

РЕКОМЕНДАЦИИ СТАРШЕКЛАСНИКУ

ОТНОШЕНИЯ С РОДИТЕЛЯМИ

- ❖ Проявляй участие к своим родителям. Они устают на работе, дома. Порадуй их чем-нибудь. Это помогает наладить контакт.
- ❖ Постарайся объясняться с родителями человеческим языком – это даст лучший результат, нежели крики и хлопанье дверьми.
- ❖ Попроси родителей рассказать о своей юности, о конфликтах с родителями. Это приведет к более глубокому пониманию между вами.
- ❖ Помни, что иногда у родителей бывает просто плохое настроение. Постарайся не устраивать в это время шумных вечеринок.
- ❖ Если родители ведут себя с тобой, как с маленьким ребенком, напomini вежливо им, что ты уже повзрослел и хотел бы вместе с ними решать проблемы, связанные с твоей жизнью.
- ❖ Дай понять родителям, что ты нуждаешься в их совести и помощи. Это помогает установить дома благоприятную обстановку.
- ❖ Разговаривай со своими родителями, сообщай им новости твоей жизни.
- ❖ Старайся не обманывать родителей. Тайное все равно становится явным.
- ❖ Родительский запрет чаще всего оказывается правильным решением. Задумайся, что бы произошло, если бы тебе было позволено все!
- ❖ Если произошла ссора, и ты чувствуешь себя виноватым, найди в себе силы подойти первым. Уважение ты не потеряешь, поверь.
- ❖ Установи с родителями границы личной территории, но не раздражаясь, не требуя. Просто попроси их об этом.
- ❖ Работа по дому служит отличной подготовкой к самостоятельной жизни. Отнесись к ней с пониманием.
- ❖ Возвращение домой к определенному времени – это способ оградить тебя от неприятностей, то есть мера безопасности. Если задерживаешься, обязательно позвони родителям, они же волнуются! Побереги их для себя.
- ❖ О наказаниях. Родители могут прекратить поощрения, отлучить тебя от друзей. И все это может произойти, как ты считаешь, из-за пустяка. Родителей же этот «пустяк» может вывести из себя. Подумай, может быть, родители видят опасность, которую ты либо не осознаешь, либо преуменьшаешь.
- ❖ Требуй, чтобы родители объяснили мотивы своего поведения по отношению к тебе и к твоим друзьям. Может быть, тебе станет понятно, почему они поступают так или иначе.
- ❖ Если ты зол на кого-либо из друзей, учителей, раздражен на грязь, слякоть, а также на «двойку», поставленную «ни за что», не срывай зло на родителях. Это не благоразумно и приводит к печальным последствиям.

- ❖ Если родители решили разводиться, стоит помнить, что отец и мать – самостоятельные люди, они должны все решать сами. И главное запомни: родители разводятся не из-за тебя! Ты в этом не виноват!

ШКОЛА И ТЫ

- ✚ Если школа кажется тебе каторгой, подумай и найди в ней что-нибудь хорошее, так как ходить в школу тебе все равно придется. А придется потому, что без образования ты не найдешь себе место в жизни. Это создаст тебе очень большие проблемы.
- ✚ Относись к учителям терпимо, с пониманием, так как все равно тебе придется писать контрольные и сдавать экзамены.
- ✚ Учитывай, что бесполезных предметов не бывает. Ведь сейчас неизвестно, чем ты будешь заниматься в дальнейшем. А также стоит понимать, что параллельно у тебя развивается речь, умение мыслить, тренируется память и усидчивость. Не жалея о потраченном времени.
- ✚ Не старайся воевать с учителем, который справедливо ставит тебе «двойку», даже если это очень хочется из-за раздражения или обиды на себя. Ни к чему хорошему это не приведет, тем более такое поведение осложнит тебе дальнейшее жизнь на уроках учителя.
- ✚ Если тебя вызвали к директору, никогда не старайся вести себя вызывающе, но и не умоляй. Внимательно выслушай, что тебе скажут. Скажи спокойно и уверенно, что ты допустил ошибку и в будущем будешь предварительно думать, прежде чем поступать подобным образом.
- ✚ Если тебя к плохому поведению на уроке склоняют товарищи, скажи, что у тебя сегодня нет настроения или ты очень занят чем-нибудь не относящимся к уроку. Это принесет тебе меньше вреда, чем шутовство, следствием чего может стать вызов в школу родителей.
- ✚ Держи тетради в порядке, это помогает учителю понять, что ты стараешься. Постарайся на каждом уроке тратить хотя бы 15 минут для активного занятия уроком. Это помогает меньше тратить времени на подготовку домашнего задания.

ОДИНОЧЕСТВО

- ✓ Если ты одинок – подумай, что можно сделать, чтобы это исправить.
- ✓ Помечтай, поразмысли, как ты реализуешь свои мечты.
- ✓ Найди среди своих знакомых, друзей, близких и приятелей хороших людей. Подумай об их жизни. О твоих отношениях с ними.
- ✓ Не пугайся, когда остаешься один на один с собой – это необходимо, чтобы повзрослеть.
- ✓ Подумай, есть ли такие люди в твоём окружении, с которыми ты не общаешься. Почему?
- ✓ Оставаясь наедине с собой, не придумывай себе занятие, а поразмышляй, почитай.

