|  |
| --- |
| [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.*