

# Памятка

**Ты должен об этом знать.**

**1. Проблемы**- это житейские задачи, которые требуют решения.

Надо учиться решать проблемы:

1. поговорить с мудрым человеком, которому ты доверяешь, спросить, а как бы он повёл себя и поступил в подобной ситуации;
2. нельзя днём и ночью думать только о плохом; умей отвлечься от проблемы, отдохни- может быть на свежую голову придет решение данной житейской проблемы;
3. помни - безвыходных ситуаций не бывает; дай своей голове возможность всё обдумать; эмоции- «враг №1» в решении проблем.

**Если у тебя ссора с друзьями или близкими людьми**- они тебя не понимают:

1. для начала ответь на вопрос «А что я сделал, чтобы меня поняли?»;
2. если хочешь получить понимание, объясни свои взгляды, докажи, что тебе это необходимо ( доказывай без агрессии);
3. подтверждать что ты взрослый нужно делом, а не ростом и командным голосом; показателем взросления человека является уровень его самообслуживания.
4. всегда следуй правилу трёх R

**Уважай себя**

**УВАЖАЙ ДРУГИХ**

**БУДЬ В ОТВЕТЕ ЗА ВСЕ СВОИ ПОСТУПКИ** (responsibility for all your actions)

5. Помни - иногда молчание- лучший ответ.

**2** 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.

## 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!»).

**3 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.





