

## ***Рекомендации психолога для учеников***

### ***Как поладить с учителем: 5 важных заповедей***

Учителя - это люди, каждый день дающие тебе новые знания. Если ты учишься в первом, втором или третьем классе, у тебя только одна учительница, потом, в более старших классах их будет несколько - каждый из предметов будут вести разные преподаватели.

За школьную жизнь ты встретишь немало учителей, и все они будут очень разными. Одних ты будешь уважать и любить за их знания, справедливость и доброжелательность, другие будут казаться тебе занудами и злоками.

Именно от учителей во многом зависит, будешь ли ты идти на уроки с радостью или же через силу, словно на каторгу. Поэтому отношения с преподавателями лучше не портить. Тебе не нужно становиться «зубрилкой» и занудой, чтобы понравиться учителю. Обычно таких ребят преподаватели не очень жалуют, потому что «зубрилки» дальше учебника ничего не видят, и с ними просто скучно.

Какое впечатление ты производишь на свою учительницу? Если хорошее, то она будет относиться к тебе соответственно. Чтобы наилучшим образом зарекомендовать себя в глазах учителя, придерживайся следующих правил:

#### **1. Не отвлекайся на уроке.**

Недопустимо болтать с соседом по парте или читать журнал в то время, когда учительница объясняет новую тему. Она может расценить такое поведение как неуважение. Если ты потом будешь жаловаться, что ничего не понял(а) из нового материала, то учитель всегда может ответить: «А не нужно было заниматься посторонними делами на уроке!». После этого подходить к ней с просьбой о помощи, мягко говоря, неловко. И сложная тема рискует остаться для тебя непостижимой. А не вникнешь в нее, не поймешь и все остальное.

***Помни, что ты ходишь в школу не развлекаться, а получать знания.*** Твое серьезное отношение к учебе убедит учительницу, что ты не легкомысленный ребенок, а ответственный ученик, который стремится к знаниям.

#### **2. Не нужно бояться лишний раз обратиться за помощью к учителю, если ты что-либо не понял(а) из ее объяснений.**

Но сначала попробуй разобраться сам(а), ведь запомнить собственное открытие намного проще, чем слова учителя. Если ты не понял(а) тему в целом, возможно, разобраться в ней тебе помогут практические упражнения. Почитай еще раз правило и попробуй сам(а) выполнить задание. Можешь именно на этом этапе прибегнуть к помощи учительницы. На конкретном примере новый материал станет понятнее.

Не стоит требовать, чтобы она занималась исключительно с тобой на уроке, ведь ты не один(одна) в классе, лучше подойти к учительнице после урока и попроси объяснить то, что тебе непонятно.

Учитель - не милиционер, который только и думает, как бы подловить тебя на какой-нибудь оплошности и строго наказать, и незачем бояться лишней раз обратиться к нему за помощью.

***Твой интерес к учебе и твои хорошие оценки являются для преподавателя лучшей наградой - это значит, что его усилия вложить в учеников знания не пропали даром.***

### **3. Не обманывай доверие.**

Например, представь такую ситуацию: ты обратился(лась) к учительнице с просьбой объяснить трудное правило или сложную задачу. Она согласилась помочь тебе, но только не на перемене, а после уроков. Но после того как прозвенел звонок с последнего урока, ты понял(а), что задерживаться в школе тебе ужасно не хочется, к тому же скоро по телевизору начнутся мультики, и, слившись с толпой ребят, незаметно выскальзываешь из класса. Не жди, что после этого случая учительница будет хорошо к тебе относиться, ведь она согласилась пожертвовать своим личным временем, чтобы помочь тебе, а ты даже не предупредив ее, сбежал(а) домой.

Когда ты в следующий раз обратишься к ней за помощью, она скорее всего скажет, что у нее нет времени заниматься с тобой индивидуально. Раз обманув учительницу, ты рискуешь надолго испортить с ней отношения. Еще бывает, что некоторые ребята, не выучив урок, выдумывают в оправдание своей лени различные уважительные причины: то у них болела голова, то пожар в квартире был, то потоп, то инопланетяне приземлились на балконе.

