

# СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА СТАРШЕКЛАССНИКАМ!

## 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 человеческим языком — 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, напони 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!

- Если с родителями жить тяжело, и они тебя совсем не понимают, дай почитать им эту книгу — главу «Возраст надежд и тревог».

## Школа и ты

- Если школа кажется тебе каторгой, подумай и найди в ней что-нибудь хорошее, так как ходить в школу тебе все равно придется. А придется потому, что без образования ты не найдешь себе места в жизни. Это создаст тебе очень большие проблемы.
- Относись к учителям терпимо, с пониманием, так как все равно тебе придется экзамены сдавать и контрольные писать.
- Если учитель избирает тебя объектом для насмешек, останься после уроков, поговори с ним. Скажи, что тебе не нравится быть такого рода объектом, если не поможет, поговори с родителями.
- Учитывай, что бесполезных предметов не бывает. Ведь сейчас неизвестно, чем ты будешь заниматься в дальнейшем. А также стоит понимать, что параллельно у тебя развивается речь, умение мыслить, тренируется память и усидчивость. Не жалея о потраченном времени.
- Не старайся воевать с учителем, который справедливо ставит тебе «двойку», даже если этого очень хочется из-за раздражения или обиды на себя. Ни к чему хорошему это не приведет, тем более такое поведение осложнит тебе дальнейшую жизнь на уроках учителя.
- Если тебя вызвали к директору, никогда не старайся вести себя вызывающе, но и не умоляй. Внимательно выслушай, что тебе скажут. Скажи спокойно и уверенно, что ты допустил ошибку и в будущем будешь предварительно думать, прежде чем поступать подобным образом.
- Если тебя к неприемлемому поведению на уроке склоняют товарищи, скажи, что у тебя сегодня нет настроения или ты очень занят чем-нибудь не относящимся к уроку. Это принесет тебе меньше вреда, чем шутловство, следствием чего может стать вызов в школу родителей.
- Если ребята убегают с урока всем классом, постарайся убедить их, что необходимо остаться (контрольная завтра, позже будет интересный урок и т. д.). Однако если не получилось, оставаться в классе одному не имеет смысла, а уж тем более жаловаться учителю.
- Держи тетради в порядке, это помогает учителю понять, что ты стараешься. Постарайся на каждом уроке тратить хотя бы 15 минут для активного занятия уроком. Это поможет меньше тратить времени на подготовку домашнего задания.

## **Одиночество**

- 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 твоём окружении, с которыми ты не общаешься. Почему?

• 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?

## **Стресс**

• Ты можешь испытывать психическое или физическое напряжение. Тебя могут одолевать новые ощущения. Ты взволнован, ты испытываешь чувство беспокойства. Очень может быть, что рядом бродит стресс!

• Признаки стресса узнаваемы: потливость, бессонница, ощущение подавленности, повышенное кровяное давление и т. д. Наблюдай за собой.

• Борьба со стрессом заключается в том, чтобы не копить дурные эмоции. Если ты зол, не раскручивай свою злобу. И не выплескивай ее на окружающих, так как рискуешь остаться один.

• Если случается что-то действительно из ряда вон выходящее, и ты должен принять решение, но эта мысль приводит тебя в ужас, вспомни старинную русскую поговорку: «Утро вечера мудренее!». Это означает — с проблемой нужно ночь переспать. Поэтому необходимо лечь спать или заняться чем-либо отвлеченным. Отдохни от беспокойства и увидишь новые перспективы.

- После отдыха приступай к решению проблемы. Не канючь, занимайся делом!

• Выдели в своей жизни моменты, которые никак не сможешь изменить, и перестань беспокоиться по их поводу. Не наказывай себя за уже сделанные ошибки беспокойством и тоской. Сделай так, чтобы это не повторилось.

• Твоя жизнь не будет такой мрачной, если ты поймешь, что имеешь очень много: ты не голодаешь, у тебя есть дом, любящие тебя люди — семья, ты не глуп, даже если тебе это кажется. Всегда можно найти что-то хорошее.

• Тебе плохо, попробуй поговорить с родителями. Если это не удалось, то найди того человека, которому доверяешь, и поговори с ним. Носить все в себе вредно для здоровья. Задумайся над этим!

• Помогают избавиться от стресса занятия спортом и любимым делом. Физические упражнения улучшают мышечный тонус, а вместе с ним настроение становится лучше.

