



Психолог и Я

*Если ты хочешь завоевывать друзей,
тебе очень плохо и одиноко, хочется поговорить,
нуждаешься в добром слове, совете, поддержке,
тебе трудно, тебя не понимают...*

ПРИХОДИ!
(кабинет № 27)

*Мы вместе найдём
пути разрешения трудностей,
возникающих в школе, на улице и дома...*

Как общаться с родителями?



У подростков конфликты с родителями случаются очень часто.
Можно ли избежать этих ссор?
Можно ли достичь понимания со стороны взрослых?
И можно ли быть независимым?

Можно!!! Но и от вас, господа подростки, потребуются некоторые усилия:

1) *Просто ежедневно рассказывайте о том, что у вас произошло за день.* Тем самым вы избежите назойливых вопросов. Акцентируйте внимание на том, что было для вас интересно. Никто не заставляет вас рассказывать все до мелочей. У каждого должны быть свои секреты.

2) *Помогайте родителям.* Это будет означать лишь то, что вы являетесь уже зрелой личностью. Тогда и родители станут вас считать независимым человеком. Взрослый берет на себя взрослую ответственность и делает взрослые поступки.



И запомните, ваша заинтересованность и внимание к жизни родителей принесет им успокоение. В таком состоянии им проще будет принять ваше решение. И возможно тогда взаимоотношения станут равными и доверительными!!!

Как обрести уверенность в себе?

Случалось ли тебе замечать за собой некоторую неуверенность в своих действиях?
Испытывать беспокойство о том, достаточно ли стильно ты выглядишь?
Ощущать, что ты никому не нужен, никому не интересен?

**Пришла пора дать отпор этим бесполезным мыслям
и мешающим тебе нормально жить чувствам!**

1) Постарайся более позитивно относиться к жизни:

улыбайся, делай комплименты людям, радуйся приятным мелочам.

2) Используй внутренний диалог с собой, состоящий только из позитивных утверждений:

«У меня всё получится!», «Я обязательно справлюсь!» и т.д. Если негативные мысли будут иметь место, постарайся тут же переключиться на приятное.

3) Относись к людям так, как они того заслуживают. Выискивай в каждом человеке не недостатки, а достоинства.

4) Относись к себе с уважением. Составь список своих достоинств. Убеди себя в том, что ты имеешь таковые.

5) Начинай принимать решение самостоятельно! Помни, что не существует правильных и неправильных решений. Любые принятые тобой решения ты всегда можешь оправдать и обосновать.

Что такое давление сверстников?

Это когда ваши сверстники пытаются оказывать влияние на то, как вы думаете или действуете.

Как себя вести?

РАЗБЕРИСЬ В СИТУАЦИИ

1. Где ты?
2. С кем ты?
3. Что они делают ?
4. Как ты относишься к тому, что происходит ?



ПОДУМАЙ О ПОСЛЕДСТВИЯХ

1. Как ты будешь относиться к себе завтра? Будешь ли ты завтра считать, что принял сегодня правильное решение?
2. Может ли это привести к проблемам с друзьями? Родителями? Учителями? Милицией?
3. Может ли это нанести вред твоему здоровью?

ПРИМИ СВОЕ РЕШЕНИЕ

Это означает решить, что хорошо для тебя. Обоснуй свое решение:

- 1) Возможными последствиями .
 1. Переувешивают ли положительные последствия отрицательные?
 2. Не надейся на то, что с тобой ничего не случится. За все надо отвечать, за все надо платить.

СООБЩИ ДРУГИМ О ТВОЕМ РЕШЕНИИ

1. Это может оказаться нелегко, но облегчит тебе достижение цели - отстаивать свое решение.
2. Выгляди и действуй уверенно!
3. Стой или иди прямо!
4. Не прячь глаза!
5. Говори ясно и по делу, обычным голосом!

*Ох, уж эти экзамены! Страшно?
Кому-то да, кому-то нет. Но страх можно преодолеть,
если придерживаться некоторых неписаных правил!*

1. Экзамены – лишь одно из жизненных испытаний, многих из которых еще предстоит пройти. Не придавайте событию слишком высокую важность, чтобы не увеличивать волнение.
2. При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышением личностной самооценки.
3. Заранее поставьте перед собой цель, которая Вам по силам. Никто не может всегда быть совершенным. Пусть достижения не всегда совпадают с идеалом, зато они Ваши личные.
4. Не стоит бояться ошибок. Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает.
5. Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо больше, чем те, кто старается избегать неудач.
6. Будьте уверены: каждому, кто учился в школе, по силам сдать экзамен. Все задания составлены на основе школьной программы. Подготовившись должным образом, Вы обязательно сдадите экзамены!!!



*Желаем справиться
со своим страхом
и удачно сдать экзамены!!!*