

## ПСИХОЛОГ - ДЕТЯМ

### Начните притягивать к себе людей

Есть такие «солнечные» личности, которые мгновенно очаровывают окружающих – их хочется слушать, с ними хочется разговаривать и просто быть рядом. Причём в этом обычно нет никакого романтического подтекста – это всё равно, что в холодный вечер устроиться возле уютного камина. И вы можете стать таким человеком:

**Улыбайтесь и шутите!** Хорошее чувство юмора и умение сохранять позитив даже в самых сложных ситуациях всегда будут привлекать людей, ведь общаться с таким человеком гораздо приятнее, чем с вечно недовольными унылыми личностями.

**Полюбите себя настоящего.** Вы уникальны. Ваши мысли, чувства, манера общения, внешность – это особый удивительный мир, который заслуживает того, чтобы открыть его для других. А вы, в свою очередь, сможете получить массу ярких впечатлений, «путешествуя» по мирам других людей. Разве это не здорово?

**Учитесь разговаривать и слушать.** Хороший собеседник может даже рассказом о ничем не примечательной ситуации увлечь так, что люди будут слушать его, затаив дыхание. Но ещё важнее умение *слушать* и *слышать*, что говорят вам окружающие.

**Старайтесь понять каждого.** «Чужая душа – потёмки», но в ваших силах научиться чувствовать других людей, понимать, что их радует и тревожит, о чём они думают и мечтают.

**Будьте отзывчивы.** Всё добро, которое вы бескорыстно делаете людям, возвратится к вам сторицей. Конечно, есть люди-«паразиты», которые просто хотят жить за чужой счёт – таких стоит избегать. Но никогда не отворачивайтесь от тех, кому действительно нужна ваша помощь.

Станьте человеком, с которым вы бы сами хотели дружить – и люди интуитивно начнут тянуться к вам. А в особенности те, с кем у вас совпадает мировоззрение и принципы, те, с кем вы легко сможете сдружиться и пронести эти тёплые чувства через всю жизнь.

### Девочкам-подросткам

Почти все девчонки подростки испытывают чувство неполноценности в своей внешности и начинают внушать мысль о своей никчёмности.

А напрасно, потому что есть простое правило – для достижения совершенства время и силы тратятся не зря. Надо создать свой волшебный уголок в этом мире — чаще улыбаться, слушать людей, даже следить за собой и жизнь покажет себя с прекрасной и удивительной стороны.

#### ***Учитесь прощать***

Первый совет для девочек подростков. Чтобы общаться с миром, надо научиться понимать и прощать других людей. Поставить себя на их место и проиграть ситуацию, и тогда станет всё на свои места. Прощение не останется затаённой обидой, а действительно будет прощением.

Не отчаиваться, не заикливаться на неприятных ситуациях, а вспоминать хорошее как подарки судьбы. А если написать на листке бумаги свои счастливые события и поблагодарить жизнь, то неприятности пройдут стороной.

#### ***Виртуальный мир***

Компьютеры, телефоны, смартфоны... Ну куда же без них. Сколько времени там, в виртуальном мире, теряется?

Второй совет для девочек подростков. Оторваться от игры и посмотреть на себя до и после игр. Увидеть со стороны, какая сложилась манера общения, какое поведение. А лучше вместо такого общения в виртуальном мире помочь родителям и близким, почитать книгу, выйти на свежий воздух и оглянуться вокруг – какое всё живое и настоящее.

### ***Внешний вид и безопасность***

Слишком короткие юбки, едва заметные шорты, наколки, голый живот – это не дань моде.

Третий совет для девочек подростков. Одеваться соответственно. Не брать напитки и угощения, которые предлагаются незнакомыми людьми, потому что в них могут быть подмешаны усыпляющие и парализующие вещества.

Передвигаясь по улице, надо держаться освещённой стороны, стараться не идти вблизи проезжей части дороги, не срезать свой путь через пустынные парки и скверы. А лучше предупредить родителей или близких людей, чтобы встречали.

