

ПОВЕДЕНИЕ В КОНФЛИКТНОЙ СИТУАЦИИ

Уважаемые папы и мамы!

Конфликтная ситуация может коренным образом изменить Вашу жизнь! Постарайтесь, чтобы эти изменения были в лучшую сторону!

1. Прежде чем Вы вступите в конфликтную ситуацию, подумайте над тем, какой результат Вы хотите от этого получить.
2. Утвердитесь в том, что этот результат для Вас действительно важен.
3. В конфликте признавайте не только свои интересы, но и интересы другого человека.
4. Соблюдайте этику поведения в конфликтной ситуации, решайте проблему, а не сводите счеты.
5. Будьте тверды и открыты, если убеждены в своей правоте.
6. Заставьте себя слышать доводы своего оппонента.
7. Не унижайте и не оскорбляйте другого человека, чтобы потом не сгорать со стыда при встрече с ним и не мучиться раскаянием.
8. Будьте справедливы и честны в конфликте, не жалейте себя.
9. Умейте вовремя остановиться, чтобы не остаться без оппонента.
10. Дорожите уважением к самому себе, решаясь идти на конфликт с тем, кто слабее Вас.

Что делать родителям, чтобы сохранить любовь и уважение своих подростков?

1. Не следует видеть в самостоятельности ребенка угрозу его лишиться.
2. Помните, что ребенку нужна не столько самостоятельность, сколько право на нее.
3. Чтобы ребенок выполнил то, что Вам нужно, постарайтесь сделать так, чтобы он сам этого захотел.
4. Не злоупотребляйте опекой и контролем, не перегружайте ими ребенка.
5. Не создавайте в семье «революционную ситуацию», а если создали, то приложите все усилия, чтобы разрешить ее мирным путем.
6. Не забывайте слова И.-В. Гете: «В подростковом возрасте многие человеческие достоинства проявляются в чудачествах и неподобающих поступках».

За что и против чего ведет борьбу ребенок в переходном возрасте?

1. За то чтобы перестать быть ребенком.
2. За прекращение посягательств на его физическое начало, за неприкосновенность.
3. За утверждение среди сверстников.
4. Против замечаний, обсуждений, особенно ироничных, по поводу его физической взрослости.

Советы родителям:

1. Необходимо помочь подростку найти гармонию души и тела.
2. Все замечания делать доброжелательным спокойным тоном, не используя ярлыков.
3. Нужно подробно познакомить подростка с устройством и функционированием организма, подобрать соответствующую литературу по этому вопросу.
4. Необходимо помнить, что пока развивается тело ребенка, болит и ждет помощи его душа.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПЕРВОКЛАССНИКОВ

«Папа у Васи...», или Уроки с первоклашкой

Когда родители вечером приходят усталые с работы и обнаруживают, что их юный школьник, вместо того чтобы ложиться спать, судорожно доделывает уроки, их мучает один вопрос: почему, собственно, их чадо не приготовило уроки в течение дня? Ребенок ответить затрудняется, а разгневанная бабушка или няня сообщают: «Да он просто не хотел садиться за них!».

Дети по-разному относятся к домашним заданиям. Некоторые с первых учебных дней без лишних напоминаний садятся за уроки и прилежно выполняют все что задано. Другие же отвлекаются, стараются сделать все побыстрее и кое-как. Третьих просто невозможно усадить за стол, им необходимы непрерывный контроль и подгоняющие замечания.

Вместе, но не вместо...

Родители первоклашек нередко жалуются, что приготовление уроков превращается для них в настоящий кошмар. Ребенка сложно усадить за стол, он все время находит предлоги, чтобы отложить неприятное дело на неопределенное время. Если же он все-таки сел делать домашнее задание, то взрослым приходится сидеть у него над душой, без их контроля ребенок не способен довести начатое до конца. Он постоянно отвлекается, письменные упражнения делает небрежно. Нередки случаи, когда малыш просто не знает, что задано, или намеренно умалчивает о «неважных», по его мнению, заданиях. Например, ответить на вопросы, выучить правило или стихотворение. Родители, наученные горьким опытом, вынуждены контролировать и это -звонить кому-то из одноклассников, спрашивать о задании у учителей.

Некоторые мамы и папы, отчаявшись, испытывают большое желание «махнуть на уроки рукой» и пустить все на самотек, мол, «повзрослеет и возьмется за ум». После этого ребенок окончательно «скатывается». Или же родители по возможности делают за ребенка его работу (решают задачи, что-то рисуют), сохраняя таким образом свои нервы и время. При этом они оказывают сыну или дочери медвежью услугу, поскольку те все равно не смогут сделать аналогичное задание в классе.

Как же правильно делать с ребенком уроки, какую тактику выбрать?

Не сидите у него над душой. Когда малыш начал работу, встаньте, ходите по комнате, делая какие-нибудь хозяйственные дела, время от времени подходите к нему, смотрите, на какой стадии его работа. Если заметили, что маленький ученик отвлекся, спокойным и доброжелательным тоном поинтересуйтесь его успехами. Поощряйте его вопросы к вам, если что-то непонятно, но не «разжевывайте» ему задания. Ребенок должен сам научиться их понимать. Пойдите на хитрость: пусть малыш объяснит вам, как они делали подобное задание в классе, - ведь вы были первоклашкой так давно, что плохо помните школьные требования. Непонятное, спорное слово, нужный синоним поищите вместе с ребенком в словаре - это, с одной стороны, послужит сменой деятельности, а с другой, приучит ребенка пользоваться справочной литературой.

Бороться с частыми отвлечениями поможет составление расписания, то есть плана выполнения уроков, и развитие у ребенка чувства времени. Для начала понаблюдайте за стилем его работы: быстро ли он утомляется от однообразной деятельности, легко ли включается в новое задание или долго «раскачивается». Какие из заданий ему даются легче, какие учебные предметы ему более интересны? Затем, учитывая индивидуальные особенности своего первоклашки, составьте вместе с ним план выполнения уроков на каждый день. Если ребенок хочет посмотреть какую-либо передачу или сходить погулять, постарайтесь вместе с ним рассчитать время так, чтобы все успеть. Предположите, сколько времени займет у него выполнение того или иного задания, а затем засекайте время и сравните результаты. Договоритесь, что выполненным считается только задание, сделанное полностью, с соблюдением всех требований. Творческий подход к процессу увлечет малыша, выполнение уроков перестанет восприниматься им как скучная обязанность. Составляя план работы, помните, что 6-7-летние дети еще физиологически не способны долго усидеть на месте. Поэтому обязательно обеспечьте ему возможность частой смены деятельности.

Постепенно ребенок приучится рассчитывать свое время и организовывать свою деятельность, и ваше присутствие в комнате перестанет быть необходимым. За Вами останется лишь контроль сделанного задания.

