

## Советы по сохранению психического здоровья подростков

### Умейте на время отвлечься от забот и неприятностей!

Как бы ни были велики обрушившиеся на вас неприятности, постарайтесь избавиться от гнёта тяжёлых мыслей, переключаясь на другие заботы.

Ни в коем случае не заражайте своим плохим настроением окружающих.

Будьте разумны и тактичны, не превращайте свою неприятность в мировую катастрофу.

Если окружающие доброжелательны к вам, они найдут возможность выразить вам сочувствие и оказать помощь. Что бы ни случилось в жизни, помните: жизнь продолжается.

### Гнев - плохой советчик и непригодный метод в работе и отношениях между людьми.

Никогда не доводите себя до гнева, сделайте паузу, вспомните мудрую мысль: «Гнев - орудие слабых».

Осмыслите всю ситуацию, которая привела к гневу, и вы увидите, что ваша вина не меньше вины других.

Вспышка гнева никогда не приносит облегчения и всегда чревата новыми неприятностями.

Лучшая эмоциональная разрядка - физическая работа.

### Имейте мужество уступить, если вы ошиблись.

Упрямство свидетельствует о незрелости человека.

Умейте внимательно выслушать своего оппонента, уважайте его точку зрения.

Будьте самокритичны: не считайте свое мнение всегда правильным, абсолютной истиной.

Все взгляды людей относительны, и в каждой точке зрения есть доля истины.

Помните французскую пословицу: «Если женщина не права - извинитесь перед ней».

Успехи не только приносят пользу для дела, но и вызывают уважение окружающих.

Старайтесь найти в человеке положительные черты и опирайтесь на эти качества в отношении с ним.

### Мы люди, а не боги.

Нельзя быть совершенством во всём: каждый из нас в чём-то силён, а в чём-то слаб.

Не думайте, что вы лучше (хуже) всех: цените себя и людей.

наши возможности и наши таланты ограничены, но они могут быть значительны и разнообразны.

В «разноцветии» качеств - ценность людей. Это надо видеть и ценить.

узнайте свои возможности и делайте то, к чему у вас есть призвание, остальное делайте в силу своих возможностей, но всегда максимально добросовестно, честно, усердно.

### Не носите в себе своё горе и не копите неприятности.

Не оставайтесь наедине со своими неприятностями и горем.

Горе, как и счастье, надо делить с людьми: исповедь облегчает горе и усиливает радость человека.

Ищите человека, способного вас понять и разделить ваше горе.

Доброжелательных и рассудительных людей немало: они способны разделить горе и счастье.

Старайтесь быть участливыми и сочувствующими, добрыми и человечными, милосердными и мудрыми.