**РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ**

**1. Считай себя удачливым.**

Когда ты принижаешь себя, говоря себе «я плохой» или «я неудачник», ты настраиваешься на еще большие неудачи, да и другие думают о тебе хуже, отражая твое мнение о себе. Будь удачливым. Концентрируйся на том, что ты уже сейчас можешь сделать хорошо. Лучше вспомни об успехах (один удачный от­вет на уроке истории на прошлой неделе), чем зацикливаться на неудачах (6 неудачных ответов на этой); от каждого из этих слу­чаев все равно была польза. Любой опыт, любая работа или уси­лие, сделанные тобой, - важная ступенька к цели, поэтому успех сопутствует тебе все время.

**2. Не уклоняйся от принятия решения.**

С этого момента учись действовать так, как будто ты - удач­ливый человек. Прочти о людях, добившихся успеха в какой-либо области. Начни жить с настроем на успех. Любым спосо­бом отказывайся быть неудачником. Способность принимать решения - жизненно важная предпосылка успеха. Но решение будет решением с того момента, когда ты начнешь действовать. Принимай решения и действуй в нужном тебе направлении. Учись принимать решения ежедневно. Даже если поначалу все принятые тобой решения будут неверными, не отчаивайся. Дело в том, что все принятые тобой решения делают тебя победите­лем. Тренируйся на простых случаях принятия решений, на при­мер решай, во что одеться завтра в школу, и не отступай. Придет время, когда ты приобретешь свое Я.

**3. Люби себя (или, по крайней мере, постарайся себе нра­виться).**

Некоторые люди склонны считать себя никчемными, беспо­лезными. Как правило, такое отношение к себе обусловлено от­ношением других. Однако все люди равны. Дворник равен пре­зиденту по той простой математической формуле, что две вели­чины равны между собой, если равны третьей. Третья — это польза, приносимая каждым. Например, телефон и лампа равны, так как полезны и, во-вторых, - исключительны. Так и люди все уникальны и исключительны. Поэтому не считай, что ты хуже других. Старайся понравиться себе самому. Зачем нравиться другому? Что ни делай, есть риск, что не понравишься. Кроме того, с другими можно расстаться, а с собой? Один человек все­гда при мне — я сам. И я должен понравиться этому человеку. Хочешь, чтобы тебя полюбили, - полюби себя сам. Если я не люблю себя, то и другого любить не должен, ибо обязан его лю­бить как самого себя. Если я себя не развил, то и не люблю себя. Стань профессионалом высокого класса, тогда и другим тоже понравишься. Прости и прими себя, любуйся собой, уважай и учись любить себя. И самое главное - учись понимать себя. Другим ничего не останется, как только показать своим отноше­нием к тебе, насколько ты успешно продвигаешься в этом чрез­вычайно важном направлении!

**4. Люби других (или, по крайней мере, старайся, чтобы они тебе нравились).**

Предположи, что у окружающих позитивные, а не негативные намерения в отношении тебя. Необходимо думать, что никто не хочет тебя обидеть, а хочет помочь тебе. Например, учитель строго говорит, что тебе надо заниматься больше. Вместо оби­ды, подумай, что он действительно хочет, чтобы ты был умным и успешным. Не будь недоброжелательным. Будь вежлив, но тверд. Дай другим понять, что ты ценишь их добрые намерения. Предоставь им право быть самими собой, и сам отстаивай это право. Скоро у тебя появятся друзья, которые будут ценить тебя, дружить с тобой. Общаясь с людьми, показывай им свою доб­рожелательность так:

- будь пунктуальным и надежным во всех отношениях;

- будь тактичным и заботливым;

- будь искренним;

- будь улыбчивым - плохо быть букой.

В свою очередь им ничего не останется, как только ответить тебе взаимностью. Ты будешь получать именно то, что отдаешь.

**5. Считай все достижимым.**

Всякий раз, когда ты говоришь «я не могу», «это невозмож­но», ты предопределяешь для себя неудачу. На каждого, кто го­ворит «это невозможно», находится некто, кто говорит «да, это возможно!», идет вперед и добивается своего. Рассуждая и дей­ствуя в соответствии с этим принципом, ты скоро привыкнешь добиваться своей цели, невзирая на то, насколько она далека от тебя сейчас.

