**Рекомендации школьного психолога ученикам.**

**Дорогие мои ученики! На этой страничке я решила поделиться с вами некоторыми полезными сведениями. Почитайте пожалуйста, может кому-то пригодится. Заранее благодарю, всегда ваша Анна Павловна.**

**Отношения с родителями.**

• Проявляй участие к своим родителям. Они устают на работе, дома. Порадуй их чем-нибудь. Это помогает наладить контакт.

• Постарайся объясняться с родителями  спокойно — это даст лучший результат, нежели крики и хлопанье дверьми.

• Попроси родителей рассказать о своей юности, о конфликтах с родителями. Это приведет к более глубокому пониманию между вами.

• Помни, что иногда у родителей бывает просто плохое настроение. Постарайся не устраивать в это время дома шумных вечеринок.

• Если родители ведут себя с тобой, как с маленьким ребенком, напомни вежливо им, что ты уже повзрослел и хотел бы вместе с ними решать проблемы, связанные с твоей жизнью.

 • Дай понять родителям, что ты нуждаешься в их совете и помощи. Это поможет установить дома благоприятную обстановку.

• Разговаривай со своими родителями, сообщай им новости твоей жизни.

• Старайся не обманывать родителей. Тайное все равно становится явным.

• Помни, что родители тоже могут совершать ошибки. Будь снисходителен.

• Родительский запрет чаще всего оказывается правильным решением. Задумайся, что бы произошло, если бы тебе было позволено все!

• Если произошла ссора и ты чувствуешь себя виноватым, найди в себе силы подойти первым. Уважение ты не потеряешь, поверь.

• Установи с родителями границы личной территории, но не раздражаясь, не требуя. Просто попроси их об этом.

• Работа по дому служит отличной подготовкой к самостоятельной жизни. Отнесись к ней с пониманием.

• Возвращение домой к определенному времени — это способ оградить тебя от неприятностей, то есть мера безопасности. Если задерживаешься, обязательно позвони, они же волнуются! Побереги их для себя.

• О наказаниях. Родители могут прекратить поощрения, отлучить тебя от друзей. И все это может произойти, как ты считаешь, из-за пустяка. Родителей же этот "пустяк" может вывести из себя. Подумай, может быть, родители видят опасность, которую ты либо не осознаешь, либо приуменьшаешь.

•Требуй, чтобы родители объясняли мотивы своего поведения по отношению к тебе и твоим друзьям. Может быть, тебе станет понятно, почему они поступают так или иначе.

• Если ты зол на кого-либо из друзей, учителей, раздражен на грязь, слякоть, а также на "двойку", поставленную "ни за что", не срывай зло на родителях. Это не благоразумно и приводит к печальным последствиям.

• Если родители решили разводиться, конечно, — это особый случай. Стоит понимать, что отец и мать — самостоятельные люди, они должны все решить сами. Тем более люди со временем меняются, поэтому нельзя винить родителей за то, что они утратили любовь друг к другу. И главное — запомни: родители разводятся не из-за тебя! Ты в этом не виноват!

 [**Одиночество.**](http://oblivobr.ru/index.php/2011-05-17-12-01-51/psikhologicheskaya-sluzhba/df45/818-rekomendatsii-ot-psikhologa-shkolnikam-odinochestvo)

• Если ты одинок — подумай, что можно сделать, чтобы это исправить.

• Помечтай, поразмысли, как ты реализуешь свои мечты.

• Найди среди своих знакомых, друзей, близких и приятелей хороших людей. Подумай об их жизни. О твоих отношениях с ними.

• Не пугайся, когда остаешься один на один с собой — это необходимо, чтобы повзрослеть.

• Подумай, есть ли такие люди в твоем окружении, с которыми ты не общаешься. Почему?

 • Оставаясь наедине с собой, не придумывай себе занятие, а поразмышляй, почитай.

• Каждый человек иногда испытывает чудовищное одиночество. Тебе кажется, что ты один такой на целом свете, но это не так. Рядом обязательно кто-то есть, только его надо заметить.

• Помни, что человек, который испытывает чувство одиночества, забывает о том, что его окружают люди. Сделай что-либо приятное для родителей, друзей, сестры или брата. Это поможет сблизиться с ними, наладить контакт. Помогай, и помогут тебе!

• И, наконец, ты действительно одинок или тебе это только кажется

 [**Как управлять своими эмоциями.**](http://oblivobr.ru/index.php/2011-05-17-12-01-51/psikhologicheskaya-sluzhba/df45/817-pamyatka-shkolnikam-ot-psikhologa)

1.Полностью избавиться от эмоций и неразумно, и невозможно. Нет эмоций плохих или хороших. По мнению Жан-Жака Руссо, "все страсти хороши, когда мы владеем ими, и все дурны, когда мы им подчиняемся".

2.Джонатан Свифт сказал: "Отдаваться гневу – часто все равно, что мстить самому себе за вину другого". Возьми эти слова своим девизом, и ты станешь намного уравновешенней и оптимистичней.

