, семье и по отношению к самому себе.

Ты адаптируешься к происходящим в тебе изменениям, к нормам, правам и обязанностям, которые предъявляет к тебе мир, а мир, окружение принимает/не принимает тебя как нового взрослого человека.

Наступление подросткового, "переходного" возраста почти всегда означает переход из защищенного родителями мира детских понятий и игр в неуютный мир взрослых проблем. Казалось бы, раз и навсегда занятое тобой место в том детском, прежнем мире надо теперь искать заново, а то и отвоёвывать, а то и вовсе кажется, что места тебе тут нет...

Просто вдруг, в какой-то момент ты понимаешь, что кроме мира внешнего есть еще внутренний, глубокий, непознанный. И начинается один из самых захватывающих, но порой и болезненных процессов - процесс познания себя: «Кто я? Какой я? Чем отличаюсь от остальных? Каким видят

меня другие люди? Что думают обо мне? Принимают ли меня? Что я могу? Что для меня важно? Что я хочу от других людей? Что могу простить, а чего не могу? Какие у меня цели?». Пожалуй, первый раз эти вопросы встают с такой остротой именно в подростковом возрасте.

*«Я одинок, меня никто не понимает. Я неповторим, уникален, и никто не может испытывать того, что испытываю я, переживать так, как переживаю я».* Появление таких мыслей означает, что твое мышление перешло на новый уровень, когда ты можешь критически оценивать чужие высказывания, соглашаться или спорить, строить свои умозаключения, руководствуясь собственной логикой. Конечно, многие твои высказывания весьма спорны, а горячность и категоричность, с которой ты отстаиваешь свои идеи, может раздражать взрослых...

В детстве все было понятно. Ты - как центр вселенной, мама и папа любят тебя, и все вы будете жить вечно. А потом оказывается, что все неоднозначно в этом мире, и оценить его порой так сложно, что хочется разделить все на белое и черное, просто, чтобы понять, что хорошо, а что плохо. Детское стихотворение Маяковского с одноименным названием перестает быть достаточным критерием хорошего и плохого. Взрослые, с их опытом и умением приспосабливаться, говорят о юношеском максимализме и о необходимости различать оттенки. Но в юности зрение устроено иначе: дружба - навеки, любовь - до гроба, в жизни все надо попробовать, а кто не с нами - тот против нас. В этот период хочется настоящей жизни, событий, переживаний и новых ощущений. Хочется быть в центре всего, ко всему иметь свое отношение, заявлять о своем мнении...

Главной особенностью твоего поведения становится личностная нестабильность. Ты теряешься от своих возможностей и желаний, не всегда сам себя понимаешь. Но самое главное - именно в это время ты заявляешь о себе миру и окружающим, как о личности с большой буквы. Ты заявляешь о своей готовности жить во взрослом мире, как равноправного участника жизни. Чувство взрослости и новую позицию ты проявляешь во всем: во внешнем облике, манерах, копируя поведение и отношения взрослых.

Но каждый день ты замечаешь, что взрослые все еще продолжают относиться к тебе, как к ребенку. Есть маленький секрет: если ты хочешь, чтобы к тебе относились как к взрослому человеку, нужно вести себя по-взрослому. Ты спросишь: «А как это? Что для этого нужно?».

- Во-первых, взрослый человек никогда не будет поступать «как все», вначале он обдумает и оценит предлагаемое.
- Во-вторых, он всегда отвечает за свои слова и поступки, поэтому нельзя обещать того, что не можешь выполнить.

- В-третьих, ни один взрослый (адекватный человек, разумеется), а тем более родители (они тебя любят и хотят только добра) не будет, доказывая свою правоту, провоцировать конфликтную ситуацию, дерзить и кричать о несправедливости. Вместо этого он постарается спокойно, аргументировано объяснить и обосновать свою позицию.

По-настоящему взрослый человек, не по паспортному, а по внутреннему возрасту, который выдает ответственное поведение, старается поступать именно так. А, совершив ошибку, он пытается ее исправить, найдя наилучший вариант решения.

Поступая по взрослому, ты очень скоро увидишь результаты такого поведения – станет меньше ссор с родителями, повысится их доверие к тебе.

## ***Раздел 2.***

### ***Школьные заморочки***

Поговорим о том, какие проблемы возникают в школе и как их можно решить. Для 99% школьная жизнь – это, прежде всего, отношения со сверстниками, затем сам процесс обучения, и только потом все остальное.

#### ***Проблема №1. Отношения со сверстниками.***

В подростковом возрасте многие юноши и девушки пытаются утвердить себя в роли лидеров. Лидеры существуют всегда, когда существует группа и задача для этой группы: организовать какое-то дело, разработать и осуществить проект... Быть лидером нелегко. Но если уж очень хочется, то знай, у тебя должны быть:

- Сосредоточенный и уверенный взгляд;
- Некое «чувство пафосности» в манерах и при разговоре;
- Стильная, опрятная и красивая одежда;
- Чистая обувь;

Ты должен обладать такими качествами в характере и поведении, как:

- Организованность (никогда не опаздывать, дорожить своим и чужим временем);
- Коммуникабельность (общительность плюс обаяние и харизма);
- Решительность, умение быстро принимать решение, не бояться трудностей, никогда не сдаваться в случае неудачи, не впадать в панику;
- Внешнее спокойствие (настоящего лидера сложно вывести из себя);
- Ответственность (лидер всегда несёт ответственность за свои слова и поступки).

Если ты хочешь быть лидером, необходимо раскрыть в себе и развить лидерские качества:

- Уверенность в себе. Уверенное поведение можно отработать. Уверенность проявляется в голосе, взгляде, позе, поведении. Хорошо поставленный, твёрдый, но доброжелательный голос. Взгляд – прямой, в треугольник на лице собеседника, очерченный через точки «глаз-глаз-нос». В психологии это называется «взгляд в зону доверия».
- Общительность. Общительность должна исходить из искренней заинтересованности людьми, их жизнью. В то же время нужно проявлять открытость, умение поделиться собственным опытом. Это сложнее, так как у каждого человека есть страх, что его не поймут, над ним посмеются. Но тому, кто решил стать лидером в коллективе, нужно быть смелым и уметь рисковать. Постепенно к такому человеку потянутся за помощью, за советом, ему будут доверять, и авторитет его в группе возрастет. Кроме общительности, нужно уметь разрешать конфликты, возникающие в коллективе, не выбирая правого и виноватого, не становясь ни на одну из сторон, как судья, объективно оценить ситуацию и привлечь внимание коллектива к проблеме.
- Целеустремлённость, настойчивость.