Мама, папа, подготовьтесь к школе, или как вести себя с ребенком-первоклассником

Первый класс - это серьезное испытание не только для ребенка, но и для всей семьи. От того, как пройдет этот первый школьный год, во многом зависят все последующие. Именно сейчас Ваш ребенок учится самостоятельности, ответственности. Сейчас и больше никогда у него вырабатывается определенное отношение к самому понятию «школа». А как часто бывает: все лето Ваш малыш жил ожиданием Первого сентября...

Вы вместе выбирали ему ранец, покупали яркие тетрадки, ручки и карандаши. И вот - долгожданный сентябрь... Проходит неделя-другая, и Вы замечаете, что он уже идет в школу как на каторгу, что даже самые маленькие домашние задания делаются из-под палки, а каждое утро начинается с пререканий: «Не пойду! Не хочу! Не буду! У меня болит живот». А на следующий день уже болит голова или горло и так каждый учебный день. Только не надо сейчас с ним ссориться: все равно ни к чему хорошему это не приведет, только хуже будет. Если уж это произошло, скажите себе «стоп» и попробуйте вместе с малышом начать все сначала.

Итак, как же следует вести себя с ребенком, который пошел в первый класс?

- Будьте его спокойно. Проснувшись, он должен видеть Вашу улыбку и слышать ласковый голос. Не подгоняйте его с утра и не дергайте по пустякам. Тем более не стоит сейчас вспоминать вчерашние оплошности (даже если перед сном он так и не убрал на место игрушки, сейчас не время делать ему по этому поводу замечание).
- Не торопите его. Правильно рассчитать время, которое нужно ему на сборы в школу, - это Ваша, а не его задача. И если он не успевает собраться - это Ваша вина: завтра разбудите его раньше на столько, на сколько он «закопался» сегодня.
- Не отправляйте ребенка в школу голодным: даже если малыш завтракает в школе, до школьного завтрака пройдет несколько уроков, и не дело, если на них ребенок будет думать о бутерброде с маслом, а не о таблице сложения.
- Не прощайтесь с ним, предупреждая: «Смотри, не балуйся», «Веди себя

хорошо», «Смотри, чтобы сегодня не было замечаний» и т. п. Гораздо полезнее на прощанье пожелать малышу удачи, подбодрить, найти хоть пару ласковых слов - ведь у него впереди трудный день.

- Встречая ребенка из школы, забудьте фразы типа: «Что ты сегодня получил?», «Как успехи в школе?» или, еще хуже, ироничные высказывания вроде «Ну как, сегодня без двоек?», «Ну, двоечник, как успехи?» Если ребёнок учится ещё без отметок, то не спрашивайте хвалили или ругали его. Встречайте малыша спокойно, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте ему расслабиться (вспомните, как Вы сами чувствовали себя после тяжелого рабочего дня и многочасового общения с людьми). Но если ребенок чересчур возбужден и сам жаждет с ходу поделиться чем-то, едва вернувшись из школы, - не откладывайте разговор на потом, выслушайте его - это не займет много времени. Подумайте о том, как иногда Вам самим важно, чтобы Вас кто-нибудь выслушал.

- Если Вы видите, что ребенок огорчен, но молчит, - не допытывайтесь, пусть успокоится. Тогда и расскажет все сам, а нет - осторожно поинтересуйтесь позже. Но не пытайтесь удовлетворить свое любопытство сию минуту.

- Интересуйтесь успехами ребенка у учителей, но НЕ В ПРИСУТСТВИИ малыша! Выслушав замечания учителя, не торопитесь устраивать ребенку взбучку. Для того чтобы делать какие-либо выводы, нужно выслушать обе стороны. Учителя иногда бывают субъективны - они тоже люди и не застрахованы от предвзятого отношения к своим ученикам. Но в то же время не пытайтесь сразу уличить учителя в предвзятом отношении к Вашему малышу. Задайте учителю вопрос о том, чем может помочь ребёнку и учителю семья в этой ситуации.

- Не требуйте от ребенка, чтобы он сразу после школы садился за уроки. Перерыв в 2-3 часа ему просто необходим. А еще лучше, если Ваш первоклашка поспит полтора часика - это лучший способ восстановить умственные силы. Помните, что лучшее время для приготовления уроков - с 15 до 17 часов.

- Не заставляйте его делать все уроки в один присест. После 15-20 минут занятий нужно делать 10-15-минутные «переменки», и лучше, если они будут

подвижными.

- Не сидите над душой, когда ребенок делает домашнее задание. Дайте ему возможность работать самостоятельно. Но уж если нужна Ваша помощь - наберитесь терпения. Спокойный тон, поддержка («успокойся, все получится», «давай разберемся вместе», «я тебе помогу») и похвала, даже если у него не очень-то получается, жизненно необходимы. Иначе быстро отобьёте у ребенка охоту просить Вас о помощи в будущем.

- Не торгуйтесь: «Если ты сделаешь то-то, то...». Это порочная практика - у ребенка выработается неверное представление о цели его учебы, и он может начать думать, что учась, делает Вам одолжение, за которое Вы ему «платите» игрушками, сладостями или возможностью делать то, что ему хочется. Кроме того, условие, которое Вы ставите ему, может неожиданно оказаться невыполнимым вне зависимости от ребенка, и Вы окажетесь в сложной ситуации - либо быть последовательными до конца и тем самым несправедливыми по отношению к ребенку, либо нарушить свое «родительское слово».

- Хотя бы полчаса в день посвятите только ребенку, не отвлекаясь на домашние заботы, телефонные звонки, телевизор и общение с другими членами семьи. Пусть в этот момент он поймет, что для Вас нет ничего важнее его дел, забот, радостей и неудач.

- Выработайте единую тактику общения с первоклассником всех взрослых в семье. А свои разногласия по поводу того, что «педагогично», а что - нет, решайте без него. Если что-то не получается, посоветуйтесь с учителем, школьным психологом, почитайте соответствующую литературу. Не надо думать, что все решится само собой или, что Вы сами до всего дойдете. Изобретать велосипед, конечно, не возбраняется, но жизнь ребенка - не самый подходящий полигон для экспериментов.

- Помните, что в течение учебного года есть «критические» периоды, когда учиться становится сложнее, ребенок быстрее утомляется, у него снижена работоспособность. Для первоклашки это первые 4-6 недель (3-4 недели для учеников 2-4 классов), затем - конец 2-й четверти (примерно с 15 декабря), первая неделя после зимних каникул и середина третьей четверти. В эти периоды нужно быть особенно внимательными к состоянию ребенка.

- Учтите, что даже «совсем большие» дети (как часто можно слышать в обращении к 7-8-летним: «Ты уже большой!») любят сказку на ночь, песенку или ласковое поглаживание. Все это успокаивает малыша, помогает снять напряжение, накопившееся за день, спокойно уснуть. Завтра новый день, и в Ваших руках сделать все, чтобы он был спокойным, добрым и радостным. Поверьте, можно прожить его без того, чтобы читать ребенку нотации и трепать ему и себе нервы. Воспользуйтесь в полной мере возможностью вновь открыть дверь в мир ученичества!