**6. Доводи начатое до конца.**

Очень многие строят грандиозные планы, но мало кто реали­зует их. Основная причина — не недостаток ума, способностей и усилий, а привычка, сформированная в детстве, - не доводить начатое до конца. Настраивайся на то, чтобы доводить все что делаешь до конца. Начни с мелочей, таких как приготовление уроков или мытье посуды. Заканчивай все, что ты мог раньше оставить недоделанным. Завершай дела как можно быстрей. Всегда выполняй обещанное тобой. Научись не откладывать де­ла на потом. Ты научишься претворять в жизнь любой свой план, каким бы грандиозным он ни был.

**7. Не оправдывайся.**

Оправдывая себя, ты перекладываешь то, что произошло с тобой, на других. Ты становишься беспомощным и зависимым от других людей и от обстоятельств. Ты делаешь это со своего согласия. Прямо сейчас учись отвечать за все, что случается с тобой, не перекладывай вину на других, подражай замечатель­ному человеку из Миссури - президенту Гарри Трумэну, чьим девизом были слова: «Ответственность на мне». Пусть окру­жающие видят, что уверенность и независимость являются принципом твоей жизни. Перестав оправдываться, ты приобре­тешь уверенность в себе. Ты перестанешь опаздывать. Тебе нач­нут доверять. У тебя улучшится настроение, и ты будешь дово­лен собой.

**8. Отстаивай свои права.**

Многие этого боятся, так как не уверены в себе. Сохраняя молчание, человек соглашается с пренебрежительным отноше­нием к себе и оскорблением со стороны других, тем самым до­пуская посягательство на свои права. Вместо этого лучше вы­сказывать свое мнение как можно спокойнее и рассудительнее по каждому случаю. Таким образом ты даешь понять родным, друзьям, а главное - себе, что ты - не тот человек, которым можно манипулировать, которому можно лгать. Если ты твердо стоишь на своем и можешь положить конец нежелательным от­ношениям с нежелательными для тебя людьми, ты заслужишь уважение других и самого себя.

**9. Контролируй услышанное.**

Остерегайся ненужной информации. Избегай тех, кто посто­янно ссорится или ругает своих друзей, близких в их отсутствие. Если ты стремишься к успеху, отключайся и не слушай тех, кто начинает пересказывать плохие события, говорить, что у тебя ничего не получится. Действуй так, как поступают люди, до­бившиеся успеха, или как сам ты поступал в предыдущих, ус­пешных, случаях. Твоя настойчивость и упорство значат боль­ше, чем сомнения окружающих. Если ты часто выслушиваешь чужие жалобы - откажись: тебе надо находиться на «диете» хо­роших новостей. Она поможет избежать депрессии с ее неми­нуемыми последствиями, влияющими на здоровье.

**ЗАПОМНИ:**

Ты являешься редактором, издателем, корреспондентом и темой журнала, издаваемого ежедневно в течение жизни. От то­го, как ты озаглавишь статью, зависит ее содержание. Издание в черной рамке под названием «Лена болеет» - сентиментальная интерпретация фактов. Если ты решишь опубликовать сообще­ние о том, что Лена чувствует себя все лучше и лучше, твое под­сознание вскоре сообщит тебе приятные новости.

Запомни еще один важный факт: все, что ты думаешь и го­воришь о других, в конечном счете будет иметь отношение к тебе.

**10. Будь терпеливым.**

Не многие это умеют. Кто не научился этому, ставит себя в затруднительное положение. Им движет убеждение в том, что другие люди или обстоятельства мешают добиться желаемого или что ожидаемое благоприятное событие произойдет слишком поздно. Более важно требование быть терпеливым по отноше­нию к себе. Верь в себя, доверяй своей интуиции, тогда страх превратится в уверенность, неудача - в успех, страдание - в сча­стье. Чем больше ты уверен в себе, тем больше тебе будут дове­рять другие. Не завидуй другим. В противном случае ты будешь находить все большие причины для зависти. Твои друзья, воз­можно, более состоятельны, зато у тебя, может быть, больше мудрости, душевного спокойствия, уверенности и свободы. Кто-то может оказаться умнее тебя, зато у тебя - привлекательный характер. Жизнь справедлива. Там, где у нас недостаток, у кого-то изобилие. А того, чем богаты мы, ему недостает.

