*Рекомендации от психолога школьникам.*

**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.

*Рекомендации от психолога школьникам*.

**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 жалей 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 шутовство, следствием чего может стать вызов в школу родителей.

• 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.

*Рекомендации от психолога школьникам.*

**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 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?

*Рекомендации от психолога школьникам.*

**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, 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!

*Памятка школьникам*

**"Семь правил выработки такого умонастроения,**

**которое принесет вам душевное спокойствие и счастье"**

*Правило 1.* Заполните свой ум мыслями о спокойствии, мужестве, здоровье и надежде, ведь "наша жизнь – это то, что мы думаем о ней".

*Правило 2.* Никогда не пытайтесь свести счеты с Вашими врагами, потому что этим Вы принесете себе больше вреда, чем им. Поступайте, как генерал Эйзенхауэр: никогда не думайте ни минуты о людях, которых Вы не любите.

*Правило 3.* Вместо того чтобы переживать из-за неблагодарности, будьте к ней готовы.

Помните, что Иисус излечил прокаженных за один день – и только один из них поблагодарил его. Почему Вы ожидаете большей благодарности, чем получил Иисус?

Помните, что единственный способ обрести счастье, – это не ожидать благодарности, а совершать благодеяния ради радости, получаемой от этого.

*Правило 4.* Ведите счет своим удачам, а не своим неприятностям!

*Правило 5.* Не подражайте другим. Найдите себя и оставайтесь собой, ведь "зависть – это невежество", а "подражание – самоубийство".

*Правило 6.* Когда судьба вручает вам лимон, постарайтесь сделать из него лимонад.

*Правило 7.* Забывайте о своих собственных неприятностях, пытаясь дать немного счастья другим. "Делая добро другим, вы в первую очередь помогаете себе".