

## СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ



### **Как повысить самооценку и стать уверенным в себе?**

Я надеюсь, каждый из вас, уважаемые читатели, сможет найти в этом материале что-то полезное для себя.

Вначале хочу предложить Вам поучаствовать в небольшом эксперименте, который проведете Вы и результаты анализировать будете тоже Вы, а это значит, что можно полностью расслабиться и выполнить задание максимально искренне – «для себя».

1. Нарисуйте схематическую лестницу из 10 ступенек.
2. Теперь на несколько минут закройте глаза, сделайте три-четыре глубоких вдоха и выдоха, расслабьте тело, как можете и умеете...
3. Затем представьте себя стоящим на ступеньке нарисованной лестницы. Какая по счету ступенька видится вам? Откройте глаза и поставьте точку (или нарисуйте человечка) на той по счету ступеньке, где вы увидели себя.

Ответьте себе на вопрос «Что такое для меня самооценка?» Почувствуйте и подумайте, как вы оцениваете себя.

Мы с вами сделали небольшую диагностику уровня вашей самооценки.

-Если вы стоите на седьмой или даже девятой ступени, то, скорее всего, у вас неплохая самооценка.

-Если ваша ступенька менее четвертой, то, вам надо очень серьезно поработать над своей самооценкой.

Уверенность в себе очень важна для любого человека. Именно самооценка во многом руководит нашим поведением. Если вы ощущаете себя уверенно, знаете свои сильные стороны и умеете пользоваться ими, вы сумеете достичь многого. Стоит начать сомневаться в себе, заниматься самокритикой и переживать из-за недостатков и совершённых ошибок, как сразу появятся новые проблемы. Занижая самооценку, вы ставите перед собой преграду в любом деле, сужаете горизонт, ограничиваете потенциальные возможности. Важно работать над собой, чтобы преодолеть страхи и неуверенность в своих силах. Как повысить самооценку и уверенность в себе, измениться внутренне и внешне? Запомните рекомендации, начните с несложных упражнений. Совсем скоро вы увидите первые результаты.

***И так, начинаем работать над собой. Прежде всего, важно осознать некоторые моменты, которые существенно мешают нам воспринимать себя реально, и смело идти к цели.***

*Идеальный человек.* Задумайтесь: с чем связаны ваши претензии к себе? К какому идеалу вы стремитесь? Вы знаете много совершенных людей? Безусловно, идеального человека найти невозможно. Если вы переживаете, что не имеете определённых достоинств, постарайтесь признать, что обладать всеми преимуществами – невозможно. Никогда не сравнивайте себя с неким эталоном. В реальности его не существует.

*Ошибки.* Перестаньте корить себя за совершённые ошибки, упущенные возможности и опрометчивые поступки. Вы не владеете даром ясновидения, не обладаете вековой мудростью и постоянно что-то делаете. Чтобы совсем не совершать ошибок, нужно вообще перестать заниматься чем-либо. Правда, это тоже будет ошибкой. Позвольте себе ошибаться, осознайте – вы имеете на это право. Как и все люди. Это поможет вам повысить самооценку и уверенность в себе.

*Индивидуальность.* Осознайте вашу индивидуальность. Вы – личность. Каждый человек имеет не только достоинства, но и недостатки. Ваши недостатки – это тоже часть вашей личности. К тому же, очень часто, те качества и черты, которые вы считаете недостатками, помогают вам в определенных ситуациях, являются вашей «изюминкой». Ну, например, вы считаете себя нерешительным? Посмотрите на это качество с другой стороны! Не нерешительный – а осторожный! Согласитесь – это качество вполне приятное и его неплохо бы иметь в своем арсенале. Не находите в себе только чёрное и белое, умейте в минусах найти плюсы. Примите себя.

*Конструктивная критика.* Обратите внимание на ход ваших мыслей, когда вы начинаете вспоминать о своих ошибках, недостатках. Ваша самокритика ни в коем случае не должна носить негативный характер. Полезна только конструктивная критика. Не останавливайтесь на констатации минусов – быстро перешагивайте эту ступень и идите дальше. Может быть два основных варианта:

недостаток исправим: вам необходимо сразу продумать план действий, чтобы начать от него избавляться;

недостаток неисправим: вам нужно принять его как данность и учитывать как реально существующий факт, следует просто адаптироваться.

*Жалость к себе.* Откажитесь от привычки жалеть себя, обдумывать свои несовершенства и переживать по этому поводу. Жалость к себе является

скрытой формой самоуничужения. Для вас важно перестроиться внутренне, сменить все минусы на плюсы, научиться буквально генерировать положительную энергетику и отказаться от негативных эмоций.

*Ваши недостатки.* Просто скажите себе, что у вас есть недостатки. Много. И это нормальная ситуация. В ваших силах искоренить некоторые из них. Остальные достаточно принимать во внимание, чтобы правильно выстраивать стратегию поведения, двигаясь к очередной цели.

*Ваши преимущества.* Постарайтесь увидеть все свои основные достоинства. Пусть вас не смущает, что придётся вспомнить самые незначительные мелочи, достижения, которые сейчас уже могут показаться смешными. Список ваших плюсов должен быть внушительным, а ничего случайного в жизни не бывает. Даже если вы когда-то давно, много лет назад, совершили трогательный и добрый поступок – это уже ваше преимущество, проявление положительного качества.

### ***Способы повысить самооценку и уверенность в себе.***

Существует много способов, которые помогут вам повысить свою самооценку.