Сначала необходимо стать лидером, затем коллектив признает это. Общаясь с одноклассниками, ровесниками, друзьями помни следующее:

- Узнай лучше самого себя. Найди в себе интересные качества — это поможет привлечь к себе сверстников и сохранить объективное суждение о других людях;
- Развивай в себе чувствительность и внимание к внутреннему миру другого человека. Старайся при разговоре задавать вопросы, которые интересовали бы твоего собеседника;
- Помни, каждый достоин уважения, так как он — человек. Относись к другим так, как бы ты хотел, чтобы относились к тебе;
- Проявляй чаще интерес к другому человеку. Научись находить в нем достоинства;
- Не замечай мелкие недостатки товарища. Ты ведь тоже их не лишен;
- Развивай умение понимать юмор. Старайся отшучиваться, если кто-то иронизирует по поводу твоей внешности или успеваемости;
- Умей выслушать товарища, учись вести диалог, а не говорить монологи;
- Учись мыслить творчески, занимайся чем-нибудь интересным — это притягивает;



- Если ты теряешь друга, подумай, может быть, вы оба изменились, выросли, поэтому и расстаетесь. Всегда можно найти новых друзей. Только настоящие друзья останутся с тобой на всю жизнь.

Очень тяжело бывает адаптироваться в новом коллективе. Ведь все (одноклассники, учителя) будут проверять тебя «на вшивость». Посему надо быть готовым к тому, чтобы продемонстрировать свои физические, интеллектуальные способности и возможности.

*Если ты оказался новеньким в классе*, то тебе следует начать процедуру интеграции в новый коллектив. Для этого прими к сведению универсальные правила, которые смогут тебе помочь сделать это:

- Не будь букой! Не замыкайся в себе, считая всех своих новых приятелей придурками, недостойными твоего внимания. Не оставайся в одиночестве. Принимай участие во всех классных и школьных мероприятиях, даже если они тебе неинтересны. Будь на виду, только так найдешь себе друзей и знакомых и перестанешь быть «чужим» в классе.
- Будь как все! Старайся не очень отличаться от своих одноклассников. Ни в лучшую, ни в худшую сторону. Это лучшая тактика поведения. Помни, именно отличия делают человека неповторимым, делают из него личность, но и одновременно делают из нормального человека «чужого», который является объектом издевательств и насмешек одноклассников и учителей. Главное тут – соблюдать баланс.
- Хорошо учись! Никогда, практически ни при каких обстоятельствах отличник не становится «чужим». Его поддержат учителя, да и одноклассникам он тоже бывает полезен (даст списать на контрольной, есть к кому обратиться за помощью). Хочешь избежать свое обращение в аутсайдера (изгоя) – берись за учебу.
- Старайся занять свою жизнь чем-нибудь, кроме учебы. Спорт, хобби, любое занятие. Если не в классе, так в школе обязательно обнаружатся единомышленники. И ты уже не будешь одинок.
- Не спеши с выбором друзей и подруг. Не стоит быть слишком навязчивым. Друзья появятся сами, постепенно.
- Завоюй авторитет у своих одноклассников. Это можно сделать не только кулаками, но и спокойным уверенным тоном в ответ на провокации и вызов.
- Не позволяй над собой смеяться безнаказанно. Самая большая ошибка – это когда ты сам смеешься над собой вместе с остальными. Умей постоять за себя.

- Прежде чем кинуть в кого-то камень - хорошенько подумай! Никогда не присоединяйся к компании издевателей. Помни: судьба – весьма ироничная и непредсказуемая, очень часто она любит менять людей местами. Сегодня ты обижаешь и дразнишь, а завтра сам попадешь в ситуацию, когда станешь предметом насмешек и травли со стороны одноклассников.
- Никогда не пропускай школу из-за того, что тебя начали дразнить и издеваться. Прогуливать слишком легко, слишком приятно и слишком затягивает. Начнешь прогуливать – и остановиться будет очень сложно. Пристрастие к прогулам может легко перерасти в острую боязнь посещения школы, а это уже серьезная проблема. Избавиться от нее без помощи специалистов будет очень трудно.
- Один в поле не воин! Если ты стал аутсайдером (изгоем) в классе, лучше всего поговорить с родителями и убедить их перевести тебя в другую школу. А там, оборвав все негативные воспоминания, зачеркнув прошлый опыт, начать все сначала, но уже по-другому, чтобы никто не мог цепляться и обижать.



**Проблема №2. Трудности, связанные с учебой** переживаются довольно легко, если в остальном порядок. «Начни хорошо учиться, и все. В конце концов, это даже не учеба в полном смысле слова. А повторение пройденного – того, что люди узнали за последние пятьсот лет развития человеческой цивилизации. А для повторения пройденного сверх ума не нужно. Нужно только терпение», - советуют знатоки.

Чтобы облегчить себе настоящую и будущую жизнь, нужно начать хорошо учиться. На самом деле хорошо учиться гораздо легче, чем учиться плохо. Если ты учишься плохо, над тобой висит целый ворох разных проблем: давят учителя, пилят родители, одноклассники относятся с презрением, напрягают перспективы будущей жизни. Все это отравляет жизнь. Ты учишься хорошо, и проблем в жизни гораздо меньше.

Как говорят бывшие выпускники: «Школа – это лифт, поднимающий тебя от детского сада до института или техникума». Не хочешь ехать на

лифте – тащись по лестнице жизни пешком. Закон суров. Даже тем, кому школа не нужна, кому в жизни она не пригождается совершенно, вынуждены ее пройти.