Рекомендации специалистов

Филадельфийского детского центра «По обеспечению гармонии между домашней и школьной жизнью ребенка»

Воодушевите ребенка на рассказ о своих школьных делах.

Не ограничивайте свой интерес обычным вопросом типа: «Как прошел твой день в школе?». Каждую неделю выбирайте время, свободное от домашних дел, и внимательно беседуйте с ребенком о школе.

Запоминайте отдельные имена, события и детали, о которых ребенок сообщает Вам, используйте их в дальнейшем для того, чтобы начинать подобные беседы о школе. Кроме того, обязательно спрашивайте Вашего ребенка о его одноклассниках, делах в классе, школьных предметах, педагогах.

Регулярно беседуйте с учителями вашего ребенка о его успеваемости, поведении и взаимоотношениях с другими детьми.

Без колебаний побеседуйте с учителем, если чувствуете, что мало знаете о школьной жизни Вашего ребенка, или о его проблемах, связанных со школой, или о взаимосвязи его школьных и домашних проблем. Даже если нет особенных поводов для беспокойства, консультируйтесь с учителем Вашего ребенка не реже, чем раз в два месяца.

Во время любой беседы с учителем выразите свое стремление сделать все возможное для того, чтобы улучшить школьную жизнь ребенка. Если между Вами и учителем возникают серьезные разногласия, прилагайте все усилия, чтобы мирно разрешить их, даже если для этого придется беседовать с директором школы. Иначе Вы можете случайно поставить ребенка в неловкое положение выбора

между преданностью Вам и уважением к своему учителю.

Не связывайте оценки за успеваемость ребенка со своей системой наказаний и поощрений.

Ваш ребенок должен расценивать свою хорошую успеваемость как награду, а неуспеваемость - как наказание. Если у ребенка учеба идет хорошо, проявляйте чаще свою радость, можно даже устраивать небольшие праздники по этому поводу. Выражайте свою озабоченность, если у ребенка не все хорошо в школе, и, если необходимо, настаивайте на более внимательном выполнении им домашних и классных заданий. Постарайтесь, насколько возможно, не устанавливать наказаний и поощрений, например: «Ты на полчаса больше можешь посмотреть телевизор за хорошие отметки, а на полчаса меньше - за плохие». Такие правила сами по себе могут привести к эмоциональным проблемам.

Знайте программу и особенности школы, где учится Ваш ребенок.

Вам необходимо знать, какова школьная жизнь Вашего ребенка, и быть уверенным, что он получает хорошее образование в хороших условиях. Посещайте все мероприятия и встречи, организуемые родительским комитетом и педагогическим коллективом. Используйте любые возможности, чтобы узнать, как Ваш ребенок учится и как его учат. Следует также иметь информацию о квалификации учителя, дисциплинарных правилах, установленных в школе и классе, различных возможностях обучения, предоставляемых школой Вашему ребенку.

Помогайте ребенку выполнять домашние задания, но не делайте их сами.

Установите вместе с ребенком специальное время, когда нужно выполнять домашние задания, полученные в школе, и следите за выполнением этих установок. Это поможет Вам сформировать у ребенка хорошие привычки к обучению. Продемонстрируйте свой интерес к этим заданиям и убедитесь, что у ребенка есть все необходимое для их выполнения наилучшим образом. Однако если ребенок обращается к Вам с вопросами, связанными с домашними заданиями, помогите ему найти ответы самостоятельно, а не подсказывайте их.

Помогите ребенку почувствовать интерес к тому, что преподают в школе.

Выясните, что вообще интересует вашего ребенка, а затем установите связь между его интересами и предметами, изучаемыми в школе. Например, любовь ребенка к фильмам можно превратить в стремление читать книги, подарив книгу, по которой поставлен понравившийся фильм. Или любовь ребенка к играм можно превратить в стремление узнавать что-нибудь новое.

Ищите любые возможности, чтобы ребенок мог применить свои знания, полученные в школе, в домашней деятельности. Например, поручите ему рассчитать необходимое количество продуктов для приготовления пищи или необходимое количество краски, чтобы покрасить определенную поверхность.

Особенные усилия прилагайте для того, чтобы поддерживать спокойную и стабильную атмосферу в доме, когда в школьной жизни ребенка происходят изменения.

Такие события, как первые несколько месяцев в школе, начало и окончание каждого учебного года, переход из начальной школы в среднюю и старшую, могут привести к стрессу ребенка школьного возраста. При любой возможности пытайтесь избежать больших изменений или нарушений в домашней атмосфере в течение этих событий. Спокойствие домашней жизни Вашего ребенка поможет ему более эффективно решать проблемы в школе.

Невнимательный ребенок (для родителей дошкольников)

Конечно же, все родители хотят, чтобы учение давалось ребенку легко. Не секрет, что одни дети схватывают все на лету, а другие усваивают материал медленнее. Подчас это происходит из-за невнимательности. Каждый человек за единицу времени воспринимает разное количество информации.

Развитие способностей внимания у детей - необходимая основа их хороших отметок в школе. Эти способности складываются: из умения сосредоточенно (не отвлекаясь) работать над заданием - *концентрация внимания*; умения держать в поле своего зрения всю необходимую рабочую информацию - *объем внимания*; умения контролировать соблюдение всех условий выполнения какого-либо учебного задания - *распределение внимания*; умения выделять из отвлекающего окружения (фона) только ту информацию, которая необходима для работы или задана условиями задачи, - *распределение внимания*. Немаловажной является способность малыша достаточно долго не уставать при длительном выполнении какого-либо задания - *выносливость, устойчивость внимания*.

Не отчаивайтесь, если ваш ребенок бывает рассеян. Внимание можно тренировать. В этом вам помогут веселые игры и задания, которые сделают занятия с малышом не только полезными, но и увлекательными.

Где чей домик?

Игра для развития устойчивости внимания. Предложите ребенку рисунок с изображением семи разных зверюшек, каждая из которых спешит в свой домик. Линии соединяют животных с их домиками. Нужно определить, где чей домик, не

проводя карандашом по линиям. Если же задание сложно для малыша, тогда разрешите ему со временем отложить карандаш в сторону.

Можно поиграть и так. Называйте ребенку различные слова: «стол», «кровать», «чашка», «карандаш», «медведь», «вилка» и так далее. Малыш внимательно слушает и хлопает в ладоши тогда, когда встретится слово, обозначающее, например, животное. Если малыш сбивается, повторите игру сначала.

В другой раз предложите, чтобы ребенок вставал каждый раз, когда услышит слово, обозначающее растение. Затем объедините первое и второе задания, то есть малыш хлопает в ладоши, когда слышит слова, обозначающие животных, и встает при произнесении слов, обозначающих какое-либо растение. Такие и подобные им упражнения развивают внимательность, быстроту распределения и переключения внимания, а кроме того, расширяют кругозор и познавательную активность ребенка. Хорошо проводить такие игры с несколькими детьми: желание, азарт и приз победителю сделают их еще более увлекательными.