*Прежде всего необходимо полюбить свое отражение в зеркале.* Глядя в него, вы должны в первую очередь всегда обращать внимание на достоинства своей фигуры и лица. Если вы решили поменять свою внешность, но не знаете с чего начать – начните с правильного ухода за собой. Косметические процедуры не только улучшат внешний вид кожи и волос, но и оздоровят их. Вы будете чувствовать себя увереннее. А в поиске нового стиля вам помогут различные модные журналы, в которых полно полезных советов.

С внешностью разобрались. Теперь поговорим о психологической составляющей вашей самооценки, о том, как вы себя воспринимаете, что думаете о себе.

*Откажитесь от негативных оценок.* Меньше критикуйте себя, чаще хвалите. Перестаньте заниматься самобичеванием. Не ищите в себе недостатки. Увидели что-то плохое? Вам мешает ваше неумение, страх, отсутствие знаний? Не думайте об отрицательных моментах. Зафиксировав их, сразу начинайте строить план действий, направленных на самосовершенствование.

Можно провести такое упражнение: напишите список своих целей и позитивные качества, которые помогут достичь этих целей. Также создайте список качеств, которые являются преградой к достижению целей. Таким образом вы поймете, что ваши неудачи являются следствием ваших

поступков, а ваша личность здесь ни при чем.

*Никогда не сравнивайте себя с другими людьми, отмечая свои недостатки.* Любое сравнение необъективно. Каждый человек – переплетение массы качеств, а вы пытаетесь взять из целого что-то одно. Запомните, что такой путь неэффективен. Всегда найдётся человек, который в чём-то превзойдёт вас. Если продолжать сравнивать себя с другими, цели никогда не достичь, а недовольство поселится в сердце. Можно провести следующее упражнение: возьмите лист бумаги, цветные карандаши и нарисуйте самого себя таким, каким вы ходите себя видеть, со всеми атрибутами успеха. Также можете придумать и изобразить личный символ успеха. Рисование поможет вам лучше выразить свои желания и повысить уверенность.

*Достижения.* Постоянно уделяйте время ещё одному упражнению. Ведите учёт всем вашим победам, маленьким и большим. Заведите дневник «Мои победы и достижения» и записывайте туда ваши достижения. Фиксируйте даже самые маленькие успехи, следите за своим развитием, радуйтесь каждому положительному изменению. Ведение подобного дневника поможет вам в сложных ситуациях, с которыми сталкивается каждый, в том числе, уверенный человек. Когда вы станете сомневаться в своем успехе, вам нужно будет лишь перечитать сделанные записи, что вернет вам уверенность в собственных силах и возможности достичь любых результатов. Это очень действенный способ повысить и укрепить свою самооценку.

*Подбадривайте себя.* Почаще говорите себе: «Я могу», «У меня это получится», «Сегодня у меня будет хороший день». Или: «В следующий раз у меня получится лучше». Так, поощряя себя, вы поднимете свое настроение.

*Создайте желаемый образ своей личности и закрепите его в сознании.* Этот метод можно назвать наиболее сложным, но и эффективность, которую он дает, очень высока. Смысл заключается в том, что вы должны сформировать в своем представлении желаемый образ своей личности. Необходимо продумать все в деталях: поступки, реакцию, манеру речи, круг общения, привычки, предпочтения в еде и одежде, характер и т.д. От того, насколько четко вы сможете создать свой новый образ, зависит то, насколько эффективно и быстро вы сможете перевоплотиться. Необходимо ежедневно мысленно возвращаться к созданному образу и концентрировать на нем все свое внимание. Образ должен проникнуть в ваше подсознание, именно тогда вы естественным путем сможете достичь желаемого результата и стать тем, кем вы действительно хотите быть.

Если вы не уверены в себе, вам нужно изобразить уверенность. Создайте ваш образ мысленно, прорисуйте его во всех деталях. Как вы спокойно и твердо ходите, говорите, отвечаете на вопросы, соглашаетесь и отказываете.

Начните делать так в жизни. Убедите окружающих в том, что вы уверены в себе. Вы сами не заметите, как это ощущение действительно к вам придёт, вам удастся повысить самооценку и уверенность в себе.

*Будьте интереснее.* Не тратьте свое свободное время на просиживание у телевизора. В мире столько всего интересного. Расширяйте свой кругозор. И тогда вам всегда будет, о чем поговорить и вы сможете поддержать любую тему разговора. Выберите себе хобби. Найдите что-то, что радует вас и вызывает у вас чувство гордости.

*Всегда принимайте комплименты.* Не стесняйтесь их. Просто отвечайте искренним «спасибо». Даже если поначалу вам будет неловко, сделайте это полезной привычкой! Когда вы отвечаете на комплимент чем-то вроде: “да ничего особенного”, вы отклоняете этот комплимент и одновременно посылаете себе сообщение о том, что не достойны похвалы, формируя заниженную самооценку. Поэтому принимайте похвалу, не принижая свои достоинства.

*Ищите в других положительные качества.* Попробуйте говорить что-нибудь приятное всем, с кем встречаетесь, неважно что. Если вы ищете хорошее, вы найдете его! И это заражает — другие тоже начнут видеть в вас хорошее.

*Старайтесь окружать себя хорошими людьми.* Знакомые и друзья влияют на наши мысли, чувства и поступки. Выбирайте таких друзей, которые, радуясь жизни, заставят радоваться и вас. Такие солнечные души испускают лучи вдохновения и уверенности.

*Помощь.* Помогайте другим. Подумайте, кого вы могли бы поддержать, кому требуется ваша помощь или совет. Делайте добрые дела, они тоже вызовут у вас положительные эмоции, самоудовлетворение.