- ✓ Каждый человек иногда испытывает чудовищное одиночество. Тебе кажется, что ты один такой на целом свете, но это не так. Рядом обязательно кто-то есть, только его надо заметить.
- ✓ Помни, что человек, который испытывает чувство одиночества, забывает о том, что его окружают люди. Сделай что-нибудь приятное для родителей, друзей, сестры или брата. Это поможет сблизиться с ними, наладить контакт. Помогай, и помогут тебе!
- ✓ И, наконец, ты действительно одинок или тебе это только кажется?

СТРЕСС

- Ты можешь испытывать психическое или физическое напряжение. Тебя могут одолевать новые ощущения. Ты взволнован, ты испытываешь чувство беспокойства. Очень может быть, что рядом бродит стресс!
- Признаки стресса узнаваемы: потливость, бессонница, ощущение подавленности, повышенное кровяное давление. Наблюдай за собой.
- Если случается что-то действительно из ряда вон выходящее, и ты должен принять решение, но эта мысль приводит тебя в ужас, вспомни старинную русскую пословицу: «Утро вечера мудренее!». Это означает – с проблемой нужно ночь поспать. Поэтому необходимо лечь спать или заняться чем-либо отвлеченным. Отдохни от беспокойства и увидишь новые перспективы.
- Выдели в своей жизни моменты, которые никак не сможешь изменить, и перестань беспокоиться по этому поводу. Не наказывай себя за уже сделанные ошибки беспокойством и тоской. Сделай так, чтобы это не повторялось.
- Твоя жизнь не будет такой мрачной, если ты поймешь, что имеешь очень много: ты не голодаешь, у тебя есть дом, любящие тебя люди – семья. Всегда можно найти что-то хорошее.
- Тебе плохо, попробуй поговорить с родителями. Если это не удалось, то найди того человека, которому доверяешь, и поговори с ним. Носить все в себе вредно для здоровья. Задумайся над этим!
- Помогают избегать от стресса занятия спортом и любимым делом. Физические упражнения улучшают мышечный тонус, а вместе с ним настроение становится лучше.
- Помогает поднять настроение поход в магазин. Купи себе несколько мелочей. Это все приятно.
- Если подавленность не проходит несколько недель, обратись к врачу – невропатологу. Может причина твоей депрессии в болезни?
- Время обязательно залечит раны! Не усугубляйся в депрессию – ищи решение!

ОБЩЕНИЕ С ТОВАРИЦАМИ

- ❖ Узнай лучше самого себя. Найди в себе интересные качества – это поможет привлечь к себе сверстников и сохранить объективное суждение о других людях.
- ❖ Развивай в себе чувствительность и внимание к внутреннему миру другого человека. Старайся при разговоре задавать вопросы, которые интересовали бы твоего собеседника.
- ❖ Помни, каждый достоин уважения, так как он – человек. Относись к другим так, как бы ты хотел, чтобы относились к тебе.
- ❖ Проявляй чаще интерес к другому человеку. Научись находить в нем хорошее.
- ❖ Не замечай мелких недостатков товарища. Ты же тоже их не лишен.
- ❖ Развивай умение понимать юмор. Старайся отшучиваться, если кто-то иронизирует по поводу твоей внешности или успеваемости.
- ❖ Умей выслушать товарища, учись вести диалог, а не говорить монологи.
- ❖ 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.

ВЫБОР ПРОФЕССИИ

- ✚ Выбор профессии – не минутное дело, оно может оказаться самым трудным выбором в твоей жизни.
- ✚ Постарайся не поддаваться на уговоры родителей стать непременно юристом или врачом. Ты можешь стать самым несчастным юристом на свете.
- ✚ Подумай, чем бы хотелось заниматься именно тебе. Обязательно размышляй над тем, как осуществить свою мечту. Не останавливайся на мысли: «Я буду бизнесменом, у меня будет огромный дом и Мерседес!».
- ✚ Не старайся поступать туда, куда хотят поступить твои друзья. Поверь, ты найдешь себе новых друзей, тем более что вы будете заниматься тем, что вам интересно.
- ✚ Разузнай больше о той профессии, какую хочешь тебе выбрать. Если это возможно, побывай в том месте, где, как ты предполагаешь, тебе придется работать впоследствии, поговори с людьми, которые занимаются уже этим делом.
- ✚ Постарайся не заблуждаться по поводу своих возможностей. Лучше осознать свои реальные силы, чем падать с высоты, которую наметил, но не осилил.
- ✚ Не поддавайся чувству страха – это нормальное состояние, которое испытывают все люди перед выбором.

- ✚ Иногда полезно начинать свою карьеру с практики, а не с теории. Например, многие удачливые врачи начинали работать медсестрами и медбратьями.
- ✚ Постарайся обратить внимание на те предметы, которые необходимы для поступления в выбранное учебное заведение.
- ✚ Не откладывай на завтра то, что можно сделать сегодня. Пытайся узнать все: как поступают, как учатся, как устраиваются работать после окончания обучения. Это поможет сложиться представлению о том, что делать дальше.