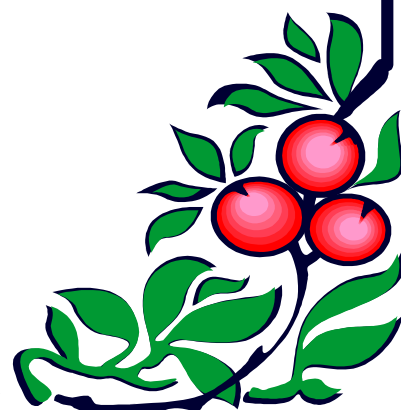




Памятка школьника

1. Моя главная задача в школе: научиться учиться и всесторонне развивать самого себя для будущей трудовой и общественной деятельности.
2. По своей природе я являюсь самоорганизующимся существом. Поэтому я всегда и всему могу и должен учиться сам. Учителя могут только помочь мне научиться учиться и управлять своим развитием и поведением.
3. Прежде всего, я должен развивать у себя общие способности, стремление всегда обдумывать свои дела, поступки и приобретать полезные знания и работоспособность (умение прилежно учиться).
4. Самый лучший способ прилежно учиться – это постоянно передавать свои знания и опыт другим.
5. Особенно важно научиться правильно мыслить и целенаправленно действовать.
6. Следует постоянно выявлять и преодолевать недостатки своего характера и развивать нужные качества и умения. Делать это надо по собственному желанию и по советам взрослых.
7. В первую очередь надо развивать свою общественную активность, трудолюбие, организованность, исполнительность, инициативу, вежливость, доброту, умение управлять собой.
8. Надо знать, что недостатки моего характера и поведения – это результат неправильного самообучения и саморазвития. Все можно исправить в лучшую сторону и сильно захотеть. Полезно уяснить, что плохие привычки и свойства характера легче исправить сегодня, чем завтра.
9. Искусство научиться многому заключается в умении сразу браться за немногое.
10. Чтобы самоорганизация была успешной, следует знать, уметь, хотеть и успевать делать, что надо, а не то, что вздумается. Надо помнить, что все мои успехи и неудачи в делах зависят, прежде всего, от меня самого.

Подготовила психолог Бардымского отделения социальной реабилитации Юсупова М.М.



Рекомендации от психолога школьникам. Отношения с родителями

Просвещение школьников - Рекомендации школьникам от психолога



- 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, 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.

Подготовила психолог Бардымского отделения социальной реабилитации Юсупова М.М.

Родителям подростка



РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПОДРОСТКОВ

1. Влияние на подростка может быть только опосредованным! Необходима смена тактики со стороны взрослого. При этом необходимо сохранить общую закономерность отношений с ребенком несмотря на то, что родитель с возрастом ребенка меняется. Если родитель не желает изменить свою тактику отношения с ребенком, дальнейшая помощь психолога бесполезна. Запреты на подростка не действуют!

Примеры опосредованного влияния: «...я где-то слышала, что это помогает, хочу испробовать на себе...» или «... я не стала бы так делать, но подумай, попробуй сам...».

2. Круг общения формирует личность подростка. Необходимо знать друзей вашего ребенка и знать их влияние! Важно выбрать сферу деятельности. Не подсовывайте «хороших» детей в друзья — пока не поменяли сферу деятельности. Не запрещайте дружить с «плохими» детьми, приглашайте их домой, постарайтесь узнать их. Понимание плохого относительно!

Помните, у подростка на первом плане – эмоции! Подросток не должен бояться и избегать дома! Нельзя лишать подростка даже «плохих» друзей (можно ограничиться бормотаньем под нос — «хорошо, что ты хоть этого не делаешь»).

Страшно, если у подростка нет друзей!

Золотое правило подростка – дружба! (здесь закладываются такие черты характера, как преданность, надежность).

3. Авторитет родителей падает – это надо принять как должное! Кризис пройдет и авторитет восстановится. Не допускать фраз «ты почему мне хамишь?», «что ты себе позволяешь?»

Подросток не должен быть всегда готовым к схватке. Родителем нужно устраниться. У подростка «рога, колючки», ему надо кого-то колоть. Лучше отодвинуться.

Нельзя родителям искусственно повышать свой авторитет! Подросток- тест на психологическую зрелость родителей.

4. Мораль послушания меняется на мораль равенства. Поставьте ребенка рядом с собой.

5. Жизнь родителей не для детей, а рядом с ними! Жизнь родителей не должна быть растворена в ребенке.

6. Необходимо сократить личное свободное время подростка! (лежание на диване, балдение). Личное, свободное время подростка: 40 часов в месяц норма, 70-60 часов в месяц — фактор риска! 120 и более — асоциальное поведение!

7. Переложите часть доступных забот на подростка. Позвольте ему (ей) подработать так как физическая усталость и экономическая независимость — лучшее лекарство. Подросток должен чувствовать, что работает на себя.

Взрослость — это наличие ответственности!

Родитель подростку: «Ты хочешь быть взрослым? Пожалуйста, вот круг твоих обязанностей!». Но подросток должен чувствовать себя уверенно. Вы должны его научить, что чего стоит.

8. Время, затраченное на педагогическое воспитание подростка не пропорционально результату!

Подготовила психолог Бардымского отделения социальной реабилитации Юсупова М.М.

Хочешь быть здоровым и успешным?

1. Будь добрым и приветливым, вырабатывай позитивный взгляд на мир. Это располагает к тебе людей и продлевает жизнь.
2. Правильно питайся, выбирай полезные продукты. Это добавляет до 20 лет жизни.
3. Употребляй витамины. Они прибавляют 5-7 лет жизни.
4. Употребляй продукты, содержащие клетчатку, которая очищает желудочно-кишечный тракт. (Плюс 5-7 лет жизни).
5. Развивай свой ум, интеллект. Доказано, что люди с высшим образованием живут дольше.
6. Тренируй естественные защитные силы организма. Занимайся фитнесом, больше двигайся, ходи пешком, закаляйся. Это добавляет ещё 7-10 лет жизни.

Не разрушай своё здоровье и жизнь!

1. Не будь злобным, угрюмым, не таи обид, избавляйся от негативного взгляда на мир. Это отталкивает людей и укорачивает жизнь.
2. Помни: - неправильное, неполноценное питание делает жизнь короче.
3. Недостаток движения, физических нагрузок, очень вредны.
4. Откажись от курения, оно укорачивает жизнь не меньше, чем на 20 лет и делает человека больным.
5. Не будь жертвой курильщиков. Пассивное курение (вдыхание табачного дыма) укорачивает жизнь до 10 лет.
6. Не употребляй психоактивных веществ, разрушающих ткани мозга и весь организм (алкоголь, наркотики).