Радуйте себя позитивом: смотрите любимые фильмы, наслаждайтесь вкусными блюдами. Окружите себя красотой. Следите за собой, совершенствуйтесь. Гуляйте, любуйтесь природой, занимайтесь спортом. Не стремитесь к недостижимому. Полюбите и примите себя.



### **Отношения со сверстниками**

- Узнай лучше самого себя. Найди в себе интересные качества — это поможет привлечь к себе сверстников и сохранить объективное суждение о других людях.
- Развивай в себе чувствительность и внимание к внутреннему миру другого человека. Старайся при разговоре задавать вопросы, которые интересовали бы твоего собеседника.

- Помни, каждый достоин уважения, так как он — человек. Относись к другим так, как бы ты хотел, чтобы относились к тебе.
- Проявляй чаще интерес к другому человеку. Научись находить в нем хорошее.
- Не замечай мелкие недостатки товарища. Ты же тоже их не лишен.
- Развивай умение понимать юмор. Старайся отшучиваться, если кто-то иронизирует по поводу твоей внешности или успеваемости.
- Умей выслушать товарища, учись вести диалог, а не говорить монологи.
- Учись мыслить творчески, занимайся чем-нибудь интересным — это притягивает.
- Если ты теряешь друга, подумай, может быть, вы оба изменились, выросли, поэтому и расстаетесь. Всегда можно найти новых друзей. Только настоящие друзья останутся с тобой на всю жизнь.
- Если ты одинок — подумай, что можно сделать, чтобы это исправить.
- Помечтай, поразмысли, как ты реализуешь свои мечты.
- Найди среди своих знакомых, друзей, близких и приятелей хороших людей. Подумай об их жизни. О твоих отношениях с ними.
- Не пугайся, когда остаешься один на один с собой — это необходимо, чтобы повзрослеть.
- Подумай, есть ли такие люди в твоём окружении, с которыми ты не общаешься. Почему?
- Оставаясь наедине с собой, не придумывай себе занятие, а поразмышляй, почитай.
- Каждый человек иногда испытывает чудовищное одиночество. Тебе кажется, что ты один такой на целом свете, но это не так. Рядом обязательно кто-то есть, только его надо заметить.
- Помни, что человек, который испытывает чувство одиночества, забывает о том, что его окружают люди. Сделай что-либо приятное для родителей, друзей, сестры или брата. Это поможет сблизиться с ними, наладить контакт. Помогай, и помогут тебе!
- И, наконец, ты действительно одинок или тебе это только кажется?
- Помни о том, что любой человек в своей сути имеет уникальную способность к изменению.
- Никогда не путай поведение человека и его личность. Оценивая поступок человека, ни в коем случае не вешай ярлык на его личность.
- Научись принимать любого человека целиком, таким каков он есть — со всеми его достоинствами и недостатками.



## Как преодолеть чувство обиды?

Конечно, каждый из нас слышал народную мудрость о том, что на обиженных воду возят, но все равно мы обижаемся. «Это все из-за них!», «если бы не этот Петя (Вася, Маша)», «меня никто не ценит»... Приходилось слышать такое? Когда обычному «нормальному» человеку нужно как-то оправдать собственные просчеты, он (этот человек) обычно обижается. Чаще всего чувство обиды — это попытка объяснить наши собственные неудачи пристрастным отношением других, несправедливостью. То есть, просто перекинуть свои проблемы на других.

Обида — смертельный яд для нашей души, делающий счастье невозможным в принципе и поглощающий массу сил, которые можно было употребить с большей пользой. Обидчивый человек постепенно попадает в порочный круг. Человек, который постоянно жалуется и обижается, постоянно чем-то недоволен — не лучший друг, одноклассник, коллега. К нему начинают относиться с прохладцей, иронией и, следовательно, появляется дополнительный повод для обид и роптания.

Наша обида зависит от целого ряда причин:

- от того, насколько справедливыми мы сами себя считаем;
- от оценки значимости обидчика (то, что мы можем стерпеть от одного человека, мы не потерпим от другого);
- от возможных последствий (чем это опасно для нас);
- от того, насколько мы себя контролируем;
- от личного восприятия обиды.

Чувство обиды, даже если оно основано на реальной несправедливости, не приносит ни удовлетворения, ни пользы и со временем становится эмоциональной привычкой. Постоянно ощущая себя жертвой несправедливости, Вы начинаете мысленно входить в роль человека, подвергающегося гонениям. Вы носите с собой это чувство, которое постоянно ищет внешний крючок, чтобы за него зацепиться. В такой ситуации нетрудно обнаружить доказательства предвзятого к себе отношения даже в самых невинных репликах и безобидных ситуациях. С затаенной обидой вы просто не в состоянии вообразить себя самостоятельным, независимым и уверенным в своих силах человеком, не можете быть хозяином своей судьбы. Бразды правления переходят в руки других.

Обиды важно уметь преодолевать. При этом полезно вспомнить, что

чувство обиды у вас вызывают не люди, события или обстоятельства. Это ваша собственная эмоциональная реакция. Только вы можете властвовать над ней, только вы в состоянии ее контролировать, правда, если сумеете понять, что чувство обиды и жалости к себе ведут не к счастью и успеху, а к поражению и страданиям.

*Запомните!*

1. Вы и только Вы лично определяете свои жизненные цели.
2. Никто Вам ничем не обязан.
3. Вы сами добиваетесь осуществления своих желаний, сами обеспечиваете собственный успех и счастье.

