

## **СОВЕТЫ ШКОЛЬНОГО ПСИХОЛОГА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ**

### **Зачем человеку общение?**

Общительный человек смело шагает навстречу людям. Если у тебя доброе сердце, чистая душа, пытливый ум и здоровая любознательность – интересные встречи и море событий обязательно произойдут. Общительность пополнит твой жизненный багаж новыми знакомствами и полезными делами. Возможно, деловые встречи покажутся тебе менее интересными и более скучными, но зачастую именно они приносят осознание собственной значимости. Разве ты бы открыл в себе математические способности или, например, музыкальный дар, отказавшись ходить в школу. Ведь именно учитель, общаясь с тобой, выявляет твои способности, помогает развивать их. Также, огромное значение в жизни человека имеет общение с родителями. Разговаривай почаще со своими родителями, сообщай им новости твоей жизни. Старайся не обманывать родителей. Тайное всё равно становится явным. Чаще всего родительский запрет оказывается правильным решением. Задумайся, что бы произошло, если бы тебе было позволено всё! Возвращение домой к определенному времени – это способ оградить тебя от неприятностей, то есть мера безопасности. Если задерживаешься, обязательно позвони, родители же волнуются.

И всё - таки чаще, чем со взрослыми, тебе приходится иметь дело со своими ровесниками. Общение с ними составляет важнейшую часть твоей школьной жизни.

Но всегда ли оно бывает радостным? Многое зависит от того, как ты умеешь строить свои отношения с ребятами. Советы:

- 1) Развивай в себе чувствительность и внимание к внутреннему миру другого человека.
- 2) Помни, каждый достоин уважения, так как он – человек.
- 3) Проявляй чаще интерес к другому человеку. Научись находить в нём хорошее.
- 4) Не замечай мелкие недостатки товарищей. Ты тоже не идеален.
- 5) Развивай умение понимать юмор. Старайся отшучиваться, если кто-то иронизирует по поводу твоей внешности или успеваемости.
- 6) И последнее, старайся участвовать во всех делах класса, во внеклассных мероприятиях - это поможет тебе научиться общению и правильному поведению в коллективе.

### **Что такое гнев и агрессия и как с ними бороться.**

Гнев – это, прежде всего результат неумения справиться с самим собой. Окружающий мир и люди в нём не всегда соответствуют нашим требованиям и желаниям. Мы пытаемся изменить это. Если не удастся – мы гневаемся. Но от нашего гнева, как правило, ничего не меняется, разве что ещё больше ухудшается настроение. Мы становимся агрессивными. Что такое агрессия? Очень часто в детском и подростковом возрасте, человек сердится на самого себя. И чаще всего зря.

Вам кажется, что вы должны быть сильнее, выносливее, более умелыми и умными. Конечно, стремиться к лучшему – это нормально, однако, не следует забывать, что ваши рост и развитие организма ещё не закончились, и должно пройти время, прежде чем вы овладеете какими – то нужными навыками. И не стоит на себя за это сердиться. Но уже сейчас вы можете научиться некоторым упражнениям, которые

помогут вам владеть собой в трудных жизненных ситуациях, не поддаваться сиюминутным приступам гнева, снижать агрессивность. Можно сделать упражнение. Оно очень простое и короткое. Положите ладонь на стол и попробуйте согнуть указательный палец. Причем так, чтобы согнулся только он, и в этот момент не работали другие пальцы. Если не получается, не расстраивайтесь, для того чтобы овладеть этим на первый взгляд нехитрым упражнением, нужно потратить некоторое время. Только тогда ваше тело останется совершенно спокойным при сгибании одного-единственного пальца. Повторяйте это упражнение в своё свободное время и попробуйте во время этого почувствовать, какие именно мышцы были включены в работу.

Умение прислушиваться к своим движениям – начало работы по освоению власти над самим собой. Не кулаки и бранные слова у владеющего собой человека управляют его жизнью, а, наоборот, он сам может отдать любой приказ своему телу.

### **Стресс - Как поддержать своё здоровье.**

Ведь известно, что если человек болен, ему труднее противостоять сложным жизненным ситуациям, он становится более конфликтным в отношении с окружающими. Поэтому поддержание хорошего здоровья – не только физического, но и психического будет способствовать лучшему усвоению знаний и хорошим отношениям в коллективе. Какие психологические факторы следует учитывать, чтобы по возможности нормализовать негативную реакцию своего организма на сегодняшнюю напряженную и сложную жизнь? Назовём лишь некоторые из них:

- информационные перегрузки. Это типичная причина плохого самочувствия, раздражительности, бессонницы. Необходимо оценить объём и значимость информации, которую ты получаешь, играя за компьютером по нескольку часов в день, просматривая телепередачи до полуночи.