***Не стоит злоупотреблять добротой любимой учительницы: обман рано или поздно раскроется, и доверие будет потеряно. И даже если потом ты будешь говорить правду, тебе не поверят.***

### **4. Веди себя так, как полагается в школе.**

***Не срывай занятий и не сбегай с уроков.***

Учительница может расценить это как объявление войны, и тогда держись! Некоторые плохие поступки учеников преподавательница может принять на свой счет. Она не догадается, что ты не осталась подежурить из-за любимых мультиков по телевизору, а подумает, что ее слова не имеют значения для тебя. Это усложнит твою школьную жизнь.

### **5. Пойми, что учитель - тоже человек.**

Иногда тебе следует вспомнить, что учительница - тоже чья-нибудь мама или бабушка, и в её жизни тоже может быть много трудностей и проблем. И хотя она - терпеливая и сильная, не стоит доставлять ей лишние неприятности. Не веди себя на уроках так, как будто специально испытываешь её терпение. Отнесись с пониманием к её трудной работе. Представь, что у учительницы тоже может болеть голова: как, например, у твоей мамы. Но она не может отменить из-за этого урок, а тут еще ты

шумишь и нарушаешь дисциплину. Своим неподобающим поведением ты рискуешь вызвать гнев и недовольство учительницы, которая в данный момент и без твоего вмешательства чувствует себя не очень хорошо. В некоторых случаях очень важно не нарываться на грубость и понимать учительницу как близкого человека.

***Потерять уважение и доверие легко, а вот вернуть - намного сложнее.***

Иногда на это требуются годы, и поэтому, прежде чем сделать что-то, что может спровоцировать ссору с учительницей, подумай: дорожишь ли ты ее добрым расположением и доверием?

В случаях, когда ты все-таки каким-то образом испортил(а) отношения с учительницей, нужно срочно искать выход из этого неприятного положения, пока вражда не затянулась - потом исправить ситуацию будет намного труднее. Никогда не поздно извиниться за свой поступок или объяснить, почему ты не выполнил(а) какое-либо задание, но чем раньше ты это сделаешь, тем лучше. Твое объяснение если и не искупит плохого поступка, то хотя бы сгладит неприятное впечатление от него. Другой путь - очень долгий: хорошим поведением, успехами в учебе ты сможешь доказать учительнице, что ты не обманщик(ца) и не лентяй(ка).

***Пойми, что УЧИТЕЛЯ - НЕ ВРАГИ, в задачу которых входит мучить тебя, а ДРУЗЬЯ, готовые всегда прийти тебе на помощь в трудной ситуации.***

## *Если друг....*

**Вопрос:** Здравствуйте, я хочу посоветоваться, как мне завоевать друга? Дело в том, что мы дружили некоторое время, примерно год, но вдруг все почему-то поменялось, мы не стали так хорошо дружить как раньше, он нашел себе другого друга. Мы, конечно, не стали врагами, но во всем проявляется его большая дружба к другому человеку, чем ко мне. Я не понимаю, почему так произошло, мы не ссорились, у нас не было ни каких конфликтов. Посоветуйте, как мне вернуть друга.

**Ответ:** Вы чувствуете, что в отношениях между Вами и Вашим другом, что-то изменилось. Он как будто отдалился от Вас. У него появился новый друг. Вы не можете понять, почему так произошло, ведь вы не ссорились, не было никаких конфликтов. Вы стали меньше общаться, потому, что Ваш друг отдает предпочтение своему новому другу. Вас это обижает. Возможно, Вы чувствуете себя покинутым, одиноким, когда видите их вместе. Вам очень хотелось бы сохранить дружбу, вернуть прежние отношения.

Вы стараетесь разобраться в том, что произошло между Вами и Вашим другом самостоятельно.

Ваш друг изменился по отношению к Вам, с ним что-то произошло. Но что именно, Вы сможете узнать, только поговорив с ним. Ведь и он, в свою очередь, возможно, не догадывается о том, что Вам не хватает его, что Вы тоскуете по прежним отношениям.

Вы спрашиваете, как вернуть друга. Возможно, Вам кажется, что Вы один можете предпринять какие-то действия, которые помогут восстановить утраченную дружбу.

Вы берете на себя всю ответственность за отношения, но в действительности, дружба зависит не только от Вашего желания быть рядом с этим человеком, общаться с ним, но и от его желаний и потребностей. Важно, чтобы вернуть дружбу хотели не только Вы, но и Ваш друг.