### **Настольные игры для подростков: как выбрать?**

Повсеместное распространение компьютеров, смартфонов, планшетов и прочих портативных гаджетов в какой-то мере лишают детей детства. Вместо войнушек во дворе они играют в Counter Strike, а вместо сборки конструкторов проходят уровень за уровнем в различных аркадах.

К счастью, есть способ оторваться от экрана и заменить виртуальные развлечения реальными. Достаточно приобрести увлекательную настольную игру, в которую можно играть в компании друзей или даже в кругу семьи.

### ***Тип игры***

Несмотря на отсутствие общепринятой классификации настольных игр, их все-таки можно условно разделить на несколько подкатегорий.

***Интеллектуальные настольные игры*** призваны развивать у логику, гибкость мышления, умение анализировать ситуацию и продумывать ее наперед. К ним относятся шашки, шахматы, нарды, и т. д. Такие игры интересны не только детям, но и взрослым, что подтверждает регулярное проведение первенств и чемпионатов.

***Семейные настольные игры***, как правило, отличаются нейтральной тематикой и рассчитаны на небольшое количество участников (до 5). В них игроки пытаются показать лучший результат, а не противостоять друг другу. Типичный пример — игра «Колонизаторы».

***Экономические игры*** (например, «Монополия») развивают бизнес-навыки, учат правильно распоряжаться финансами, стратегически планировать свои действия и извлекать максимальную выгоду. Одним словом, достигать успеха. Они подходят и для подростков, и для взрослых. Правил в экономических играх может быть довольно много, поэтому на их усвоение ребенку понадобится определенное время.

***Военные игры***. Солдатиками, детским оружием и играми-стрелялками в юном возрасте увлекается почти каждый мальчишка. Если и в подростковом возрасте вы продолжаете интересоваться военной тематикой, рекомендуем обратить внимание на военные настольные игры (например, Risk). Они моделируют настоящие или вымышленные сражения и войны. Чтобы привести свою армию к победе, вам придется хорошенько потрудиться.

**Развлекательные настольные игры** помогут развеять скуку и отлично провести время в кругу друзей. Они могут быть рассчитаны как на ловкость и координацию («Твистер», «Дженга»), так и на интеллектуальную активность («Мафия»). Некоторые игры предполагают наличие набора прописанных сценариев, которым игроки должны следовать («Фанты»). В развлекательных вариантах предлагается минимум правил, поэтому даже новички разберутся в них за несколько минут.

**Творческие настольные игры** способствуют развитию креативных качеств (например, активизируют воображение, учат рисовать или изображать пантомимы). Сам процесс игры весьма увлекателен и зачастую доставляет не меньше удовольствия, чем непосредственно победа. Примеры подобных развлечений — «Крокодил», Dixit и т. д.

**Наборы для фокусов и экспериментов** помогут не только удивить окружающих, но и ознакомиться с различными химическими явлениями и законами физики.



**Для стильных девушек-подростков**  
**1. Воспитание стиля.**

**Первое впечатление** на окружающих человек производит в течение первых 30 секунд и это впечатление в дальнейшем влияет на отношения в обществе. Затем изменить мнение о себе очень трудно, поэтому надо стараться произвести хорошее первое впечатление. Твой внешний вид - это одежда, осанка, прическа, мимика, жесты, опрятность и др. Правильно подобранный цвет, фасон одежды, обувь, аксессуары, прическа - должны раскрыть твою личность. Необходимо грамотно подчеркнуть достоинства твоей фигуры, а недостатки правильно скрыть. Внешний вид и аксессуары - это первое, что воспринимают окружающие, еще до того как ты успеешь что-то сказать. Какой-либо предмет, который ты держишь в руках, обязательно привлекает внимание окружающих, и формирует мнение о тебе. Например, пластиковый пакет в руках девушки, которая стремится иметь элегантный вид, испортит ее имидж независимо от цены наряды, так же как чрезмерный макияж.