*Вот несколько полезных советов:*

- Усваивай информацию любыми способами. Это легко и не требует никаких дополнительных усилий;
- Любишь смотреть телевизор - не стоит просто тупо «зависать» на развлекающих передачах, щекотать нервы ужастиками, петь караоке под МузТВ. Лучше включить научно-познавательный канал. Все равно что-то полезное запомнится;
- Не пренебрегай общением с учителями, но в рамках учебного процесса. Они могут рассказать много познавательного о своем предмете, на что следует обратить внимание для того, чтобы лучше подготовиться к контрольной, зачету, экзаменам;
- Не справляешься сам, попроси родителей пригласить в помощь репетитора. Но знай одно: главное его достоинство не в том, что он может впихнуть в твою голову кучу знаний, а в том, что он может показать направление, в котором надо двигаться, ведь он знает свой предмет изнутри. Чтобы от репетитора был реальный эффект, начинать работать с ним надо за полгода. А еще лучше за год до экзаменов;
- Постарайся научиться заучивать стихи. Именно это занятие развивает память и мышление;
- Помни: легче даются те предметы, которые по-настоящему интересуют. То, что не любишь, никогда не поймешь;
- Не ленись каждый день выделять до 30 минут на предметы и занятия, которые тебе даются наиболее трудно;
- Домашние задания выполняй на голодный желудок. Древние мыслители установили, что это гораздо быстрее и плодотворнее. А на сытый еще заснешь за учебником;
- Работая с текстом параграфа, рисуй схемы, рисунки (опорные конспекты), которые помогут лучше запомнить учебный материал и быстрее воспроизвести его на уроке;
- Трать школьное время с умом и извлечешь из школьной жизни максимум пользы. И выйдешь в большую жизнь с солидным запасом нужных знаний и умений.

В школьное время бывают периоды, когда необходимо быть предельно собранным и готовым доказать всем, что все эти годы ты не зря ходил в школу. Конечно, это *период экзаменов*. Ты переживаешь за себя:

нужно больше заниматься, сдавать, выбирать, поступать... Родители тоже тревожатся и нервничают, потому что они никак не могут повлиять на ситуацию, не могут реально тебе помочь. Школа и учителя волнуются за собственный рейтинг, потому что зависят от твоих оценок и набранных баллов на ЕГЭ. Давление растёт, и к моменту сдачи экзаменов обстановка так накаляется, что ты оказываешься перед выбором – все или ничего. С таким не каждый взрослый справится.

Если в период подготовки к экзаменам ты замечаешь, что стал меньше спать (утром раньше обычного просыпаешься, а вечером долго не можешь заснуть), мало или слишком много ешь, грызешь ногти или карандаш, что-то постоянно вертишь в руках, чувствуешь слабость, стал более раздражительным, избегаешь говорить об экзаменах и поступлении, – значит, ты переживаешь предэкзаменационный стресс.

### ***Как бороться со стрессом?***

- ***Переключение.*** Начни думать о чем-то, что тебе приятно, важно и полезно. Через какое-то время напряжение спадет.
- ***Копилка радости.*** Вспомни события, которые тебе приносят положительные эмоции.
- ***Смех*** - лучший помощник в борьбе со стрессом.
- ***Позитив.*** Найди что-то хорошее в подготовке к экзамену. Например: это поможет тебе развить в себе волевые качества (не хочу, но надо). Нет худа без добра.
- ***Разрядка:*** физическая работа, прогулки, спортивные тренировки. любимые занятия.

При подготовке к экзаменам чередуй отдых и обучение, составь план подготовки на каждый день. Помни: формула «немного позанимаюсь» чаще всего не работает. Начиная учить с самого трудного, с того, что ты заведомо плохо знаешь. Но если в голову ничего не идёт, то полезно начать, напротив, с того, что знаешь лучше. Не зубри весь учебный материал (чаще всего это абсолютно бесполезное занятие), структурируй его с помощью планов, схем. Пиши шпаргалки! Это очень полезный психологический ритуал. Он увеличивает шанс вспомнить нужный материал.

Соблюдай принцип чередования! 40 минут работы, 10 минут отдыха. Глаза и мозг должны периодически отдыхать. Сделай в перерывах зарядку, полей цветы, вымой посуду, но не зависай в Сети. Минимум телевизора, планшета и Интернета. Главное перед экзаменом – выспаться!

### *Девять советов тем, кто сдает экзамены:*

1. ***Приходи подготовленным.*** Встань пораньше перед экзаменом. Возьми с собой все необходимое: ручки, карандаши, калькулятор, словарь, часы. Это даст тебе возможность сконцентрироваться на задании.
2. ***Расслабься и не теряй веру в себя.*** Старайся не волноваться. Не беседуй с другими ребятами перед экзаменом: волнение заразительно. Вместо этого напхни себе, что ты хорошо подготовлен и сдашь экзамен хорошо. Если ты волнуешься перед экзаменом или во время него, сделай несколько медленных глубоких вдохов, чтобы расслабиться.
3. ***Будь спокойным, но собранным.*** Помни, ЕГЭ, именно этот экзамен – это важный этап в твоей жизни, но не последний. Ты не можешь изменить реальность, но можешь изменить свое отношение к ней. Возникшее волнение не воспринимай как катастрофу. Просто пережди первую растерянность. Займи удобное место. Убедись, что у тебя достаточно места для работы. Сохраняй прямую осанку.
4. ***Просмотри задание.*** Отведи 10% времени на внимательное чтение задания, выделение основных моментов и принятие решения, как правильно распределить отведенное время. Планируй сначала решить легкие вопросы, а затем уже – сложные. После того, как прочтешь вопросы (на устном экзамене), набросай идеи, которые сможешь использовать при ответе.
5. ***Отвечай на вопросы в продуманном порядке.*** Начни с легких вопросов, ответы на которые знаешь, и которые высоко оцениваются. Напоследок оставь вопросы наиболее трудные, которые требуют большого количества времени, знаний и сил, либо те, которые принесут мало баллов.
6. ***Во время письменного экзамена обдумай, что собираешься написать.*** Составь план, включив в него идеи, которые собираешься изложить. Пронумеруй этот список в соответствии с порядком, в котором идеи будут излагаться.
7. ***Во время письменного экзамена излагай материал по существу.*** Изложи свою основную идею в первом предложении. В первом абзаце сделай обзор всего сочинения. Далее раскрой изложенные идеи более детально. Подкрепи свои утверждения дополнительной информацией, примерами, выдержками из учебников или конспектов.
8. ***Отведи 10% времени заданий на проверку.*** Просмотри все задания; не останавливайся, пока не просмотришь все пункты. Убедись, что ответил на все вопросы. Проверь орфографию, грамматику, пунктуацию в своей работе. Проверь математику на наличие ошибок из-за невнимательности (например, расстановку десятичных запятых).

