

Отсутствие взаимопонимания со взрослыми

1.Объясняй взрослым причины своих поступков («Я не пошел на урок истории, потому что мне не нравится учитель», «Я не хочу посещать школу, потому что у меня там нет друзей», «Я думаю, что так будет лучше для меня, поэтому я хожу на плавание вместо музыкальной школы» и пр.).

2.Описывай подробно свои чувства («Я чувствую себя раздраженным, поэтому отвечаю грубо», «Мне было скучно, поэтому я плохо себя вел на уроке», «Я боялся, что ты будешь недоволен, поэтому скрыл свой проступок» и пр.). Задавай открытые вопросы взрослым («Какую конечную цель вы преследуете?», «Почему вы хотите, чтобы я это сделал?», «Зачем это нужно?» и пр.). Все эти советы помогут тебе понять, как действовать в той или иной ситуации, а, **чтобы действовать разумом, попробуй:**

– Глубоко подышать, досчитать до 10 или нарисовать свое настроение.

Эти нехитрые приемы помогут тебе «переключиться»: вместо того, чтобы снова и снова прокручивать проблему в своей голове, ты сможешь отвлечься, а затем вернуться к ее решению.

3.Подумай о том, как бы поступил твой кумир (или человек, чье мнение тебе важно).

4.Представь, что неприятная ситуация произошла не с тобой, а с кем-то, кого ты уважаешь. Наверняка, этому человеку пришлось бы в голову хорошее и нестандартное решение.

6.В случае ссоры, поставь себя на место другого человека.

Что бы ты чувствовал на его месте, как бы поступил? Даже если этот человек виноват перед тобой, подумай, может быть, у него есть причины так себя вести?

А если интересно посмотреть на то, как один только школьник может изменить жизнь целого небольшого городка, **обрати внимание на фильм «Заплати другому», 2000 год, 12+**. Очень трогательный фильм о том, как один мальчик не только решает свои проблемы, но еще и запускает «цепочку добра».