**Рекомендации учащимся от педагога-психолога**

*Зачем человеку общение?*

Общительный человек смело шагает навстречу людям. Если у тебя доброе сердце, чистая душа, пытливый ум и здоровая любознательность – интересные встречи и море событий обязательно произойдут. Общительность пополнит твой жизненный багаж новыми знакомствами и полезными делами. Возможно, деловые встречи покажутся тебе менее интересными и более скучными, но зачастую именно они приносят осознание собственной значимости. Разве ты бы открыл в себе математические способности или, например, музыкальный дар, отказавшись ходить в школу. Ведь именно учитель, общаясь с тобой, выявляет твои способности, помогает развивать их. Также, огромное значение в жизни человека имеет общение с родителями. Разговаривай почаще со своими родителями, сообщай им новости твоей жизни. Старайся не обманывать родителей. Тайное всё равно становится явным. Чаще всего родительский запрет оказывается правильным решением. Задумайся, что бы произошло, если бы тебе было позволено всё! Возвращение домой к определенному времени – это способ оградить тебя от неприятностей, то есть мера безопасности. Если задерживаешься, обязательно позвони, родители же волнуются.

И всё - таки чаще, чем со взрослыми, тебе приходится иметь дело со своими ровесниками. Общение с ними составляет важнейшую часть твоей школьной жизни.

Но всегда ли оно бывает радостным? Многое зависит от того, как ты умеешь строить свои отношения с ребятами.

Рекомендации:

1) Развивай в себе чувствительность и внимание к внутреннему миру другого человека.

2) Помни, каждый достоин уважения, так как он – человек.

3) Проявляй чаще интерес к другому человеку. Научись находить в нём хорошее.

4) Не замечай мелкие недостатки товарищей. Ты тоже не идеален.

5) Развивай умение понимать юмор. Старайся отшучиваться, если кто- то иронизирует по поводу твоей внешности или успеваемости.

6) И последнее, старайся участвовать во всех делах класса, во внеклассных мероприятиях – это поможет тебе научиться общению и правильному поведению в коллективе.

*Что такое гнев и агрессия и как с ними бороться*

Гнев – это, прежде всего результат неумения справится с самим собой. Окружающий мир и люди в нём не всегда соответствуют нашим требованиям и желаниям. Мы пытаемся изменить это. Если не удается – мы гневаемся. Но от нашего гнева, как правило, ничего не меняется, разве что ещё больше ухудшается настроение. Мы становимся агрессивными. Что такое агрессия? Очень часто в детском и подростковом возрасте, человек сердится на самого себя. И чаще всего зря.

Вам кажется, что вы должны быть сильнее, выносливее, более умелыми и умными. Конечно, стремиться к лучшему – это нормально, однако, не следует забывать, что ваши рост и развитие организма ещё не закончились, и должно пройти время, прежде чем вы овладеете какими – то нужными навыками. И не стоит на себя за это сердиться. Но уже сейчас вы можете научиться некоторым упражнениям, которые помогут вам владеть собой в трудных жизненных ситуациях, не поддаваться сиюминутным приступам гнева, снижать агрессивность. Можно сделать упражнение. Оно очень простое и короткое. Положите ладонь на стол и попробуйте согнуть указательный палец. Причем так, чтобы согнулся только он, и в этот момент не работали другие пальцы. Если не получается, не расстраивайтесь, для того чтобы овладеть этим на первый взгляд нехитрым упражнением, нужно потратить некоторое время. Только тогда ваше тело останется совершенно спокойным при сгибании одного-единственного пальца. Повторяйте это упражнение в своё свободное время и попробуйте во время этого почувствовать, какие именно мышцы были включены в работу.

Умение прислушиваться к своим движениям – начало работы по освоению власти над самим собой. Не кулаки и бранные слова у владеющего собой человека управляют его жизнью, а, наоборот, он сам может отдать любой приказ своему телу.