9. **Проанализируй свои результаты.** Каждый экзамен готовит тебя к следующему экзамену. Определи, какая из стратегий подготовки тебе больше подходит, а какие не годятся. Используй свои тесты во время подготовки к экзамену за весь курс.

Закрывая тему школы, предлагаем простые советы, как в ней выжить. Чтобы выжить в школе, надо:

- Быть коммуникабельным и дружелюбным. Большое количество друзей и приятелей – гарантии от происков врагов.
- Стараться хорошо учиться – это спасет если не от большинства, то от многих проблем.
- Не принимать неудачи слишком близко к сердцу.
- Постараться, как можно раньше определить главное занятие в жизни – и станет легче.
- Надо вести здоровый образ жизни, беречь здоровье, оно еще пригодится.

1. Чего не надо делать:

- Нельзя «стучать» - информировать учителей и других представителей администрации о школьной жизни. Последствия будут самые печальные.
- Нельзя позволять над собой смеяться – затравят.
- Не стоит стесняться самого себя при посторонних. Стыдно за себя любимого – стыдись перед зеркалом, это полезно.
- Нельзя прогуливать школу – войдет в привычку, избавиться будет трудно.
- Не надо отчаиваться. Все пройдет.

### ***Проблема №3. Сложности, возникающие с родителями.***

«Отсутствие взаимопонимания со старшими – беда каждого поколения», - говорят мудрецы. Сложности с родителями возникают всегда. Не стоит из-за школьных или нешкольных проблем ссориться с ними. В конце концов, родители – это единственные люди, которые не бросят тебя в беде. Школа останется позади, а родители будут с тобой.

*Советы по «гуманному» отношению к родителям*

*Источник - накопленный опыт*

- Проявляй участие к своим родителям. Они устают на работе, дома. Порадуй их чем-нибудь. Это помогает наладить контакт.
- Постарайся объясняться с родителями человеческим языком - это даст лучший результат, нежели крики и хлопанье дверьми.

- Попроси родителей рассказать о своей юности, о конфликтах с родителями. Это приведет к более глубокому пониманию между вами.
- Помни, что иногда у родителей бывает просто плохое настроение. Постарайся не устраивать в это время дома шумных вечеринок.

Источник – твоя новая роль

- Если родители ведут себя с тобой, как с маленьким ребенком, напони вежливо им, что ты уже повзрослел и хотел бы вместе с ними решать проблемы, связанные с твоей жизнью.
- Дай понять родителям, что ты нуждаешься в их совете и помощи. Это поможет установить дома благоприятную обстановку.
- Разговаривай со своими родителями, сообщай им новости твоей жизни.
- Старайся не обманывать родителей.

Источник – твое новое понимание

- Помни, что родители тоже могут совершать ошибки. Будь к ним снисходителен.
- Родительский запрет чаще всего оказывается правильным решением. Задумайся, что бы произошло, если бы тебе было позволено все!
- Если произошла ссора, и ты чувствуешь себя виноватым, найди в себе силы подойти первым. Уважение ты не потеряешь, поверь.
- Установи с родителями границы личной территории, но не раздражаясь, не требуя. Просто попроси их об этом.
- Работа по дому служит отличной подготовкой к самостоятельной жизни. Отнесись к ней с пониманием.
- Возвращение домой к определенному времени — это способ оградить тебя от неприятностей, то есть, мера безопасности. Если задерживаешься, обязательно позвони, они же волнуются! Побереги их для себя.

Несколько слов о наказаниях. Родители могут прекратить поощрения, отлучить тебя от друзей, телефона, компьютера, денег. И все это может произойти, как ты считаешь, из-за пустяка. Родителей же этот "пустяк" может вывести из себя. Подумай, может быть, родители видят опасность, которую ты либо не осознаешь, либо приуменьшаешь. Попроси, чтобы родители объяснили мотивы своего поведения по отношению к тебе и твоим друзьям. Может быть, тебе станет ясно, почему они так поступают.

Если ты зол на кого-либо из друзей, учителей, раздражен на плохую погоду, грязь на улице, слякоть, а также на "двойку", поставленную "ни за что", не срывай зло на родителях. Это не благоразумно и приводит к печальным последствиям.

Если родители решили разводиться - это особый случай. Стоит понимать, что отец и мать — самостоятельные люди, они должны все решить сами. Тем более люди со временем меняются, поэтому нельзя винить родителей за то, что они утратили любовь друг к другу. И главное — запомни: родители разводятся не из-за тебя! Ты в этом не виноват!

#### **Как выйти из конфликта с мамой:**

- Прежде чем сердиться или обижаться на замечания мамы, **постарайся понять** суть её советов, требований, просьб.
- Наберись терпения, **выслушай** её до конца, не перебивай.
- **Успокойся** сам(а) и успокой маму (сядь рядом и обними её).
- **Повтори**, что сказала мама, убедил её, что всё ты правильно понял(а). Спокойно, уверенно, не спеша **изложи** свою точку зрения.
- **Ищи** частичный или временный компромисс. **Подумай**, почему мама так настойчива, от чего она старается тебя предостеречь.
- **Анализируй** причину конфликта, **спроси** себя: «Что может лежать в основе конфликта? В чём его причина? Может быть, я не замечаю, к каким последствиям может привести мой поступок? Может быть, я слишком поспешил(а)? Или слишком самоуверенный(ая)?»



#### ***Проблема №4. Вопросы, связанные с определением своего будущего после школы.***

Кем быть? Куда пойти учиться? И учиться ли вообще? Часто так получается, что родители сами выбирают за тебя, кем ты будешь и куда тебе поступать, где продолжать обучение. Мало кто из них прислушивается к твоему голосу, а иногда и вовсе не считаются с твоими желаниями.

Самый идеальный вариант – когда ты сам знаешь, что тебе нужно в жизни и кем ты хочешь стать. Здорово, когда твои желания совпадают с желаниями родителей, но это бывает нечасто. Разногласия – обычное дело.



