

## **Рекомендации психолога для учеников**

### **Как поладить с учителем: 5 важных заповедей**

Учителя - это люди, каждый день дающие тебе новые знания. Если ты учишься в первом, втором или третьем классе, у тебя только одна учительница, потом, в более старших классах, их будет несколько - каждый из предметов будут вести разные преподаватели.

За школьную жизнь ты встретишь немало учителей, и все они будут очень разными. Одних ты будешь уважать и любить за их знания, справедливость и доброжелательность, другие будут казаться тебе очень строгими или требовательными.

Но именно от учителей во многом зависит, будешь ли ты идти на уроки с радостью или же через силу, словно на каторгу. Поэтому строить отношения с преподавателями нужно научиться правильно. Какое впечатление ты производишь на свою учительницу?

**Чтобы наилучшим образом зарекомендовать себя в глазах учителя, придерживайся следующих правил:**

#### **1. Не отвлекайся на уроке.**

Недопустимо болтать с соседом по парте или читать журнал в то время, когда учительница объясняет новую тему. Она может расценить такое поведение как неуважение. Если ты потом будешь жаловаться, что ничего не понял(а) из нового материала, то учитель всегда может ответить: "А не нужно было заниматься посторонними делами на уроке!" После этого подходить к ней с просьбой о помощи, мягко говоря, неловко. И сложная тема рискует остаться для тебя непостижимой. А не вникнешь в нее, не поймешь и все остальное.

Помни, что ты ходишь в школу не развлекаться, а получать знания. Твое серьезное отношение к учебе убедит учительницу, что ты не легкомысленный ребенок, а ответственный ученик, который стремится к знаниям.

#### **2. Не нужно бояться лишней раз обратиться за помощью к учителю, если ты что-либо не понял(а) из ее объяснений.**

Но сначала попробуй разобраться сам(а), ведь запомнить собственное открытие намного проще, чем слова учителя. Если ты не понял(а) тему в целом, возможно, разобраться в ней тебе помогут практические упражнения. Почитай еще раз правило и попробуй сам(а) выполнить задание. Можешь именно на этом этапе прибегнуть к помощи учительницы. На конкретном примере новый материал станет понятнее.

Не стоит требовать, чтобы она занималась исключительно с тобой на уроке, ведь ты не один(одна) в классе, лучше подойти к учительнице после урока и попроси объяснить то, что тебе непонятно.

Учитель - не милиционер, который только и думает, как бы подловить тебя на какой-нибудь оплошности и строго наказать, и незачем бояться лишней раз обратиться к нему за помощью. Твой интерес к учебе и твои хорошие оценки являются для преподавателя лучшей наградой - это значит, что его усилия вложить в учеников знания не пропали даром.

### **3. Не обманывай доверие.**

Например, представь такую ситуацию: ты обратился(лась) к учительнице с просьбой объяснить трудное правило или сложную задачу. Она согласилась помочь тебе, но только не на перемене, а после уроков. Но после того как прозвенел звонок с последнего урока, ты понял(а), что задерживаться в школе тебе ужасно не хочется, к тому же скоро по телевизору начнутся мультики, и, слившись с толпой ребят, незаметно выскальзываешь из класса. Не жди, что после этого случая учительница будет хорошо к тебе относиться, ведь она согласилась пожертвовать своим личным временем, чтобы помочь тебе, а ты даже не предупредив ее, сбежал(а) домой.

Когда ты в следующий раз обратишься к ней за помощью, она скорее всего скажет, что у нее нет времени заниматься с тобой индивидуально. Раз обманув учительницу, ты рискуешь надолго испортить с ней отношения.

Еще бывает, что некоторые ребята, не выучив урок, выдумывают в оправдание своей лени различные уважительные причины: то у них болела голова, то пожар в квартире был, то потоп, то инопланетяне приземлились на балконе. Не стоит злоупотреблять добротой любимой учительницы: обман рано или поздно раскроется, и доверие будет потеряно. И даже если потом ты будешь говорить правду, тебе не поверят.

### **4. Веди себя так, как полагается в школе.**

Не срывай занятий и не сбегай с уроков, будь вежлив с окружающими. Некоторые плохие поступки учеников преподавательница может принять на свой счет. Она не догадается, что ты не осталась подежурить из-за любимых мультиков по телевизору т.д. , а подумает, что ее слова не имеют значения для тебя. Это усложнит твою школьную жизнь.

### **5. Пойми, что учитель - тоже человек.**

Иногда тебе следует вспомнить, что учительница - тоже чья-нибудь мама или бабушка, и в её жизни тоже может быть много трудностей и проблем. И хотя она - терпеливая и сильная, не стоит доставлять ей лишние неприятности. Не веди себя на уроках так, как

будто специально испытываешь её терпение. Отнесись с пониманием к её трудной работе.

Представь, что у учительницы тоже может болеть голова: как, например, у твоей мамы. Но она не может отменить из-за этого урок, а тут еще ты шумишь и нарушаешь дисциплину. Своим неподобающим поведением ты рискуешь вызвать гнев и недовольство учительницы, которая в данный момент и без твоего вмешательства чувствует себя не очень хорошо. В некоторых случаях очень важно не нарываться на грубость и понимать учительницу как близкого человека.

Потерять уважение и доверие легко, а вот вернуть - намного сложнее.

Иногда на это требуются годы, и поэтому, прежде чем сделать что-то, что может спровоцировать ссору с учительницей, подумай: дорожишь ли ты ее добрым расположением и доверием?

В случаях, когда ты все-таки каким-то образом испортил(а) отношения с учительницей, нужно срочно искать выход из этого неприятного положения, пока вражда не затянулась - потом исправить ситуацию будет намного труднее. Никогда не поздно извиниться за свой поступок или объяснить, почему ты не выполнил(а) какое-либо задание, но чем раньше ты это сделаешь, тем лучше. Твое объяснение если и не искупит плохого поступка, то хотя бы сгладит неприятное впечатление от него. Другой путь - очень долгий: хорошим поведением, успехами в учебе ты сможешь доказать учительнице, что ты не обманщик(ца) и не лентяй(ка).

Пойми, что УЧИТЕЛЯ - НЕ ВРАГИ, в задачу которых входит мучить тебя, а ДРУЗЬЯ, готовые всегда прийти тебе на помощь в трудной ситуации.

#### **Рекомендации на каждый день:**

1. Старайся во всех удачах благодарить обстоятельства, а во всех неудачах винить только себя.
2. Помни: нет безвыходных положений, есть бездействие. Никогда не опускайте руки. Пока мы живем и действуем, мы способны улучшить свою жизнь.
3. Когда тебе плохо, найди того, кому ещё хуже, и помоги ему - тебе станет значительно лучше.
4. Относись к другим людям так, как хотелось бы, чтобы другие люди относились к тебе.
5. Не обстоятельства должны управлять человеком, а человек обстоятельствами.

6. Верь в Его Величество Случай и знай: случай приходит только к тем, кто всё делает для того, чтобы этот случай пришел. Знай: если, прожив день, ты не сделал ни одного доброго дела или за день не узнал ничего нового - день прожит напрасно.
7. Самое ценное в нашей жизни - здоровье. О нем нужно заботиться. Спать столько, сколько требует организм. Больше двигаться, рационально питаться, заниматься спортом.
8. Помните: жизнь любит удачливых. О прошедшем жалеть бесполезно.
9. Анализируйте каждый прожитый день - учиться лучше всего на собственных ошибках.
10. Лучшее лекарство от грусти, от стресса, от неудач - оптимизм.