- недостаточность ночного сна. Известно, что треть своей жизни человек тратит на сон. Следовательно, очень важно обеспечить себе здоровый сон. Спать необходимо на ровной, достаточно жесткой, с невысокой подушкой постели. Перед сном желательна прогулка на свежем воздухе. В течение двух часов перед сном лучше избегать большой интеллектуальной и эмоциональной нагрузки.

- следующий фактор- это низкая двигательная активность, отсутствие занятий физкультурой и спортом. Все вы это знаете, но мало у кого хватает силы воли регулярно использовать такой способ повышения устойчивости к стрессам и конфликтам.

- около 80 % информации об окружающем мире человек получает посредством зрения. Звуковая информация также оказывает заметное влияние на психическое состояние человека. Желательно избегать воздействия громких звуков: громкой музыки, шумов двигателя, различных агрегатов и инструментов.

- За последние сто лет состояние среды обитания человека резко ухудшилось, что также является одной из причин слабого физического и психического здоровья. Поэтому надо стараться максимально приблизить свою среду обитания к естественной: дома и в классе хорошо иметь больше комнатных растений, цвет обоев и стен должен быть близок к природным, полезно завести аквариумных рыбок или других животных.

И последнее... Для поддержания своего физического и психического здоровья необходимо как можно чаще отдыхать на природе.

## **Ссора**

Мы уже не раз говорили о том, что дружба – одно из самых больших богатств, которые есть на Земле. Но не только приятные моменты бывают в дружбе, есть и такие, о которых мы сегодня хотим поговорить – это ссоры.

С чего начинается ссора? Она может получиться из ничего. Для этого совсем необязательно встретить на узкой дорожке злого недруга. И между друзьями могут возникнуть серьёзные разногласия. Человечество в целом ссориться не любит. За редким исключением. Ребята, которые специально ищут ссоры, встречаются не часто. Встреч с ними всячески стараются избегать те люди, которые очень ценят дружбу и хорошие отношения. Не позавидуешь тем, кто сеет вокруг себя ссоры и раздоры. У этих ребят много проблем в жизни. Им нужно в первую очередь разобраться в себе. Почему им так хочется спорить со всеми? Возможно, они стремятся доказать своим друзьям, что знают всё на свете. Может быть, эти ребята просто забыли, что у каждого человека есть своё мнение и свой вкус, что одним людям нравится то, что может не нравиться другим. И в этом споре не может быть истины. Каждый будет прав, но только со своей точки зрения.

**Как избежать ненужных ссор?** Если ты не любитель поскандальничать, то тебя волнуют подобные вопросы. Ведь к ссоре нельзя быть готовым. Сколько раз друзья расставались врагами после какого-нибудь спора. А если во время горячего спора друзья начинают называть друг друга нехорошими бранными словами, то это уже серьёзная ссора. После такого разговора трудно будет вернуться к дружеским отношениям. В споре важно не увлекаться, тогда будет не так трудно следить за своими словами. Тем более если друг разошёлся в споре не на шутку. Не нужно отвечать той же монетой на злость. Вы оба будете потом жалеть об этом, но ничего уже не исправишь.

Нужно научиться уважать вкусы других людей, тогда и твоё мнение будут ценить. Ребята, которые постоянно вызывают ссору, должны о многом задуматься. Им нужно изменить своё поведение, научиться сдерживать порывы, держать свою точку зрения при себе, пока она не заинтересует окружающих. Научиться быть терпимым к другим не просто, но это – условие жизни в человеческом мире.

## **О режиме дня.**

Тот, кто его соблюдает, воспитывает в себе силу воли, приучается к дисциплине, ценит и чувствует время, контролирует свой день, даже не глядя на часы.

Если установленный распорядок ничем не нарушается, режим становится настолько привычным, что ты будешь следовать ему не только в будни, но и в праздники, и даже в каникулы.

Итак, если ты учишься в первую смену, отдохни после школы часа два. За выполнение домашнего задания принимайся не позднее 16 часов. Если ты учишься во вторую смену, не следует спать до обеда. Не нужно тратить на сон самое

продуктивное время дня. Составь себе расписание на каждый день и постарайся строго следовать ему.

Тебе приходится много заниматься, и глаза, конечно, устают. Для сохранения зрения очень большое значение имеет правильное освещение. Источник света – то есть твоя настольная лампа – должна находиться слева от тебя, чуть спереди.

Лучше, если лампа будет прикрыта абажуром.