Родителей можно понять, ведь они рассчитывают на свой кошелек и жизненный опыт. Обычно они мечтают, чтобы их дети стали лучше них, шагнули дальше, жили так, как им самим хотелось бы жить в свое время. Родители плохого не посоветуют, родители помогут. Прислушайся к их советам, прими их аргументы либо убеди в правильности своего выбора.

Мнение друзей и одноклассников по поводу выбора профессии тоже интересно, вот только нельзя выбирать будущую профессию «за компанию» с товарищем - чтобы по-прежнему играть в одной спортивной команде, просто потому, что не хочется расставаться или по принципу «друзья говорят, что там здорово!». **Помни: твое будущее - в твоих руках!**

### *Раздел 3.*

#### *Прорвемся, или как справиться с проблемами?*



#### *Если ты попал в трудную ситуацию...*

- **Совет №1.** Если ты 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.
- **Совет №3.** Подумай, с кем ты мог бы откровенно поговорить о своем положении.
- **Совет №4.** Не оставайся со своей болью один на один. Одиночество - это еще одна проблема для тебя.
- **Совет №5.** Ложь – не самый подходящий способ решения проблем. Солгав однажды, трудно остановится. Также трудно вспомнить, когда, кому и что ты говорил. Вспомни, «Денискины рассказы» Драгунского: «тайное всегда становится явным».
- **Совет №6.** Со своей тайной обращайся осторожно. Не перекладывай ее на плечи своего друга, который реально не может тебе помочь, но будет очень сильно переживать за тебя. Тебе от этого не будет легче.

- **Совет №7.** Постарайся обратиться к взрослому человеку, у которого жизненный опыт больше твоего и который может помочь тебе реально. Это могут быть родственники или родители.
- **Совет №8.** Переступи через свой страх перед родительским гневом. Ты его заслужил, и с этим ничего не поделаешь. Гроза проходит, и вновь сияет солнце.
- **Совет №9.** 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 попросил помощи, тебе всегда помогут.

#### **Где и какая помощь будет тебе оказана**

**Семья, школа, твой классный руководитель, психолог, медицинский работник, заместитель директора по воспитательной работе, директор** тебе помогут добрым советом, постараются разобраться в ситуации, при необходимости привлечь внимание общественности, правоохранительных органов, окажут психологическую помощь.

- **Телефон доверия.** Твои имя и фамилия остаются неизвестными, а консультант выслушает без осуждения и поддержит. Он поможет тебе найти свой выход из ситуации, поможет разобраться в своих чувствах и поступках.

Вот куда ты можешь обратиться за психологической помощью и поддержкой:

- Курганский центр социальной помощи семье и детям (Курган, ул. Ленина, 48, телефон психолога 23-11-50);
- Центр социальной помощи семье и детям (Курган, ул. Гоголя,19, городской телефон доверия 46-00-49);
- Центр психотерапии (Курган, ул. Володарского, 105, телефон 43-36-92);
- Областной центр медицинской профилактики (Курган, ул. Советская, 143, телефон доверия 23-82-57);
- Центр «САМ» Курганской областной юношеской библиотеки, (Курган, ул. Криволапова, 50, телефон психолога 46-77-50).
- **Отделение-центр психотерапии для подростков, молодежи и их семей** (фамилию, адрес и другие сведения не требуют).
- здесь тебе окажут срочную психологическую помощь и поддержку, защитят от насилия, помогут разобраться в сложившейся ситуации.
- специалисты центра помогут родителям и детям лучше понять друг друга, найти способы общения.
- **Инспекция по делам несовершеннолетних:**
- если необходимо, тебе обеспечат медицинское обследование и лечение;
- примут меры для немедленного прекращения насилия;
- если обидчик нарушил закон, об этом сообщат в полицию.
- **Полиция:**
- если обидчик нарушил закон, привлечет его к ответственности;
- при необходимости обратится в суд для лишения родительских прав;

- может обратиться в суд по поводу изъятия ребенка из семьи;
- если ребенка нужно срочно забрать из семьи, поместит его в приют, больницу или интернат;
- родителям и опекунам сообщит об обращении только с согласия ребенка.

### ***Как не стать жертвой насилия***

Выходя в большой мир, всем хочется (прежде всего, родителям), чтобы все обходилось без неприятных приключений. Это не только переход улицы и общение с незнакомыми людьми.

Как говорит статистика, подростки становятся жертвами преступников, потому что их легко заманить в опасную ситуацию, они склонны к рискованным поступкам, потому что чувствуют себя неуязвимыми.

Если родители разъясняли тебе, что опасно садиться в машину к незнакомым людям и путешествовать автостопом, значит, ты прежде подумаешь и возможно не поедешь с друзьями, если водитель автомобиля пьян. А идя в ночное время один по улице, будешь проявлять бдительность и не болтать по мобильному телефону или слушать музыку через плеер. Неплохо если у тебя при себе будут индивидуальные средства оповещения или свисток.

Как говорил редактор журнала «Оружие и боеприпасы» Джефф Купер: «Безопасность формируется у нас в голове; она не зависит от того, что у вас в руках». Научись заранее предвидеть опасные ситуации, которые могут привести к тяжким последствиям, и не допускать их.

*Если ты не хочешь стать жертвой насилия, соблюдай несколько правил:*

- Собираясь провести вечер в незнакомой компании, возьми с собой приятеля, в котором ты уверен.
- В начале вечеринки предупреди всех, что не уйдешь не попрощавшись. Если ты покидаешь компанию с кем-то, то скажи друзьям, с кем.
- Доверяй своей интуиции. Если ты ощущаешь психологический дискомфорт, то это может быть потому, что ты не чувствуешь себя в безопасности.
- Установи для себя четкие пределы: чего ты хочешь, а чего не позволишь.
- Сохраняй способность принимать ясные решения и правильно реагировать в любой ситуации.
- Веди себя уверенно. Ты имеешь право думать и заботиться о себе, даже если этим ты можешь задеть чувства другого человека.
- Если есть возможность, чтобы тебя встретили или забрали с вечеринки, то воспользуйтесь ею (это придаст больше уверенности, и ты сможешь лучше контролировать свои действия). Не пользуйся в одиночку услугами частного транспорта. В этом случае попроси провожающего запомнить или записать номер машины.

