

РЕКОМЕНДАЦИИ СТУДЕНТУ ПО ПРЕДОТВРАЩЕНИЮ КОНФЛИКТА В СЕМЬЕ

Конфликты подстерегают нас на каждом шагу, даже в самой идеальной семье они неизбежны. Если назревает семейный скандал, что нужно делать?

- ❖ Выдохните, успокойтесь
- ❖ Дайте возможность родителям высказаться
- ❖ Сосредоточьтесь на том, что они говорят, не вмешивайтесь в их речь своими замечаниями
- ❖ Покажите родителям, что вы поняли их. Лучший способ понять другого человека – встать на его место. Представьте, какие мысли могут быть у ваших родителей по поводу конфликтной ситуации, как они ее видят, возможно, они чего-то не знают или имеют неверную информацию
- ❖ Объективно оцените суть конфликта. Где вы были не правы, где, возможно, были не правы ваши родители
- ❖ Не бойтесь признавать свои ошибки, ведь с близкими нет места для гордости
- ❖ Говорите спокойно и дайте понять, что вам небезразлично, как будут строиться отношения с родителями, как вам это важно, и вы хотите мира
- ❖ Будьте честными перед собой и вашими родными
- ❖ Попробуйте вместе с ними определить, что следует сделать. Лучше, если это будут «пошаговые» действия (во-первых, во-вторых, и т. д.)
- ❖ Ни в коем случае не замыкайтесь в себе и не обижайтесь
- ❖ Будьте открыты, контактны, родители почувствуют ваш положительный настрой, и вы увидите, как градус их кипения постепенно снижается

УВАЖАЙТЕ РОДИТЕЛЕЙ!

**ПОМНИТЕ, ЧТО ЭТО САМЫЕ ДОРОГИЕ ЛЮДИ, КОТОРЫЕ
ПЫТАЮТСЯ ЗАЩИТИТЬ ВАС ОТ ПРОБЛЕМ**

КАК ФОРМИРОВАТЬ СВОЮ РЕПУТАЦИЮ (ПАМЯТКА СТУДЕНТУ)

Создание и поддержание положительной репутации – важнейшие факторы успешного трудоустройства и жизнедеятельности. Для формирования положительной репутации следуйте предложенным рекомендациям

- Будьте общительны, культурны и приветливы с окружающими
- Будьте активны, участвуйте в общественных мероприятиях
- Серьезно относитесь к изучению предметов
- Оказывайте преподавателям реальную помощь: не перекладывайте выполнение своей работы на других и старайтесь своевременно выполнять ее, не отвлекайте его по тем проблемам, которые можете решить сами; покажите преподавателю, что вы заинтересованы в работе
- Следите за своим внешним видом
- Держите данное вами слово; не обещайте того, что не сможете выполнить
- Не осуждайте людей за их спиной, не будьте излишне придирчивыми
- Уважайте не только себя, но и окружающих; не будьте высокомерными
- Не вините окружающих в своих неудачах
- Не обижайтесь на справедливую критику преподавателей (друзей), а воспринимайте ее как полезную рекомендацию
- Сдерживайте свои отрицательные эмоции, чаще улыбайтесь
- Не лицемерьте и не лукавьте перед людьми, будьте искренними
- Не отказывайте в помощи людям, оказавшимся в сложной ситуации
- Старайтесь всегда добиваться поставленной цели
- Поддерживайте и пропагандируйте здоровый образ жизни