**Рекомендации подросткам при общение со сверстниками:**



1) Узнай лучше самого себя. Найди в себе интересные качества — это поможет привлечь к себе сверстников и сохранить объективное суждение о других людях.

2) Развивай в себе чувствительность и внимание к внутреннему миру другого человека. Старайся при разговоре задавать вопросы, которые интересовали бы твоего собеседника.

3) Помни, каждый достоин уважения, так как он — человек. Относись к другим так, как бы ты хотел, чтобы относились к тебе.

4) Проявляй чаще интерес к другому человеку. Научись находить в нем достоинства.

5) Не замечай мелкие недостатки товарища. Ты ведь тоже их не лишен.

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

7) Умей выслушать товарища, учись вести диалог, а не говорить монологи.

8) Учись мыслить творчески, занимайся чем-нибудь интересным — это притягивает.

9) 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.

# ГБУ АО «Свободненский КЦСОН

# «Лада»»

**«Позвони, тебе помогут»**

**Тел: 8-800-2000-122**

**Круглосуточно. Бесплатно.**



«Проблема подростков – проблема общества»

# Трудности общения с учителем

Предлагаем памятку о том, как можно устанавливать благоприятные отношения с педагогами.

Взаимоотношения – это такая связь между людьми, при которой один человек начинает влиять на другого, меняя свое и его поведение.

Взаимоотношения с учителями становятся хорошими и помогают учиться, если ты:

• придерживаются принятых норм поведения в обществе, в быту, школе;

• проявляешь истинный интерес к преподаваемому предмету, активен на уроке;

• подчиняешься требованиям учителя, и поддерживают его предложения;

• умеешь правильно воспринимать критику. Если не согласен с ней, после уроков в вежливой форме выясни, чем она вызвана: «Объясните, пожалуйста, почему…», «Извините, можно ли узнать, почему мне поставлена такая низкая оценка», «Простите, но я не согласен с вашим мнением о моей работе. Объясните, пожалуйста, в чем я не прав…» и т. д.

**ПЕРВАЯ ЛЮБОВЬ**



Переходный возраст... Не случайно этот период в твоей жизни считается одним из наиболее сложных: хочется почувствовать себя независимым, самостоятельным, взрослым, но при этом полное отсутствие жизненного опыта приводит зачастую к серьезным ошибкам и сложным проблемам. Можно ли их избежать? Без осложнений, пожалуй, не обойдется.

Но сгладить их, смягчить, облегчить решение многих вопросов наверняка возможно:

- поделись своими переживаниями с близким человеком или позвони по телефону доверия;

-прислушайся к советам родителей – у взрослых опыта больше (ни один родитель не пожелает плохого своему ребёнку);

- будь бдителен тебя захватывают чувства, но помни о возможных последствиях.

Береги честь смолоду!

**Взаимоотношения с родителями.**



Основная проблема, возникающая у подростков, - это проблема взаимоотношений с родителями. В юношеском возрасте ты избавляешься от детской зависимости и переходишь к отношениям, которые основаны на взаимном доверии, уважении и относительном, но неуклонно растущем равенстве. В большинстве семей процесс проходит болезненно и воспринимается как вызывающее поведение. Вот тебе несколько рекомендаций, которые помогут тебе наладить отношения с родителями:

1) Проявляй участие к своим родителям. Они устают на работе, дома. Порадуй их чем-нибудь. Это помогает наладить контакт.

2) Постарайся объясняться с родителями человеческим языком - это даст лучший результат, нежели крики и хлопанье дверьми.

3) Попроси родителей рассказать о своей юности, о конфликтах с родителями. Это приведет к более глубокому пониманию между вами.

4) Помни, что иногда у родителей бывает просто плохое настроение. Постарайся не устраивать в это время дома шумных вечеринок.

5) 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.

6) Дай понять родителям, что ты нуждаешься в их совете и помощи. Это поможет установить дома благоприятную обстановку.

7) Разговаривай со своими родителями, сообщай им новости твоей жизни.

8) Старайся не обманывать родителей. Тайное все равно становится явным.

9) Помни, что родители тоже могут совершать ошибки. Будь снисходителен.

10) Родительский запрет чаще всего оказывается правильным решением. Задумайся, что бы произошло, если бы тебе было позволено все!

11) Если произошла ссора, и ты чувствуешь себя виноватым, найди в себе силы подойти первым. Уважение ты не потеряешь, поверь.

12) Установи с родителями границы личной территории, но, не раздражаясь, не требуя. Просто попроси их об этом.

13) Работа по дому служит отличной подготовкой к самостоятельной жизни. Отнесись к ней с пониманием.

14) 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.

Хотелось бы пожелать терпения, твердости, обдуманных решений, любви и контакта с обществом. Действуйте осмысленно, и у вас все получится. Удачи!