

## Самое ценное благо - жизнь



*«Жизнь – на вершины всходить и взойти. Жизнь – это, значит, не сбиться с пути.  
Трудно? Но пусть не робеет душа. В снежную бурю, под ветра гуденье, Будем  
карабкаться, трудно дыша. Жизнь – восхождение»  
Кайсын Кулиев*

### ТЫ ДОЛЖЕН ОБ ЭТОМ ЗНАТЬ!

**1. ПРОБЛЕМЫ** – это житейские задачи, которые требуют решения. Надо учиться решать проблемы: Поговорить с мудрым человеком, которому ты доверяешь. Спросить, а как бы он поступил в подобной ситуации. Нельзя постоянно думать только о плохом. Умей отвлечься от проблемы, отдохни. Может быть, на свежую голову придёт решение данной житейской проблемы. 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: Для начала ответь на вопрос «А что я сделал, чтобы меня поняли?» Если хочешь получить понимание, объясни свои взгляды, докажи, что тебе это необходимо (без агрессии!) Подтверждать, что ты взрослый нужно делом, а не ростом и командным голосом. Показателем взросления человека является уровень его самообслуживания. Всегда следуй правилам: **УВАЖАЙ СЕБЯ УВАЖАЙ ДРУГИХ БУДЬ В ОТВЕТЕ ЗА ВСЕ СВОИ ПОСТУПКИ.**

Помни – иногда молчание – лучший ответ.

**2. МАНИПУЛЯЦИИ.** В нашей жизни стало много людей, которые умеют манипулировать сознанием человека. Манипуляция – это программирование мнения, настроения, психического состояния человека, с целью обеспечить такое поведение, которое нужно тем, кто владеет средствами манипуляции. Что делать? Когда поток мнения идёт слишком настойчиво и с убеждением, что выбора уже нет, наш разум должен подавать сигнал: внимание, манипуляция! Нужно меньше бывать в зоне контакта с манипулятором, избегать соблазна побыть в «театре» скандалов, который разыгрывают манипуляторы. Нужно уметь

критически воспринимать информацию, включать здравый смысл, давать себе отсрочку в принятии решения (т.е. «утро вечера мудренее»).

**3. ФИЛЬМЫ УЖАСОВ И БОЕВИКИ** вызывают эмоциональное оупение и развивают агрессию. Для одних людей агрессия становится нормой, и они включают ее в «репертуар» поведения. Другие начинают постоянно испытывать чувство тревоги, боясь выйти на улицу. Подсознательно все акты агрессии накладывают свой отпечаток на наше поведение. Что делать? Не воспринимать информацию буквально, относиться к ней критически. Любой фильм, любую телепередачу нужно анализировать, т.е. быть активным зрителем. Нести ответственность за выбор информации для себя. Таким образом, можно и нужно хоть как-то защищать свою психику. Противостоять насилию нужно, поскольку это очень опасно. Если врага мы в дом не пускаем, то почему так спокойно отдаём себя на растерзание «телевизионным вампирам»?

**4. 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 безнадежности решительностью в действиях и поступках, быть настойчивым. Верить в себя. Обсуждать свои проблемы с людьми, которым доверяете.