

## Советы школьного психолога



Что такое гнев и агрессия и как с ними бороться.

Гнев – это, прежде всего результат неумения справиться 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.

## Ссора

Мы уже не раз говорили о том, что дружба – одно из самых больших богатств, которые есть на Земле. Но не только приятные моменты бывают в дружбе, есть и такие, о которых мы сегодня хотим поговорить – это ссоры.

С чего начинается ссора? Она может получиться из ничего. Для этого совсем необязательно встретить на узкой дорожке злого недруга. И между друзьями могут возникнуть серьёзные разногласия. Человечество в целом ссориться не любит. За редким исключением. Ребята, которые специально ищут ссоры, встречаются не часто. Встреч с ними всячески стараются избегать те люди, которые очень ценят дружбу и хорошие отношения. Не позавидуешь тем, кто сеет вокруг себя ссоры и раздоры. У этих ребят много проблем в жизни. Им нужно в первую очередь разобраться в себе. Почему им так хочется спорить со всеми? Возможно, они стремятся доказать своим друзьям, что знают всё на свете. Может быть, эти ребята просто забыли, что у каждого человека есть своё мнение и свой вкус, что одним людям нравится то, что может не нравиться другим. И в этом споре не может быть истины.



Каждый будет прав, но только со своей точки зрения.

**Как избежать ненужных ссор?** Если ты не любитель поскандалить, то тебя волнуют подобные вопросы. Ведь к ссоре нельзя быть готовым. Сколько раз друзья расставались врагами после какого-нибудь спора. А если во время горячего спора друзья начинают называть друг друга нехорошими бранными словами, то это уже серьёзная ссора. После такого разговора трудно будет вернуться к дружеским отношениям. В споре важно не увлекаться, тогда будет не так трудно следить за своими словами. Тем более если друг

разошёлся в споре не на шутку. Не нужно отвечать той же монетой на злость. Вы оба будете потом жалеть об этом, но ничего уже не исправишь.

Нужно научиться уважать вкусы других людей, тогда и твоё мнение будут ценить. Ребята, которые постоянно вызывают ссору, должны о многом задуматься. Им нужно изменить своё поведение, научиться сдерживать порывы, держать свою точку зрения при себе, пока она не заинтересует окружающих. Научиться быть терпимым к другим не просто, но это – условие жизни в человеческом мире.

### О режиме дня.

Тот, кто его соблюдает, воспитывает в себе силу воли, приучается к дисциплине, ценит и чувствует время, контролирует свой день, даже не глядя на часы.

Если установленный распорядок ничем не нарушается, режим становится настолько привычным, что ты будешь следовать ему не только в будни, но и в праздники, и даже в каникулы.

Итак, если ты учишься в первую смену, отдохни после школы часа два. За Выполнение домашнего задания принимайся не позднее 16 часов. Если ты учишься во вторую смену, не следует спать до обеда. Не нужно тратить на

Режим дня школьника	
Подъём, зарядка	7 - 00
Гигиенические процедуры	7 - 15
Завтрак	7 - 30
Дорога в школу	7 - 50
Пребывание в школе	8 - 30
Дорога из школы	12 - 30
Обед	13 - 00
Прогулка на свежем воздухе	13 - 30
Выполнение домашних заданий	16 - 00
Полдник	17 - 00
Помощь по дому	17 - 15
Ужин	18 - 30
Свободное время	18 - 45
Подготовка ко сну	21 - 15
Сон	21 - 30

сон самое продуктивное время дня. Составь себе расписание на каждый день и постарайся строго следовать ему.

Тебе придется много заниматься, и глаза, конечно, устают. Для сохранения зрения очень большое значение имеет правильное освещение. Источник света- то есть твоя настольная лампа – должна находиться слева от тебя, чуть спереди.

Домашние задания выполняй в определенной последовательности. Начни с того, что потруднее. Сначала делай письменные уроки, а потом – устные. Чтобы не переутомляться, через каждые полчаса делай перерыв.