**2. Как правильно выбрать аромат духов для себя.** Один из важнейших элементов стильного образа - аромат. Конечно, лучший из них - это запах чистоты и свежести, но правильно подобранные духи помогут удачно завершить образ. Следует знать, что они создаются для женщин, для мужчин и для детей. Ароматы, что предназначенные для детей и подростков, не содержат алкоголя и вредных веществ. Духи наносятся на чистую кожу, а не на одежду и украшения. Обычно их принято наносить по капельке за ушами, на сгибе рук, висках и в ложбинку на груди. Можно брызнуть духи в воздух, а затем вступить в это облако аромата. Различают такие типы ароматов: цитрусовые,

фруктовые, цветочные, восточные, папоротниковые, шипры, древесные, амбровые, морские, пряные, кожаные.

3. **Уход за телом** в подростковом возрасте для девочек. Тщательно и правильно ухаживая за телом, ты не только получишь свежесть и легкость, но и почувствуешь себя красивой и уверенной в себе. Принимай душ ежедневно, желательно конечно утром и вечером. Лучше использовать гель или крем-мыло, чтобы не пересушивать кожу обычным мылом. Осторожно растирай тело губкой и не забывай, что мочалка, полотенце, расческа и зубная щетка - должны быть исключительно индивидуальными. Не забывай использовать дезодоранты и антиперспиранты. Периодически можно принимать ванны со специальными добавками - травами, солью или душистой пеной. Сразу после ванны смажь руки и ноги кремом, втирая его так, чтобы он впитался.

4. **Уход за лицом** в подростковом возрасте для девочек. Можно использовать готовые средства, покупая их в магазинах. Они разработаны специально для ухода за подростковой кожей. Старайтесь покупать средства одной серии, тогда они будут действовать оптимально. В морозную погоду не рекомендуется выходить на улицу раньше, чем через час после умывания. Чтобы правильно ухаживать за кожей лица нужно правильно определить его тип: нормальная, сухая, жирная или комбинированная. Можешь побаловать кожу лица различными масками приготовленными в домашних условиях. Обязательно очищай кожу лица утром. Умойся сначала теплой, а затем холодной водой. Тщательно очищай ее и вечером. Очень хорошо действуют на кожу натуральные продукты - растертые и нанесены на 10 минут маски из фруктов, овощей, ягод, календулы и подорожника. Если ты заметила нежелательные волоски над губой ни в коем случае не срежай и не сбивай их - иначе они превратятся в щетину. Никогда не выдергивай волоски из родинок - это опасно. Лучший макияж - это свежий вид, когда декоративная косметика практически незаметна. Наслаждайся своей юной кожей и не утомляют ее косметикой.

5. **Избавляемся от надоедливых прыщей.** Практически все подростки сталкиваются с такой проблемой. Если ты не знаешь, как избавиться от прыщей на лице в домашних условиях быстро в 12, 13 и 14 лет, то мы тебе поможем. Главный совет - поменьше трогай лицо руками в течение дня и чаще мой руки. Ни в коем случае не выдавливайте воспаленные прыщи, чтобы не занести инфекцию. И в дальнейшем не исказит лицо рубцами от них. Исключи из своего рациона жирную, острую пищу, различные фаст-фуды и чипсы. Ешь много фруктов и овощей, кофе и чай замени соками, а утром пей кефир. Это все будет способствовать уменьшению появлению прыщей. Перед сном обязательно снимай макияж и мой лицо. Избегай стрессов и настройся на позитив. Можешь сделать эффективную маску для лица из глины, которую можно купить в любой аптеке.

6. **Уход за руками.** Твои руки должны всегда быть в порядке: ногти аккуратно подстрижены, кутикула обработана. Здоровые ноготки - розовые и гладкие. Можешь покрыть их лаком, но лучше всего бесцветным. Пользуйся питательными кремами для рук каждый день, чтобы кожа была гладкой. Особенно актуально это зимой, когда кожа замерзает. Старайся защищать руки в холодное время теплыми рукавицами, а дома, когда работаешь с химическими моющими растворами - резиновыми.