Домашние задания выполняй в определенной последовательности. Начни с того, что потруднее. Сначала делай письменные уроки, а потом – устные. Чтобы не переутомляться, через каждые полчаса делай перерыв. Перерыв используй для того, чтобы сделать несколько гимнастических упражнений. В конце перерыва умойся холодной водой.

Твой сон должен продолжаться не менее 9 часов. Помни: учеба будет успешной только в том случае, если ты отлично себя чувствуешь.

В наши дни трудно обойтись без компьютера. Он есть у многих из вас. Что ж – это не плохо, если ты соблюдаешь некоторые правила, которые помогут тебе избежать вредных последствий излучения от экрана.

Помни, без перерыва за компьютером можно сидеть не больше 30 минут. А в день общее время не должно превышать двух часов, так как переутомление значительно снизит работоспособность. Ты будешь не способен сконцентрироваться на чем-либо важном, повысится раздражительность.

Подумай сам, хочешь ли ты превратиться из жизнерадостного ребенка в болезненного ворчуна? А ведь ты ещё столько интересного в жизни не узнал, многому не научился! А всему виной будет твоё небрежное отношение к своему здоровью.

Знаешь пословицу: «Посеешь поступок – пожнешь привычку, посеешь привычку – пожнешь характер, посеешь характер – пожнешь судьбу». Привычка к режиму дня поможет тебе разумно распределять свои силы, не переутомляться, чувствовать себя всегда свежим и здоровым.

### **Как начать учебный год**

Ребята, быстро пролетели три летних месяца. Начался новый учебный год – пора одевать строгие брюки и юбки, затягивать на шее галстуки и браться за ручки и книжки. Но ещё так тепло на улице, и хочется погулять и пообщаться с друзьями. Как всё успеть?

Итак, что же нужно знать и делать для того, чтобы правильно распределить свое время, никуда не опаздывать, предлагаем воспользоваться нашими рекомендациями:

- наведи порядок на своем рабочем столе дома, незачем держать на нём ненужное. Чем потом отвлекаться на долгие бумажные раскопки, лучше уж сразу навести порядок заранее.

- чтобы не спешить утром, собери и приготовь всё, что нужно с вечера. Не позволяй мелочам вроде затерявшейся ручки или куда-то запропастившейся тетради испортить тебе день. Приучай себя к автоматическим действиям перед уходом из дома: проверить, взято ли всё необходимое.

- внимательно слушай. Это нужно для того, чтобы сразу четко уяснить: что, где, когда и почему. Если тебе что-то не понятно, задавай вопросы сразу же. Запоздалые уточнения займут гораздо больше времени.

- все самое важное, касающееся школы, записывай в дневник. Всю остальную важную информацию – в блокнот. Это поможет восполнить отсутствие у тебя феноменальной памяти.

- на свете существует множество дел, которые лично ты не сможешь переделать.« Драмкружок, кружок по фото, а ещё мне петь охота...» Учись выбирать самое важное для себя, то чем ты будешь заниматься вне школы.

- не старайся установить рекорд скорости. Гораздо важнее довести начатое дело до конца, не берись за серьёзную работу прежде, чем закончишь предыдущую. Секрет соблюдения сроков широко известен: не откладывай дела на завтра. Немецкий писатель Жан Поль советовал : « Ничего не откладывай на после, ибо после тебе легче не будет». « Завтра» – это отговорка лентяев. Сегодня же планируй ближайший день,учти при этом, что любая работа требует гораздо больше времени, чем кажется на первый взгляд.

- также очень важно ответить на следующий вопрос: « Сколько времени ты проводишь у телефона? Постарайся не увязать в разговорах. Чтобы не превратить беседу в болтовню, сразу же уясни, зачем звонишь. То же самое, попробуй выяснить это у позвонившего собеседника.

- и последнее... Давно известно, что никакую работу нельзя сделать быстро и хорошо, если испытываешь к ней отвращение. Ты мог бы справиться с ней в 2-3 раза быстрее, если не будешь сосредотачиваться на своих чувствах. Тебе вполне по силам относиться спокойно и терпимо к своим необходимым обязанностям. Ведь другого выхода у тебя нет, не так ли?

Как начать утро и настроиться на рабочий лад.

Почему мы хотим поговорить о начале рабочего дня? Ты сам уже, наверное, заметил, Что с глупыми людьми общаться неинтересно. Поэтому, чтобы стать таким же интересным, как мама и папа, старшие друзья, тебе нужно хорошо учиться. Для этого

ты каждый день ходишь в школу. Твой школьный день можно смело назвать рабочим днём, как у мамы и папы, в общем, как у взрослых.

