

ПАМЯТКИ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

ОБЩЕНИЕ

Навыки общения — искусство, которое можно развивать. Умение находить общий язык и понимать других очень важно. Ниже приведены советы о том, как избегать конфликтов в общении с одноклассниками, родителями и учителями.

Трудно ладить с родителями?

В подростковом возрасте часто возникают сложности в общении с родителями, и такие недоразумения могут продолжаться в любой возрастной категории. Вот несколько советов, которые помогут наладить отношения с ними:

- Узнай их лучше. Понимать — значит принимать. Большие разногласия часто возникают из-за недопонимания. Чтобы лучше понять родителей, попробуй узнать о их детстве. Возможно, между вами не так много отличий: в твоём возрасте они думали примерно так же, но со временем забыли или не хотят этого помнить. Ты узнаешь много нового и полезного, а также поймёшь, как твоя жизнь связана с их опытом.
- Общайся часто. Даже короткие разговоры за обедом или вечером могут многое изменить. Не обязательно рассказывать что-то о себе — можно поинтересоваться, как у них дела на работе или в делах. Иногда это помогает найти интересные истории и понять их лучше.
- Веди себя уважительно. Родители не обязаны разговаривать с тобой на равных, если ты постоянно капризничаешь. Умение сохранять спокойствие и отвечать уважительно вызывает доверие и уважение с их стороны. Спокойный и терпеливый разговор — хороший шанс наладить взаимопонимание.
- Доказать свою зрелость. Взрослость — не в том, чтобы курить или ругаться. Она проявляется в самостоятельности, например:
 - вставать вовремя по будильнику, а не под крики мамы;
 - готовить еду, когда родителей нет дома;
 - находить способы зарабатывать деньги на карманные расходы.

Такими поступками ты показываешь, что можешь быть самостоятельным. Просто говорить «я взрослый» — мало. Помни: для родителей ты всегда останешься их ребёнком. Неважно, сколько тебе лет — ты часть их мира. Это естественно, что родители хотят помогать и учить. Постарайся принять это и не обижаться, когда они снова напоминают о жизни. Самый лучший способ показать свою зрелость — это проявлять ответственность и самостоятельность.

Общение со сверстниками.

Общение — это целый мир, богатый и многогранный. Человек не может жить без общения. В разговоре с друзьями мы обогащаем свою жизнь опытом, проверяем свои умения и силу воли, узнаём о других людях и открываем в себе новые черты. Во время беседы мы не только делимся информацией, но и совершенствуем речь, уточняем свои мысли и получаем эмоциональное удовлетворение.

То, как складываются твои отношения с одноклассниками и сверстниками, во многом зависит только от тебя. Конечно, для того, чтобы заслужить уважение, важны твои знания, навыки, внешний вид и чувство юмора. Но самое главное — это умение

вести себя правильно, быть тактичным и внимательным к окружающим. Можно много уметь и знать, но если не умеешь общаться с людьми, они не захотят тебя слушать или восхищаться твоими достижениями.

В общении не бывает мелочей. Всем приятно общаться с вежливым, воспитанным и заботливым человеком. Например, неуместно без разрешения заглядывать в тетрадь соседа или читать чужие письма и дневники. Стоять за спиной у человека, который работает на компьютере, тоже невежливо. Даже если в письме ничего секретного, не всем приятно, чтобы кто-то читал слова, предназначенные для другого.

Некоторые ребята по привычке дают друг другу прозвища, вместо того чтобы обращаться по имени. Одни гордятся своим прозвищем, а другие болезненно переживают и даже страдают из-за него. Бывает, что такие обиды вызывают нервные срывы, а иногда и заикание. Некоторые ребята отказываются носить очки, потому что боятся, что их будут дразнить. А ведь большинство не задумывается, что их одноклассник страдает из-за такого прозвища и плачет об этом.

Конечно, только очень злые или неумные люди могут получать удовольствие от того, чтобы обижать других. Обычно ребята делают это не со зла, а из-за невнимания или привычки. Но перед тем как дать кому-то прозвище, вспомни, что у каждого есть имя. Имя — очень важная часть человека: родители долго выбирали его, надеясь, что оно принесет удачу. Неуважительно и невежливо обращаться к друзьям по фамилии или придумывать им обидные прозвища.

Чтобы у тебя складывались хорошие отношения с друзьями и одноклассниками, учти эти советы:

- Проявляй внимание и заботу, старайся, чтобы твои слова и поступки никого не обидели.
- Не смейся над физическими недостатками других.
- Благодарю за оказанную помощь.
- Не обращай внимания на мелкие недостатки товарища, ведь и у тебя есть свои.
- Не придумывай никому обидных прозвищ.
- Если сам страдаешь от прозвища, не отвечай на него, чтобы не дать повод обидчику.
- Учись понимать юмор и отшучиваться, если кто-то иронизирует по поводу твоей внешности или учебы.
- Возвращай одолженное в обещанный срок, не дожидаясь напоминаний.
- Выполняй обещания и не обещавай того, что не сможешь сделать.
- Цени свое слово — пусть друзья знают, что на тебя всегда можно положиться.
- Будь точным и аккуратным — это проявление уважения.
- Не подслушивай чужие разговоры и не читай чужие письма.
- Проявляй уважение и вежливость, избегай грубости и хамства.

