

Рекомендации обучающимся по снижению уровня тревожности:

1. Признавайте свои ошибки! Все люди совершают ошибки, главное-это уметь признать свою неправоту и попытаться исправить ситуацию.
2. Нет неразрешимых проблем! Всегда найдется тот, кто протянет руку помощи в сложной ситуации, нужно уметь говорить о своей проблеме.
3. Формируйте у себя веру в успех! Даже если на данный момент ничего не получается, всегда следует знать, что за черной полосой всегда следует белая, нужно уметь ждать.
4. Концентрируйте внимание на том, что у вас получается лучше остальных. Вы- личность, вы-особенны!
5. Признавайте свои достижения и достижения других! Нужно уметь радоваться собственному успеху и радоваться чужому. Будь добр и получишь добро в ответ. Это закон бумеранга.
6. Запомни! Нет неразрешимых проблем! Все в твоих руках, поэтому их нельзя опускать.
7. Уважай и прислушивайся к старшим! Если, на первый взгляд, тебе кажется, что взрослые тебя совершенно не понимают, то нужно подойти к разговору спокойно и уравновешенно. Провести диалог взвешивая все аргументы в споре, каждый должен высказать свою точку зрения и суметь выслушать другого.
8. Умей радоваться мелочам жизни: теплый дождь, первый снег. Учись извлекать положительное из окружающих тебя вещей и тогда мир заиграет другими красками, ведь жизнь так прекрасна , а у тебя еще все впереди!

Рекомендации обучающимся по снижению уровня тревожности:

1. Признавайте свои ошибки! Все люди совершают ошибки, главное-это уметь признать свою неправоту и попытаться исправить ситуацию.
2. Нет неразрешимых проблем! Всегда найдется тот, кто протянет руку помощи в сложной ситуации, нужно уметь говорить о своей проблеме.
3. Формируйте у себя веру в успех! Даже если на данный момент ничего не получается, всегда следует знать, что за черной полосой всегда следует белая, нужно уметь ждать.
4. Концентрируйте внимание на том, что у вас получается лучше остальных. Вы- личность, вы-особенны!
5. Признавайте свои достижения и достижения других! Нужно уметь радоваться собственному успеху и радоваться чужому. Будь добр и получишь добро в ответ. Это закон бумеранга.
6. Запомни! Нет неразрешимых проблем! Все в твоих руках, поэтому их нельзя опускать.
7. Уважай и прислушивайся к старшим! Если, на первый взгляд, тебе кажется, что взрослые тебя совершенно не понимают, то нужно подойти к разговору спокойно и уравновешенно. Провести диалог взвешивая все аргументы в споре, каждый должен высказать свою точку зрения и суметь выслушать другого.
8. Умей радоваться мелочам жизни: теплый дождь, первый снег. Учись извлекать положительное из окружающих тебя вещей и тогда мир заиграет другими красками, ведь жизнь так прекрасна , а у тебя еще все впереди!