Если же избежать обиды не удалось, применяем следующую **технологию**:

1. Почувствуйте себя маленьким ребенком, который ощущает себя беззащитным и обиженным.
2. Признайтесь самому себе, что Вы испытываете чувство обиды; Скажите себе: «Да, я обижаюсь на ...». Важно акцентировать для самого себя, что это не Вас обидели, а Вы обижаетесь на кого-то.
3. Определите причину Вашей обиды, т. е. каковы были Ваши ожидания по отношению к этому человеку. Завершите для себя фразу я хотел (а) бы, чтобы он (она) ...
4. Посмотрите на ситуацию со стороны: Вы взрослый самостоятельный человек, вольный поступать так, как считаете нужным. Ваш партнер тоже вполне самостоятельный человек (даже, если это ребенок). А у партнера тоже есть свобода выбора в своих действиях, он волен поступать так, как ему хочется (даже ребёнок). Если Вы согласитесь с этой мыслью, Вам будет очень легко сделать следующий шаг.
5. Действовать! И немедленно!!! Попросите партнера выполнить то, что Вы от него ожидаете (если для Вас это действительно важно и Вы хотите этого добиться).
6. Всё!

Можно использовать и такой **прием**:

1. Запишите на листе бумаги все, что вы ждете от родных или друзей: как они должны вас воспринимать, что им следует о вас думать, как им надо о вас заботиться и все вам прощать и т. п. При случае передайте этим людям на



рассмотрение данный список и попробуйте у них выяснить, насколько ваши ожидания реальны. Скорее всего, вас ждет не слишком приятное открытие: реальность вряд ли будет соответствовать вашему о ней представлению.

2. Затем составьте другой список: чего окружающие ждут от вас? Можно попросить нескольких друзей составить подобные же «списки ожиданий» в отношении вас. Быть может, вы сами регулярно обижаете близких «неверным» поведением, поскольку не соответствуете их ожиданиям.

3. Обсудите соответствие этих списков, и Вы увидите насколько Ваши ожидания совпадают (или не совпадают) с ожиданиями Ваших близких.

Так Вы предотвратите в корне целую кучу конфликтов и обид у Вас и на Вас будет куда меньше.

А можно использовать такой **способ избавления от обид**: отпустите их. Просто представьте, что все ваши обиды находятся в воздушном шарике, вы отпускаете шарик и он вместе со всеми вашими обидами улетает в небо...далеко-далеко.



### **Как победить плохое настроение?**

Считается, что лучший способ справиться с плохим настроением - выговориться. Впрочем, не всегда может найтись слушатель. Современная фармакология предлагает большее количество транквилизаторов - успокоительных лекарств. Но многие не знают, что ученые открыли несколько эффективных средств, помогающих улучшить настроение, не прибегая к лекарствам. Итак, не спешите в аптеку. Прислушайтесь к советам психологов и врачей.

#### **Думайте о хорошем.**

Люди часто находятся в подавленном состоянии из-за того, что образ их мыслей носит негативный характер. Важно распознать и научиться изменять угнетенный образ мыслей. Не приводите сами себя в угнетенное состояние. «Думайте о хорошем, и Вы, вероятно, станете чувствовать себя счастливыми. Постарайтесь заинтересоваться кем-то. Вы не только порадуете этого человека, но и избавитесь от подавленного настроения», - говорят психологи

#### **Физические упражнения**

Из всех способов, помогающих самостоятельно изменить настроение, наиболее

эффективным считается аэробика. Исследователи обнаружили, что благотворны биохимические и другие изменения, которые происходят благодаря физическим упражнениям. Наиболее полезны бег, езда на велосипеде, быстрая ходьба, плавание - все то, что стимулирует работу сердца, кровообращение и обогащение организма кислородом. Всего по 20 минут - 3-5 раз в неделю - и ваше настроение в норме...

## **Цвет**

"Цвет для мозга может быть таким же питательным, как витамины для организма", - считает нью-йоркский психолог Патриция Щерба. Вот несколько ее советов:

- Чтобы погасить раздражительность и гнев, избегайте красного цвета.
- Если Вы хотите справиться с депрессией, не носите одежду и не окружайте себя предметами, цвета которых вызывают грустные чувства, - например черный и темно-синий. Выбирайте теплые, яркие и живые цвета.
- Для того чтобы успокоиться и снять напряжение, смотрите на нейтральные тона, например синие, зеленые.

## **Музыка**

Психологи, использующие музыкотерапию, практикуют изменение настроения с помощью музыки. Сначала Вы должны подобрать музыку, соответствующую Вашему состоянию (печаль, раздражение...). Затем Вы постепенно меняете музыку, и Ваше настроение будет меняться вместе с ней, достигая желаемого эффекта.

## **Питание**

Ученые заметили непосредственную связь между едой и настроением. Продукты, содержащие главным образом углеводы, являются своего рода "успокаивающей пищей". Это происходит потому, что углеводы стимулируют выработку серотонина клетками головного мозга. Он - нейротрансмиттер, отвечающий за состояние покоя и расслабленности. Низкокалорийные продукты, как-то: воздушная кукуруза, сухой кренделек, посыпанный солью, так же эффективны, как и более питательные - жареные пирожки и картофель. Употребление в пищу белков поддерживает живость ума, способствует выработке умственной энергии. Самое высокое содержание белков - в моллюсках, рыбе, мясе курицы, телятине и нежирной говядине. Большое потребление кофеина тоже вызывает изменения в настроении. Существует прямая связь между приемом кофеина в больших дозах и увеличивающейся депрессией, раздражительностью и тревогой у некоторых людей.

Ну, а если вы хотите поддержать хорошее настроение, то рекомендуется употреблять в пищу следующие продукты:

Паприка – чем острее, тем лучше. Ароматические вещества способствуют выделению «гормонов счастья» – эндорфинов.