Помни: каждый человек заслуживает уважения, потому что он — личность. Относись к другим так, как хотел бы, чтобы относились к тебе

Конфликт с учителем

В школе есть определённые правила, которым нужно следовать. Чем старше ты становишься, тем больше требований к тебе предъявляется. Чем быстрее ты осознаешь

это, тем легче будет привыкнуть к школьным нормам. Учёба — это прежде всего твой труд и усилия. Ничего не даётся легко, особенно учеба.

Так устроен мир: чтобы чего-то добиться, нужно прикладывать много усилий. Многие учителя искренне хотят научить своих учеников всему, что знают сами. Но некоторые ребята считают, что некоторые предметы им в будущем совсем не понадобятся.

К сожалению, невозможно заранее точно спланировать свою жизнь, и никто не знает, что ждёт после школы. Возможно, там, где ты будешь работать, тебе понадобятся знания по тому предмету, которому ты в школе уделял мало внимания. Обдумай это! Если хочешь наладить хорошие отношения с учителем, отнесись с вниманием к предмету и постарайся понять его лучше. Можешь попросить помощи у одноклассника или родителей. Не стоит считать себя самым глупым или бездарным. После окончания школы ты выберешь профессию по душе.

Как избежать конфликтов с учителем?

Для начала важно понять, почему изменилось его отношение к тебе. Учителя обычно очень любят предмет, который преподают, и стараются сделать так, чтобы ученики тоже его полюбили. Если на уроке ты отвлекаешься, мешаешь другим и не слушаешь материал, это может сильно повлиять на отношение учителя к тебе. Также не стоит регулярно опаздывать или не выполнять домашние задания — это считается проявлением неуважения к учителю и предмету.

Не думай, что учитель только и занимается тем, чтобы испортить тебе жизнь. Если он говорит тебе неприятные слова, то старается предупредить тебя о возможных ошибках, которые могут дорого обойтись. Иногда учитель может по каким-то причинам начать относиться к тебе холоднее или придирается без очевидных причин. В такой ситуации очень трудно найти общий язык, особенно если оценки занижены или он постоянно придирается.

Постарайся не усугублять конфликт. Помни, что и у учителя бывают трудные времена — они тоже сталкиваются с проблемами в жизни. В отличие от подростков, учителю приходится бороться со своими трудностями самостоятельно. Прояви мудрость: сдержи себя, не провоцируй конфликт и не отвечай на грубость. Скорее всего, со временем учитель сам поймёт и исправит своё отношение. Если же ты заметишь, что отношение учителя к тебе несправедливо и ситуация становится серьёзной, лучше обратиться за помощью к родителям или психологу. Объясни им ситуацию и попроси совета или поддержки.

Память о школьных годах остаётся навсегда. Чтобы эти годы приносили радость, важно научиться налаживать хорошее сотрудничество между учителями и учениками

Как помочь себе, если переполняет злость?

Практически каждый из нас испытывал злость. Эта эмоция — такая же естественная, как радость, страх или грусть. Злость — это чувство, которое раньше было необходимо для выживания. Раздражение и гнев помогали нашим предкам мобилизовать силы и подготовиться к борьбе или защите в опасных ситуациях. Но сегодня мы часто сердимся по вполне незначительным причинам, и с этим негативным чувством нужно научиться справляться.

Многие описывают свой гнев как «красную пелену перед глазами» или «упавшую планку». В такие моменты тело реагирует физиологически: учащается сердцебиение, повышается давление, температура и дыхание. Это — реакция организма, подготовка к борьбе. Но вам это не нужно, поэтому важно уметь распознавать предвестники гнева и стараться управлять им, чтобы он не перерос в сильное эмоциональное состояние.

Есть четыре основных способа выражения гнева:

- Открыто (словами или жестами) показать свои чувства и выплеснуть отрицательные эмоции.
- Косвенно — выместить злость на человека или предмет, который кажется безопасным, вместо того чтобы направить её на того, кто её вызвал. Такой способ называется переносом.
- Сдерживать свой гнев внутри, подавляя его. Это может привести к накоплению отрицательных чувств и вызвать стресс.
- Задерживать негатив, не позволяя ему развиваться, и стараться быстро понять причину гнева, чтобы устранить её.

Учись говорить о своих чувствах — например: «Ты сейчас меня очень разозлил!», «Я чуть не взорвусь от злости!», выражать злость косвенно, например, через расслабляющие упражнения. Например, положить в карман нарисованный знак «СТОП!» и при ощущении гнева мысленно или вслух произнести «Стоп!». Для этого потребуется практика. Также можно использовать следующие способы выплеснуть злость:

- Носить в карманах два грецких ореха и сжимать их при приступах гнева, считая до 10
- Спеть любимую песню громко.
- Пометать дротики в цель.
- Использовать «стакан для криков» — высказать все негативные чувства.
- Пускать мыльные пузыри (даже мысленно).
- Бить по боксерской груше или подушке.
- Полить цветы.
- Посоревноваться, кто выше прыгнет или быстрее пробежит.
- Скомкать бумагу и выбросить её.
- Быстрыми движениями нарисовать неприятную ситуацию, а затем стереть или порвать рисунок.
- Сделать из пластилина фигуру, которая олицетворяет обиду, и сломать её.

Гнев и злость — признаки слабости духа. Настоящая сила — это умение искренне прощать. Постарайся воспринимать происходящее спокойно и философски. В конце концов, все люди разные, и это — факт. Примирись с этим и развивай в себе терпение, ведь именно терпимость помогает спокойно взаимодействовать с любыми людьми и избегать конфликтов.