

## **Удовольствие от жизни: Как научить его видеть и получать?**

На этапе взросления тинейджера вы должны научить его одной важной вещи. Тому, что жизнью нужно наслаждаться. Что получать удовольствие нужно от абсолютно каждой секунды.

Научить тинейджера подобному образу мышления можно. Для этого придерживайтесь следующих рекомендаций.

### **Тинейджеру нужно правильно питаться**

Питание очень важно для тинейджера. Если он будет кушать правильную пищу, то будет прекрасно себя чувствовать. Как в психическом, так и в физическом плане.

Подросток, который правильно питается, всегда будет здоровым. У него никогда ничего не будет болеть. Соответственно, он будет наслаждаться жизнью.

Если питаться неправильно, то подросток получать удовольствие от жизни не будет. Поскольку у него будут синяки под глазами (возникшие из-за потребления вредных продуктов). А также другие проблемы со здоровьем.

### **Подростку нужно проявлять доброту по отношению к себе**

Он должен принять себя. Все свои преимущества и недостатки. Даже в стрессовых ситуациях, когда подростку кажется, что он виноват в провале, он не должен корить себя. Оскорблять и думать, что он - плохой человек и неудачник.

Подросток должен научиться быть добрым по отношению к себе. Даже если тинейджер действительно попал в неприятную ситуацию, он должен принять это как данность. Сказать: "Я не буду себя за это наказывать". И забыть о ситуации, как о страшном сне.

Если подросток будет винить себя в чем-то, это ничем хорошим не закончится. Его настроение просто ухудшится.

### **Подростку нужно ставить перед собой небольшие цели и достигать их**

У подростка должны быть два типа целей. Одна - глобальная и невероятная, поскольку ее сложно достичь. Остальные - небольшие цели. Для достижения которых тинейджеру нужно небольшое количество времени. Например, месяц.

Достигая поставленные перед собой цели, подросток будет постепенно продвигаться к глобальной. Но на этом положительное влияние подобных действий не заканчивается. Маленькие цели подпитывают энтузиазм подростка. Улучшают его самооценку. И делают так, что он получает мотивацию двигаться в том же направлении и дальше. Что очень полезно для развития тинейджера.

### **Подросток не должен винить в своих проблемах окружающих**

Научите тинейджера принимать ответственность за события, которые происходят в его жизни, на себя. Если подросток попал в определенную ситуацию, то он должен подумать, что именно привело его к провалу. Какую ошибку он допустил. И проработать ее в дальнейшем. Чтобы в будущем выйти из аналогичной ситуации победителем.

Ни в коем случае тинейджеру нельзя обижаться на окружающих. Он должен понять, что сам притягивает события в свою жизнь. И что на других людей влиять не может. Соответственно, контроль ситуации над уровнем своего счастья лежит только лишь в руках подростка.

### **Подростку всегда нужно быть позитивным**

Позитивное мышление в жизни человека очень важно. Подростку нужно подмечать только хорошие вещи. Делать так, чтобы все в его жизни было позитивным. И чтобы она доставляла ему удовольствие.

Тинейджеру нужно искать плюсы даже в плохих вещах. Например, он не любит ходить в школу. Но зато ему очень нравится общаться с одноклассниками на занятиях.

Аналогичным образом нужно искать плюсы в плохих вещах.

### **Подростку нужно верить в себя**

Позитивное мышление - это не только про то, чтобы всегда быть счастливым. И не про то, чтобы только лишь получать удовольствие от жизни. Позитивное мышление - это еще и достаточно высокая самооценка. А также вера в себя.

Тинейджеру рекомендуется в обязательном порядке показывать позитивное мышление даже в негативных ситуациях. Например, когда он сталкивается с плохой ситуацией, он не должен говорить: "Я очень глупый. Именно поэтому я плохо написал контрольную работу". Вместо этого подросток должен сказать немного по-другому. Он должен сказать: "В этот раз я очень плохо написал контрольную. Но в следующий раз я подучу домашнее задание получше, и выполню работу более качественно. Получу высокую оценку".

### **Подросток должен относиться к себе, как к хорошему другу**

Никто ведь не критикует лучших друзей по пустякам? Не говорит приятелю, что он глупый при малейших неправильных действиях. И не оскорбляет его.

Например, когда тинейджер ударяется обо что-то в квартире и говорит себе "Вот я дурак", это неправильное поведение. Он ведь подобным образом не раскритиковал бы своего друга, верно? Соответственно, и к себе он должен относиться по-хорошему.

Подросток должен научиться воспринимать себя лучшим другом. Это важное отношение. Поскольку от него напрямую зависит то, будет ли подросток получать удовольствие от жизни или нет.

### **Подростку нужно всегда испытывать чувство благодарности**

Ученые выяснили, что когда человек испытывает чувство благодарности, это положительно на него влияет. Улучшает физическое и психологическое состояние. При этом, подросток может благодарить всевышнего за все под ряд. За то:

1. Что проснулся в хорошем настроении.
2. Что проснулся бодрым.
3. Что является полностью здоровым.
4. Что имеет хороший иммунитет.
5. Что имеет хорошие оценки в школе.

И многое другое. Абсолютно не важно, за что подросток благодарит всевышнего. Важно, чтобы он делал это регулярно. Минимум по два раза в день.

В этом случае у подростка не просто будет подниматься настроение. У него будет проще получаться добиваться желаемого. И достигать своих целей.

### **Подростку нужно уметь наслаждаться тем, что у него есть**

Подростку нужно не только смотреть в будущее, но и стараться наслаждаться тем, что он имеет в настоящее время. Это позволит тинейджеру получить прилив хорошего настроения. Он станет мотивированным. И сможет с легкостью стать счастливым.

Научите подростка наслаждаться простыми вещами. Например, когда он выходит на улицу, то должен посмотреть на яркие краски. Солнышко. "Понюхать запах воздуха". И многие другие вещи. Он должен попытаться получить наслаждение от того, что видит.

### **Подростку нужно быть любопытным**

Любопытность - довольно полезное качество. Речь идет о том, чтобы тинейджер имел желание изучать новое. И старался всегда развивать свой интеллект. А также имеющиеся навыки.

### **Тинейджеру нужно развиваться интеллектуально**

Самый лучший способ улучшить свою самооценку - начать развиваться интеллектуально. Подростку рекомендуется в обязательном порядке читать различную литературу. Или классику, или современных авторов.

Тинейджер может ознакамливаться с книгами в абсолютно любом жанре. Важно, чтобы он получал удовольствие от прочтения книг. И наполнялся новыми знаниями в процессе.

### **Подросток может стать духовным человеком**

Духовность очень полезно скажется на состоянии психологического здоровья подростка. С помощью нее он сможет с легкостью начать наслаждаться своей жизнью. При этом, уходить в какую-либо веру совершенно необязательно. Тинейджер может с

легкостью начать заниматься йогой. Или регулярно медитировать. С помощью этих способов тоже можно стать религиозным человеком.

**Подростку нужно заниматься вещами, от которых он получает удовольствие**

Задача подростка на этапе взросления - понять, какие вещи ему нравятся. И что конкретно влияет на его уровень счастья. Для этого тинейджеру рекомендуется:

1. Искать для себя новые хобби, а также увлечения и интересы.
2. Общаться с разными людьми.
3. Заводить новые знакомства.

И так далее. Подростку нужно добавить разнообразия в свою жизнь. Тогда он будет получать от нее настоящее удовольствие.