Клубника – очень вкусно и к тому же быстро нейтрализует отрицательные эмоции.

Бананы содержат серотонин – вещество, необходимое нашему мозгу, чтобы тот просигнализировал: «вы счастливы».

### **Свет**

Психологи и врачи обнаружили, что многие люди подвержены своего рода зимней депрессии, которую называют сезонной эмоциональной болезнью. Причина - недостаток света. Когда люди, страдающие зимней депрессией, проводят дополнительно два - три часа при ярком искусственном освещении, их настроение улучшается. Но лучший источник бодрости – это, конечно, солнечный свет. Проводите больше времени на воздухе, получите заряд хорошего настроения.

### **Сон**

Сон может улучшить настроение, снять усталость.

Но сон со сновидениями оказывает еще больший эффект и является одной из древнейших форм психотерапии.

Многие исследователи сейчас полагают, что сны, независимо от того, помнит их человек или нет, играют важную роль регулятора настроения, помогая нам снять чрезмерное напряжение. Во время сна сновидения берут на себя работу по конструктивному решению проблем, если проблемы не очень серьезные, от них можно избавиться за одну ночь, и Вы проснетесь в хорошем настроении.



### **Телефоны "Доверия" (экстренной психологической помощи)**

Иногда случаются вещи, о которых некому рассказать. Именно для таких случаев и существует наш номер. Не нужно больше терпеть! Просто позвони, и мы поможем!

#### **Регион**

«Телефон доверия для подростков» единый общероссийский номер

#### **Телефон**

8-800-2000-122

**Иногда случаются вещи, о которых некому**

**рассказать.**

**Именно для таких случаев и существует наш номер**

**Не нужно больше терпеть!**

**Просто позвони, и мы поможем!**

*Звонки на линию **БЕСПЛАТНЫ** с любого телефона на всей территории Российской Федерации.*

*Консультирование проводят квалифицированные психологи,*

*имеющие специальное и дополнительное образование по данной проблеме.*

Служба «Телефон доверия» Красноармейский район

«128»

Служба психологической помощи

«129»

Педагог-психолог МБОУ СОШ №5

Волошина Кристина Николаевна

+79897693940



### **Как подготовиться к экзаменам и успешно сдать их**

В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. Стресс при этом - абсолютно нормальная реакция организма.

Легкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность. Но излишнее эмоциональное напряжение зачастую оказывает обратное действие.

Причиной этого является, в первую очередь, личное отношение к событию. Поэтому важно формирование адекватного отношения к ситуации. Оно поможет выпускникам разумно распределить силы для подготовки и сдачи экзамена, а родителям - оказать своему ребенку правильную помощь.

### **Советы выпускникам:**

ЭКЗАМЕН - лишь одно из жизненных испытаний, многих из которых еще предстоит пройти. Не придавайте событию слишком высокую важность,

чтобы не увеличивать волнение.

- При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышением личностной самооценки.
- Заранее поставьте перед собой цель, которая Вам по силам. Никто не может всегда быть совершенным. Пусть достижения не всегда совпадают с идеалом, зато они Ваши личные.
- Не стоит бояться ошибок. Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает.
- Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо больше, чем те, кто старается избегать неудач.
- Будьте уверены: каждому, кто учился в школе, по силам сдать ЭКЗАМЕН. Все задания составлены на основе школьной программы. Подготовившись должным образом, Вы обязательно сдадите экзамен.

### **Некоторые полезные приемы**

- Перед началом работы нужно сосредоточиться, расслабиться и успокоиться. Расслабленная сосредоточенность гораздо эффективнее, чем напряженное, скованное внимание.
- Заблаговременное ознакомление [с правилами и процедурой экзамена](#) снимет эффект неожиданности на экзамене. Тренировка в решении заданий поможет ориентироваться в разных типах заданий, рассчитывать время. С [правилами заполнения бланков](#) тоже можно ознакомиться заранее.
- Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно все время. Внимание и концентрация ослабевают, если долго заниматься однообразной работой. Меняйте умственную деятельность на двигательную. Не бойтесь отвлекаться от подготовки на прогулки и любимое хобби, чтобы избежать переутомления, но и не затягивайте перемену! Оптимально делать 10-15 минутные перерывы после 40-50 минут занятий.
- Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому полезно больше пить простую или минеральную воду, зеленый чай.
- Соблюдайте режим сна и отдыха. При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна на час.

При подготовке к экзамену повторение играет главную роль в формировании механизма воспроизведения материала на экзамене. Успешность воспроизведения материала во многом определяется способом его запоминания. Например, способ группировки материала облегчает запоминание многозначных чисел, формул. Для запоминания формулировок теорем удобно использовать ассоциативный прием, то есть устанавливать сходство между содержанием, которое надо запомнить, и знакомым предметом. Например, запомнить теорему Пифагора помогает следующая

фраза: "Пифагоровы штаны во все стороны равны". Вспомнить формулы приведения помогает так называемое "лошадиное правило". Запомнить какой-либо повторяемый материал вам поможет метод ключевых слов. Эти слова должны отражать смысл повторяемого материала и логически должны быть связаны между собой, образуя цепочку. Восстанавливая в памяти эту цепочку, вы легко сможете воспроизвести содержание материала.

Любое испытание - ситуация экстремальная, которая сопровождается напряженным, конфликтным и тревожным состоянием человека.