Для развития устойчивости внимания дайте ребенку небольшой текст (газетный, журнальный) и предложите, просматривая каждую строчку, зачеркивать какую-либо букву (например, «а»). Фиксируйте время и количество ошибок. Ежедневно отмечайте результаты в графике и анализируйте их. Порадуйтесь вместе с малышом его успехам. Затем для тренировки распределения и переключения внимания измените задание. Например, так: «В каждой строчке зачеркни букву «а», а букву «п» подчеркни». Или так: «Зачеркни букву «а», если перед ней стоит буква «р», и подчеркни букву «а», если перед ней стоит буква «н». Фиксируйте время и ошибки. Не забудьте похвалить малыша.

Что изменилось?

Игра для тренировки наблюдательности. Играть лучше всего с несколькими детьми. Все встают в одну шеренгу. Ведущий вызывает одного ребенка и предлагает запомнить внешний вид каждого участника игры. На это дается 1-2 минуты. После этого малыш отворачивается или выходит в другую комнату. Оставшиеся участники игры вносят мелкие изменения в костюм или прическу: можно приколоть значок или, наоборот, снять его, расстегнуть или застегнуть

пуговицу, поменяться друг с другом местами, изменить прическу и так далее. Затем запоминавший должен назвать те изменения в костюмах товарищей, которые ему удалось заметить.

Если же у вас нет возможности собрать большую компанию, можно видоизменить эту увлекательную игру: разложите на столе перед ребенком 10 предметов, попросите его отвернуться и в этот момент поменяйте расположение предметов. Затем предложите ответить, что же изменилось.

Все ребята с удовольствием любят рассматривать картинки. Можно сочетать полезное с приятным. Предложите малышу взглянуть на картинки, где, например, изображены два гнома (или два котенка, или две рыбки). На первый взгляд они совсем одинаковые. Но, всмотревшись внимательнее, можно увидеть, что это не так. Пусть малыш постарается обнаружить различия. Можно еще подобрать несколько картинок с нелепым содержанием и попросить ребенка найти несоответствия. Есть и такие упражнения на развитие концентрации внимания: нужно подготовить несколько наполовину раскрашенных картинок, и малыш должен раскрасить вторую половину картинки точно так же, как раскрашена первая половина. Это задание можно усложнить, предложив ребенку вначале дорисовать вторую половину картинки, а затем ее раскрасить (это могут быть бабочка, стрекоза, домик, елка и так далее).

Цифровая таблица.

Покажите ребенку таблицу с набором цифр от 1 до 25, которые располагаются в произвольном порядке. Но вначале убедитесь, знает ли малыш все эти цифры. Скажите ему: «Постарайся как можно быстрее находить, показывать и называть вслух цифры от 1 до 25». Большинство детей 5-7 лет выполняют это задание за 1,5-2 минуты и почти без ошибок. Еще один вариант этой игры: приготовьте таблицу с 25 клетками, на которой в случайном порядке написаны цифры от 1 до 35, из них 10 цифр пропущены. Попросите ребенка найти и показать все цифры подряд, а пропущенные цифры записать (если он не может записать цифры, то просто пусть назовет их). Зафиксируйте время, которое потребовалось ребенку для выполнения этого задания. Если же эти упражнения оказались трудными для сына или дочери, составьте более простую таблицу, например из 9 клеточек.

Звездочки.

Для проверки внимания ребенка заготовьте два поля размером 8 x 8 см и 20 маленьких (размером примерно 2 см в диаметре) звездочек. Положите звездочки на клетки поля, покажите это ребенку в течение 1 секунды и попросите затем уже на своем поле расположить звездочки так же. Начиная с 2 увеличивайте количество звездочек до 10. Время предъявления остается тем же - 1 секунда. Не позволяйте малышу слишком долго вспоминать взаиморасположение звездочек - не более чем 20 секунд. Обратите внимание, с какого момента ребенку становится трудно выполнять задание. Оцените результаты. Если малыш без ошибок воспроизводит 7-10 звездочек - отлично, 5-6 звездочек - неплохой результат, 4 и меньше - чтобы не оказаться «человеком рассеянным», нужно тренировать внимание каждый день!

Не забывайте похвалить юного ученика, поощрить его за старание.

Успехов вам и вашему будущему школьнику!

Правила общения детей и взрослых

- Как можно меньше ворчать друг на друга по поводу и без повода
- Не пытаться никого перевоспитывать, особенно если человек не осознает необходимости самосовершенствования.
- Не увлекаться критикой: маленькому и большому человеку гораздо приятнее узнавать о себе хорошее, чем плохое.
- Искренне восхищаться достоинствами членов своей семьи, заранее демонстрируя и предвосхищая их будущие, еще не проявившиеся возможности.
- Постоянно проявлять внимание к своим родным и близким людям. Только в таком случае можно рассчитывать на ответное внимание.
- Быть вежливым и предупредительным с родными и близкими, несмотря ни на какие трудности, возникающие при общении.

Правила благополучного родителя

- Чем больше времени родители проведут со своим ребенком в детстве и юности, тем больше шансов у престарелых родителей видеть взрослых детей в отцовском доме.

- Чем меньше родители будут использовать в общении с собственным ребенком угрозы и наказания, тем больше вероятность принятия взрослыми детьми права на спокойную старость их родителей.

- Чем чаще родители используют в воспитании собственных детей упреки и напоминания о детских неблагоприятных поступках, тем больше вероятность того, что любая немощь престарелого родителя будет замечена и подчеркнута продемонстрирована взрослым ребенком.

- Чем раньше родители научатся проявлять терпение и терпимость по отношению к ребенку в детстве, тем больше шансов у состарившихся родителей почувствовать по отношению к себе проявление терпения и терпимости от взрослых детей.

- Хамство и грубость, направленные на ребенка, практически всегда возвращаются неуютной и обиженной старостью, очень грустной и очень тоскливой.

- Чем больше родители привлекают своих детей к обсуждению жизненно важных вопросов семьи, нравственных проблем, тем больше шансов у престарелых родителей быть в гуще событий жизни своих взрослых детей.

Родители, которые хотят иметь детей, должны задать себе вопрос не только о

том, какого ребенка они хотят вырастить, но и о том, какой они представляют себе свою старость.

Законы родительской истины

Закон 1. Дорожите любовью своего ребенка. Помните, от любви до ненависти только один шаг, не делайте необдуманных шагов!

Закон 2. Не унижайте своего ребенка. Унижая его, вы формируете у него умение и навык унижения, которые он сможет использовать по отношению к другим людям. Не исключено, что ими будете вы.

Закон 3. Не угрожайте своему ребенку. Угрозы взрослого порождают ложь ребенка, приводят к боязни и ненависти.

Закон 4. Не налагайте запретов. В природе ребенка - дух бунтарства. То, что категорически запрещено, очень хочется попробовать, не забывайте об этом.

