

## 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!»).

### 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.***
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!*

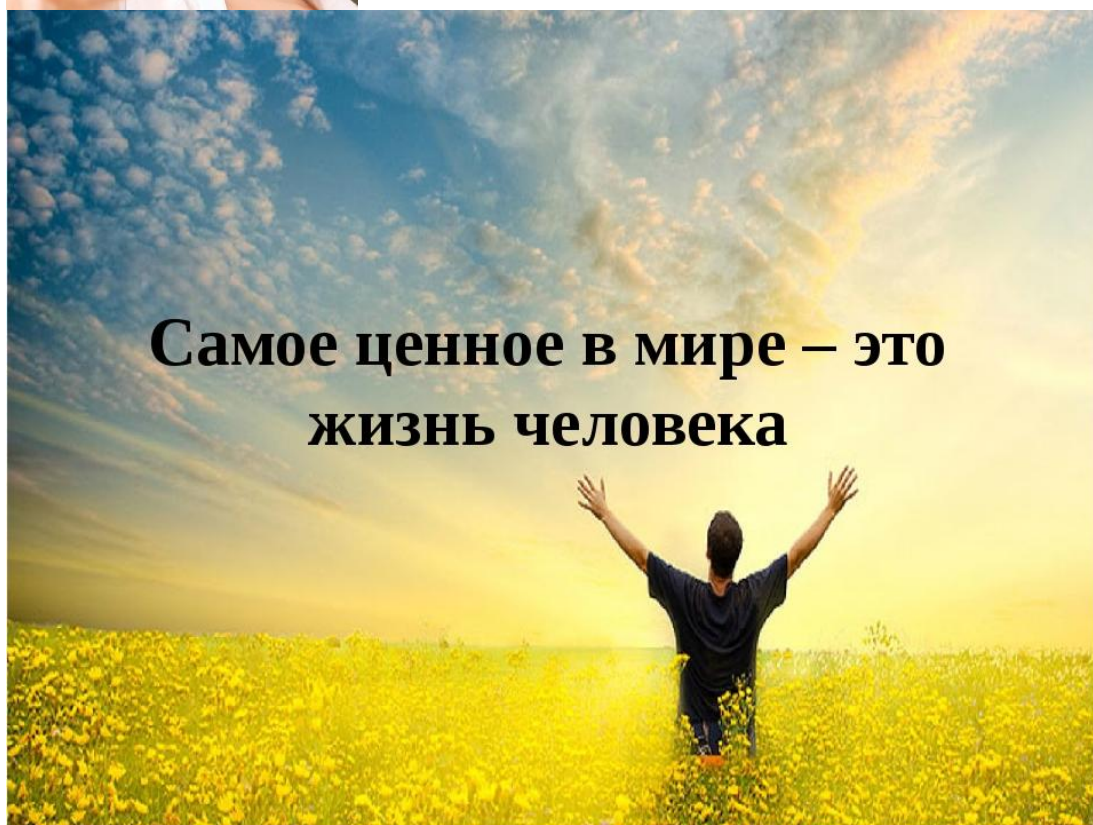
*Жизнь, как езда на велосипеде - если тебе тяжело, значит ты идешь на подъем!*

Телефон доверия для детей, подростков и родителей

**8-800-300-83-83**

Телефон экстренной помощи

**8-800-300-11-00**



**Самое ценное в мире – это  
жизнь человека**