

Памятки для школьников.

Детям о родителях.

- Доверяйте своим родителям- они самые близкие вам люди, они могут помочь вам, дать хороший совет.
- Рассказывайте им о своих проблемах, неудачах, горестях.
- Делитесь своими радостями.
- Заботьтесь о родителях: у них много трудностей.
- Старайтесь их понимать, помогайте им.
- Не огорчайте их и не обижайтесь на них понапрасну.
- Знакомьте их со своими друзьями, рассказывайте о них.
- Расспрашивайте родителей об их детстве, о друзьях детства.
- Демонстрируйте родителям достоинства своих друзей, а не недостатки.
- Радуйтесь вместе с родителями успехам своих друзей.

Как жить, чтобы чувствовать себя счастливым?

- Не хмурьтесь и не ворошите в памяти прошлые неприятности.
- Чаще улыбайтесь. Улыбка дешево стоит, но дорого ценится.
- Не копите проблемы, а решайте их. Неразбериха проблем порождает чувство тревоги и беспокойства.
- Беритесь за решение задач и проблем, взвешивая свои силы.
- Не давайте неприятностям «оседлать» вас, забудьте о них, занявшись интересным делом.
- Старайтесь меньше общаться с людьми, которые доставляют вам неприятности.
- Вместо того, чтобы бороться с врагами, ищите себе единомышленников.
- Не ищите счастья в далёком будущем, сделайте счастливым день сегодняшний.
- Не мстите врагам своим и не тратьте на них себя, они этого не стоят.
- Делая добро людям, не ждите всякий раз благодарности.
- Анализируя прожитый день, сделайте так, чтобы на завтра одной ошибкой и одним огорчением стало меньше.
- Не акцентируйте внимание на недостатках людей, ищите в людях хорошее.
- Если же у вас случилась беда, то постарайтесь при случае выговориться, но только с человеком, которому вы доверяете.
- При удаче, прежде всего, благодарите других. Во всех бедах вините себя.
- Помните, что счастье в роскоши человеческого общества, в благородном поступке, в общении с природой, в общении с природой, в красиво сделанной вещи, в гармонии с самим собой.

Приёмы преодоления стрессовых ситуаций.

- Переключитесь на диаметрально противоположный вид деятельности по сравнению с тем, который вызвал стрессовую ситуацию.
- Попытаться расслабиться, снять напряжение, используя приёмы аутогенной тренировки (дыхательные упражнения, упражнения, ориентированные на терморегуляцию области лба, конечностей и т. д.)
- Заняться любимым видом спорта.
- Заняться любимым делом, хобби.
- Срочно уехать за город, в лес, в место, которое никак не связано с источником стрессовой ситуации.
- Произвести мысленный анализ и переоценку ценностей, убедить себя, что всё это не стоит того нервно- психического напряжения, которое вы пережили.

Как избежать конфликтов в общении.

- Всегда начинайте общение на основе уважительного, доверительного отношения к собеседнику.
- Проявляйте к теме разговора искренний интерес.
- Обращайтесь к собеседнику по имени и используйте местоимение «Вы ...»
- Выражайте своё мнение лаконично, доступно, подкрепляя его фактами и аргументами.
- Начинайте говорить только после того, как собеседник завершил свою мысль.
- Уважительно относитесь к мнению другого человека.
- Если вы неправы, открыто признайте это. Научитесь видеть достоинства в других людях, быть искренним в выражении чувств.
- Прежде чем осудить других, постарайтесь понять их и выяснить, почему они поступают так, а не иначе.
- Повышайте свою эрудицию, стремитесь быть не только воспитанным собеседником, но и интересным.

Правила поведения для конфликтных людей.

- Не стремитесь доминировать во что бы то не стало.
- Будьте принципиальны. Но не боритесь ради принципа.
- помните прямолинейность хороша, но не всегда.
- Критикуйте, но не критиканствуйте!
- Чаще улыбайтесь. Улыбка дешево стоит, но дорого ценится.
- Традиции бывают хорошие и не очень.
- Сказать правду тоже надо уметь.
- Будьте независимы, но не самоуверенны.
- Не превращайте настойчивость в назойливость.
- Не ждите справедливости по отношению к себе, если вы не справедливы к другим.
- не переоценивайте свои способности и возможности.
- Не проявляйте инициативу там, где в ней не нуждаются
- Проявляйте доброжелательность.
- Проявляйте выдержку в любых ситуациях.
- Реализуйте себя в творчестве, а не в конфликте.

Четырнадцать правил поведения в конфликте.

1. Дайте партнёру «выпустить пар».

Если он раздражен и агрессивен, то нужно помочь ему снизить внутреннее напряжение. Пока это не случилось, договориться с ним трудно или невозможно. Во время его «взрыва» следует вести себя спокойно, уверенно, но не высокомерно. Он страдающий человек независимо от того, кто он. Если человек агрессивен, значит, он переполнен отрицательными эмоциями. В хорошем настроении люди не кидаются друг на друга. Наилучший приём в эти минуты - представить, что вокруг тебя есть оболочка (аура), через которую не проходят стрелы агрессии. Ты изолирован, как в защитном коконе. Немного воображения, и этот приём срабатывает.

2. Потребуйте от него спокойно обосновать претензии.

Скажите что будете учитывать только факты и объективные доказательства. Людям свойственно путать факты и эмоции. Поэтому эмоции отмечайте вопросами: « То, что вы говорите, относится к фактам или догадке?»

3. Сбивайте агрессию неожиданными приёмами.

Например, попросите доверительно у конфликтующего партнёра совета. Задайте неожиданный вопрос, совсем о другом, но значимом для него. Напомните о том, что вас связывало в прошлом и было очень приятным. Сделайте комплимент (« В гневе вы ещё красивее...», « Ваш гнев гораздо меньше, чем я ожидал, вы так хладнокровны в острой ситуации...») . выразите сочувствие: например, тому, что он (она) потерял слишком много. Главное, чтобы ваши просьбы, воспоминания, комплименты переключали разъярённого партнера с отрицательных эмоций на положительные.

