Автор: Tatjana Vesna

 https:freelance.ru/tatjanavesna

**8 важных советов подросткам**

Время изменилось, и вы становитесь взрослым человеком. Стали быстрее расти, меняетесь внешне и внутренне. Меняется и ваша самооценка, более критично воспринимается окружение, происходит переоценка ценностей. Переход от детства к ответственности и самостоятельности может быть довольно болезненным как для вас самих, так и ваших близких. Тревога, эмоциональное напряжение, конфликтность со сверстниками, родителями, учителями свидетельствует о формировании социальных навыков. Чтобы поскорее пройти эту стадию, очень важно не замыкаться в себе, не комплексовать, обвиняя себя и весь мир в своих неудачах. Вот несколько советов как этого избежать:

**1.Не считайте родителей, учителей и других близких людей** **непонимающими вас**, целью которых будто бы является ограничение свободы и тотальный контроль. Они привыкли относиться к вам как к детям. Вполне вероятно они просто не успели понять, что перед ними уже юноша или девушка, а не ребенок. Их требовательность, излишняя опека не связаны с желанием унизить, ограничить, заставить. Постарайтесь объяснить – вы повзрослели и сами можете планировать свое время, чувство ответственности вам знакомо. Лучше вас никто не сможет спланировать свой день, выделив время на уроки, домашние дела, друзей и компьютер.

**2.Не сравнивайте поведение, поступки, внешний вид своих родителей с** **другими родителями.** Не завидуйте, если вам кажется, что у кого-то родители более современные и понимающие. Они у вас такие, какие есть и другими быть не могут. Почаще вспоминайте заботу, нежность и любовь мамы. Прогулки, разговоры и совместные дела с папой. Разве сейчас они стали хуже? Проявите уважение к близким людям. Хотя бы скажите куда, с кем и как надолго вы уходите. Этим вы снимите излишний контроль. Напомните родителям, что ваши друзья это друзья с детства и как раз с ними вы в безопасности, ведь знаете друг друга «сто» лет.

**3.Умейте говорить «Нет»** в кругу своих сверстников алкоголю, наркотикам и курению. Лучше уйдите из такой компании, если будут уговаривать, настаивать и подначивать. Не сомневайтесь, они прекрасно понимают - Что есть хорошо и Что есть плохо. Пусть даже ведут себя не так. Своим отказом вы поднимите свою самооценку не только в их, но и в своих глазах. Ваше решительное «Нет» будет примером для более «слабых». Да и родители будут спокойнее и увереннее в вас.

**4.Проявляйте уважение к другим людям.** Каждый человек этого достоин. Не зря говорят: «Относись к другим так, как бы ты хотел, чтобы относились к тебе». Научитесь видеть хорошее, не замечайте мелких недостатков своих товарищей. Развивайте в себе чувство юмора, шутка или ирония очень помогают в общении. Больше слушайте, чем говорите. Интерес, проявленный к собеседнику, научит правильно вести диалог и привлечет новых друзей.

**5.Держите свои эмоции и чувства под контролем**. Сосчитайте до десяти. Скорее всего, этого времени будет достаточно, чтобы «потушить пожар». Спросите себя: «Что случится, если что-то будет не так, как вы бы хотели? Будет ли это настолько важным для вас?».

Свои эмоции можно доверить и бумаге. Нарисуйте первое, что придет в голову. Просто почеркайтесь, а затем порвите, выбросьте или сожгите листочек и представьте, как ваши негативные мысли исчезают вместе с этой бумажкой.

В последнее время модно стало заниматься нейрографикой. Это удивительная техника с помощью карандаша, ручки, фломастера, позволяющая не только снять напряжение, но и исправить какую-то ситуацию, улучшить отношения, понять себя и другого человека. В интернете появилось множество уроков по нейрографике. Уверены, нейрографика вам тоже понравится.

**6.Обратитесь за помощью к старшим,** если вы столкнетесь с агрессией, ложным обвинением, грубым принуждением. Так вы сможете избежать поведенческих ошибок и убережете себя от правоохранительных органов.

**7.Не подменяйте свою жизнь жизнью в интернете.** Ищите друзей в реальной жизни. Виртуальная реальность только на время может прикрыть вашу жажду общения. Пребывайте «здесь и сейчас», а не «там». Имейте свои ценности и взгляды, а не навязанные компьютерными друзьями. Не забывайте, что друг-компьютер это только инструмент для достижения ваших целей. Время за компьютером не может быть целью.

**8.Найдите себе интересное занятие**, мыслите творчески, определите свою главную цель. Если цель уже известна, составьте конкретный план действий для ее достижения. Ваша мотивация должна быть такой мощной, что она будет продвигать вас вперед и не позволит сойти с выбранного пути. А препятствия на пути, вы будете воспринимать как трамплин для более быстрого взлета. Всегда будьте уверены в себе, даже если другие говорят – у тебя не получится.

Искренне желаем вам пройти путь взросления легко, интересно, свободно, с новыми навыками общения, обретением новых настоящих друзей и первой любовью. Открывайте свои чувства этому миру, и он подарит вам огромные возможности и бескрайние горизонты. Идите, дерзайте и достигайте!