7. **Уход за волосами.** Они должны всегда быть чистыми и ухоженными. Моют их каждые 2-3 дня, если они короткое, то чаще. Длинные волосы перед мытьем лучше хорошо расчесать. Подбирай шампунь в соответствии со своим типом волос. В завершение нанеси на него кондиционер и бальзам, который будет подпитывать и

укрепит волосы. Тщательно вымытые и чистые они - скрипят под пальцами. Не расчесывайте мокрые волосы, им это очень вредит. Не используйте для расчесывания металлические расчески, выбирайте их из натуральных материалов. Очень полезно для волос ежедневное вечернее расчесывание. Не ложитесь спать с мокрой головой. Длинные волосы вообще желательно на ночь заплетать в косу, так оно будет меньше спутываться и повреждаться.

## **ДЛЯ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ - САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ, НЕЗАВИСИМЫХ, УМЕЮЩИХ ВЫБИРАТЬ И ОТКАЗЫВАТЬСЯ!!!**

**STOP !**



**НАРКОТИК!**

Любопытство не порок, но его надо уметь направлять и ограничивать. Риск должен иметь какую-то оправданную цель.

Дружбу не завоевывают слепым подражанием или отказом от себя, своего мнения. Если лидер, «кумир» принимает сигареты, алкоголь или наркотики – значит, он только носит маску «сильного», а сам раб привычки, раб своей страшной болезни.

Стремясь быть признанным в среде значимых для тебя людей, ты принимаешь их стиль поведения и привычки. Ты такой же, как все. Но заслужить истинное уважение

окружающих можно, лишь проявив независимость, самостоятельность в выборе решений. У тебя должна быть своя жизненная позиция, и этот выбор не зависит от других. Это проявление силы твоего характера, а не слабости. Уговоры о доказательствах твоей взрослости, мужественности – не более чем утопия. Никакой смелости в пробы, а тем более употреблении психоактивных веществ, нет.

Наоборот, смелым себя может считать лишь тот, кто не идет за другим, отказываясь от яда. А тот, кто поступает, как другие в его компании, лишь бы над ним не смеялись, и есть трус.

### **Как вести себя на уроке и не получать замечаний?**

Перед уроком достаньте из ранца все необходимые учебные принадлежности.

Во время урока ведите себя тихо и спокойно; не разговаривайте с соседями и не отвлекайтесь на посторонние вещи.

• Если вы что-то не поняли или не расслышали, не переспрашивайте у других учеников, а обратитесь к учителю.

• Если вы хотите спросить что-либо у учителя, желаете ответить на его вопрос или вам необходимо выйти, поднимите руку.

☞ Не кричите с места, не перебивайте учителя. Не вставайте без разрешения учителя.

• Когда отвечает ваш одноклассник, внимательно слушайте то, что он говорит. Не подсказывайте ему, если он не знает ответа. Если он говорит неправильно, не кричите с места. Поднимите руку и ждите, когда учитель обратится к вам.

• Если учитель вызвал вас отвечать, говорите громко, четко, внятно. Правильная и уверенная речь вызывает уважение и свидетельствует о том, что вы готовы к уроку и знаете ответ на вопрос.

• Не списывайте у своих соседей: это не только некрасиво и недостойно, но и отвлекает от работы других учеников.

