

• Рекомендації соціального педагога підліткам

1. Намагайся ставитись до інших людей так, як бажаєш, щоб ставились до тебе.
2. Дотримуйся норм законів і моралі в сім'ї та суспільстві.
3. Формуй в собі позитивні потреби і погляди. Пам'ятай, що егоїзм і слабовілля прирікають тебе на асоціальні вчинки.
4. Не уникай ритмічної і напруженої трудової діяльності. Знаходь собі діло (роботу), яке дає змогу проявити себе та самоствердитися.
5. Намагайся уникати компаній, спроможних змінити тебе, твій світогляд, які можуть утягнути тебе в злочинний світ.
6. Учись знаходити в собі найкращі якості, завжди спирайся на свою гідність: почуття особистої гідності – основа поваги до іншої людини.
7. Сформулюй для себе найближчі і подальші життєві цілі – це могутній фактор твого розвитку.
8. Не прагни до самотності, не занурюйся в себе під час усвідомлення своїх неправомірних вчинків (дій). Обери собі друга з кола близьких тобі людей, який завжди буде готовий надати тобі допомогу.
9. Люби себе будь-якого. Формуй в собі позитивну самооцінку, вчись володіти собою, стримуватися. Не давай волю своїм природним реакціям, вчись виражати емоції достойним чином.

• Рекомендації соціального педагога підліткам щодо уникнення конфліктів

1. Не розмовляйте одразу з людиною, яка знаходиться в збудженому стані.
2. Перед тим, як сказати про якусь неприємність, подивіться на це очами опонента.
3. Не приховуйте свого доброго ставлення до людини, висловлюйте схвалення його вчинкам.
4. Змушуйте себе мовчати, коли вас залучають до дрібних сварок.
5. Навчайтеся поводити себе гідно, говорити спокійно, ввічливо, доброзичливо з оточуючими, поважайте гідність інших.
6. Якщо ви розумієте, що помиляєтеся в своїх думках, вчинках, визнайте це одразу.

• Рекомендації соціального педагога підліткам щодо подолання агресивності

- виконувати фізичні вправи (гімнастика, аеробіка, біг, їзда на велосипеді);

- займатися силовими видами спорту (бокс, боротьба);
- займатися фізичною працею;
- виливати злість на неживі об'єкти (побити подушку, диван, боксерську грушу, пошматувати газету);
- використовувати масаж, особливо верхньої частини спини, з метою зняття напруги;
- викричатися на самоті, не спрямовуючи свій гнів на об'єкт роздратування;
- обговорити ситуацію, яка викликає роздратування, з близькою людиною;
- висловити уявному об'єкту своє невдоволення;
- написати листа об'єкту роздратування, але не надсилати його;
- змінити вид діяльності, що допоможе відволіктися від проблеми;
- використовувати комунікативну техніку «Я»-повідомлення: висловлюючи співрозмовникові почуття щодо ситуації, яка вас дратує, викликати співчуття та бажання зрозуміти вас і не руйнувати стосунків. Наприклад: «Я сповнений гніву, злий, розлючений, дуже сердитий, мене дратує ця ситуація, мені ніяково, дуже боляче»;
- використовувати асоціативне «Я»-повідомлення: злий, як тигр;
- релаксація — метод, за допомогою якого можна частково чи повністю позбутися фізичного або психологічного напруження;
- медитація — занурення розумом у предмет, ідею, що досягається шляхом зосередження на одному об'єкті й усунення всіх інших зовнішніх (звук, світло) та внутрішніх (фізичне, емоційне напруження) чинників.