

# СЕМЬ ПРАВИЛ ДУШЕВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

**Правило 1.** Заполните свой ум мыслями о спокойствии, мужестве, здоровье и надежде, ведь "наша жизнь – это то, что мы думаем о ней".

**Правило 2.** Никогда не пытайтесь свести счеты с Вашими врагами, потому что этим Вы принесете себе больше вреда, чем им. Поступайте, как генерал Эйзенхауэр: никогда не думайте ни минуты о людях, которых Вы не любите.

**Правило 3.** Вместо того чтобы переживать из-за неблагодарности, будьте к ней готовы. Помните, что единственный способ обрести счастье, – это не ожидать благодарности, а совершать благодеяния ради радости, получаемой от этого.

**Правило 4.** Ведите счет своим удачам, а не своим неприятностям!

**Правило 5.** Не подражайте другим. Найдите себя и оставайтесь собой, ведь "зависть – это невежество", а "подражание – самоубийство".

**Правило 6.** Когда судьба вручает вам лимон, постарайтесь сделать из него лимонад.

**Правило 7.** Забывайте о своих собственных неприятностях, пытайтесь дать немного счастья другим. "Делая добро другим, вы в первую очередь помогаете себе".

# 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-либо 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?

# КАК РАССКАЗАТЬ РОДИТЕЛЯМ О ПРОСТУПКЕ

Признаваться родителям в каком-нибудь проступке – дело не из приятных. Валентин говорит: «Мне было трудно начать разговор: я чувствовал, что родители мне очень доверяли, поэтому так не хотелось их огорчать».

Подростки, скрывающие свои провинности, часто страдают от угрызений совести. Стараясь выкрутиться, подростки, как правило, начинают лгать родителям, таким образом, добавляя к уже совершенным проступкам новые.

Если ты совершил серьезный проступок, расскажи обо всем родителям. Они обладают жизненным опытом и, скорее всего, помогут тебе исправиться и больше не повторять прежних ошибок. «Разговор на самом деле может помочь, - говорит 14-летний Николай. – В конце концов, когда во всем признаешься, действительно становится легче».

Но **как** нужно рассказать об этом родителям?

Ты мог бы начать примерно так: «Папа, мама, мне нужно с вами поговорить». А если кажется, что родителям сейчас не до тебя? Можно сказать: «Я вижу, вы заняты, но для меня это очень важно. Не могли бы мы поговорить?» Затем можно

спросить: «Вы когда-нибудь делали что-то, о чем потом было стыдно рассказать?»»

Теперь предстоит самое трудное: сказать родителям, в чем именно ты провинился. Говори, не преуменьшая серьезности своего проступка и не опуская неприятных тебе подробностей. Не используй выражений, которые понятны только молодежи.

Естественно, что сказанное тобой может задеть и расстроить родителей. Поэтому не удивляйся и не возмущайся, если на тебя вдруг посыплется град упреков! Разве оказался бы ты в таком положении, если бы в свое время прислушался к их предупреждениям? Поэтому оставайся спокойным. Слушай, что говорят родители, и отвечай на вопросы, каким бы тоном тебе их ни задавали.

Безусловно, твое искреннее желание исправиться не оставит твоих родителей равнодушными. И все же будь готов к заслуженному наказанию. Помни о том, что тебе еще не раз понадобится помощь и совет родителей. Поэтому, если ты привыкнешь доверять родителям небольшие трудности, ты сможешь без опасения делиться с ними и более серьезными проблемами.

# ОБЩЕНИЕ С ТОВАРИЩАМИ

- ♣ 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 мелкие недостатки 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.
- ♣ Учись мыслить творчески, занимайся чем-нибудь интересным — это притягивает.
- ♣ 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.

# 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 дома шумных вечеринок.
- Если родители ведут себя с тобой, как с маленьким ребенком, напомни 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 совете и помощи. Это поможет установить дома благоприятную обстановку.
- Разговаривай со своими родителями, сообщай им новости твоей жизни.
- Старайся не обманывать родителей. Тайное все равно становится явным.
- Помни, что родители тоже могут совершать ошибки. Будь снисходителен.
- 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, 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 приуменьшаешь.
- Требуй, чтобы родители объясняли мотивы своего поведения по отношению к тебе и 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, конечно, — это особый случай. Стоит понимать, что отец и мать — самостоятельные люди, они должны все решить сами. Тем более люди со временем меняются, поэтому нельзя винить родителей за то, что они утратили любовь друг к другу. И главное — запомни: родители разводятся не из-за тебя! Ты в этом не виноват!

