

Рекомендации от психолога подросткам.

Общение с товарищами.

1) Узнай лучше самого себя. Найди в себе интересные качества — это поможет привлечь к себе сверстников и сохранить объективное суждение о других людях.

2) Развивай в себе чувствительность и внимание к внутреннему миру другого человека. Старайся при разговоре задавать вопросы, которые интересовали бы твоего собеседника.

3) Помни, каждый достоин уважения, так как он — человек. Относись к другим так, как бы ты хотел, чтобы относились к тебе.

4) Проявляй чаще интерес к другому человеку. Научись находить в нем достоинства.

5) Не замечай мелкие недостатки товарища. Ты ведь тоже их не лишен.

6) Развивай умение понимать юмор. Старайся отшучиваться, если кто-то иронизирует по поводу твоей внешности или успеваемости.

7) Умей выслушать товарища, учись вести диалог, а не говорить монологи.

8) Учись мыслить творчески, занимайся чем-нибудь интересным — это притягивает.

9) Если ты теряешь друга, подумай, может быть, вы оба изменились, выросли, поэтому и расстаетесь. Всегда можно найти новых друзей. Только настоящие друзья останутся с тобой на всю жизнь.

Как вы считаете, можно ли завоевать доверие родителей?

Бесспорно! Даже сердце самых, казалось бы, строгих родителей можно растопить. Для этого несложно провести личный психологический анализ. Это будут ваши первые тесты для подростков в отношении с родителями.

Во-первых, все подростки должны хорошо осознавать, **ПОЧЕМУ** родители подчас слишком строги – из любви и заботы: они боятся потерять нас, боятся того, что с нами может случиться из-за опасного времени, боятся плохого влияния со стороны окружающих.

Если родители начинают проявлять на первый взгляд «нездоровый» интерес к тому человеку, с которым ты встречаешься/общаешься, тебе нужно знать следующее: родители попросту волнуются, но не знают подход к тебе, поэтому зачастую расспрашивают тебя различными уловками, что может вызывать раздражение. Да, они боятся спросить прямо. В этом можешь быть виноват и ты: почаще беседуй с ними, говори на откровенные темы. Тогда родители будут больше доверять тебе и спрашивать прямо. Без всяких уловок. Хороший принцип: откровенность за откровенность!

Очень эффективный способ заслужить доверие родителей – показать, что ты пригоден для работы, что ты трудолюбив и ценишь родительский труд. Это как нельзя сильно влияет на них!

Советуйся с родителями, интересуйся их мнением по тому или иному поводу.

Если интересоваться их проблемами и радоваться вместе их успехам, можно избежать бурных конфликтных сцен. Они будут более мягкими по отношению к тебе. Интересуйся даже тем, что произошло в n-й серии их любимого сериала, снисходительность гарантирована!

Развивая честность и не обманывая родных, даже признавая проступки ошибки, ты еще больше заслужишь доверие. Быть может, они не скажут, что у них **ИДЕАЛЬНЫЙ** сын/дочь, но и не взбредет в голову шпионить за тобой. Поверь: они это ценят.

Держать свое слово порой сложно, особенно учитывая такой факт как память. Тогда не обещай никогда то, в чем не уверен. Ты прослывешь человеком слова, и это пригодится тебе не только в семейной жизни.



Дорогой Друг!

Случалось ли тебе замечать за собой некоторую неуверенность в своих действиях?

Испытывать беспокойство о том, достаточно ли стильно ты выглядишь?

Смущаться при разговоре с малознакомыми или важными для тебя людьми?

Ненавидеть свое отражение в зеркале? Ощущать, что ты никому не нужен,
никому не интересен?

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

Запомни самое главное правило: «В ЖИЗНИ МНОГОЕ ЗАВИСИТ ОТ ТОГО, КАК ТЫ СЕБЯ ВОСПРИНИМАЕШЬ!»

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) Попытайся избавиться от того, что тебе самому не нравится в себе:
Чаще смотри на себя в зеркало, пытаясь ответить на вопрос: стоит ли что-то изменить в себе. Если да, то не откладывай

6) Начиная принимать решение самостоятельно:

Помни, что не существует правильных и неправильных решений. Любые принятые тобой решения ты всегда можешь оправдать и обосновать

7) Постарайся окружить себя тем, что оказывает на тебя положительное влияние

Приобретай любимые книги, магнитофонные записи. Имей и люби свои «слабости»

8) Начиная рисковать:

Принимай на себя ответственность, пусть доля риска сначала может быть невелика.

9) Обрети веру: в человека, в обстоятельства и т.д.

Помни, что вера в нечто более значительное, чем ты сам, может помочь тебе в решении трудных вопросов. Если ты не можешь повлиять на ход событий, «отойди в сторону» и просто подожди

Дорогой Друг!

Только от тебя зависит, как сложится твоя жизнь.

Поэтому, всегда помни слова прекрасной умной женщины Коко Шанель:

«Все в наших руках, поэтому нельзя их опускать!»