СОВЕТЫ ШКОЛЬНОГО ПСИХОЛОГА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

**Что такое гнев и агрессия и как с ними бороться.**

 Гнев – это, прежде всего результат неумения справится 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.

**Стресс - Как поддержать своё здоровье**.

Ведь известно, что если человек болен, ему труднее противостоять сложным жизненным ситуациям, он становится более конфликтным в отношении с окружающими. Поэтому поддержание хорошего здоровья – не только физического, но и психического будет способствовать лучшему усвоению знаний и хорошим отношениям в коллективе.

 Какие психологические факторы следует учитывать, чтобы по возможности нормализовать негативную реакцию своего организма на сегодняшнюю напряженную и сложную жизнь? Назовём лишь некоторые из них: - информационные перегрузки. Это типичная причина плохого самочувствия, раздражительности, бессонницы. Необходимо оценить объём и значимость информации, которую ты получаешь, играя за компьютером по нескольку часов в день, просматривая телепередачи до полуночи. - недостаточность ночного сна.

Известно, что треть своей жизни человек тратит на сон. Следовательно, очень важно обеспечить себе здоровый сон. Спать необходимо на ровной, достаточно жесткой, с невысокой подушкой постели. Перед сном желательна прогулка на свежем воздухе. В течение двух часов перед сном лучше избегать большой интеллектуальной и эмоциональной нагрузки. - следующий фактор- это низкая двигательная активность, отсутствие занятий физкультурой и спортом.

 Все вы это знаете, но мало у кого хватает силы воли регулярно использовать такой способ повышения устойчивости к стрессам и конфликтам. - около 80 % информации об окружающем мире человек получает посредством зрения.

Звуковая информация также оказывает заметное влияние на психическое состояние человека. Желательно избегать воздействия громких звуков: громкой музыки, шумов двигателя, различных агрегатов и инструментов.

 - За последние сто лет состояние среды обитания человека резко ухудшилось, что также является одной из причин слабого физического и психического здоровья. Поэтому надо стараться максимально приблизить свою среду обитания к естественной: дома и в классе хорошо иметь больше комнатных растений, цвет обоев и стен должен быть близок к природным, полезно завести аквариумных рыбок или других животных.

Для поддержания своего физического и психического здоровья необходимо как можно чаще отдыхать на природе.

 **«Для чего и как изучать конфликты».**

Вся история человечества, его интеллекта, культуры, морали есть непрекращающаяся борьба, соперничество, конкуренция различных сил, стремлений, идей. Каждый человек на протяжении своей жизни неоднократно сталкивается с конфликтами разного рода. Мы хотим чего-то достичь, но цель оказывается трудно достигаемой. Мы переживаем неудачу и готовы обвинить окружающих нас людей в том, что мы не смогли достичь желаемой цели. А окружающие – будь то родственники или те, с кем мы вместе учимся, полагают, что вы сами виноваты в собственной неудаче. Возникает взаимное непонимание, которое постепенно перерастает в недовольство, создается обстановка напряжения и конфликта.

В каждом из нас бьёт ключ жизненных противоречий. Нам свойственно не совсем соглашаться, не всё принимать, быть чем – то неудовлетворенным. И это нормально. Однако это внутреннее свойство становится вредоносным, если человек не умеет регулировать свою конфликтность с людьми, если не может придать ей нормальную форму, или не принципиален в своих противоречиях. Значит, скажете вы, конфликт неизбежен? Вовсе нет. И не каждая конфликтная ситуация, возникающая между людьми, завершится конфликтом. Конфликта не стоит опасаться, если он служит источником развития личности, морально её закаливает, способствует сплочению коллектива. Но следует избегать конфликта, который разрушает отношения, вносит психологический дискомфорт, усиливает замкнутость человека. Вот почему важно уметь предупреждать возникновение нежелательных конфликтных ситуаций.

Уметь предупреждать конфликт – значит, обладать культурой общения, владеть собой, выражать уважение к личности другого человека, использовать методы воздействия на него. Ничто так не способствует устранению недоразумений, как цивилизованное общение, включающее знание и владение навыками этикета, установление и поддержание контакта, выработку стиля взаимоотношений.

 Попав в ситуацию сложного противоречия, важно вести себя социально грамотно. Основываясь на переживаниях, конфликтная ситуация надолго сохраняет неприятные впечатления. Поэтому важно управлять своим эмоциональным состоянием, осуществлять контроль за своим поведением. Нужно быть всё время настроенным на уравновешенность и устойчивость своей нервной системы. Можно воспользоваться самонастроем на спокойствие. Для этого нужно расслабиться и произнести с закрытыми глазами несколько мысленных фраз с настроем на спокойствие, выдержку, самообладание. Почувствуйте, как к вам возвращается уравновешенность. Вы становитесь более весёлыми и жизнерадостными. У вас прекрасное самочувствие, физическая выносливость. Вам теперь нипочем никакие эмоциональные нагрузки.