Поэтому наше знакомство с информацией в области психологии стресса и способами снятия внутреннего напряжения может дать вам инструмент самопомощи при подготовке к испытанию. Все люди без исключения могут регулировать свое поведение в стрессовой ситуации. Значит, и вы сможете справиться с волнением, напряжением в процессе подготовки к сдаче экзамена, умело используя инструмент самопомощи. Необходимо четко осознать, что очень многое зависит только от вас.

**Давайте рассмотрим некоторые методы самопомощи, которые помогут вам «сбросить» внутреннее напряжение на подготовительном этапе к испытаниям.**

Например, вам нужно готовиться к экзаменам, а в голову "лезут" посторонние мысли. Попробуйте простейший аутотренинг. Он позволит нам включиться в любую деятельность. Для этого сядьте за стол, где лежат книги, конспекты и т. д., закройте глаза и про себя (или шепотом) повторите 8-10 раз: "Я могу писать. Я могу писать... Я пишу. Я пишу!". Интонации нарастают от механической безучастности и страстного требования. В момент наибольшего напряжения вы внезапно замолкаете, расслабляетесь, откинувшись на спинку стула. В голове пустота, вы ничего не хотите и не ждете. Побудьте в этой пустоте, забудьте обо всем, и вы почувствуете, что через некоторое время в этой пустоте начинает всплывать ваша фраза, а потом и требование писать. Рука сама потянется к бумаге. Если что-то помешает, попробуйте вновь расслабиться и затем снова услышать свой приказ. Фразы могут быть разными, по главное условие - они должны быть короткими и существенными.

Если же вы не в состоянии сосредоточиться, не можете включиться в работу, то вам надо попробовать написать любые строчки, которые приходят вам в голову. Главное не останавливаться и не перечитывать написанное, не прерывать процесс «вработывания». Через некоторое время работа по-настоящему захватит вас.

Активность вашего внимания и умственной деятельности можно повысить, например, с помощью приятных запахов (лимон, лаванда) или при наличии негромких фоновых звуков (приятная негромкая музыка, шум дождя за

окном и др.).

Не следует забывать, что умственную деятельность повышают манипулирование пальцами, жестикуляция, ходьба. Монотонность, однообразие в работе понижают активность мозговой деятельности. Поэтому, вам при монотонной работе следует через каждые 15 минут делать короткую паузу (1-2 минуты) или переключаться на другую деятельность. При однообразной работе лучше через полтора часа сделать длительный перерыв. Во время перерыва можно расслабиться, посидеть с закрытыми глазами или, наоборот, заполнить паузу активными движениями: потанцевать под музыку, сделать несколько ритмичных движений.

Сбросить внутреннее напряжение и успокоиться при подготовке к сдаче экзамена вам помогут методы саморегуляции. Одни методы саморегуляции основаны на использовании человеческих возможностей, которые он имеет «под рукой». Они связаны с разумным планированием режима труда и отдыха. Когда вы начинаете испытывать во время подготовки к испытаниям психоэмоциональное напряжение, сильную усталость, а, может быть, и теряете самоконтроль, вам надо найти способы «остановки» себя. Перечислим некоторые из них:

-сделать паузу в работе по подготовке к экзамену;

-выйти из комнаты, в которой вы готовитесь к экзаменам, или переместиться в другую ее часть;

-подойти к окну и посмотреть на небо, деревья, на идущих по улице людей, попробовать вообразить, о чем они думают;

-опустить ладони рук под холодную воду на 2-3 минуты;

-постараться каждый день, отведенный на подготовку к испытаниям, иметь немного времени на занятия, которые вам приносят удовлетворение и радость и т.п.

Основной способ саморегуляции - самовнушение. Оно должно быть позитивным, жизнеутверждающим, конструктивным (нельзя внушать себе негативное); должно быть обличено в простые, четкие и типичные фразы в утвердительной форме без частицы «не» (я хочу, я могу и т. п.) и предполагает многократное повторение.

Применение подобных способов саморегуляции поможет вам и в время экзамена обеспечить самообладание и выдержку, адекватно проблемной ситуации, неизбежно возникающей при испытаниях.

## **ПРИЕМЫ СОВЛАДАНИЯ С ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ ТРЕВОЖНОСТЬЮ**

**Приспособление к окружающей среде.** Опыт показывает, что мощным источником стресса для школьников, сдающих ЦТ, является незнакомое место проведения экзамена и незнакомые педагоги — члены экзаменационных комиссий. Для ослабления влияния этого стрессогенного фактора на учащихся целесообразно по возможности побывать на месте проведения будущего экзамена, осмотреться, отметить достоинства и недостатки этого места.

2. **Переименование.** Известно, что зачастую наибольшую тревогу вызывает не само событие (например, предстоящий экзамен), а мысли по поводу этого события. Можно попытаться регулировать ход своих мыслей относительно экзамена, придавая им позитивность и конструктивность. Полезно дать позитивное или нейтральное мысленное определение экзамену, делающее восприятие этого события более спокойным: не «трудное испытание», не «стресс», не «крах», а просто «тестирование или «очередной экзамен».
  
3. **Разговор с самим собой.** Часто школьников пугает неопределенность предстоящего события, невозможность проконтролировать его ход. Для того чтобы снизить тревожность учащихся по поводу непредсказуемых моментов при сдаче экзамена, можно порекомендовать им поговорить с учителями, психологом, родителями или товарищами о возможных стрессовых ситуациях на экзамене и заранее продумать свои действия. Следует спросить себя, какая реальная опасность таится в этом событии, как выглядит худший результат и что в этом случае нужно будет сделать. Каковы возможные трудности экзамена для меня лично и как их облегчить?

