

Рекомендации психолога подросткам.

Общение с товарищами.

- 1) Узнай лучше самого себя. Найди в себе интересные качества — это поможет привлечь к себе сверстников и сохранить объективное суждение о других людях.
- 2) Развивай в себе чувствительность и внимание к внутреннему миру другого человека. Старайся при разговоре задавать вопросы, которые интересовали бы твоего собеседника.
- 3) Помни, каждый достоин уважения, так как он — человек. Относись к другим так, как бы ты хотел, чтобы относились к тебе.
- 4) Проявляй чаще интерес к другому человеку. Научись находить в нем достоинства.
- 5) Не замечай мелкие недостатки товарища. Ты ведь тоже их не лишен.
- 6) Развивай умение понимать юмор. Старайся отшучиваться, если кто-то иронизирует по поводу твоей внешности или успеваемости.
- 7) Умей выслушать товарища, учись вести диалог, а не говорить монологи.
- 8) Учись мыслить творчески, занимайся чем-нибудь интересным — это притягивает.
- 9) 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.

Как завоевать доверие родителей?

Во-первых, все подростки должны хорошо осознавать, почему родители подчас слишком строги – из любви и заботы: они боятся потерять нас, боятся того, что с нами может случиться из-за опасного времени, боятся плохого влияния со стороны окружающих.

Если родители начинают проявлять на первый взгляд «нездоровый» интерес к тому человеку, с которым ты встречаешься/общаешься, тебе нужно знать следующее: родители попросту волнуются, но не знаю подход к тебе, поэтому зачастую расспрашивают тебя различными уловками, что может вызывать раздражение. Да, они боятся спросить прямо. В этом можешь быть виноват и ты: почаще беседуй с ними, говори на откровенные темы. Тогда родители будут больше доверять тебе и спрашивать прямо. Без всяких уловок. Хороший принцип: откровенность за откровенность!

Очень эффективный способ заслужить доверие родителей – показать, что ты пригоден для работы, что ты трудолюбив и ценишь родительский труд. Это как нельзя сильно влияет на них!

Советуйся с родителями, интересуйся их мнением по тому или иному поводу. Если интересоваться их проблемами и радоваться вместе их успехам, можно избежать бурных конфликтных сцен. Они будут более мягкими по отношению к тебе. Интересуйся даже тем, что произошло в n-й серии их любимого сериала, снисходительность гарантирована!

Развивая честность и не обманывая родных, даже признавая проступки ошибки, ты еще больше заслужишь доверие. Быть может, они не скажут, что у них идеальный сын/дочь, но и не взбредет в голову шпионить за тобой. Поверь: они это ценят. Держать свое слово порой сложно, особенно учитывая такой факт как память. Тогда не обещай никогда то, в чем не уверен. Ты прослывешь человеком слова, и это пригодится тебе не только в семейной жизни.

Дорогой Друг!

Запомни самое главное правило:

«В ЖИЗНИ МНОГОЕ ЗАВИСИТ ОТ ТОГО, КАК ТЫ СЕБЯ ВОСПРИНИМАЕШЬ!»

1. Постарайся более позитивно относиться к Жизни: улыбайся, делай комплименты людям, радуйся приятным мелочам.

2) Используй внутренний диалог с собой, состоящий только из позитивных утверждений: «У меня всё получится!», «Я обязательно справлюсь!» и т.д. Если негативные мысли будут иметь место, постарайся тут же переключиться на приятное

3) Относись к людям так, как они того заслуживают. Ищи в каждом человеке не недостатки, а достоинства.

4) Относись к себе с уважением. Составь список своих достоинств. Убеди себя в том, что ты имеешь таковые.

5) Попытайся избавиться от того, что тебе самому не нравится в себе: Чаще смотри на себя в зеркало, пытаясь ответить на вопрос: стоит ли что-то изменить в себе. Если да, то не откладывай.

6) Начинай принимать решение самостоятельно: Помни, что не существует правильных и неправильных решений. Любые принятые тобой решения ты всегда можешь оправдать и обосновать.

7) Постарайся окружить себя тем, что оказывает на тебя положительное влияние. Приобретай любимые книги, магнитофонные записи. Имей и люби свои «слабости».

8) Начинай рисковать: Принимай на себя ответственность, пусть доля риска сначала может быть невелика.

9) Обрети веру: в человека, в обстоятельства и т.д. Помни, что вера в нечто более значительное, чем ты сам, может помочь тебе в решении трудных вопросов. Если ты не можешь повлиять на ход событий, «отойди в сторону» и просто подожди.

Помни!

Только от тебя зависит, как сложится твоя жизнь. Поэтому, всегда помни слова прекрасной умной женщины Коко Шанель:

«Все в наших руках, поэтому нельзя их опускать!»

Источник: <https://inpramed.ru/blog/covety-psikhologa-podrostkam/>