Со своей стороны, Вы можете сделать шаг на встречу – поговорить с другом о том, что Вам его не хватает, что Вы очень хотели бы общаться с ним как прежде. Важно понять, является ли для него дружба с Вами такой же ценностью, какой она является для Вас.

Всего Вам доброго!

**Вопрос:** Здравствуйте! В школе мне понравилась девочка. Но я не знаю, как ей понравиться. Подскажите, пожалуйста, как мне быть в данной ситуации. Спасибо!

**Ответ:** Обратив на себя внимание можно своим вниманием к другому человеку (но не чрезмерным). Можно делать небольшие приятные сюрпризы, стараться сделать жизнь другого более привлекательной.

Также было бы хорошо понять, чем интересуется девочка. Общие интересы - лучшая почва для отношений. Если это музыка, то есть возможность сблизиться, обсуждая новинки музыкальной жизни. Если это спорт, то есть возможность совместного обсуждения спортивных достижений и результатов последних соревнований.

Еще привлекает жизнерадостность и душевная теплота. Поэтому старайся быть доброжелательнее с этой девочкой и людьми, ее окружающими. Что ты о ней знаешь? Какая она? Что тебя привлекло к ней? Скорее всего это более близкие тебе черты характера и поведения. Проанализируй свое поведение и посмотри в чем вы похожи с этой девочкой. Это покажет тебе возможный путь к сближению с ней.

## **Харизма.**

**Первое.** *Старайся во всех удачах благодарить обстоятельства, а во всех неудачах винить только себя.*

**Второе.** *Помни: нет безвыходных положений, кроме смерти. Никогда не опускайте руки. Пока мы живем, мы способны улучшить свою жизнь.*

**Третье.** *Когда тебе плохо, найди того, кому ещё хуже, и помоги ему - тебе станет значительно лучше.*

**Четвертое.** *Относись к другим людям так, как хотелось бы, чтобы другие люди относились к тебе.*

**Пятое.** *Не обстоятельства должны управлять человеком, а человек обстоятельствами.*

**Шестое.** *Верь в Его Величество Случай и знай: случай приходит только к тем, кто всё делает для того, чтобы этот случай пришел. Знай: если, прожив день, ты не сделал ни одного доброго дела или за день не узнал ничего нового - день прожит напрасно.*

**Седьмое.** *Самое ценное в нашей жизни - здоровье. О нем нужно заботиться. Спать столько, сколько требует организм. Больше двигаться, рационально питаться, объявить войну курению.*

**Восьмое.** *Помните: жизнь любит удачливых. О прошедшем жалеть бесполезно.*

**Девятое.** *Анализируйте каждый прожитый день - учиться лучше всего на собственных ошибках.*

**Десятое.** *Лучшее лекарство от грусти, от стресса, от неудач - оптимизм.*

## **Советы психолога:**

Если у ребят возникают психологические проблемы: проблемы общения со сверстниками, учителями, родителями или просто появился интерес к психологии, они всегда могут обратиться к школьному психологу, психолог внимательно выслушает и поможет советом.

Самой распространенной психологической проблемой у ребят считается проблема общения. Зачастую она возникает из-за неадекватной самооценки. С помощью психолога можно выявить уровень самооценки и получить рекомендации по её коррекции.