Закон 5. Не опекайте своего ребенка там, где можно обойтись без опеки; дайте возможность маленькому человеку самостоятельно СТАТЬ БОЛЬШИМ.

Закон 6. Не идите на поводу у своего ребенка, умейте соблюдать меру своей любви и меру своей родительской ответственности.

Закон 7. Развивайте в себе чувство юмора. Учитесь смеяться над своими слабостями, разрешайте своему ребенку смеяться вместе с вами. УЧИТЕ СВОЕГО РЕБЕНКА СМЕЯТЬСЯ НАД СОБОЙ! Это лучше, чем если над ним будут смеяться другие.

Закон 8. Не читайте своему ребенку бесконечные нотации, он их просто не слышит!

Закон 9. Будьте всегда последовательны в своих требованиях, хорошо ориентируйтесь в своих «да» и «нет».

Закон 10. Не лишайте своего ребенка права быть ребенком. Дайте ему

возможность побыть озорником и непоседой, бунтарем и буяном. Период детства весьма скоротечен, а так много нужно попробовать, прежде чем станешь взрослым! Дайте возможность своему ребенку быть ребенком во время детства, иначе период детства продолжится и в его взрослой жизни. Это может обернуться серьезными последствиями и для вашего ребенка, и для вас, родители!

Закон 11. Помните, что самое большое родительское счастье - видеть состоявшихся, умных и благодарных детей! Мы желаем вам успехов!

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПЯТИКЛАССНИКОВ

Физиологическая адаптация:

- Необходимость смены учебной деятельности ребенка дома, создание условий для двигательной активности детей между выполнением домашних заданий.
- Наблюдение родителей за правильной позой во время домашних занятий, правильностью светового режима.
- Предупреждение близорукости, искривления позвоночника, тренировка мелких мышц кистей рук.
- Обязательное введение в рацион ребенка витаминных препаратов, фруктов и овощей. Организация правильного питания.
- Забота родителей о закаливании ребенка, максимальное развитие двигательной активности, создание в доме спортивного уголка, приобретение спортивного инвентаря: скакалок, гантелей и т. д.
- Активное участие членов семьи в развитии двигательной активности ребенка.
- Воспитание самостоятельности и ответственности ребенка как главных условий сохранения здоровья.

Психологическая адаптация:

- Первое условие школьного успеха ребенка - безусловное его принятие, несмотря на те неудачи, с которыми он уже столкнулся или может столкнуться.
- Обязательное проявление родителями интереса к школе, классу, в котором учится ребенок, к каждому прожитому им школьному дню. Неформальное общение со своим ребенком после прошедшего школьного дня.
- Обязательное знакомство с его одноклассниками и возможность общения ребят после школы.
- Недопустимость физических мер воздействия, запугивания, критики в адрес ребенка, особенно в присутствии других людей (бабушек, дедушек, сверстников).

- Исключение таких мер наказания, как лишение удовольствий, физические и психические наказания.

- Учет темперамента ребенка в период адаптации к школьному обучению. Медлительные и малообщительные дети гораздо труднее привыкают к классу, быстро теряют к нему интерес, если чувствуют со стороны взрослых и сверстников насилие, сарказм и жестокость.

- Развитие самоконтроля, самооценки и самодостаточности ребенка.

Первый раз - в пятый класс

- Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка, постарайтесь как можно скорее встретиться и обсудить это с классным руководителем.

- Если в семье произошли какие-то события, повлиявшие на психическое состояние ребенка (развод, отъезд в долгую командировку кого-то из родителей, рождение еще одного ребенка и так далее), сообщите об этом классному руководителю. Именно изменениями в семейной жизни часто объясняются внезапные перемены в поведении детей.

- Проявляйте интерес к школьным делам, обсуждайте сложные ситуации, вместе ищите выход из конфликтов.

- Помогите ребенку выучить имена новых учителей, предложите ему описать их, отметить какие-то особые черты.

- Посоветуйте ребенку в затруднительных ситуациях обращаться за помощью к классному руководителю.

- Не следует сразу ослаблять контроль за учебной деятельностью ребенка, если в период обучения в начальной школе он привык к вашему контролю. Приучайте его к самостоятельности постепенно: он должен сам собирать портфель, звонить одноклассникам и спрашивать уроки, делать часть домашних заданий на продленке.

- Помните, что основными помощниками родителей в сложных ситуациях являются терпение, внимание и понимание.

Памятка для родителей ребенка-подростка

- Старайтесь говорить со своим ребенком открыто и откровенно на самые деликатные темы.
- Опасайтесь получения вашим ребенком информации из чужих уст.
- Рассказывайте детям о своих переживаниях в том возрасте, в котором они сейчас.
- Будьте открыты для общения с ребенком; даже если вы чего-то не знаете или в чем-то сомневаетесь, не стесняйтесь сказать ему об этом.
- Не высказывайтесь негативно о тех переживаниях, которые были связаны с вашим взрослением. Ребенок будет их переживать с вашей позиции и воспринимать так, как воспринимали вы.
- Постарайтесь сделать так, чтобы ваши дети не воспринимали сексуальные отношения как нечто грязное и постыдное. От этого во многом зависит их физиологическое взросление.
- В период полового созревания мальчикам особенно важно получать поддержку и одобрение со стороны мам, а девочкам - со стороны пап.
- Проявляйте ласку к своим детям, демонстрируйте им свою любовь.
- Будьте особенно внимательны и наблюдательны с подростком, обращайтесь внимание на любые изменения в его поведении.
- Старайтесь защитить своего ребенка всеми возможными средствами, если он в этом нуждается.

Если ваш ребенок склонен совершать глупые поступки

- Никогда не забывайте о том, что своему ребенку нужно доверять.
- Умело и тактично проверяйте свое к нему доверие.
- Не рисуйте в своем воображении трагедии и катастрофы, которые могут произойти, если ребенок совершает глупость.
- Умейте слушать своего ребенка.
- Культивируйте доверительные разговоры с ним.
- Не бойтесь высказывать ему свои опасения, но в доверительной и тактичной

форме.

- Учите его жить по правилам и законам, влияя собственным примером.
- Если ребенок совершает глупость, ищите причину в себе и в нем, а не в других людях.
- Ни один промах, сделанный вашим ребенком, не замалчивайте, старайтесь анализировать и совместно делать выводы.
- Умейте прощать и просить прощения у своего ребенка!

Как вести себя в конфликте?

Конфликт - это столкновение несовместимых противоположных интересов, устремлений, потребностей и мнений внутри личности человека, в отношениях между людьми, между человеком и группой, несколькими группами.

Конфликт - не прихоть и не признак плохого воспитания. Если он заявил о себе - значит, столкнулись чьи-то интересы, желания, мнения. Конфликт возник потому, что в Ваших отношениях с другим человеком появилось разногласие, а может быть, - противоречие.

От конфликта нельзя отмахнуться, его можно только разрешить. А как это сделать, если страсти кипят и Вас переполняют негативные эмоции?

