|  |
| --- |
| [20 советов, как добиться успеха](http://www.vashpsixolog.ru/educating-students/66-recommendations-students-from-the-psychology/2023-20-sovetov-kak-dobitsya-uspexa) |
|  |

|  |
| --- |
|  |
| Их дает молодому читателю американский экономист Карл Хесс в книге "Капитал для детей". 1. Трудись только половину суток. Либо первые 12 часов, либо вторые – это не важно. 2. Труд – это золотой ключик, который откроет тебе двери перед всеми возможностями. 3. Отношение к делу куда важнее, чем способности. 4. Помни, что к успеху мы идем медленно, шаг за шагом.  5. Оказаться на верхушке дуба можно двумя путями. Один – сесть на желудь и ждать, пока вырастет дерево. Второй – взобраться по стволу. Так что выбирай сам. 6. Попытка – не пытка. Даже сломанные часы два раза в сутки показывают точное время. 7. Чтобы стать счастливым, важно не заниматься тем, что любишь, а любить то, чем занимаешься. 8. Забудь выражение "У меня, наверно, не получится". Вместо этого говори: "У меня обязательно получится". 9. Выбирая профессию, думай не о риске, а о возможностях. 10. Верь в свои силы. 11. Без риска ничего не добьешься. 12. Если ты рассуждаешь "Сколько мне заплатили, на столько и наработаю", не рассчитывай, что твой заработок когда-нибудь увеличится. 13. Что посеешь, то и пожнешь. 14. Хороший шанс подворачивается каждый день – надо только уметь его заметить, ухватить и воспользоваться с умом. 15. Куй железо, пока горячо. Через два дня "завтра" уже "вчера". 16. Продай наручные часы, купи будильник. 17. Человек, которому сопутствует успех, хорошо представляет поставленную перед собой цель. Он знает, как и с чего начать. 18. Не терзайся понапрасну. Прошлого не изменить, а если переживать за будущее, можно испортить настоящее. |

|  |
| --- |
| [Пять заповедей успешного человека.](http://www.vashpsixolog.ru/educating-students/66-recommendations-students-from-the-psychology/455-the-five-commandments-of-a-successful-person) |

|  |
| --- |
| Пять заповедей успешного человека. |
| * Почти все в жизни можно изменить, процессу совершенствования нет пределов. Для этого только необходимо научиться контролировать свои эмоции с стремиться мыслить логически и рационально. * Расширяйте свой кругозор, иначе не сможете добиться большего. Только любознательность способна порождать идеи, ведущие к успеху. Человек с узким кругозором плохо знает, что представляет собой наш мир и чего в нем можно добиться. * Чаще спрашивайте себя: насколько приближает меня к выбранной цели то, чем я сейчас занимаюсь. Нельзя ли заняться делом более важным, нельзя ли действовать более эффективно? Пока вы тратите время на трудоемкие мелочи, может что-то измениться в главном и окажется, что вы расходовали время впустую. * Будьте настойчивы. С каждой новой попыткой добиться желаемого вы приобретаете самое главное – опыт. Без него достичь успехов невозможно. * Не теряйте голову от успехов. Чрезмерная радость расслабляет. Здоровое же недовольство собой, напротив, заставляет все время искать пути дальнейшего и успешного самосовершенствования. Лучше поблагодарите за свой успех судьбу, ведь в любой момент обстоятельства могли обернуться и против вас. |

|  |
| --- |
| [Рекомендации от психолога школьникам. Общение с товарищами.](http://www.vashpsixolog.ru/educating-students/66-recommendations-students-from-the-psychology/440-recommendations-from-the-psychology-students-communicate-with-friends) |

|  |
| --- |
|  |
| 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. |

|  |
| --- |
| [Рекомендации от психолога школьникам. Самоубийство? Никогда!](http://www.vashpsixolog.ru/educating-students/66-recommendations-students-from-the-psychology/439-recommendations-from-the-psychology-students-suicide-never) |

|  |
| --- |
|  |
| самоубийство• 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 03!  Если вам трудно разобраться в ситуации, некому рассказать о своих переживаниях ЗВОНИТЕ!  Телефон психолога: ----------------- |

Вас услышат, выслушают и помогут!!!

|  |
| --- |
| [Рекомендации от психолога школьникам. Стресс.](http://www.vashpsixolog.ru/educating-students/66-recommendations-students-from-the-psychology/438-recommendations-from-the-psychology-students-stress) |

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 и т. д.

• Борьба со стрессом заключается в том, чтобы не копить дурные эмоции. Если ты зол, не раскручивай свою злобу. И не выплескивай ее на окружающих, так как рискуешь остаться один.

• 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 переспать. 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   
их 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, ты не глуп, даже если тебе это кажется. 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!

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  | | --- | | [Рекомендации от психолога школьникам. Одиночество.](http://www.vashpsixolog.ru/educating-students/66-recommendations-students-from-the-psychology/437-recommendations-from-the-psychology-students-loneliness)  Рекомендации от психолога школьникам. 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 твоем 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? | | | [Рекомендации от психолога школьникам. Школа и ты.](http://www.vashpsixolog.ru/educating-students/66-recommendations-students-from-the-psychology/436-recommendations-from-the-psychology-students-school-and-you) | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | | • 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, Тревожностьтак 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 жалей 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.  • Держи тетради в порядке, это помогает учителю понять, что ты стараешься. Постарайся на каждом уроке тратить хотя бы 15 минут для активного занятия уроком. |      |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | | [Рекомендации от психолога школьникам. Отношения с родителями](http://www.vashpsixolog.ru/educating-students/66-recommendations-students-from-the-psychology/435-recommendations-from-the-psychology-students-relations-with-parents) | | | • 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 Рекомендации от психолога школьникам. Отношения с родителямидверьми.  • 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!   |  | | --- | | [Памятка школьникам "Семь правил выработки такого умонастроения, которое принесет вам душевное спокойствие и счастье"](http://www.vashpsixolog.ru/educating-students/66-recommendations-students-from-the-psychology/160-memo-schoolchildren) |  |  | | --- | |  | | **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 Иисус излечил прокаженных за один день – и только один из них поблагодарил его. Почему Вы ожидаете большей благодарности, чем получил Иисус? * 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, пытаясь дать немного счастья другим. "Делая добро другим, вы в первую очередь помогаете себе". | | | |

Школьная медиация

Основная цель служб школьной медиации состоит в формировании благополучного, гуманного и безопасного пространства (среды) для полноценного развития и социализации детей и подростков, в том числе при возникновении трудных жизненных ситуаций, включая вступление их в конфликт с законом.

Если вы не можете сами найти решение конфликтной ситуации «ученик - ученик», «ученик - учитель», «ребенок - родитель» и др. вы всегда можете обратиться в службу школьной медиации вашей образовательной организации.

Дети на самом деле стремятся к выявлению своих способностей… они не хотят только, чтобы их заставляли.

Ш.О. Амонашвили

Нельзя вернуться в прошлое и изменить свой старт, но можно стартовать сейчас

и **изменить свой финиш!**

.

Не откладывай свои планы, если на улице дождь.  
Не отказывайся от мечты, если в тебя не верят люди.  
Иди наперекор природе, людям! Ты личность! Ты сильный!  
**И запомни** — нет недостижимых целей!

*Есть высокий коэффициент лени, недостаток смекалки и запас отговорок.*