### **Рекомендации учащимся с заниженной самооценкой:**

1. Попробуй назвать пять своих самых сильных и самых слабых сторон. Подумай над тем, как твои сильные стороны помогают тебе в жизни, а слабые мешают. Учись опираться на свои сильные стороны и реже проявлять слабые.
2. Постарайся не вспоминать и не копаться в своих прошлых неудачах и разочарованиях. Вспоминай чаще свои удачи, думай над тем, как ты смог(ла) их добиться.
3. Не позволяй себе излишне предаваться чувствам вины и стыда. Это не поможет тебе добиться успеха.
4. Ищи причины своих неудач в своей неуверенности, а не в недостатках личности.
5. Никогда не говори о себе плохо, даже про себя. Особенно избегай приписывать себе отрицательные черты, такие как глупость, неспособность к чему-либо, невезучесть, неискоренимость.
6. Если тебя критикуют за плохо выполненное дело, старайся воспользоваться этой критикой для своего блага, учиться на ошибках, но не позволяй другим людям критиковать себя как личность.
7. Не мирись с людьми, обстоятельствами и видами деятельности, которые заставляют тебя чувствовать свою неполноценность. Если тебе удастся действовать так, как требует ситуация, лучше не занимайся этим делом и не общайся с такими людьми.
8. Старайся браться только за те дела, которые тебе по плечу. Постепенно их можно усложнять, но не берись за то, в чем ты не уверен.
9. Помни, что критика часто бывает необъективной. Перестань остро и болезненно реагировать на все критические замечания в свой адрес, просто принимай к сведению мнения критикующих тебя людей.
10. Не сравнивай себя с «идеалом». Идеалами восхищаются, но не стоит превращать их в мерило успеха.
11. Не бойся попробовать что-либо из страха потерпеть неудачу. Только действуя, ты сможешь узнать свои реальные возможности.
12. Будь всегда самим собой. Стремясь быть, как все, ты прячешь свою индивидуальность, которая заслуживает такого же уважения, как и любая другая.

### **Упражнения по коррекции заниженной самооценки:**

1. Составь список своих слабых сторон. Напиши их в столбик на левой половине листа бумаги. На правой половине напиши те положительные качества, которые можно противопоставить твоим слабостям, например: у меня медленная реакция, но высокая работоспособность. Разверни и обоснуй контраргументы, найди им подходящие примеры. Начни думать о себе в терминах правой колонки, а не левой.

2. Каждый из нас умеет что-то делать лучше, чем другие, даже такие дела, как жарить омлет или забивать гвозди? А ты? Что именно ты умеешь делать лучше других? Составь список своих достоинств, тех дел, которые у тебя получаются лучше, чем у других.

3. Представь себе того человека, которым ты восхищаешься. Это может быть как реальный человек, так и герой кинофильма или книги. Попробуй найти у себя общие с ним достоинства. А затем попробуй найти у него недостатки, которых нет у тебя. Учись делать сравнения в свою пользу.

4. Учись в ответ на обвинения не оправдываться и не замыкаться в себе, а аргументировано их опровергать.

### **Рекомендации учащимся при завышенной самооценке:**

1. Подумай, насколько твоё мнение о себе соответствует мнению родителей, одноклассников и друзей?

2. Учись прислушиваться к мнению других людей, их одобрению или неодобрению: ведь окружающие часто могут оценить тебя вернее, чем ты сделаешь это самостоятельно.

3. Относись к критическим замечаниям со стороны товарищей, родителей или учителей как к конструктивному совету и «руководству к действию», а не как к «досадной помехе» или «непониманию тебя».

4. Получив отказ в просьбе о чем-либо или не справившись с порученным тебе делом, ищи причины в себе, а не в обстоятельствах или других людях.

5. Помни, что комплименты или похвалы не всегда бывают искренними. Старайся понять, насколько соответствует похвала тому реальному делу, которое тебе удалось сделать.

6. При сравнении с другими пытайся сравнивать себя с теми, кто добивается максимальных успехов в конкретных видах деятельности и в жизни вообще.

7. Прежде чем взяться за ответственное дело, тщательно проанализируй свои возможности и только после этого делай вывод о том, сможешь ли ты с ним справиться.

8. Не считай свои недостатки мелочью: ведь ты же не считаешь мелочью недостатки других людей?

9. Старайся относиться к себе критичнее: разумная самокритичность способствует саморазвитию и более полной реализации потенциальных



возможностей.

10. Не разрешай себе «почивать на лаврах». Успешно завершив какое-нибудь дело, подумай о том, можно ли было сделать его лучше, и если да, то, что помешало этому.

11. Всегда ориентируйся на оценку результатов своих действий другими людьми, а не на собственное чувство удовлетворения.

12. Уважай чувства и желания других людей, они имеют точно такое же значение, как и твои собственные.

### **Упражнения по коррекции завышенной самооценки:**

1. Напиши 10 своих главных достоинств. Оцени их выраженность по 5-ти бальной шкале. Попроси сделать то же самое своих родителей, друзей или одноклассников. Сравни полученные результаты. Есть ли разница в оценках? Как ты думаешь почему? Старайся увидеть причину расхождений в себе и своем поведении, а не в окружающих тебя людях.