Помни, что нет абсолютных способов защиты от потенциального сексуального насилия, но будь настороже, заметив тревожащие тебя знаки, например, неуважение к человеку, нарушение его личного пространства.

Будь осторожен, если кто-то:

- подходит к тебе слишком близко и получает удовольствие от дискомфорта, который ты в связи с этим испытываешь;
- пристально смотрит на тебя и демонстративно разглядывает;
- не слушает того, что ты говоришь, игнорирует твои чувства;
- ведет себя с тобой как хороший знакомый, хотя это не так.

Обращая внимание на знаки подобного рода, ты сможешь уменьшить риск подвергнуться насилию не только на вечеринке, но и в других местах. Такая ситуация может сложиться, когда ты встречаешься с кем-то впервые, идешь в кино или на дискотеку в клуб, находишься в компании друзей или знакомых.

Если кто-то заставляет тебя чувствовать себя дискомфортно, игнорирует твои чувства или выказывает неуважение к тебе каким-то другим способом, лучше немедленно прервать отношения с этим человеком.

### ***Как обезопасить себя в Интернете***

Конечно, ты любишь просматривать Интернет-страницы. Но так ли это безопасно? К сожалению, множество неприятных типов бродит по всемирной паутине, и некоторые из них пускают в ход нечестные приемы, чтобы использовать ничего не подозревающих детей и подростков в своих целях.

Что же такое безопасность? Прежде всего, это отсутствие угроз либо состояние защищенности от угроз. Существуют три основных правила безопасного поведения в сети.

#### ***1. Защити свой компьютер.***

- Регулярно обновляй операционную систему;
- Используй антивирусную программу;
- Применяй брандмауэр;
- Создавай резервные копии важных файлов;
- Будь осторожен при загрузке содержимого.

**Помни!** После публикации информации в Интернете ее больше невозможно будет контролировать и удалять каждую ее копию.

#### ***2. Защити себя в Интернете.***

- Хорошенько узнай человека, прежде чем вступать с ним в переписку;
- Никогда не разглашай в Интернете личную информацию, за исключением людей, которым ты доверяешь. При запросе предоставления личной информации на веб-сайте всегда просматривай разделы “Условия использования” или “Политика защиты конфиденциальной информации”, чтобы убедиться в предоставлении оператором веб-сайта сведений о целях использования получаемой информации и ее передаче другим лицам;

- Всегда удостоверься в том, что тебе известно, кому предоставляется информация, и ты понимаешь, в каких целях она будет использоваться.

**Помни!** В Интернете не вся информация надежна и не все пользователи откровенны.

### **3. *Думай о других пользователях.***

- Закону необходимо подчиняться не только в реальной жизни, но и в Интернете;
- При работе в Интернете будь вежлив с другими пользователями Сети;
- Имена друзей, знакомых, их фотографии и другая личная информация не может публиковаться на веб-сайте без их согласия или согласия их родителей. Разрешается копирование материала из Интернета для личного использования, но присвоение авторства этого материала запрещено;
- Передача и использование незаконных материалов (например, пиратские копии фильмов или музыкальных произведений, программное обеспечение с надорванными защитными кодами и т.д.) является противозаконным;
- Копирование программного обеспечения или баз данных, для которых требуется лицензия, запрещено даже в целях личного использования.

**Помни!** Неразрешенное использование материала может привести к административному взысканию в судебном порядке, а также иметь прочие правовые последствия.

#### ***Дополнительные правила безопасного поведения в сети Интернет.***

- Закрывай сомнительные всплывающие окна! Всплывающие окна — это небольшие окна с содержимым, побуждающим к переходу по ссылке. При отображении такого окна самым безопасным способом его закрытия является нажатие значка X (обычно располагается в правом верхнем углу). Невозможно знать наверняка, какое действие последует после нажатия кнопки “Нет”;
- Остерегайся мошенничества! В Интернете легко скрыть свою личность. Рекомендуется проверять личность человека, с которым происходит общение (например, в дискуссионных группах).

**Помни!** Большая часть материалов, доступных в Интернете, является непригодной для несовершеннолетних.

Напоследок, еще несколько советов по безопасности в Интернете.

- **Узнай, с кем ты «разговариваешь» онлайн.** Многие люди, общающиеся онлайн, безобидны, но некоторые — это обманщики с липовыми личными данными, которые хотят причинить вред детям и подросткам. Согласно данным 100 процентов детей, которые подвергались попытке насилия со стороны интернет-педофилов, охотно шли на встречу с ними. Вероятно, они думали, что увидят симпатичного 14-летнего мальчика или девочку.

Не обменивайся мгновенными, текстовыми и электронными сообщениями, не участвуй в видеочате и не соглашайся стать другом в Facebook или MySpace с человеком, которого ты не знаешь в реальности. И никогда не встречайся с ним в реальной жизни. Не ведись на такой вопрос:

«Помнишь меня?» Если ты не знаешь этого человека, просто игнорируй его запрос на дружбу. Это не грубо, это разумно.

- **Никогда не отправляй персональные данные или фотографии!** Ни при каких обстоятельствах не указывай свое полное имя, адрес, номер телефона, школу или любую другую личную информацию в электронном сообщении или посте. Также установи высокий уровень конфиденциальности на своей странице в социальной сети и открой доступ к сообщениям на стене и фотографиям только родственникам и друзьям.

Если твои фотографии доступны в Интернете, кто угодно может их скопировать. Помни об этом, когда думаешь, какой снимок опубликовать в сети. Согласно недавнему опросу, группы интернет-безопасности, 20 процентов тинэйджеров отправляли свои обнаженные или полубнаженные фотографии.

- **Будь осторожен, играя в онлайн-игры.** Конечно, ты двигаешь и управляешь своим игровым онлайн-персонажем, ты защищаешь его, а как насчет защитить себя реального?

Вот краткий курс по самозащите и безопасности в Интернете:

- Выбери себе ник, полностью отличный от твоих реальных имени и фамилии.
- Не придавай своему персонажу провоцирующий или сексуальный вид.
- Не делись своим электронным адресом и другими личными данными!
- Никогда не встречайся с тем, кого ты «знаешь» только по игре.
- Не используй и не провоцируй употребление некорректных слов и выражений.
- Если ты неловко себя чувствуешь с каким-нибудь игроком, выйди из игры.