Перерыв используй для того, чтобы сделать несколько гимнастических упражнений. В конце перерыва умойся холодной водой.

Твой сон должен продолжаться не менее 9 часов. Помни: учеба будет успешной только в том случае, если ты отлично себя чувствуешь.

В наши дни трудно обойтись без компьютера. Он есть у многих из вас. Что ж – это не плохо, если ты соблюдаешь некоторые правила, которые помогут тебе избежать вредных последствий излучения от экрана.

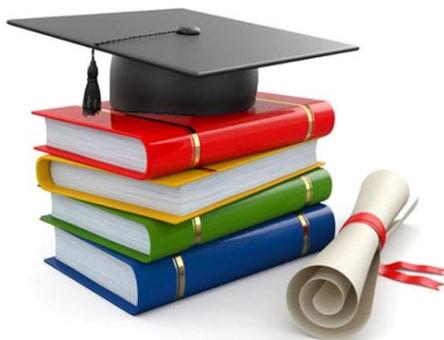
Помни, без перерыва за компьютером можно сидеть не больше 30 минут. А в день общее время не должно превышать двух часов, так как переутомление значительно снизит работоспособность. Ты будешь не способен сконцентрироваться на чем-либо важном, повысится раздражительность.

Подумай сам, хочешь ли ты превратиться из жизнерадостного ребенка в болезненного ворчуна? А ведь ты ещё столько интересного в жизни не узнал, многому не научился! А всему виной будет твоё небрежное отношение к своему здоровью.

Знаешь пословицу: «Посеешь поступок – пожнешь привычку, посеешь привычку – пожнешь характер, посеешь характер – пожнешь судьбу». Привычка к режиму дня поможет тебе разумно распределять свои силы, не переутомляться, чувствовать себя всегда свежим и здоровым.

### **Зачем человеку нужны знания**

Мир, в котором всем нам приходится жить, расти, взрослеть, - огромен, сложен, иногда даже опасен. Согласитесь, что вам придется многое узнать и многому научиться, чтобы найти своё место в этом мире.



Через несколько лет каждому из вас нужно будет выбрать профессию. А сделать это можно лишь в том случае, если хорошо подготовиться по всем предметам в школе.

Тебе предстоит научиться общаться с людьми в самых разных ситуациях. Наверняка уже сейчас у тебя возникают проблемы в отношениях со сверстниками, а ведь их можно избежать. Для этого нужно уметь понимать людей. Будь внимателен на уроках литературы и истории. Возможно, герои художественных произведений и реально жившие герои своим примером подскажут тебе, как с честью выйти из сложных ситуаций. Изучение родного и иностранного языка поможет тебе лучше владеть своей речью и не теряться во время разговора. Отличное знание языка позволяет людям расширять свой кругозор, учит ясно, точно и остроумно выражать свои мысли. Тебе легче будет общаться со своими сверстниками и налаживать отношения со взрослыми. Ботаника, биология, химия, география откроют тебе тайны природы и её законы.

Или, вот такие ответы на вопросы: почему, если потереть расческу о волосы, она начнёт притягивать к себе кусочки бумаги. А в небе перед дождем гремит гром и сверкает молния. А почему, например, под лучами солнца небо голубое, а закат красный?

Хочешь всё это узнать – изучай физику. Она рисует картину окружающего мира во времени и пространстве. Но физика никак не может обойтись без математики. Математика развивает мышление, воображение, умение понимать и мысленно представлять расположение предметов в пространстве. Овладев физическими и математическими знаниями, ты станешь более находчивым и сообразительным. Не допускай пробелов в знании математики. Не стесняйся показаться непонятливым и задавай вопросы сразу. Впрочем, это касается любого предмета, помни, что даже самые умные люди не в силах понять всё с первого раза. Итак, чем больше ты накапливаешь знаний, тем умнее ты становишься и тем лучше развивается твой мозг. Знания, которые ты получаешь в школе, делают твою жизнь интересной и насыщенной, а неученые сегодня никому нигде не нужны.

Педагог-психолог: Скоробогатова Ю.В.