3.Необходимое условие радостного настроения – хорошие взаимоотношения с людьми. И наоборот: радостное восприятие жизни – залог симпатии и расположения к тебе других. Дай себе установку на доброе и уважительное отношение к людям. Прав Шекспир: "Напрасно думать, будто резкий тон есть признак прямодушия и силы".

4.Не пытайся просто подавить в себе эмоции. Подавленные чувства все равно выльются наружу тем или иным способом или могут стать причиной заболевания. Лучше "отыграй" эти эмоции внешне, но без вреда для окружающих.

5.Если у тебя возникло раздражение или злость, не борись с ними, а попытайся "отделить" их от себя. Понаблюдай за их протеканием, найди и проанализируй причину их появления, и ты убедишься, насколько мелка и несерьезна эта причина. Все это способствует угасанию негативных эмоций.

6.В отношениях с близкими людьми часто бывает нужно откровенно сказать о своих чувствах, возникших в той или иной ситуации. Это гораздо лучше, чем фальшь и закрытость в общении.

**Как воспитывать волю**

1.Наблюдай за собой в течение какого-то времени. Четко определи, от каких привычек или черт характера ты хочешь избавиться. Это твоя Цель.

2."Сражение выигрывает тот, кто твердо решил выиграть",  - писал Лев Толстой. Будь уверен в себе и в том, что добьешься цели. Без такой уверенности не стоит начинать.

3.Борись с недостатками путем их замены достоинствами. Готовясь к тому, что это длительный, постепенный процесс. Чем меньше насилия над собой, тем лучше, но помни слова Лафонтена: "Путь, усыпанный цветами, никогда не приводит к славе".

4.Овладей тремя самовоздействиями: самоободрением, самоубеждением и самоприказом. Учись видеть в себе другого - "человека привычки", от плохих свойств которого хочешь избавиться. Общайся и взаимодействуй с ним. Но он – это не ты!

5.Умей и отступать. Но всегда помни, что тактические поражения не должны поколебать уверенности в стратегической победе.

Старайся сопровождать воздействия на самого себя положительными эмоциями, подкреплять свои победы приятными переживаниями.

**Как произвести первое положительное впечатление**

1.Оденьтесь так, чтобы отвечать ожиданиям другого человека. Оденьте то, что, по мнению другого человека, будет подходящим для ситуации.

2.Увидя человека, улыбнитесь. Улыбнитесь именно этому человеку.

3.Установите и поддерживайте контакт глазами. Пока кто-нибудь говорит, смотрите на человека, ни вниз и ни в сторону, но не переиграйте, не надо смотреть не отрываясь, как говорят, не пяльтесь. Поздоровайтесь первым и протяните руку.

4.Рукопожатие должно быть крепким – не слабым, но и не костедробящим.

5.Искренне приветствуйте входящего. Лучшая форма приветствия "Рад видеть Вас", чем "Как поживаете?"

6.Называйте вошедшего по имени. Произносите его уверенно и твердо. Будьте уверены в том, что произносите имя правильно.

7.Не говорите слишком тихо или слишком громко. Если говорить тихо, то люди могут решить, что вы в опасном положении. С другой стороны, возможно, некоторые могут считать громкость грубостью.

8.Если Вы хозяин проявите знаки гостеприимства, предложите кофе и прохладительные напитки. Если Ваш гость является представителем другой культуры, заранее выясните, какие у него (нее) представления о гостеприимстве.

9.Если встреча происходит в Вашем кабинете, встретьте человека при входе. Еще лучше встретить его (ее) около Вашего кабинета и проводить к себе.

10.Если Вы гость, ведите себя так, чтобы не обидеть хозяина и других гостей. Изучите местные обычаи.

11.Узнайте все, что возможно о человеке и его компании. Используйте свои знания во время беседы.

12.Изучите основные правила этикета учтивости. Не перебивайте другого. Если вы сомневаетесь в своих знаниях, обратитесь к книге по современному деловому этикету.

13.Постарайтесь больше слушать, а не говорить! Вы будете выглядеть интеллигентным, уважающим и заботливым. Однако, если собеседник – хороший слушатель и хочет, чтобы вы поговорили, сделайте ему одолжение.

**Как планировать свою деятельность**

1.Прежде чем выполнить любое дело, четко сформулируй цель предстоящей деятельности.

2.Подумай и хорошо осознай, почему ты это будешь делать, что тебя толкает сделать это, для чего это нужно.

3.Оцени и проанализируй возможные пути достижения цели. Постарайся учесть все варианты.

4.Выбери наилучший вариант, взвесив все условия. Обычно самый очевидный вариант не является самым лучшим.

5.Наметь промежуточные этапы предстоящей работы, хотя бы примерно определи время для каждого этапа.

6.Во время реализации плана постоянно контролируй себя и свою деятельность. Корректируй работу с учетом получаемых результатов, то есть осуществляй и используй обратную связь.

7.По окончании работы проанализируй ее результаты, оцени степень их совпадения с поставленной целью. Учти сделанные ошибки, чтобы избежать их в будущем.