1. **Приложение.**

**Рекомендации для преподавателей, родителей.**

1. Ясно и доступно формулировать подростку его права и обязанности, обозначить круг видов деятельности и ответственность за них.
2. Настаивать на соблюдении принятых правил, самим соблюдать их в тех случаях, когда другой стороне этого не удается.
3. Быть терпеливым и помнить, чтобы избавиться от нежелательных привычек, нужны долгие месяцы.
4. В конфликтных ситуациях не стараться одержать победу любой ценой – мы тоже имеем право менять взгляды.
5. Действовать только тактическим маневром и никогда – прямой атакой.
6. Выслушивать все, не реагируя тотчас же, и только потом, выбрав подходящий момент, без раздражения высказать свое мнение, вносящее поправки в услышанное.
7. Вскрывать причины неправильных взглядов подростка, показывать, в чем ошибочность его рассуждений, и таким путем развивать и направлять его мыслительный процесс, обеспечивая необходимыми источниками.
8. Не ставить на подростке крест, ведь его обостренное самолюбие и социальная позиция возникли именно вследствие предыдущих социальных сбоев, которые постоянно напоминают о себе и подпитывают нежелательное поведение.
9. Требуя что-то от подростка, нельзя торговаться.
10. В личных беседах усиливать целенаправленную жизненную ориентацию подростков и развивать их идеал Я.

**Для подростков:**

***Помнить:***

\*Я — это Я.

\* Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я.

\* Есть люди чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я. Поэтому всё, что исходит от меня, — это подлинное мое, потому что именно Я выбрал это.

\* Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть; мои чувства, какими бы они ни были, — тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, — вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос — громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самому. Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и мои страхи. Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки. Все это принадлежит мне.

\* Когда я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что я видел и ощущал, что Я говорил и что Я делал, как Я думал и как Я чувствовал, Я вижу, что не вполне меня устраивает. Я могу отказаться от того, что кажется не подходящим, и сохранить то, что кажется очень нужным, и открыть что-то новое в себе самом. Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. Я имею все, чтобы быть близким с другими людьми, быть продуктивным, вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня. Я принадлежу себе, и поэтому Я смогу строить себя.

\* Я — это Я, и Я — это замечательно!

Педагог-психолог первой категорииСПб ГБОУ СПО “Медицинский колледж № 2”Бобровская О.В. идентификатор 250-221-748

Педагог-психолог высшей категорииСПб ГБОУ СПО “Медицинский колледж № 2”Горбачева Ю.В. идентификатор 287-841-866