**У ТЕБЯ ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ! УДАЧИ!!!**

- Приступая к подготовке к экзаменам, полезно составить план. Распределите оставшееся время, разделив его на количество вопросов



плюс резерв. Последний день перед экзаменом оставьте на повторение и отдых. Составляйте план на день. Не следует составлять “заоблачных” планов, они должны быть реализуемы. В зависимости от того, кто Вы – “сова” или “жаворонок”, максимально загрузить первую или вторую половину дня. План должен отражать перечень вопросов, которые Вы хотите подготовить, а также время на питание, сон и физическую активность.

- В период подготовки к экзаменам не следует радикально менять свой режим дня, так как резкая смена привычного образа жизни плохо вписывается в налаженные биологические ритмы человека и требует длительного периода привыкания. Поэтому во время экзаменационной сессии желательно сохранить привычный ритм сна и бодрствования, ограничившись минимальными изменениями режима дня.
- Не рекомендуется заниматься учебой вместо сна. Нормальный сон не только снимает умственное утомление и обеспечивает восстановление потраченных сил организма, но и играет важную роль в механизмах памяти (во время сна происходит перевод информации, полученной за день, из оперативной в долговременную память). Поэтому сокращение количества времени на сон не только будет приводить к плохому самочувствию и вялости, но и снизит эффективность усвоения учебного материала.
- Прежде чем начинать готовиться к экзамену - оборудуйте свое рабочее место (уберите все лишние вещи, создайте комфортные условия для работы).
- Начинать подготовку необходимо с самых трудных вопросов, которые Вы запланировали на день, так как организм еще не устал и материал легче усвоится. Если же Вы никак не можете сосредоточиться на учебе, то перейдите к легким вопросам, это позволит Вам включиться в работу.
- Во время подготовки к экзамену составляйте структуру вашего ответа на экзаменационный вопрос (в последний день перед экзаменом Вам легче будет просмотреть все вопросы). Если экзамен устный - полезно проговаривать вслух выученный материал.
- Не старайтесь зазубрить материал - Ваша задача понять его!
- Не следует заниматься по многу часов без перерывов. Лучше учить блоками - усвоил тему, закрепил ее - и отдохнул. Затем кратко повторил, что заучил, и – за новую тему.
- Через каждые 50 минут сосредоточенного труда отдыхайте 10 минут. Чередуйте умственную и физическую деятельность. Оставьте 1-2 больших часовых перерывов для прогулок на свежем воздухе.
- Полноценно питайтесь (4-5 раз в день небольшими порциями). Стимулировать работу мозга помогает пища, богатая белками (мясо, рыба и т.д.).
- Сведите к минимуму прием напитков, оказывающих возбуждающее действие на нервную систему (кофе, крепкий чай) и сигарет.

- Лучше воздержаться от употребления успокоительных средств и медикаментов, так как реакция организма на фоне усталости и стресса может быть непредсказуема и вызвать обратную реакцию (сонливость, туман в голове, рассеянность и т.д.).
- С вечера перед экзаменом сложите вещи, которые Вам будут необходимы на экзамене (ручки, бумага, конспекты и т.д.), а также продумайте и подготовьте одежду, в которой Вы пойдете на экзамен. Лучше отдавать предпочтение деловому стилю одежды.
- Накануне экзамена ложитесь спать пораньше, чтобы на экзамене Вы чувствовали себя отдохнувшим и активным.
- Приходите вовремя: не слишком рано – вы перенервничаете, и не слишком поздно – вам передастся волнение других. Избегайте сравнивать уровень собственной подготовки с уровнем подготовки других непосредственно перед дверью кабинета.
- Войдя в кабинет, прежде всего, не забудьте поздороваться, улыбнуться.
- Вытянув билет, спокойно сообщите номер, не читая экзаменационных вопросов. После того, как Вы сели на место подготовки и успокоились, прочтите внимательно вопросы.
- Фиксируйте самое основное на бланке, составьте план своего ответа (структуру), оставляя место для информации, которую Вы вспомните позже (примеры, дополнительная информация).
- После того, как Вы написали свой ответ полностью, прочтите ответы на вопросы, чтобы как можно меньше обращаться к бланку во время ответа экзаменатору.
- Отмечайте любимые слова и выражения преподавателя и постарайтесь вставлять их в ответ.
- На экзамене демонстрируйте уверенность в себе и уважение к собеседнику.
- Настройтесь на победу! Нужно отдавать себе отчет в том, что страх перед экзаменом отнимает у вас энергию необходимую для экзамена. Попробуй превратить нервное дрожание в сосредоточенную готовность. Представь себя не дрожащим котёнком, а напряжённым, готовым к прыжку тигром! Дышите глубоко и спокойно. Не спешите с ответами, а сосредоточьтесь на поисках правильного решения. Вы подготовились к экзамену, теперь настало время себя реализовать.

В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. Стресс при этом - абсолютно нормальная реакция организма.

Легкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность. Но излишнее эмоциональное напряжение зачастую оказывает обратное действие.

Причиной этого является, в первую очередь, личное отношение к событию. Поэтому важно формирование адекватного отношения к ситуации. Оно

поможет выпускникам разумно распределить силы для подготовки и сдачи экзамена, а родителям - оказать своему ребенку правильную помощь.

### **Советы выпускникам:**

ЭКЗАМЕН- лишь одно из жизненных испытаний, многих из которых еще предстоит пройти. Не придавайте событию слишком высокую важность, чтобы не увеличивать волнение.

При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышением личностной самооценки.

Заранее поставьте перед собой цель, которая Вам по силам. Никто не может всегда быть совершенным. Пусть достижения не всегда совпадают с идеалом, зато они Ваши личные.