• Помогает поднять настроение поход в магазин. Купи себе несколько мелочей. Это всегда приятно.

• Если подавленность не проходит несколько недель, обратись к врачу-невропатологу. Может, причина твоей хандры в болезни?

• И последнее: время обязательно залечит раны! Не углубляйся в депрессию — ищи решение!

## **Самоубийство? Никогда!**

- Если ты считаешь, что твоя жизнь невыносима, попробуй изменить ее. Но не таким способом, так как самой жизни потом не будет!!!
- Если ты не любишь себя, попробуй найти в себе что-либо хорошее. Это хорошее всегда есть! Сконцентрируйся на положительных эмоциях.
- Не думай, что этим способом ты вызовешь сочувствие и огорчение родителей, друзей, любимого человека. Может быть, но ты об этом не знаешь!
- Многие хотят, чтобы их спасли при попытке самоубийства. Подумай — ведь этого может и не случиться! А если ты останешься на всю жизнь в инвалидном кресле?
- Поговори с кем-нибудь, подумай, жизнь прекрасна!
- Если же твой друг думает сделать это — внимательно прочитай статью «Самоубийство от 13 до 18 лет». Сообщи об этом кому-нибудь из взрослых.
- Если это все-таки произошло с твоим другом, звони 03!

## **Общение с товарищами**

- Узнай лучше самого себя. Найди в себе интересные качества — это поможет привлечь к себе сверстников и сохранить объективное суждение о других людях.
- Развивай в себе чувствительность и внимание к внутреннему миру другого человека. Старайся при разговоре задавать вопросы, которые интересовали бы твоего собеседника.
- Помни, каждый достоин уважения, так как он — человек. Относись к другим так, как бы ты хотел, чтобы относились к тебе.
- Проявляй чаще интерес к другому человеку. Научись находить в нем хорошее.
- Не замечай мелкие недостатки товарища. Ты же тоже их не лишен.
- Развивай умение понимать юмор. Старайся отшучиваться, если кто-то иронизирует по поводу твоей внешности или успеваемости.
- Умей выслушать товарища, учись вести диалог, а не говорить монологи.
- Учись мыслить творчески, занимайся чем-нибудь интересным — это притягивает.
- Если ты теряешь друга, подумай, может быть, вы оба изменились, выросли, поэтому и расстаетесь. Всегда можно найти новых друзей. Только настоящие друзья останутся с тобой на всю жизнь.

## Выбор профессии

- Выбор профессии — не минутное дело, оно может оказаться самым трудным выбором в твоей жизни.
- Постарайся не поддаваться на уговоры родителей стать непременно юристом или врачом. Ты можешь стать самым несчастливым юристом на свете.
- Подумай, чем бы хотелось заниматься именно тебе. Обязательно размышляй над тем, как осуществить свою мечту. Не останавливайся на мысли: «Я буду бизнесменом, у меня будет сотовый телефон и Мерседес!».
- Не старайся поступать туда, куда хотят поступить твои друзья. Поверь, ты найдешь себе новых друзей, тем более что вы будете заниматься тем, что вам интересно.
- Разузнай больше о той профессии, какую хочешь тебе выбрать. Если это возможно, побывай в том месте, где, как ты предполагаешь, тебе придется работать впоследствии, поговори с людьми, которые уже занимаются этим делом.
- Отдавай себе отчет, что решение не может быть абсолютным и что в любое время в твоей жизни могут произойти перемены.
- Попробуй протестироваться у психолога школы. Тесты могут помочь выбрать правильное направление.
- Постарайся не заблуждаться по поводу своих возможностей. Лучше осознавать свои реальные силы, чем падать с высоты, которую наметил, но не осилил.
- Не поддавайся чувству страха — это нормальное состояние, которое испытывают все люди перед выбором.
- Иногда полезно начинать свою карьеру с практики, а не с теории. Например, многие удачливые врачи начинали работать медсестрами или медбратьями.
- Постарайся обратить особое внимание на те предметы, которые необходимы для поступления в выбранное учебное заведение.
- Не откладывай на завтра то, что можно узнать сегодня. Пытайся узнать все: как поступают, как учатся, как устраиваются работать после окончания обучения. Это поможет сложиться представлению о том, что делать дальше.
- Старайся участвовать во внеклассных мероприятиях — это поможет тебе научиться общению и правильному поведению в коллективе.