

## **Как обратить на себя внимание и получить удовольствие от вечеринки**

Если нет желания тихо сидеть в уголке, а хочется обратить на себя внимание, психологи Детского телефона доверия дают эти советы – для тебя!

### **1.Настройся на праздник**

Если идешь на вечеринку в плохом настроении, то вряд ли она удастся. А если будешь сидеть букой, то понятно, что вечер «пройдет мимо».

### **2.Одежда должна быть не только красивой, но и удобной**

3. Важно чувствовать себя уверенно. Заранее продумай наряд и прическу.

### **4.Макияж должен быть легким**

Использование большого количества косметики говорит о неуверенности и о желании привлечь внимание. Лицо должно выглядеть чистым и свежим!

Мастер-классы по макияжу можно найти в интернете.

### **5.Будь естественной и не стесняйся**

Если не получается, то используй следующий прием: вообрази, что на вечеринку пришла не ты, а твой двойник – хохотушка Леночка. Но учти, что громкий смех никого не красит. Леночка легко двигается, широко улыбается, не падает в обморок от стрелки на колготках. Она может завести разговор с приглянувшимся парнем и пригласить его на танец.

### **6.Если любишь и умеешь танцевать — танцуй**

На любой вечеринке невольно обращаешь внимание на человека, умеющего танцевать. Два притопа и три прихлопа ситуацию не спасут – танцевать надо уметь. Найди кружок современного танца, посмотри занятия в интернете, и успех на вечеринке тебе обеспечен!

### **7.Научись слушать**

Старайся не перебивать, задавай вопросы, но не «Как дела?» и «Что в школе», а что-нибудь пооригинальнее. Пусть твои собеседники говорят о себе – и их лучше узнаешь, и себе очков наберешь.

### **8.Улыбайся чаще!**

Хмурые и неприветливые люди не располагают к себе, а улыбка –хороший способ привлечь внимание.

### **9.Шути сама и смейся над чужими шутками (если, конечно, они смешные)**

Перед походом на вечеринку запасись парой-тройкой свежих анекдотов.

Постарайся уйти с вечеринки пораньше, не дожидаясь угасания интереса к себе и к действию в целом – как в сказке про Золушку! Покажи свою индивидуальность: все еще веселятся, а тебе уже пора! После дискотеки обычно сразу не расходятся, сидят во дворе и обсуждают вечер, и как бы тебе ни хотелось остаться, уходи. Твой поступок не останется без внимания, а о тебе сложится мнение как о человеке с собственной позицией.

Если есть вопросы – звони **8 800 2000 122** – специалисты Детского телефона доверия всегда на связи!