Не начинайте выяснять отношения, пока не будете готовы к более или менее спокойному разговору!

Решение конфликта редко лежит на поверхности; чтобы его отыскать, необходимо ответить на три очень важных вопроса:

- 1) что происходит;*
- 2) кто включен в происходящие события;*
- 3) что, какие интересы заставляют людей в них участвовать?*

Прежде всего задумайтесь о себе: какие Ваши интересы затронул этот конфликт?

Подумайте о другом человеке. Ведь он тоже, скорее всего, попал в конфликт не из вредности. Ситуация задела его за живое. Чем именно? Какие свои права он отстаивает?

Итак, дайте своим чувствам остыть и поразмышлять о причинах конфликта и его участниках.

**Десять практических рекомендаций,
направленных на предупреждение конфликтов
за счет компетентного общения**

- Очень важно сформировать у себя привычку терпимо и даже с интересом относиться к мнению других людей, тогда, когда они противоположны вашему.
- Всеми силами боритесь с негативными эмоциями по отношению к другим людям или хотя бы с их внешними проявлениями.
- Избегайте в общении крайних, резких и категоричных оценок.
- Общаясь с окружающими, старайтесь видеть и опираться на положительное в них. Оценивайте людей в большей степени по тому, что они сделали, а не по тому, что они не сделали.
- Критика воспринимается более конструктивно, если компенсировать ее искренней и заслуженной похвалой, предваряющей критику.
- Критиковать можно конкретные поступки и конкретные результаты деятельности человека, а не его личность и работу в целом.
- Критикуя одного человека, не стоит сравнивать его с другими, лучшими.
- Прежде чем начинать спор, нужно определить его: предмет, возможность решить проблему в результате спора, цель в споре и вероятность ее достижения.
- Фундаментальный принцип конструктивного ведения спора - уважительное отношение к оппоненту.
- Излишние эмоции представляют главную опасность конструктивному развитию спора.

Джинни Скотт в своей книге «Способы разрешения конфликтов» дает такие советы:

- Необходимо работать в первую очередь над своими эмоциями, взять их под контроль, преодолеть раздражение и недоверие.
- Внимательно выслушайте другую сторону, ее интересы, нужды и желания, и дайте при этом понять, что слова других людей услышаны вами.
- Изложите собственные желания и интересы, описывая их более конкретно.
- Собирайте интуитивно найденные решения.
- Выбирайте оптимальное, удовлетворяющее обе стороны решение.

Как снять дневное напряжение и утомление Вашего ребенка

Условия:

- лучшее время для занятий с ребенком - с 15 до 17 часов, с перерывами каждые 25-30 мин;
- предложите ребенку свою помощь, если его портфель до сих пор не собран к следующему учебному дню;
- поддерживайте ребенка, не напоминая ему о его дневных неудачах;
- организуйте вечернюю прогулку перед сном в течение 20-30 мин;
- после прогулки лучше всего принять теплый душ;
- перед сном предложите ребенку стакан молока или теплый чай с ложкой меда;
- сон ребенка позволяет восстановить его силы;
- продолжительность сна должна быть не менее 8-10 часов;
- если ребенок боится темноты, оставляйте ему включенный ночник, открытую дверь или ночник в коридоре;
- на ночь поцелуйте малыша и пожелайте ему спокойного сна.

Упражнения на снятие переутомления (после школы, перед сном)

Лучше, если первое время родители будут помогать ребенку выполнять упражнения:

1. Соединить руки перед грудью и медленно, но сильно жать на ладони (повторить 7-8 раз).
2. Помассируйте каждый палец на руке по направлению от ладони к фаланге (1-2 раза).
3. Попробуйте соединить за спиной руки в замок (2-3 раза).
4. Энергично разотрите мочки ушей, потяните мочку вниз, надавив на нее несколько раз (1-2 раза).
5. Сделайте глубокий вдох, руки перед грудью, на выдохе выкрикивайте гласные звуки ([а] - руки вперед, [о] - руки вверх, [у] - руки в стороны, и так

далее).

Постарайтесь поддерживать связь с учителями, классным руководителем, интересуйтесь успехами своего ребенка, а если заметите отклонения в поведении, обратитесь за помощью к специалисту.

Психологическая поддержка в семье - это поддержка ребенка родителями, в ходе которой родители...

- сосредотачиваются на достоинствах ребенка с целью повышения его самооценки;
- помогают ребенку поверить в свои силы и способности;
- помогают ребенку избежать ошибок, обсуждая с ним то, что произошло за день, и его ощущения (чувства) от этих событий;
- поддерживают ребенка особенно в тех случаях, когда он был неуспешен.

Чтобы поддержать ребенка, необходимо:

- подчеркивать его сильные стороны;
- показывать, что вы удовлетворены его успехами и даже в случае неуспеха вы все равно его любите;
- демонстрировать ребенку свою любовь (обнимать, целовать, поглаживать, прижимать к себе);
- проводить с ребенком больше времени;
- внести юмор в общение с ребенком;
- замечать все попытки ребенка справиться с заданием и говорить о них;
- позволять ребенку самостоятельно решать проблемы там, где это возможно;
- избегать дисциплинарных поощрений и наказаний;
- верить в своего ребенка. У каждого есть право на ошибку;
- оценивая проступок ребенка, не оценивать его личность.

У ребенка такие же потребности, как и у Вас: в безопасности, защищенности, получении удовлетворения от общения с Вами и другими людьми!

ПАМЯТКИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

МУДРЫЕ СОВЕТЫ

(правила детского общежития)

- Не отнимай чужого, но и не все свое отдавай.
- Попросили - дай, пытаются отнять - старайся защититься.
- Не дерись без обиды.
- Не обижайся без дела.
- Сам ни к кому не приставай.
- Зовут играть - иди, не зовут - попросись, это не стыдно.
- Не дразни, не канючь, не выпрашивай ничего. Никого два раза ни о чем не проси.
 - Из-за отметок не плачь, будь гордым. С учителем за отметки не спорь и на учителя за отметки не обижайся. Делай уроки, а какие будут отметки, такие и будут.
 - Не ябедничай за спиной у товарищей.
 - Не будь грязнулей, дети грязнуль не любят; не будь и чистюлей, дети не любят и чистюль.
 - Почаще говори: давай дружить, давай играть, давай водиться, давай вместе домой пойдем.
 - И не выставляйся! Ты не лучше всех, ты и не хуже всех. Иди в школу, и пусть она тебе будет в радость, а родители будут ждать тебя и думать о тебе. Дорогу переходи внимательно, не торопись.

ОСТАНОВИСЬ, ПРОЧТИ, ПОДУМАЙ!

1. Считай себя удачливым.

