**Убеждения, права и обязанности.**

  ***Советы педагога-психолога Куважоковой Ж.Т.***

**Какие убеждения мешают человеку в жизни? Почему?**

**Как известно, психологи отмечают 11 ложных убеждений, присущих людям всех возрастов:
1.**     Каждый должен любить меня.
2.     Я все должен делать хорошо и лучше всех.
3.     Некоторые люди плохие, они должны быть наказаны.
4.     Вещи и события не могут отличаться от наших представлений.
5.     В моих неприятностях виноваты вы.
6.     Я знаю, что скоро произойдет что-то ужасное.
7.     Лучше не пытаться изменяться.
8.     Я нуждаюсь в ком-то более сильном, чем я.
9.     Я не могу идти другим путем.
10. Ваши проблемы являются моими.
11. Есть только один путь сделать это.                                                                                                **Они советуют иметь другие убеждения (установки):
1.**     Все не должны любить меня.
2.     Ошибки бывают полезны, если на них я учусь.
3.     Все в чем-то плохи. Нет абсолютно плохих людей. Люди разные.
4.     Мы субъективны. Я не должен стремиться управлять всем.
5.     Я должен сам отвечать за свои ошибки.
6.     Нужно радоваться каждой минуте (не переходи мост, пока не дошел до него).
7.     Я всегда могу попробовать. Важно действовать.
8.     Я свободный человек. Я нуждаюсь в поддержке, а не в поводыре.
9.     Я могу измениться.
10. Ваши проблемы – это ваши проблемы.
11. Я могу быть гибким. Всегда есть выбор.

           Поведение человека отражает его убеждения. Изменить другого человека нельзя, можно изменить свое отношение к его поступкам. Изменив свои убеждения, изменим поведение, научимся принимать другого человека таким, какой он есть.

**Почему грубит подросток?**

Грубое поведение – не что иное, как проявление агрессивности. Именно воспитание играет важнейшую роль во взаимоотношениях с другими людьми. Вот почему истоки плохого поведения следует искать прежде всего в собственной семье. Если с пеленок малыш находится в атмосфере доброжелательности, уважения и терпимости друг к другу, он вряд ли вырастет хамом. Но если привык наблюдать, как родители злословят, завидуют, осуждают всех и вся, скорее всего, и сам будет таким же. А если подросток грубит вроде бы на пустом месте, когда атмосфера в семье не дает к этому поводов? Тут возможны три причины:
1.    **Инфантильность**. Такие дети по социальному и психическому статусу не соответствуют своему возрасту. Их агрессивность объясняется тем, что они еще не усвоили правил общежития, которые им уже полагалось бы знать. По мере взросления их поведение скорее всего выровняется. Особенно ярко это бывает заметно, когда в семье один ребенок.
2.    **Протест**. Вспышки недовольства, гнева, ярости у подростка возникают в ответ на попытки взрослых унизить, оскорбить или целиком подчинить своей воле. Большей частью такая форма носит адресный характер, т.е. направлена против конкретных виновников ситуации. Это может быть старший брат или отец, который решил принудить к чему-то подростка силой, или учитель, незаслуженно поставивший двойку.
3.    **Уродливый, патологический характер**. Это самое страшное! Речь идет о преобладании таких черт, как повышенная возбудимость, злобность, конфликтность. Как правило, это проявляется в раннем возрасте. Нередко характер ребенок наследует от кого-то из родственников. Пожалуй, это самый тяжелый случай, и родителям таких детей можно только посочувствовать.
Конечно, терпеть хамство собственного ребенка очень трудно. Так и хочется дать грубияну достойный отпор и поставить его на место. Но будет ли от этого прок? Ведь мы, взрослые, прекрасно знаем: всякое обострение отношений лишь подливает масла в огонь. Будьте мудрее, избегайте конфликтов, чтобы не провоцировать своего ребенка.

**Родители, помните!** Дети -отличные психологи. Они прекрасно чувствуют слабость старших. Поэтому, несмотря на нашу готовность к компромиссу, сын или дочь должны знать, что родительский авторитет незыблем. Если же взрослые демонстрируют подростку собственную несдержанность, истеричность, непоследовательность, трудно ждать от него хорошего поведения.