**Рекомендации чувствительным подросткам:**

желательны: оберегающий режим, самопоощрения за достижения и усилия (даже если результат недостигнут – усилия были приложены, а значит и опыт получен). Следует избегать самоанализа и копания в себе (это приводит к безосновательному падению самооценки, так как часто отношение к самой себе - предвзято). Если что-то беспокоит – поговорить об этом с человеком, который объективно рассудит ситуацию.

**Рекомендации тревожным подросткам:**

Найти ту деятельность (секцию), в которой раскрываются твои способности, чем тебе нравится заниматься (спорт, музыка, рисование).

Когда чувствуешь, что начинаешь волноваться – досчитай до 20, начни дышать глубже и ровнее, подумай о чем-то приятном для тебя и тд - выбери для себя способ снижения напряжения, который подойдет именно тебе.

Рассказывай о своих переживаниях взрослому человеку (родителям, учителю, психологу).

Ты – индивидуальность. Ты – личность. Не бойся проявлять себя, ведь не важно, что подумают о тебе другие люди. Угодить всем – просто невозможно. Важнее всего – угодить самой себе и быть честной с самой собой.