# САМОУБИЙСТВО? НИКОГДА!!

Если ты считаешь, что твоя жизнь невыносима, попробуй изменить ее. Но не таким способом, так как самой жизни потом не будет!!!

- Если ты не любишь себя, попробуй найти в себе что-либо хорошее. Это хорошее всегда есть! Сконцентрируйся на положительных эмоциях.
- Не думай, что этим способом ты вызовешь сочувствие и огорчение родителей, друзей, любимого человека. Может быть, но ты об этом не узнаешь!
- Многие хотят, чтобы их спасли при попытке самоубийства. Подумай — ведь этого может и не случиться! А если ты останешься на всю жизнь в инвалидном кресле?
- Поговори с кем-нибудь, подумай, жизнь прекрасна!
- Если же твой друг думает сделать это — сообщи об этом кому-нибудь из взрослых.
- Если это все-таки произошло с твоим другом, звони 01 или 03!

В трудную минуту ты можешь обратиться к тому, кому доверяешь, кто постарается тебе помочь, выслушать. Это могут быть родители, учителя, друзья, психолог. Также у тебя есть возможность позвонить в службу экстренной психологической помощи (телефон доверия МБОУ ДОД «ЦВР(Н)») – 238851 или 465181 (телефон доверия Службы профилактики зависимостей). - бесплатно, анонимно, круглосуточно. Помни! Все проходит и это проблема пройдет! Все будет хорошо!!!



# 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 места в жизни. Это создаст тебе очень большие проблемы.

Относись к учителям терпимо, с пониманием, так как все равно тебе придется экзамены сдавать и контрольные писать.

Если учитель избирает тебя объектом для насмешек, останься после уроков, поговори с ним. Скажи, что тебе не нравится быть такого рода объектом, если не поможет, поговори с родителями.

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 этого очень хочется из-за раздражения или обиды на себя. Ни к чему хорошему это не приведет, тем более такое поведение осложнит тебе дальнейшую 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 неприемлемому 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.