**11. Ты имеешь право не зависеть от того, как к тебе от­носятся другие.**

Если ты убежден, что для успешного общения надо добиться дружеского расположения всех ребят, то ты открываешь себя для манипуляции, и она будет тем сильнее, чем больше твоя по­требность достижения дружеского расположения. Люди пуга­ются, что их не будут любить все, хотя в норме никто не обязан любить всех. Ты не должен волноваться из-за того, что кому-то не нравишься (учителю, новой компании, знакомому мальчишке или девчонке). Тебе ведь тоже не все люди нравятся и не со все­ми ты готов дружить. Твоя самооценка не должна снижаться от того, что кто-то из людей тебя не принимает.

**12. Ты имеешь право делать ошибки.**

Ошибаться - одно из свойств человеческого существа. Если ты веришь, что ошибки - это зло, то ты - объект для манипули­рования: «ты ошибся - ты виноват». Но ошибка - это не зло, это просто ошибка. Не надо винить себя за ошибки, но необходимо извлекать уроки из них и исправлять их. Исправлять ошибки - не значит наказывать себя. Это способ предоставления компен­сации за нанесенный кому-то твоим проступком моральный ущерб или начало твоего активного действия.

**13. Развивай уверенность в себе.**

Старайся быть уверенным в себе. Напоминай себе обо всех умениях и навыках, которыми ты овладел, даже если это всего лишь умение ходить, говорить, выигрывать в шахматы. Ты от­нюдь не беспомощен. Ты обрел уверенность, пытаясь справить­ся с трудной ситуацией. Внушай себе приятные мысли по отно­шению к себе и другим. Увеличивай чувство удовлетворения каждый миг, час, день.

Не сравнивай себя с другими. Их наследственность и окру­жающая среда отличаются от твоих. Не позволяй другим навязы­вать тебе свои желания и нормы. И не навязывай своих. Не жди случая, как это делают многие. Они полагают, что будут счастливы, если будут жить в определенном месте, учиться в опреде­ленном месте, носить определенную одежду. Другие хотят об­ладать определенным весом, ростом, деньгами. Если ты недово­лен сейчас, завтра ты будешь недоволен еще больше! Это одно из правил подсознания.

**14. Учись быть счастливым!**

Начни прямо сейчас быть довольным собой. Своими взгля­дами, своей семьей, своими родителями, братьями, сестрами, даже собакой. Своими способностями, учителями, друзьями. Улучшай все, что можешь или хочешь. Используй все, что ты знаешь о благоприятной для себя жизни. Борись со склонностью вернуться к сомнениям, страху и депрессии. Общайся со счаст­ливыми людьми. Делай то, что приятно для тебя, думай о хоро­шем. Проще смотри на вещи, не воспринимай себя самого и ок­ружающих слишком серьезно. Учеба должна быть развлечени­ем, а не борьбой. Найди удовольствие во всем, что ты делал раньше.

Не позволяй обстоятельствам лишать тебя уверенности в се­бе, безмятежности. Сравни себя с цыпленком. Ни наседка, ни че­ловек не могут помочь ему пробиться через скорлупу. Ему дали силу и смышленость, необходимые для выживания. Но он должен сам использовать эти качества, чтобы выбраться из яйца. Это справедливо и в отношении тебя. У тебя есть все, что поможет тебе справиться с любыми непредвиденными обстоятельствами. Будь благодарен за то, что ты имеешь и знаешь. За то, что ты сей­час есть. Ты удачливее, чем ты думаешь.

**15. Добивайся своего.**

Будь настойчив. Не отступай. Только тогда ты приобретешь уверенность в себе. В один прекрасный день она станет для тебя естественной. Ты уже знаешь, какая привычка является для тебя наиболее важной: ПРИВЫЧКА БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ! Сего­дняшний день открывает для тебя новые возможности. Приме­нив на практике эти советы, сделай что-нибудь полезное для себя. Тебе потребуются знание и усилия, чтобы избавиться от врожденных привычек. Став таким, каким ты хочешь быть, ты приобретешь новое чувство уверенности в себе!

**Педагог – психолог: Ремер Карина Анатольевна**

