

Советы выпускнику

Дорогой выпускник! Мы поздравляем тебя с окончанием нашего учебного заведения. В твоей жизни наступил новый период – это этап самостоятельного принятия решений, ответственности за свои поступки. Тебе предоставляется огромная возможность проявить себя и познакомиться с новыми интересными людьми. Возможно, неизвестность и неопределенность вызывают у тебя волнение. Поверь: все переживания, тревоги со временем пройдут. Чаще всего тревога проявляется из-за того, что человек заранее настроен на неудачу, не верит в свои силы и не может правильно оценить ситуацию. Мы надеемся, что наши советы помогут тебе настроиться на успех, сориентироваться в разных жизненных ситуациях и найти решение любой проблемы.

- ***Мысли положительно.*** Образ мыслей влияет на нашу жизнь. Избавься от негативных мыслей, перестань ожидать неприятности. Формируй у себя положительное отношение к жизни. Радуйся каждому моменту жизни. Проговаривай позитивные установки. Например: «Я люблю жизнь», «Я уверен в своих поступках», «Я сильный духом» и др.
- ***Верь в себя, свои силы, и у тебя обязательно все получится.*** Помни, ты уникальная и неповторимая личность, достойная признания, уважения и любви. Будь всегда самим собой. Развивай в себе положительные качества, над своими слабыми сторонами характера ежедневно работай. Старайся формировать свой взгляд на жизненные ситуации. Не бойся высказывать свою точку зрения. Человек, у которого отсутствует мировоззрение, убеждения легко попадает под влияние других людей.
- ***Управляй своим поведением.*** Не позволяй эмоциям захлестнуть твой разум. Всегда старайся обдумать ситуацию и принять разумное решение. В жизни нам приходится испытывать неприятные переживания: гнев, обиду, раздражение и злость, сильное волнение. Очень важно научиться управлять этими чувствами, регулировать свое эмоциональное состояние. Формируй у себя волевые качества, будь ответственным за свои поступки, самостоятельным. ***Будь смелым и решительным.*** Ставь цель и достигай ее. Цель должна соответствовать жизненной ситуации и твоим возможностям. Хорошо, если у тебя есть увлечения, хобби.
- ***Решай проблемы по мере их возникновения.*** Жизнь – это проверка тебя на «прочность». Ситуацию обязательно нужно проанализировать и найти возможные пути решения проблемы. Решение есть у любой проблемы, хотя ее поиски отнимают много времени и сил и приносят массу огорчений. В трудной ситуации обратись за советом. ***Не бойся ошибаться.*** На своих ошибках человек учится. Обиды и огорчения бывают у всех, даже у выдающихся, великих людей. А может быть, они потому и стали великими, что сумели победить неприятности? От ошибок не застрахован никто, но почти любая ошибка поправима. Почаще вспоминай высказывание: «Кто не ошибается, тот ничему не учится».

- Если переживания тебя слишком тяготят, то **необходимо поделиться с тем, кто выслушает** тебя внимательно и даст совет. Хорошо, если у тебя есть друг или человек, который готов тебя поддержать.
- **Умей общаться с людьми.** Отстаивай свое мнение не агрессивно, учись договариваться. Хороший тон и доброжелательность помогут тебе наладить отношения с людьми. Грассман говорил: «Хочешь уважения – не начинай с крика».