**Рекомендации психолога школьникам, Как общаться со сверстниками, как справится со стрессом, отношения с родителями.**

|  |
| --- |
| **Общение со сверстниками** |
| * 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. |

|  |
| --- |
| **Как справится со стрессом** |
| * Ты можешь испытывать психическое или физическое напряжение. Тебя могут одолевать новые ощущения. Ты взволнован, ты испытываешь чувство беспокойства. Очень может быть, что ты испытываешь 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 пословицу: "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 повторялось.* 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!
 |
| **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 их 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 здоровье.* 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. |