## 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». ***Верь в себя, свои силы,*  *и  у тебя обязательно все получитс****я*. 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. Это позволит  поверить в себя и появится уважение к тебе со стороны других людей. Старайся реально оценивать свои возможности.  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. Кроме того, квалифицированную помощь тебе всегда окажут  в  социальных и  психологических службах, по телефонам горячих линий. И помни, что ты всегда после окончания обучения можешь обратиться к своему классному руководителю или мастеру п/о, которые на протяжении срока обучения были рядом и помогали.
* ***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».

**Каждый день – подарок судьбы, встречай его с улыбкой! Начинается новый день! От того, что ты выберешь, зависит не только сегодняшний день, но и вся твоя жизнь. Итак, выбор за тобой!**

**Педагогический коллектив КГБПОУ  «Солонешенского ЛПО»  желает тебе  уверенности в своих силах** **и успехов во всех начинаниях!**