



## ***Что делать, если тебе не с кем поговорить?***

Мир вокруг тинэйджера агрессивен и не способен на взаимопонимание. Так, во всяком случае, кажется ему самому.

Поэтому важно научиться взаимодействовать с окружающими. Вот тебе несколько советов

### **1. Прощай, стресс!**

В твоём возрасте стресс – это нормальное состояние. Для того чтобы взять себя в руки в критической ситуации - дыши размеренно и спокойно.

Ритм сердца замедлится, а приступ паники и нервов пойдет на убыль.

### **2. Только не отведи глаз!**

Зрительный контакт очень важен для налаживания позитивных взаимоотношений. Если молодой человек или девушка тебе нравится, просто смотри прямо ему в глаза, пытаясь определить цвет глаз.

Это вызовет к тебе симпатию со стороны противоположного пола.

### **3. Проси больше**

Тебе нужно добиться своего? Тогда проси как можно больше. Возможно, соперник онемееет от подобных завышенных требований. Тогда самое время чуть «снизить планку».

### **4. Самовнушение**

Что делать, если человек тебе вовсе не по душе, а видеться с ним приходится?

- Займись самовнушением: при встрече в очередной раз обращай к нему как можно теплее, ласково произноси его имя, больше ему улыбайся.

Не успеешь обернуться, а отношение к нему изменилось в лучшую сторону.

### **5. Ну и лицо у меня!**

Конфликтов в подростковом коллективе не избежать. Если ссора началась, научите отпрыска постараться передвинуться так, чтобы тот, кто на него кричит, оказался напротив зеркала.

Как только оппонент увидит собственное искаженное гневом лицо, он снизит обороты.

## **6. Нарушая зону комфорта**

Если тебе в лицо летят довольно нелестные отзывы, и ты хотел бы прекратить этот поток неприятных эпитетов, просто придвинься к критику как можно ближе. Вот увидишь, поток негатива существенно уменьшится.

## **7. Да ты успокойся!**

Как снять волнение перед выступлением или серьезной контрольной? Жуй жвачку. Так ты обманешь организм.

Он подумает, что начался прием пищи, а значит, хозяин попал в самое безопасное место на земле – домой. И расслабится.

## **8. Любит – не любит**

Чтобы определить, нравишься ли ты объекту воздыханий, во время очередной шутки в компании, просто посмотри на нее.

- Если взгляд в этот момент тоже направлен на тебя, у тебя есть все шансы завладеть ее сердцем.

