**Поради психолога щодо підлітків: ще не дорослі, але вже не діти**

Підлітковий вік – це той поріг, за яким починається самостійне життя. Цей період часто називають "філософським”. Характерна його риса – бурхливий розвиток самосвідомості. Іде процес поглибленого самоаналізу, оцінювання своїх здібностей і якостей, пошук відповіді на найважливіші та найскладніші питання життя.

Дорослі жадібно прагнуть осмислити не тільки світ зовнішній, а й, передусім по-новому й незвичайно починає звучати для них магічне слово "самовдосконалення”. І вони охоче, хоч і не завжди вміло, займаються самопізнанням та самовихованням. У цьому потрібна допомога дорослого. Надійного дорослого, який розуміє і якому хочеться вірити, якому цікаві вони як особистості.

Потрібні й ровесники, ці своєрідні психологічні дзеркала – правильні і спотворюючі, щоб, дивлячись у них, бачити себе.

Людині, щоб почувати себе впевнено, потрібні інші люди. Не випадково надзвичайно важливе місце в самовдосконаленні посідає опанування навичками спілкування. Іспити інколи спричинять стан постійного психофізичного напруження, що негативно впливає на здоров’я, щастя та успіхи учнів.

Ось кілька засобів подолання стресу, тривожності лише за 3 хвилини.

Кожен може навчитися керувати собою, оволодівати мистецтвом самодопомоги та витривалості у стресових ситуаціях.

**Перший засіб.**

**Чарівне слово.**

Повторення простих тверджень дозволяє подолати емоційне напруження.

Ось наприклад:

- зараз я почуваю себе краще;

- я можу повністю розслабитися, а потім швидко зібратися;

- я можу керувати своїми внутрішніми почуттями;

- я подолаю напругу будь-коли, якщо забажаю;

- життя досить швидкоплинне, щоб витрачати його на хвилювання.

Придумайте свої особисті твердження. Вони повинні бути коротенькими і позитивними. Дуже важливим є повторення. Повторюйте їх щодня по кілька разів. Спробуйте використовувати різні твердження, зупиніться на тих які вам найбільше допомагають.

**Другий засіб.**

**Ваші позитивні якості.**

Складіть перелік ваших безперечно позитивних якостей.

Наприклад:

- Я хороший товариш;

- Я досяг деяких успіхів у навчанні;

- Я допомагаю оточуючим.

- Я визнаю свої помилки.

- Я досить приваблива людина.

- Я талановита людина.

- Я намагаюсь жити в моральній чистоті й бути добрим до людей.

- Я став краще розуміти себе.

Напишіть цей перелік на аркуші паперу і завжди беріть його з собою. Коли ви почуваєте себе невпевнено, відкрийте аркуш та сконцентруйте увагу на своїх сильних якостях. Ще краще, якщо є можливість розповісти собі це вголос. Це значно посилить вашу впевненість у собі.

**Третій засіб.**

**Приймати самого себе.**

Приймати себе – це підтримувати, виявляти турботу та відкрито цінувати ту людину, якою ви є. Треба завжди дарувати любов собі, це обов’язково принесе позитивні наслідки.

Зупиніться на хвилину і подумайте про те, що ви повинні подобатися і собі теж. Скажіть уголос або подумайте: "Я турбуюся про себе, моє щастя дуже важливе для мене. Я хочу підтримати себе і зробити все якнайкраще. Я хочу для себе по-справжньому гарного життя. Я завжди можу собі допомогти.”

Почуття особистісної підтримки посилиться, якщо ви обіймете себе або просто стиснете руки, ніби підтверджуючи цим слова.

І ще один момент, на який хотілося б звернути увагу.

Чи багато людині потрібно для щастя? "Я народився – і цього достатньо”, - так вважав Альберт Ейнштейн. Але багатьом з нас треба більше. Інколи так багато, що щастя стає примарним. Ми ставимося до себе так, як ставляться до нас наші батьки. Якщо дитина відчуває, що любов батька і матері не безкорисна і дарується як нагорода за зразкову поведінку та успіхи у навчанні, то з часом вона і сама стає стосовно себе на позицію батьків Тоді "успіх і оплески” стають єдиною основою для самоповаги і любові до себе. І життя перетворюється на постійну боротьбу за те, щоб її досягнення визнали люди, суспільство. Проте повага і любов потрібні кожному, а не тільки відміннику та суперлюдині.

Є багато засобів, які дають змогу досягти внутрішньої рівноваги, не відчувати дискомфорту, не переживати стресових ситуацій, треба лише почати працювати над собою.

Для початку пропоную тест **"Удосконалення”**

Кожній людині хотілося б бачити себе та інших у чомусь досконалішими. Із психологічних якостей найчастіше потрібні зазначені далі в таблиці.

1. Уявіть, що у вас з’явилась унікальна можливість розвинути в собі будь-яку з цих якостей, але тільки одну. Обведіть її номер у лівій частині таблиці (собі).

2. Уявіть, що стало можливим розвинути будь-яку з цих якостей в інших людях, також лише одну. Що б ви хотіли додати навколишнім у першу чергу? позначте праворуч (іншим), дотримуючись початкової нумерації.

3. На перетині – найхарактерніший для вас тип психологічного вдосконалення. Наприклад: собі – 4 (сила волі), іншим – 6 (упевненість); ключова буква – А.

А – стати твердішим разом з усіма (зробити світ сильнішим).

Б – утвердитися самому в м’якшому оточенні.

В – пом’якшити свою вдачу, допомагаючи утвердитися іншим.

Г – стати м’якшим разом з усіма (зробити світ добрішим).

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витримка | 1 | А | Б | Б | А | Б | А |
| Доброзичливість | 2 | В | Г | Г | В | Г | В |
| Щирість | 3 | В | Г | Г | В | Г | В |
| Сила волі | 4 | А | Б | Б | А | Б | А |
| Співчуття | 5 | В | Г | Г | В | Г | В |
| Упевненість | 6 | А | Б | Б | А | Б | А |
|  |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |