

*4. Не старайтесь угодить всем. Это неизбежно приведёт к тому, что вы, так или иначе будете обманывать себя.*

*5. Привыкайте к позитивному мышлению. Как бы вас не беспокоило то, что у вас чего-то нет, напоминайте себе о том, что у вас есть что-то другое.*

*6. Используйте чувство юмора. Юмор и смех помогают по-новому взглянуть на свои проблемы, снизить трудность, а значит и психическое напряжение. Смех приводит к падению тревожности и мышечного напряжения, способствует углублению и удержанию дыхания, насыщению крови кислородом, нормализации сердцебиения.*

Ты скажешь, это жизнь - одно мгновенье,  
Её цени, в ней черпай вдохновенье.  
Как проведёшь её, так и пройдёт,  
Не забывай: она - твоё творенье!

**Жизнь, как езда на велосипеде - если тебе тяжело, значит ты идешь на подъем!**



## **Как противостоять манипуляциям**



ГАПОУ СО «Высокогорский многопрофильный техникум»  
Педагог-психолог  
Стародумова Е.А.

Уважаемые обучающиеся!

Обращаем ваше внимание на необходимость соблюдения правил психологической защиты от негативного воздействия социума. В нашей жизни стало очень много людей, которые умеют манипулировать сознанием человека. Что такое «манипуляция»? Это программирование мнения, настроения, психического состояния человека, с целью обеспечить такое поведение, которое нужно тем, кто владеет средствами манипуляции. Если манипуляторы окончательно овладеют ключами к нашему сознанию, то они поведут нас к пропасти - и мы сами в неё прыгнем. К манипуляторам относятся: вымогатели, продавцы, коррупционеры, психически не здоровые люди.

**Что делать?**

1. Когда поток мнения идёт слишком настойчиво и с убеждением, что выбора уже нет, ваш разум должен подавать сигнал: внимание, манипуляция!

2. Надо поменьше бывать в зоне контакта с манипулятором, избегать соблазна побыть в «театре» скандалов, который разыгрывают манипуляторы.
3. Умей критически воспринимать информацию, включай здравый смысл. Давай себе отсрочку в принятии решения (т.е. «Утро вечера мудренее!» «Я подумаю»).

**Если вдруг бывает тревожно и страшно?**

**Страх** - переживание какой-либо воображаемой или реальной опасности которая имеет угрожающее воздействие на жизнь человека. Наличие устойчивых страхов свидетельствует о неспособности человека справиться со своими чувствами, когда он пугается вместо того, чтобы действовать.

**Что делать?**

Управлять собой, побеждать чувство бессилия и безнадёжности решительностью в действиях и поступках, быть настойчивым,

верить в себя; обсуждайте свои проблемы с людьми, которым доверяете.

***Власть над собой - самое главное качество в самовоспитании, только такой человек, который думает, анализирует, принимает решения и действует- может победить в себе сомнения, соблазны и слабость духа.***

**Несколько советов на каждый день**

1. ***Освободите себя от хронической потребности в одобрении со стороны окружающих, и вы лучше сможете развиваться, уважать и понимать себя.***
2. ***Не бойтесь высказываться и выражать свои эмоции (тактично), это лучше, чем собирать в себе отрицательные переживания в форме возмущения и расстройства.***
3. ***Осознавайте пределы своих возможностей. Вы не можете достать до неба, но вы не должны испытывать вину из-за того, что у вас нет крыльев.***