### ***Как разрешить конфликт***

- Если ты чувствуешь, что назревает конфликт, ***предупреди:*** «Прости. Я сегодня очень устал. Давай встретимся через час или завтра».
- При встрече не надо обнажать свои ***конфликтные*** противоречия, признай наличие у другой стороны противоположных мнений, целей и методов подхода к ситуации, ищи точки соприкосновения, а не разногласия.
- Для разрешения спора не пользуйся ***волевыми*** аргументами типа «Я так хочу!». Признай необходимость проведения ***переговоров***.
- Говори только о ***самом разногласии***, не переходи на личные оскорбления. Посмотри на предмет конфликта без эмоций. Займи

**позицию** оппонента. Представь, как он видит конфликт. Определи для себя, на какие **уступки** ты мог бы пойти.

- Не позволяй даже в пылу ссоры **бранных слов**. Спокойно, не спеша определи круг вопросов, составляющих **предмет** конфликта. Разберись, что является домыслом, а что конкретными фактами.
- Собери как можно больше **информации** о теме разногласия и выработай четкие аргументы в защиту своей точки зрения.
- Помни, что главным условием успешного разрешения конфликта является **открытое общение**.

#### **Как выйти из конфликта с другом/подругой**

- **Возьми** инициативу на себя.
- **Уточни** причину конфликта. Если ты виноват(а), иди **первым(ой)** на примирение. Если виновата вторая сторона, **раскрой** это в спокойной беседе, не обижая, не обвиняя и не оскорбляя. Если надо, извинись, **попроси прощения**.
- **Будь терпеливым** к недостаткам своим и чужим, никто не идеален. Ищи то, что сближает: общие интересы и точки соприкосновения.
- **Встань на место** друга/подруги, пойми его/ее позицию. Из любой неприятности **извлеки** для себя **уроки**.
- Никогда **не копи обиду**, выясни разногласия **сразу**.
- **Решай проблемы** по мере их возникновения. Не позволяй перерасти проблеме в конфликт.
- **Учись прощать** себя и своего друга/подругу.

#### **Четыре способа позитивного улаживания конфликтов:**

1. Больше смейтесь. Смех – предпосылка настоящей дружбы. Смех и юмор преобразуют отрицательную энергию в положительную.
2. Переведи энергию конфликта в соревнование – кто лучше? Спортивная злость, стремление к победе – лучшие помощники.
3. Переводи агрессию в социально приемлемые виды деятельности. Например, в творчество – сочинение стихов, комиксов, рисование, сочинение музыки.
4. Переориентируй агрессию на безопасные объекты – отожмись несколько раз, порви бумагу, покидай дротики в мишень.

#### **Как избавиться от неуверенности**

Каждый день жизнь ставит нас перед выбором. Выбор может быть важным или несерьезным, обыденным или судьбоносным. Но в любом случае, приходится принимать решение, опираясь на собственный опыт и знания. Или на опыт и знания других людей. Именно так и поступают неуверенные в себе люди.

Вот несколько советов, как изменить ситуацию и побороть неуверенность в себе.

- Определи свои положительные свойства. Каковы твои лучшие качества? Что тебе удаётся? Включи в этот список достижения, которыми ты гордишься. Размышляй об этом.
- Установи свои собственные стандарты вместо того, чтобы сравнивать себя с другими. Помни, что идеальных людей не бывает. Если ты будешь предъявлять к себе сверхчеловеческие требования, ты быстро выдохнешься. Поэтому расслабься, не будь столь беспощадным к себе. Принимай себя, как есть, и на этом строй свою жизнь.
- Выбери себе хобби, найди то занятие, что радует и вызывает у тебя чувство гордости.
- Подбадривай себя, чаще говори себе: «Я могу», «Это получится», «Сегодня у меня будет хороший день». Или: «В следующий раз у меня получится лучше». Так, поощряя себя, ты поднимешь своё настроение и поверишь в свои силы.
- Всегда принимай комплименты, не стесняйся их. Просто отвечай искренне: «Спасибо». Даже если поначалу будет неловко, сделай это полезной привычкой!
- Ищи в других положительные качества. Сам научись говорить комплименты. Попробуй говорить что-нибудь приятное всем, с кем встречаешься, неважно что. Если ты ищешь хорошее, то обязательно найдёшь его! И это «заражает» других — они тоже начнут видеть в тебе хорошее.
- Умей отличать комплимент от «подхалимажа». Подхалим будет говорить что угодно, только чтобы тебе понравиться. А комплимент — это искреннее восхищение положительными качествами или достижениями других людей.
- Старайся окружать себя хорошими людьми. Знакомые и друзья влияют на наши мысли, чувства и поступки. Выбирай таких друзей, которые, радуясь жизни, заставят радоваться и тебя. Такие солнечные души испускают лучи вдохновения и уверенности, заражают окружающих оптимизмом и позитивом.
- Думай о своём будущем в положительном ключе. Посвяти несколько минут тому, чтобы представить, как ты добиваешься своих целей, видишь их результат, а самое главное, делаешь шаги в нужном направлении.
- Держи голову выше. Шагай прямо, спокойным и твёрдым шагом. Только так ты дашь знать миру (и себе), что с чувством собственного достоинства у тебя всё в порядке.
- Улыбайся! Разве есть лучший способ сообщить другим, что ты счастливый, уравновешенный человек, которому есть что предложить окружающим?

Твоей наградой будет гордость, уверенность, вера в себя. А также умение решать проблемы, быть независимым. И это далеко не всё, что ожидает тебя, когда ты распрощаешься со своей неуверенностью.



Так вперёд — прими вызов жизни с её неоднозначными ситуациями! Решая проблемы, находя выход из трудных ситуаций, к тебе быстро придёт уверенность. Посмотри в зеркало — и тебе понравится тот, кого ты там увидишь.

### ***Как выработать силу воли***

Иметь характер хотят все. Сила воли - одна из главных сторон характера человека. Нередко даже вместо "характер" используют выражение "сила воли". Поэтому целесообразно начинать совершенствовать себя именно с воспитания в себе силы воли.