2. Напиши 10 своих отрицательных качеств. Как ты считаешь, они мешают тебе? А людям, с которыми ты общаешься? Подумай над этим.

3. Попробуй назвать дело, с которым ты справишься очень хорошо. А теперь попробуй назвать трех своих знакомых, одноклассников, которые смогли бы справиться с этим делом лучше тебя.

4. Попробуй выделить недостатки, которые мешают твоим достоинствам стать идеальными. Например: я остроумен, но иногда бываю бестактным; у меня прекрасная реакция, но иногда мои действия опережают мысль.

## ***Кто они – наши учителя?***

Мы учимся всю жизнь, жадно хватая опыт каждого мига существования, складывая результаты учебы на ровные полочки своей драгоценной памяти. Полочки высокие и низкие, далекие и близкие. Разум сам выбирает, что делать с принятым, и каждый раз верно отдает нам когда-то нами изученное и запомненное.

Полочки растут, настраиваются одна под другой, формируя целую сокровищницу мыслей, событий, фактов, умозаключений. Своих, чужих, недосказанных и недописанных. Главное – они выстроенный фундамент нашей мудрости.

Кто они, наши учителя по жизни?

**Родители.** Первые, единственные, верные и искренние. Настоящие. Их инструментом ученья станет многолетний опыт, десятки шаблонов решения проблем, а при их отсутствии – энциклопедия советов, построенная на бетонной мудрости, которую они закладывают в сознание собственных детей. Не всегда понятые, но всегда честные и доброжелательные учителя, они навсегда создают основу естества, именуемого личностью.

**Педагоги.** Инструментом их наученья является процесс образования, который они гордо осуществляют, формируя знания, умения, навыки и качества личности, необходимые для профессиональной деятельности. Не всегда удачные и любители своего дела, не всегда толерантные и гуманные, но однозначно знающие больше ученика, педагоги с самого детского сада выстраивают личность и разум, направляя процессы воспитания, образования и развития каждого, кто сидит за партой четверть своей жизни.

**Книги.** Источники мудрости всех поколений, исторический опыт, наследие разумов и мировоззрений. Написанные разными характерами, талантами, личностями, эпохами, они тихо хранят в себе реальности и идеалы, опыт времен и народов, толкая к размышлениям и выводам, анализу и умозаключениям, созданию собственной всеобщей теории всего, вечно пребывая в величественном безмолвии, дыша стариной или же новенькой полиграфией, учат каждым своим слогом, каждым томом, начиная от Букваря и заканчивая Энциклопедией.

**Окружение.** Учит нас средой, в которой мы совершаем свои многочисленные действия в пространстве жизни, совершая ошибки свои, видя и оценивая чужие, иногда ужасаясь, иногда смеясь над ними, оцениваем ситуации и участвуем в них. Словом – существуем. Участвуем в бесконечном круговороте энергии, питаемся ею и выделяем её. Окружение постоянно обуславливает направления наших действий, их вид и количество.

**Друзья** занимают особую позицию в обширном понятии окружение. Доверительные лица, плечи для плача, шкатулки для откровений – они сочувствуют, советуют. Вместе с родителями они – понимают. Только, в отличие от родителей, они действуют наравне, в той же прострации, на той же отметке шкалы личностной значимости, что и мы. Это проще. Это принимается. Не всегда правильно, но уверенно и с гордостью.

Именно из окружения всегда выделяется некто – такой странный и единственный, непонятный, а потому и интересный – учитель, перевернувший мысли, поставивший с ног на голову годами построенные убеждения и принципы. В моей жизни было два таких человека. Один научил профессии. Другой – любить природу и животных, переломить в себе всё и подняться выше.

Источников мудрости бесчисленное количество, стремящихся к ней – число конечное. Итог - наши возможности безграничны.

Важно, насколько человек умеет сам создать для себя систему познания, возбудить желание, поставить цели, найти пути, оценить результаты, выделить для себя необходимое и самое важное. Всему начало – желание, ведущее позднее к образованности, широте мысли и успешности. Желание учиться известному, новому и неведомому. Учиться ценить своих учителей, мудро формируя себя как маленькую ячейку истории. Ибо каждая наша мысль гениальна...