А рабочий день совершенно необходимо начинать в хорошем настроении, чтобы он успешно прошёл и принёс радость, исполнение желаний и планов. Для этого ты, по известной примете, встаёшь с правой ноги. А почему именно так? Потому что правая сторона считается положительной, как бы со знаком « + ». Поэтому встать с правой ноги считается хорошей приметой, которая должна принести удачу. А ты помнишь, что говорят о людях, которые приходят сердитые и ничего у них не получается: « Не с той ноги встал, наверное». Но самое главное, конечно, встать с хорошими мыслями. Давай разберёмся, какие же это мысли. Для этого вспоминаем

тебе нужно провести удачно день. В плохом настроении сделать это никак не возможно. Тебя будят утром, хотя очень не хочется открывать глаза, настроение портится, и жизнь начинает казаться мрачной и тяжелой штукой. Но ведь на самом

деле она светлая, весёлая и приятная. Для того чтобы она стала такой для тебя, проснувшись, подумай: « Я встаю сегодня в хорошем настроении, и день обязательно пройдет удачно. Все мои задумки исполнятся, мечты сбудутся. А если случится что-то неприятное, я смогу разобраться, почему это произошло, и сумею исправить ошибку. Я понимаю, что учёба – мой долг, она необходима и приносит мне пользу. Поэтому я с радостью собираюсь и иду в школу». Нужные слова ты можешь придумать сам, главное сохрани их добрый положительный смысл. Чтобы закрепить положительный настрой, тебе нужно сделать то, что в плохом настроении делается с большой неохотой. Это – зарядка, душ, уход за собой. Почитай журналы и выбери несложные упражнения, действующие на мускулатуру всего тела. Выполняй их по 3-4 раза, чтобы не устать, а стать бодрым. Потом смело иди в душ. Чтобы не одеваться второпях, приготовь одежду вечером. Она должна быть чистой и выглаженной. Чтобы день прошёл успешно, необходимо иметь уверенность, что у тебя всё в порядке: и мысли, и физические силы, и одежда. Если ты будешь вовремя ложиться спать, тебе будет легко вставать рано утром, и плохого настроения не будет.

Ну вот, хороший настрой на день тебе обеспечен – и можно спокойно приниматься за учёбу.

### **Как научиться жить среди людей.**

Уметь общаться, уметь поддерживать со всеми равные, добрые отношения, получать удовольствие от встречи с другими людьми – это действительно большое искусство. Начинать постигать его нужно как можно раньше. Ведь с самого рождения ты находишься среди людей: мама, папа, бабушка и дедушка, сестры и братья, потом воспитатель, учитель, друзья, школьные приятели... Ты никогда не был в полном одиночестве. К кому – то ты испытываешь симпатию, с кем-то крепко подружился. А кто-то, возможно, совсем не нравится тебе, и ты стараешься держаться от этого человека подальше. Но тебя тоже как бы постоянно оценивают со стороны. Именно поэтому нужно вдумчиво и бережно строить свои отношения с людьми. Главное, всегда относись к людям так, как ты хочешь, чтобы они относились к тебе. Не будь задирой и забиякой, развивай в себе природное чувство такта и справедливости.

А знаешь ли ты, какой у тебя характер? Как он влияет на твоё поведение и на отношение с людьми? Если тебе трудно разобраться в своём характере, то попробуй научиться смотреть на себя со стороны. Если и это не получится, то обратись за помощью к психологу. Уж он-то тебе поможет, не сомневайся. Хорошо, если твой характер можно оценить на пять баллов. А что делать, если ты обнаружил у себя ряд недостатков? Конечно, не стоит переживать, но лучше вовремя заняться самовоспитанием. Известно, что получить хорошее воспитание можно не

только в своей семье или в школе, но и путем самосовершенствования. Нужно работать над собой – избавляться от недостатков, умножать достоинства. Это весьма не просто, но если ты поставишь перед собой цель стать лучше, то непременно её достигнешь. Первое условие самосовершенствования – уважительное отношение к окружающим, и порой не имеет значение, кто рядом с тобой – твой ровесник или человек значительно старше тебя. И, разумеется, твои хорошие манеры – это не занавеска, за которой ты прячешь свою истинную натуру, нет, они должны быть

естественными. То есть ничего не надо из себя изображать, иначе ты произведешь прямо противоположное впечатление на окружающих. В общем, будет гораздо лучше, если ты не станешь никому подражать и просто почувствуешь, как здорово всегда оставаться таким, какой ты есть на самом деле.

### **Зачем человеку нужны знания.**

Мир, в котором всем нам приходится жить, расти, взрослеть, - огромен, сложен, иногда даже опасен. Согласитесь, что вам придется многое узнать и многому научиться, чтобы найти своё место в этом мире.