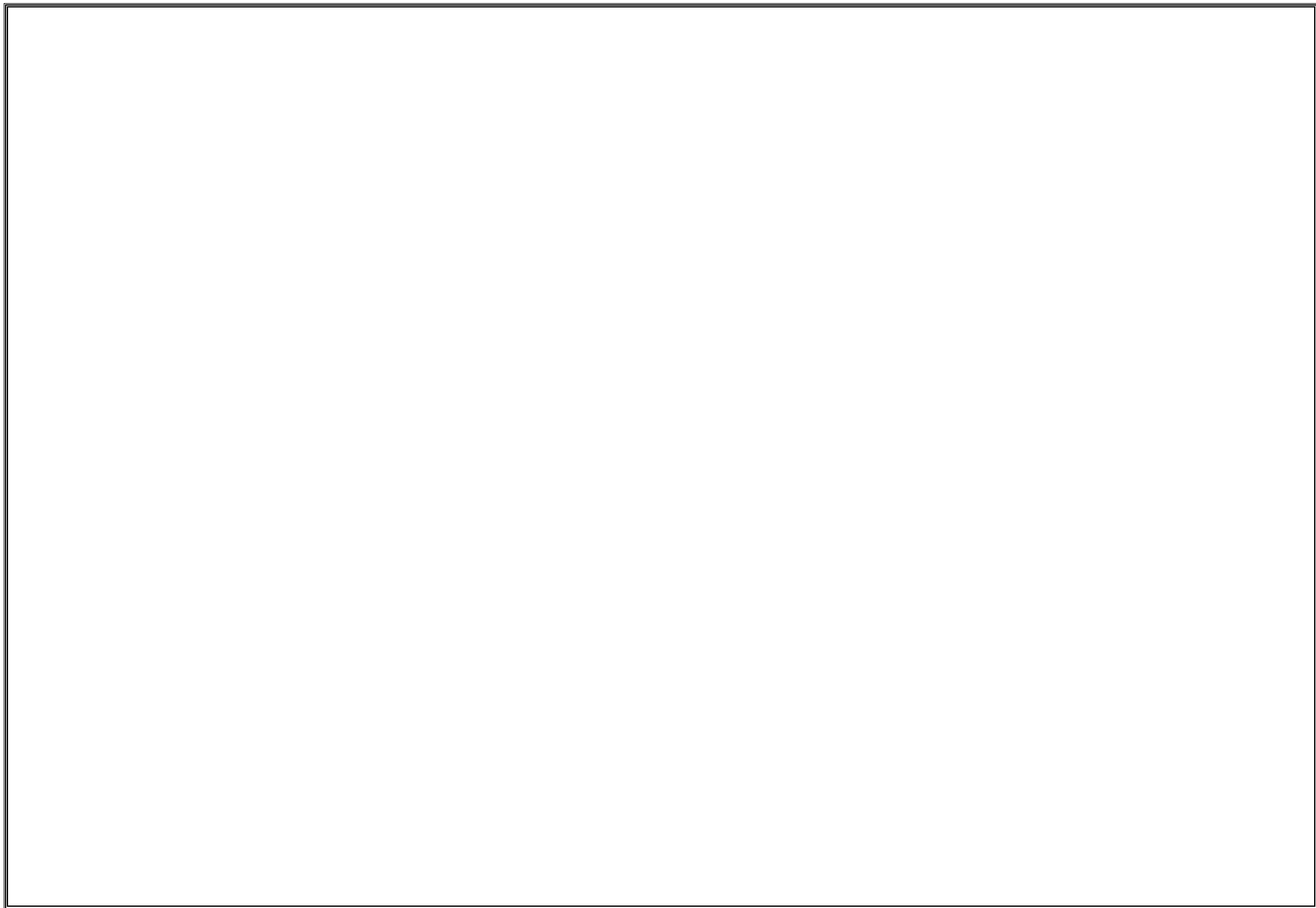
# СЕКРЕТЫ УСПЕШНОЙ ДОМАШНЕЙ РАБОТЫ

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 поможет меньше тратить времени на подготовку домашнего задания. Школа, в которой не задают (или почти не задают) домашних заданий, – большая редкость. А раз домашнюю работу все-таки делать нужно, давай вместе подумаем, как организовать самостоятельный труд, чтобы он отнимал меньше времени и сил. В первую очередь, вернись к СЕКРЕТАМ ПЛАНИРОВАНИЯ и вспомни все, о чем мы уже говорили. Если режим дня ты соблюдаешь, значит, волевые усилия уже стали твоими помощниками. И в выполнении домашней работы без них тебе, конечно же, не обойтись (*см. схему 1*).

## **Итак, как лучше организовать самостоятельный труд:**

1. Усилим воли усади себя за письменный стол
2. Подготовь рабочее место: на столе не должно быть ничего (обрати внимание, что мы не добавляем слова "лишнего", то есть стол должен быть абсолютно чистым).
3. Распредели время и следи за его расходом в соответствии с планом работы (о том, как это делать, мы скажем ниже).
4. Чередуй выполнение "трудных", "легких", письменных и устных заданий.
5. Сделай один короткий (не более 15 минут) перерыв: немного подвигайся (можно потанцевать) под музыку, выпей сока или минеральной воды и продолжай выполнение домашних заданий.
6. Выполнив домашнюю работу, внимательно собери все необходимое к следующему учебному дню в портфель (сумку).

**Обязательно отдохни!!!**



Начинай работу смело –  
ВОЛЕВЫХ боится дело!



В голове есть мысли, если  
СТОЛ твой ЧИСТЫЙ!



Ты время даром не теряй,  
Свой ПЛАН РАБОТЫ  
Составляй!



За временем следи –  
БУДИЛЬНИК заводки!



Чтоб за работой не уснуть,  
Про ПЕРЕРЫВ не забудь!



Работу ты выполнил без промедленья!  
Теперь зафиксируй свои ДОСТИЖЕНИЯ.

В ПОРТ ФЕЛЬ сложи все по порядку:  
Пенал, учебники, тетрадки!

