

Заповеди психолога для школьников.

- И в радости и в горе будь сдержан. Благоразумие говорит о большом сердце, большое сердце – о великой душе.
- Чего в другом не любишь, того сам не делай.
- Каждый человек состоит не только из достоинств, но и недостатков. Будь терпелив в общении, умей найти ключик к каждому.
- Будь учтив к друзьям и к врагам. И те и другие это оценят, и возможно, друзей у тебя станет больше. Не засоряй себя пустяками, не придирайся по мелочам, особенно к близким людям.
- Не пытайся в гневе решать большие вопросы. Умей вовремя останавливаться, только глупцы в бурю садятся на корабль.
- Не будь высокого мнения о себе – это верный путь к невежеству. Но и не теряй гордости, иначе затопчут.
- У кого нет культуры – от того веет грубостью и пороками. Посеешь характер – пожнешь судьбу.
- Не живи, как хочется, а живи как надо. Люди должны жить по законам добра и гуманности.
- Не убей, не укради, не лжесвидетельствуй, не завидуй ближнему и не желай чужого добра. Может, тебе посчастливится познать истину при жизни!

Как планировать свою деятельность

1. Прежде чем выполнить любое дело, четко сформулируй цель предстоящей деятельности.
2. Подумай и хорошо осознай, почему ты это будешь делать, что тебя толкает сделать это, для чего это нужно.
3. Оцени и проанализируй возможные пути достижения цели. Постарайся учесть все варианты.
4. Выбери наилучший вариант, взвесив все условия. Обычно самый очевидный вариант не является самым лучшим.
5. Наметь промежуточные этапы предстоящей работы, хотя бы примерно определи время для каждого этапа.
6. Во время реализации плана постоянно контролируй себя и свою деятельность. Корректируй работу с учетом получаемых результатов, то есть осуществляй и используй обратную связь.
7. По окончании работы проанализируй ее результаты, оцени степень их совпадения с поставленной целью. Учти сделанные ошибки, чтобы избежать их в будущем.