

Рекомендации от психолога школьникам.

Отношения с родителями

Дорогие ребята!

Вы должны знать несколько важных вещей про ваших родителей.

- В это трудно поверить, но ваши родители любят вас всегда, даже в те моменты, когда вам кажется, что нет, когда земля уходит из-под ног. Они могут быть напуганы, взволнованы, встревожены о вас и эмоции берут верх над ними. Они могут злиться, грустить, тревожиться – это эмоции, и они абсолютно нормальны, просто они тоже живые люди.
- ИНТЕРЕСУЙСЯ РОДИТЕЛЯМИ! Спрашивай у них, как настроение, как дела на работе, какие они были в твоём подростковом возрасте. А может им просто нужно, чтобы вы побыли с ними рядом и налили кружку чая.
- 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.
- ГОВОРИ О СВОИХ ЧУВСТВАХ! Родители увидят, что ты им доверяешь и ничего от них не скрываешь.
- ПРОЯВЛЯЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ! Бац, и убрано в комнате. Мама обалдела))) Бац, и сам(а) себе еду приготовил(а). все обалдели))))

Рекомендации от психолога школьникам.

Школа и ты.

1. 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.
2. Относись к учителям терпимо, с пониманием, так как все равно тебе придется экзамены сдавать и контрольные писать.
3. 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.
4. Учти, 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.
5. 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.
6. 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.
7. 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 шутство, следствием чего может стать вызов в школу родителей.
8. 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.

