**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 гнета тяжелых 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.

Чтобы не 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 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 неправа – извинитесь перед ней».

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

**Будьте требовательны прежде всего к себе.**

Не требуйте от других того, на что сами не способны.

Не ожидайте от других того, чего сами не можете сделать.

Чрезмерность требований всегда раздражает людей, ибо мера во всем – основа мудрости.

Не стремитесь переделать всех на свой манер. Воспринимайте людей такими, какие они есть, или вообще не имейте с ними дела.

Старайтесь найти в каждом человеке положительные черты и опирайтесь на эти качества в отношениях с ними.

Мы – люди, а не боги.

Нельзя быть совершенством во всем: каждый из нас в чем-то силен, а в чем-то слаб.

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

Наши возможности и даже 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 свое горе и не копите неприятности.**

Не оставайтесь наедине со своими неприятностями и горем.

Горе, как 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.

С уважением педагог-психолог М. С. Павловская