Развитие в себе силы воли - очень трудный процесс. Ведь, по сути, это насилие над собой, принуждение делать то, чего делать не хочется, либо наоборот, отказ от того, что очень хочется. Лучше всего развивать силу воли, занимаясь спортом (любым, главное, чтобы систематически и не для галочки).

Помахав ракеткой на корте или пробив пару пенальти на футбольном поле, ты вдруг поймешь, что спорт – это больше, чем просто игра или занятие. Спорт – это не просто развлечение, спорт – это способ познать свою внутреннюю силу. Вот как развивает волю и чему учит спорт:

- *Не кипятись!* Если что-то не получается, ты злишься на себя, на окружающих и тебе хочется забросить ракетку или запинать футбольный мяч подальше, такому человеку в спорте ничего не светит. Злоба – в любом деле помеха.
- Секрет победы – не ненависть к противнику, а мастерство. *Оттачивай мастерство!* А ненависть к людям и обстоятельствам высасывает все силы и не позволяет сосредоточиться на том, что надо сделать в текущий момент.
- *Помни: грубая сила только вредит.* Истинная сила – в спокойствии. Не надо лупить по мячу изо всех сил, надо видеть, где ворота! Истинная сила приходит, когда не пытаешься ее всем вокруг продемонстрировать.
- *Начнешь думать, что против тебя ополчился весь мир, так оно и будет.* Совершенно бесполезно винить в своих неудачах окружающих. Стоит только подумать, что тебе ставят палки в колеса партнеры по команде или судьи, что игру портит ветер или мяч сам летит не в ту сторону, как начнет происходить именно это. Только когда ты сам берешь на себя ответственность за то, что ты делаешь и прикладываешь к этому максимум сил, энергии, ты сможешь достичь результата и стать лучшим.
- *Чем больше требуешь от себя, тем большего достигаешь в жизни.* Истинными звездами (и не только в спорте) становятся те, кто больше от себя требуют.
- *И в жизни, и в спорте надо сосредотачиваться на том, чего хочешь, а не на том, чего боишься.* Страх – это гарантия провала не только в спорте, но и в любом деле. Концентрируясь на своих страхах (вдруг промажу мимо

ворот, упусти пас, упаду на беговой дорожке), ты автоматически программируешь себя на неудачу.

- *Короче говоря, займись каким-нибудь видом спорта вовсе не ради призов, а ради самого себя!*

Повседневная жизнь предоставляет просто безграничные возможности для самосовершенствования. В каждом новом дне первое, что встречает нас - звонок будильника - уже является испытанием силы воли для большинства людей. В течение всего дня мы попадаем во множество подобных ситуаций, где необходимо принять решение делать что-то или не делать, а если делать, то когда и как. И часто мы идем на компромисс, мы принимаем не такое решение, какое нам нужно, а такое, которое проще выполнить. Вот здесь и нужно напрягать волю, заставлять себя делать, заставлять думать. Потому что никто не станет заставлять делать то, что нужно тебе. А если кто-то и будет заставлять, значит, он заставит тебя думать и делать так, как нужно ему. Чтобы ему противостоять, тебе опять понадобится напрячь волю.

Чтобы идти по жизни в том направлении, в котором нужно тебе, а не плыть туда, куда понесет, придется напрягать свою волю часто и помногу. И она, как мышцы, от постоянных нагрузок будет становиться сильнее и крепче. И когда ты достаточно укрепишь свою силу воли, ее частое напряжение уже не будет вызывать такого дискомфорта, как вначале. Кроме того, ты увидишь, что и жизнь изменилась к лучшему.

Напоследок приведем прекрасное правило, дающее любому человеку, в любой момент времени возможность потренировать свою силу воли: «Признайся себе, что тебе в этот момент меньше всего хочется делать, и сделай это».

В заключение мудрые советы тех, кто что-то сумел достичь в жизни, стал знаменитым, победил самого себя, сформулировал это и делится с тобой:

- До твоего рождения мир взрослых, которые сейчас иногда докучают своими советами и рекомендациями, не был таким скучным и неинтересным, каким он кажется тебе сейчас. Поэтому прежде чем начать раздражаться и «отметать» их мнение, начни с самого малого – измени себя.
- Не бойся делать то, что не умеешь и чему тебя не учили. (Дилетант строил Ноев ковчег, а «Титаник» строили высококвалифицированные профессионалы).
- Упал – начни сначала. Ты не побежден, пока не сдался сам.
- Без веры в себя нельзя быть сильным. Но вера в себя считается в обществе чем-то нескромным. Уладить это противоречие – одна из труднейших задач человека и его жизни.
- В поисках истины свойственно ошибаться. Все люди ошибаются!

- Не путай реальную жизнь с тем, что показывают по телевидению. Нет никого в этой жизни, кто бы достиг состояния, освобождающего его от необходимости трудиться.
- Не спеши обвинять в каждой своей неудаче судьбу. Новые шансы даются под видом неприятностей. Не упусти их!
- Пока ты недоволен жизнью, она проходит мимо. Цени то, что имеешь!
- Мечтай о большом, но в настоящем времени сначала приведи в порядок свою комнату.
- Никаких особых сертификатов на успех никому из нас при жизни не выписывают. Никто не придет и не расскажет, чего ты можешь, а что тебе не по силам. Никто не сможет сказать: «Пора, твой час настал! Покажи себя миру!». Решать и делать это надо самому!
- Не бывает безвыходных ситуаций! Бывают только ситуации, выход из которых нас не устраивает.
- Если прислушаться к самому себе – можно услышать других.
- Если человек говорит, что у него нет проблем, стоит проверить его пульс.
- Время не стоит на месте. Жизнь это процесс бесконечного строительства, и в нем важен каждый день. Чем больше времени ты сидишь дома и жалуешься на «судьбу-злодейку», тем меньше его остается, чтобы выйти в большой мир и сделать то, о чем мечтаешь.

Дорогой Друг! Только от тебя зависит, как сложится твоя жизнь. Поэтому всегда помни слова прекрасной умной женщины Коко Шанель: «Все в наших руках, поэтому их нельзя опускать».

Удачи тебе в пути по жизни!!!