Когда ты унижаешь себя, говоря себе «я плохой» или «я неудачник», ты настроиваешься на еще большие неудачи, да и другие думают о тебе хуже, отражая твоё мнение о себе. Будь удачливым. Концентрируйся на том, что ты уже сейчас можешь сделать хорошо. Лучше вспомни об успехах (один удачный ответ на уроке истории на прошлой неделе), чем заикливаться на неудачах (6 неудачных ответов на этой); от каждого из этих случаев всё равно была польза. Любый опыт, любая работа или усилие, сделанные тобой, - важная ступенька к цели, поэтому успех сопутствует тебе всё время.

2. Не уклоняйся от принятия решения.

С этого момента учишься действовать так, как будто ты — удачливый человек. Прочти о людях, добившихся успеха в какой-либо области. Начни жить с настроением на успех. Любым способом отказывайся быть неудачником. Способность принимать решения - жизненно важная предпосылка успеха. Но решение будет решением с того момента, когда ты начнешь действовать. Принимай решения и действуй в нужном тебе направлении. Учишься принимать решения ежедневно. Даже если поначалу все принятые тобой решения будут неверными, не отчаивайся. Дело в том, что все принятые тобой решения делают тебя победителем. Тренируйся на простых случаях принятия решений, например решай, во что одеться завтра в школу, и не отступай. Придет время, когда ты приобретешь своё **Я**.

3. Люби себя (или, по крайней мере, постарайся себе нравиться).

Некоторые люди склонны считать себя ничемными, бесполезными. Как правило, такое отношение к себе обусловлено отношением других. Однако все люди равны. Дворник равен президенту по той простой математической формуле, что две величины равны между собой, если равны третьей. Третья - это польза, приносимая каждым. Например, телефон и лампа равны, так как полезны и, во вторых, - исключительны. Так и люди все уникальны и исключительны. Поэтому не считай, что ты хуже других. Старайся понравиться себе самому. Зачем нравиться другому? Что ни делай, есть риск, что не понравишься. Кроме того, с другими

можно расстаться, а с собой? Один человек всегда при мне - я сам. И я должен понравиться этому человеку.

Хочешь, чтобы тебя полюбили, - полюби себя сам. Если я не люблю себя, то и другого любить не должен, ибо обязан его любить как самого себя. Если я себя не развил, то и не люблю себя. Стань профессионалом высокого класса, тогда и другим тоже понравишься. Прости и прими себя, любуйся собой, уважай и учись любить себя. И самое главное - учись понимать себя. Другим ничего не останется, как только показать своим отношением к тебе, насколько ты успешно продвигаешься в этом чрезвычайно важном направлении!

4. Люби других (или, по крайней мере, старайся, чтобы они тебе нравились).

Предположи, что у окружающих позитивные, а не негативные намерения в отношении тебя. Необходимо думать, что никто не хочет тебя обидеть, а хочет помочь тебе. Например, учитель строго говорит, что тебе надо заниматься больше. Вместо обиды, подумай, что он действительно хочет, чтобы ты был умным и успешным. Не будь недоброжелательным. Будь вежлив, но тверд. Дай другим понять, что ты ценишь их добрые намерения. Предоставь им право быть самими собой, и сам отстаивай это право. Скоро у тебя появятся друзья, которые будут ценить тебя, дружить с тобой. Общаясь с людьми, показывай им свою доброжелательность так:

- будь пунктуальным и надежным во всех отношениях;
- будь тактичным и заботливым;
- будь искренним;
- будь улыбчивым - плохо быть букой.

В свою очередь им ничего не останется, как только ответить тебе взаимностью. Ты будешь получать именно то, что отдаешь.

5. Считай все достижимым.

Всякий раз, когда ты говоришь «я не могу», «это невозможно», ты предопределяешь для себя неудачу. На каждого, кто говорит «это невозможно», находится некто, кто говорит «да, это возможно!», идет вперед и добивается своего. Рассуждая и действуя в соответствии с этим принципом, ты скоро привыкнешь добиваться своей цели, невзирая на то, насколько она далека от

тебя сейчас.

6. Доводи начатое до конца.

Очень многие строят грандиозные планы, но мало кто реализует их. Основная причина - не недостаток ума, способностей и усилий, а привычка, сформированная в детстве, - не доводить начатое до конца. Настраивайся на то, чтобы доводить все что делаешь до конца. Начни с мелочей, таких как приготовление уроков или мытье посуды. Заканчивай все, что ты мог раньше оставить недоделанным. Завершай дела как можно быстрее. Всегда выполняй обещанное тобой. Научись не откладывать дела на потом. Ты научишься претворять в жизнь любой свой план, каким бы грандиозным он ни был.

7. Не оправдывайся.

Оправдывая себя, ты перекладываешь то, что произошло с тобой, на других. Ты становишься беспомощным и зависимым от других людей и от обстоятельств. Ты делаешь это со своего согласия. Прямо сейчас учись отвечать за все, что случается с тобой, не перекладывай вину на других, подражай замечательному человеку из Миссури - президенту Гарри Трумэну, чьим девизом были слова: «Ответственность на мне». Пусть окружающие видят, что уверенность и независимость являются принципом твоей жизни. Перестав оправдываться, ты приобретешь уверенность в себе. Ты перестанешь опаздывать. Тебе начнут доверять. У тебя улучшится настроение, и ты будешь доволен собой.

8. Отстаивай свои права.

Многие этого боятся, так как не уверены в себе. Сохраняя молчание, человек соглашается с пренебрежительным отношением к себе и оскорблением со стороны других, тем самым допуская посягательство на свои права. Вместо этого лучше высказывать свое мнение как можно спокойнее и рассудительнее по каждому случаю. Таким образом ты даешь понять родным, друзьям, а главное - себе, что ты - не тот человек, которым можно манипулировать, которому можно лгать. Если ты твердо стоишь на своем и можешь положить конец нежелательным отношениям с нежелательными для тебя людьми, ты заслужишь уважение других и самого себя.

9. Контролируй услышанное.

Остерегайся ненужной информации. Избегай тех, кто постоянно ссорится или ругает своих друзей, близких в их отсутствие. Если ты стремишься к успеху, отключайся и не слушай тех, кто начинает пересказывать плохие события, говорить, что у тебя ничего не получится. Действуй так, как поступают люди, добившиеся успеха, или как сам ты поступал в предыдущих, успешных, случаях. Твоя настойчивость и упорство значат больше, чем сомнения окружающих. Если ты часто выслушиваешь чужие жалобы ~ откажись: тебе надо находиться на «диете» хороших новостей. Она поможет избежать депрессии с ее неминуемыми последствиями, влияющими на здоровье.

ЗАПОМНИ:

Ты являешься редактором, издателем, корреспондентом и темой журнала, издаваемого ежедневно в течение жизни. От того, как ты озаглавишь статью, зависит ее содержание. Издание в черной рамке под названием «Лена болеет» - сентиментальная интерпретация фактов. Если ты решишь опубликовать сообщение о том, что Лена чувствует себя все лучше и лучше, твое подсознание вскоре сообщит тебе приятные новости.

Запомни еще один важный факт: все, что ты думаешь и говоришь о других, в конечном счете будет иметь отношение к тебе.