Через несколько лет каждому из вас нужно будет выбрать профессию. А сделать это можно лишь в том случае, если хорошо подготовиться по всем предметам в школе.

Тебе предстоит научиться общаться с людьми в самых разных ситуациях. Наверняка уже сейчас у тебя возникают проблемы в отношениях со сверстниками, а ведь их можно избежать. Для этого нужно уметь понимать людей. Будь внимателен на уроках литературы и истории. Возможно, герои художественных произведений и реально жившие герои своим примером подскажут тебе, как с честью выйти из сложных ситуаций. Изучение родного и иностранного языка поможет тебе лучше владеть своей речью и не теряться во время разговора. Отличное знание языка позволяет людям расширять свой кругозор, учит ясно, точно и остроумно выражать свои мысли. Тебе легче будет общаться со своими сверстниками и налаживать отношения со взрослыми. Ботаника, биология, химия, география откроют тебе тайны природы и её законы.

Или, вот такие ответы на вопросы: почему, если потереть расческу о волосы, она начнёт притягивать к себе кусочки бумаги. А в небе перед дождем гремит гром и сверкает молния. А почему, например, под лучами солнца небо голубое, а закат красный?

Хочешь всё это узнать – изучай физику. Она рисует картину окружающего мира во времени и пространстве. Но физика никак не может обойтись без математики. Математика развивает мышление, воображение, умение понимать и мысленно представлять расположение предметов в пространстве. Овладев физическими и математическими знаниями, ты станешь более находчивым и сообразительным. Не допускай пробелов в знании математики. Не стесняйся показаться непонятливым и задавай вопросы сразу. Впрочем, это касается любого предмета, помни, что даже самые умные люди не в силах понять всё с первого раза. Итак, чем больше ты накапливаешь знаний, тем умнее ты становишься и тем лучше развивается твой мозг. Знания, которые ты получаешь в школе, делают твою жизнь интересной и насыщенной, а неученые сегодня никому нигде не нужны.

### **«Для чего и как изучать конфликты».**

Вся история человечества, его интеллект, культуры, морали есть непрекращающаяся борьба, соперничество, конкуренция различных сил, стремлений, идей. Каждый человек на протяжении своей жизни неоднократно сталкивается с конфликтами разного рода. Мы хотим чего-то достичь, но цель оказывается трудно достигаемой. Мы переживаем неудачу и готовы обвинить окружающих нас людей в том, что мы не смогли достичь желаемой цели. А окружающие – будь то родственники или те, с кем мы вместе учимся, полагают, что

вы сами виноваты в собственной неудаче. Возникает взаимное непонимание, которое постепенно перерастает в недовольство, создается обстановка напряжения и конфликта.

В каждом из нас бьёт ключ жизненных противоречий. Нам свойственно не совсем соглашаться, не всё принимать, быть чем – то неудовлетворенным. И это нормально. Однако это внутреннее свойство становится вредоносным, если человек не умеет регулировать свою конфликтность с людьми, если не может придать ей нормальную форму, или не принципиален в своих противоречиях.

Значит, скажете вы, конфликт неизбежен? Вовсе нет. И не каждая конфликтная ситуация, возникающая между людьми, завершится конфликтом. Конфликта не стоит опасаться, если он служит источником развития личности, морально её закаливает, способствует сплочению коллектива. Но следует избегать конфликта, который разрушает отношения, вносит психологический дискомфорт, усиливает замкнутость человека. Вот почему важно уметь предупреждать возникновение нежелательных конфликтных ситуаций.

Уметь предупреждать конфликт – значит, обладать культурой общения, владеть собой, выражать уважение к личности другого человека, использовать методы воздействия на него. Ничто так не способствует устранению недоразумений, как цивилизованное общение, включающее знание и владение навыками этикета, установление и поддержание контакта, выработку стиля взаимоотношений

Попав в ситуацию сложного противоречия, важно вести себя социально грамотно. Основываясь на переживаниях, конфликтная ситуация надолго сохраняет неприятные впечатления. Поэтому важно управлять своим эмоциональным состоянием, осуществлять контроль за своим поведением. Нужно быть всё время настроенным на уравновешенность и устойчивость своей нервной системы. Можно воспользоваться самонастроением на спокойствие. Для этого нужно расслабиться и произнести с закрытыми глазами несколько мысленных фраз с настроением на спокойствие, выдержку, самообладание. Почувствуйте, как к вам возвращается уравновешенность. Вы становитесь более весёлыми и жизнерадостными. У вас прекрасное самочувствие, физическая выносливость. Вам теперь ничем никакие эмоциональные нагрузки.