

СОВЕТЫ УЧАЩИМСЯ

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, напomini 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, преподавателей, раздражен на грязь, слякоть, а также на низкую отметку, 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!

Колледж и ты

- Если колледж кажется тебе каторгой, подумай и найди в нем что-нибудь хорошее, так как ходить на занятия 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 преподавателям терпимо, с пониманием, так как все равно тебе придется экзамены сдавать и контрольные писать.

- Если педагог 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 дисциплин 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 преподавателем, который справедливо ставит тебе низкую отметку, даже если этого очень хочется из-за раздражения или обиды. Ни к чему хорошему это не приведет, тем более такое поведение осложнит тебе дальнейшую жизнь на занятиях.

- Если тебя вызвали к представителям администрации, 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 занятии склоняют товарищи, скажи, что у тебя сегодня нет настроения или ты очень занят чем-нибудь не относящимся к учебе. Это принесет тебе меньше вреда, чем шутовство, следствием чего может стать вызов в колледж родителей.

- Держи конспекты в порядке, это помогает преподавателю понять, что ты стараешься. Постарайся на каждом занятии тратить хотя бы 15 минут для активного освоения учебного материала. 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?

- 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?

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 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!

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 расстаётесь. 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 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. 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.
- Постарайся обратить особое внимание на те дисциплины, 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.

Сталкиваясь с проблемой, всегда помни, что кто-то ее уже преодолел, а значит, получится и у тебя!!!