10. Будь терпеливым.

Не многие это умеют. Кто не научился этому, ставит себя в затруднительное положение. Им движет убеждение в том, что другие люди или обстоятельства мешают добиться желаемого или что ожидаемое благоприятное событие произойдет слишком поздно. Более важно требование быть терпеливым по отношению к себе. Верь в себя, доверяй своей интуиции, тогда страх превратится в уверенность, неудача - в успех, страдание - в счастье. Чем больше ты уверен в себе, тем больше тебе будут доверять другие. Не завидуй другим. В противном случае ты будешь находить все большие причины для зависти. Твои друзья, возможно, более состоятельны, зато у тебя, может быть, больше мудрости, душевного спокойствия, уверенности и свободы. Кто то может оказаться умнее тебя, зато у тебя - привлекательный характер. Жизнь справедлива. Там, где у нас недостаток, у

кого-то изобилие. А того, чем богаты мы, ему недостает.

11. Ты имеешь право не зависеть от того, как к тебе относятся другие.

Если ты убежден, что для успешного общения надо добиться дружеского расположения всех ребят, то ты открываешь себя для манипуляции, и она будет тем сильнее, чем больше твоя потребность достижения дружеского расположения. Люди пугаются, что их не будут любить все, хотя в норме никто не обязан любить всех. Ты не должен волноваться из-за того, что кому-то не нравишься (учителю, новой компании, знакомому мальчишке или девчонке). Тебе ведь тоже не все люди нравятся и не со всеми ты готов дружить. Твоя самооценка не должна снижаться от того, что кто-то из людей тебя не принимает.

12. Ты имеешь право делать ошибки.

Ошибаться — одно из свойств человеческого существа. Если ты веришь, что ошибки - это зло, то ты — объект для манипулирования: «ты ошибся - ты виноват». Но ошибка - это не зло, это просто ошибка. Не надо винить себя за ошибки, но необходимо извлекать уроки из них и исправлять их. Исправлять ошибки — не значит наказывать себя. Это способ предоставления компенсации за нанесенный кому-то твоим проступком моральный ущерб или начало твоего активного действия.

13. Развивай уверенность в себе.

Старайся быть уверенным в себе. Напоминай себе обо всех умениях и навыках, которыми ты овладел, даже если это всего лишь умение ходить, говорить, выигрывать в шахматы. Ты отнюдь не беспомощен. Ты обрел уверенность, пытаешься справиться с трудной ситуацией. Внушай себе приятные мысли по отношению к себе и другим. Увеличивай чувство удовлетворения каждый миг, час, день.

Не сравнивай себя с другими. Их наследственность и окружающая среда отличаются от твоих. Не позволяй другим навязывать тебе свои желания и нормы. И не навязывай своих. Не жди случая, как это делают многие. Они полагают, что будут счастливы, если будут жить в определенном месте, учиться в определенном месте, носить определенную одежду. Другие хотят обладать определенным весом, ростом, деньгами. Если ты недоволен сейчас, завтра ты будешь недоволен еще больше! Это одно из правил подсознания.

14. Учись быть счастливым!

Начни прямо сейчас быть довольным собой. Своими взглядами, своей семьей, своими родителями, братьями, сестрами, даже собакой. Своими способностями, учителями, друзьями. Улучшай все, что можешь или хочешь. Используй все, что ты знаешь о благоприятной для себя жизни. Борись со склонностью вернуться к сомнениям, страху и депрессии. Общайся со счастливыми людьми. Делай то, что приятно для тебя, думай о хорошем. Проще смотри на вещи, не воспринимай себя самого и окружающих слишком серьезно. Учеба должна быть развлечением, а не борьбой. Найди удовольствие во всем, что ты делал раньше.

Не позволяй обстоятельствам лишать тебя уверенности в себе, безмятежности. Сравни себя с цыпленком. Ни наседка, ни человек не могут помочь ему пробиться через скорлупу. Ему дали силу и смекалку, необходимые для выживания. Но он должен сам использовать эти качества, чтобы выбраться из яйца. Это справедливо и в отношении тебя. У тебя есть все, что поможет тебе справиться с любыми непредвиденными обстоятельствами. Будь благодарен за то, что ты имеешь и знаешь. За то, что ты сейчас есть. Ты удачливее, чем ты думаешь.

15. Добивайся своего.

Будь настойчив. Не отступай. Только тогда ты приобретешь уверенность в себе. В один прекрасный день она станет для тебя естественной. Ты уже знаешь, какая привычка является для тебя наиболее важной: ПРИВЫЧКА БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ! Сегодняшний день открывает для тебя новые возможности. Применив на практике наши советы, сделай что-нибудь полезное для себя. Тебе потребуются знание и усилия, чтобы избавиться от врожденных привычек. Став таким, каким ты хочешь быть, ты приобретешь новое чувство уверенности в себе!

СКОРАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОСТРОМ СТРЕССЕ

1. Умойтесь холодной водой. Выпейте воды или, лучше, сока.
2. Найдите в теле напряженные мышцы и расслабьте их. Потрясите кистями, руками, ногами.
3. Сожмите кисти в кулак что есть силы и продержите их так 10 секунд. Сбросьте напряжение. То же самое проделайте с локтями, плечами, ногами, животом.
4. Вдохните животом и медленно выпускайте воздух. Мычите при этом, как будто вы стонете.
5. Переведите нервное напряжение в мускульное - пробегитесь и помашите руками.
6. Помассируйте тело - погладьте себя с ног до головы, похлопайте и пощипите руки, ноги, тело, разотрите шею.
7. Сделайте себе массаж лица и головы. Помассируйте «мышцы радости», которые находятся в верхней части щек.
8. Переключите внимание на посторонний объект. Это может быть блестящий шарик, на котором можно сконцентрировать внимание, или простая безделушка. Внимательно рассмотрите их. Найдите в них что-то новое.
9. Нарисуйте вашу стрессовую ситуацию. Сожгите рисунок. Уменьшите значение события. Скажите себе: «Это не конец света! Мы еще поживем! Бывали дни и похуже! Я все равно себя люблю!» Пошлите все к чертям и прогуляйтесь без спешки, глядя на толпу и красивых людей.
10. Закройте глаза. Мысленно представьте себе тихое место, в котором вам было бы хорошо и комфортно. Это то место, которое психологи называют «безопасное место, в котором восстанавливаются ресурсы». Побудьте в нем несколько минут.
11. Подумайте о ваших друзьях и близких, которые вас любят несмотря ни на что. Улыбнитесь им. Вы в полном порядке.

КАК СПРАВИТЬСЯ С СЕЗОННОЙ ДЕПРЕССИЕЙ

Ученые уверены, что от зимней депрессии страдают многие, примерно 80 % всех людей. А 6 % населения демонстрируют столь явные симптомы болезни, что нуждаются в помощи специалистов. Угнетенное состояние, тоска такая, что жизнь не мила, ничего не радует, все из рук валится, лица друзей и знакомых