- Старайтесь поддерживать порядок на своём рабочем месте.
  - В тетрадях и в дневнике пишите разборчиво и аккуратно. Хороший почерк свидетельствует об уважении к тому, кто будет читать то, что вы написали.
  - Бережно относитесь к учебникам, независимо от того, ваши ли они собственные или вы взяли их в школьной библиотеке.
  - Не занимайте своими вещами всё пространство на парте; помните, что рядом сидит ваш одноклассник.
- ☞ Вежливость и уважение к другим людям обязательны на уроке и на перемене.
- Когда учитель или другой взрослый входит в класс, учащиеся встают, приветствуя его. Когда кто-то из взрослых покидает класс, все ученики также должны встать.
  - Входя в класс, обязательно поздоровайтесь с учителем и своими одноклассниками. Уходя с урока, не забудьте попрощаться.
  - Не опаздывайте на урок без уважительной причины. Если вы всё-таки опоздали, постучитесь, прежде чем войти в класс. Затем поздоровайтесь, извинитесь за опоздание, тихо и быстро садитесь на своё место.
  - Если вам надо уйти с урока раньше его окончания, обязательно попросите разрешения у учителя.
  - Если во время урока вам нужно выйти из класса, поднимите руку. Только с разрешения учителя вы можете покинуть класс.
  - Услышав звонок, возвещающий об окончании урока, не вскакивайте с места. Покидать класс можно только с разрешения учителя.
  - Входя в класс или выходя из него, придерживайте за собой дверь, стараясь не хлопнуть ею, чтобы не отвлекать окружающих.
  - Ни в коем случае не пользуйтесь во время урока мобильным телефоном. Если вы забыли отключить телефон и он зазвонил на уроке, извинитесь и немедленно выключите его.
  - Никогда не жуйте жевательную резинку на уроке. Ничего не ешьте и не пейте, надеясь, что учитель не заметит этого. Даже если вы очень проголодались, дождитесь перемены. В классе вы проводите большую часть учебного времени. Поэтому там необходимо соблюдать чистоту и порядок.
- Бережно относитесь к мебели (партам, стульям, шкафам, полкам, школьной доске), технике, книгам, картинам, плакатам, схемам, портретам, которые находятся в классе: ни в коем случае не пишите на партах и стенах, не царапайте и не ломайте мебель, не раскрашивайте портреты и плакаты, не мните и не рвите книги. Ведь этими вещами вам придётся пользоваться ещё долгое время. Относитесь к имуществу школы как к своему собственному.

### **Как правильно выполнять домашнее задание**

1. Своевременно записывай домашнее задание в дневник
2. Не спеши сразу после школы садиться за уроки, отдохни, восстанови силы, побудь на свежем воздухе.
3. Выполняй домашнее задание в специально оборудованном уголке. Все учебные принадлежности должны иметь своё место.
4. Сначала следует выполнять те задания, которые вызывают наибольшую трудность.
5. Не выполняй все уроки за один присест. Через каждые 30–40 минут делай перемены по 10-15 минут.

6. Во время приготовления уроков думай только о задании, не отвлекайся на посторонние дела.
7. Задания читай вдумчиво, если надо, несколько раз.
8. Если ты испытываешь трудности при выполнении домашнего задания, не стесняйся обратиться за помощью к одноклассникам или к родителям.
9. Не отказывай в помощи одноклассникам, которые обратились к тебе за помощью, не забывай, что и тебе однажды может понадобиться их помощь.
10. К докладам, сочинениям готовься заранее, не оставляй такую работу на последний день.
11. Помни, что качественно выполненное домашнее задание, характеризует тебя как человека ответственного и самостоятельного, а полученная оценка позволит самоутвердиться в глазах учителя и одноклассников.

### **Правила обращения с памятью**

1. Любую информацию заучивай с желанием знать и помнить.
2. Внимательно слушай учителя на уроке, при подготовке уроков, эта информация тебе обязательно пригодится.
3. Ставь перед собой цель запомнить надолго.
4. Не пытайся выучить всё сразу, делай короткие паузы, чтобы отдохнуть. При сильном утомлении мозг работает хуже.
5. Заучивай и повторяй небольшими частями. Короткие стихи заучивай целиком, длинные – разбивай на части.
6. Если получил задание во вторник, а отвечать нужно в пятницу, не жди четверга, учи постепенно.
7. Твоя память любит разнообразие, чередуй выполняемые задания;
8. (математику с литературой, русский язык с географией)
9. Помни, лучше учить по одному часу семь дней, чем семь часов подряд за один день.

### **Как победить свой гнев**

1. Постарайся определить причину своего раздражения и попытайся избегать таких ситуаций.
2. Глубоко вдохни, сосчитай в уме до 100, и подумай о чём-нибудь хорошем.
3. Умойся холодной водой или взбрызни себе на лицо водой.
4. Если знаешь, что не сможешь сдержаться, постарайся уйти от конфликта.
5. Научись контролировать свои эмоции, сначала это будет трудно, а потом это войдёт в привычку.
6. Помни, что отрицательные эмоции наносят непоправимый вред здоровью.
7. Помни, что ты хозяин своих эмоций, они зависят от тебя, а не ты от них.

*С.Н.Рафальская, педагог-психолог*