Не стоит бояться ошибок. Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает. Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо больше, чем те, кто старается избегать неудач.

Будьте уверены: каждому, кто учился в школе, по силам сдать ЦТ. Все задания составлены на основе школьной программы. Подготовившись должным образом, Вы обязательно сдадите экзамен.

### **Некоторые полезные приемы**

Перед началом работы нужно сосредоточиться, расслабиться и успокоиться. Расслабленная сосредоточенность гораздо эффективнее, чем напряженное, скованное внимание. Тренировка в решении заданий поможет ориентироваться в разных типах заданий, рассчитывать время.

Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно все время. Внимание и концентрация ослабевают, если долго заниматься однообразной работой. Меняйте умственную деятельность на двигательную. Не бойтесь отвлекаться от подготовки на прогулки и любимое хобби, чтобы избежать переутомления, но и не затягивайте перемену! Оптимально делать 10-15 минутные перерывы после 40-50 минут занятий.

Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому полезно больше пить простую или минеральную воду, зеленый чай.

Соблюдайте режим сна и отдыха. При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна на час.

## **Рекомендации по заучиванию материала**

Главное - распределение повторений во времени.

Повторять рекомендуется сразу в течение 15-20 минут, через 8-9 часов и через 24 часа.

Полезно повторять материал за 15-20 минут до сна и утром, на свежую голову. При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать внимание на более трудные места.

Повторение будет эффективным, если воспроизводить материал своими словами близко к тексту. Обращения к тексту лучше делать, если вспомнить материал не удастся в течение 2-3 минут.

Чтобы перевести информацию в долговременную память, нужно делать повторения спустя сутки, двое и так далее, постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями. Такой способ обеспечит запоминание надолго.

Приближается предэкзаменационная пора, пора выпускных и вступительных экзаменов с ее радостями и разочарованиями. Вам предстоит преодолеть свой первый серьезный жизненный барьер - переход во взрослую самостоятельную жизнь в современном обществе.

Вся жизнь человека состоит из всевозможных испытаний. С разными контрольными работами, сочинениями, диктантами, тестированиями и другими испытаниями вы встречались с первых дней обучения в школе.

При подготовке к экзамену повторение играет главную роль в формировании механизма воспроизведения материала на экзамене. Успешность воспроизведения материала во многом определяется способом его запоминания. Например, способ группировки материала облегчает запоминание многозначных чисел, формул. Для запоминания формулировок теорем удобно использовать ассоциативный прием, то есть устанавливать сходство между содержанием, которое надо запомнить, и знакомым предметом. Например, запомнить теорему Пифагора помогает следующая фраза: "Пифагоровы штаны во все стороны равны". Вспомнить формулы приведения помогает так называемое "лошадиное правило". Запомнить какой-либо повторяемый материал вам поможет метод ключевых слов. Эти слова должны отражать смысл повторяемого материала и логически должны быть связаны между собой, образуя цепочку. Восстанавливая в памяти эту цепочку, вы легко сможете воспроизвести содержание материала.

Помните, что любой повторяемый материал запоминается и воспроизводится намного успешнее и эффективнее, если вы будете хорошо понимать, для

чего повторяете этот материал.

Любое испытание - ситуация экстремальная, которая сопровождается напряженным, конфликтным и тревожным состоянием человека.

Поэтому наше знакомство с информацией в области психологии стресса и способами снятия внутреннего напряжения может дать вам инструмент самопомощи при подготовке к испытанию. Все люди без исключения могут регулировать свое поведение в стрессовой ситуации. Значит, и вы сможете справиться с волнением, напряжением в процессе подготовки к сдаче экзамена, умело используя инструмент самопомощи. Необходимо четко осознать, что очень многое зависит только от вас.

Давайте сначала рассмотрим некоторые **методы самопомощи**, которые помогут вам «сбросить» внутреннее напряжение на подготовительном этапе к испытаниям.

Например, вам нужно готовиться к экзаменам, а в голову "лезут" посторонние мысли. Попробуйте простейший аутотренинг. Он позволит нам включиться в любую деятельность. Для этого сядьте за стол, где лежат книги, конспекты и т. д., закройте глаза и про себя (или шепотом) повторите 8-10 раз: "Я могу писать. Я могу писать... Я пишу. Я пишу!". Интонации нарастают от механической безучастности и страстного требования. В момент наибольшего напряжения вы внезапно замолкаете, расслабляетесь, откинувшись на спинку стула. В голове пустота, вы ничего не хотите и не ждете. Побудьте в этой пустоте, забудьте обо всем, и вы почувствуете, что через некоторое время в этой пустоте начинает всплывать ваша фраза, а потом и требование писать.

Рука сама потянется к бумаге. Если что-то помешает, попробуйте вновь расслабиться и затем снова услышать свой приказ. Фразы могут быть разными, по главное условие - они должны быть короткими и существенными.

Если же вы не в состоянии сосредоточиться, не можете включиться в работу, то вам надо попробовать написать любые строчки, которые приходят вам в голову. Главное не останавливаться и не перечитывать написанное, не прерывать процесс «вработывания». Через некоторое время работа по-настоящему захватит вас.

Активность вашего внимания и умственной деятельности можно повысить, например, с помощью приятных запахов (лимон, лаванда) или при наличии негромких фоновых звуков (приятная негромкая музыка, шум дождя за окном и др.).

Не следует, забывая, что умственную деятельность повышают

манипулирование пальцами, жестикуляция, ходьба. Монотонность, однообразие в работе понижают активность мозговой деятельности. Поэтому, вам при монотонной работе следует через каждые 15 минут делать короткую паузу (1-2 минуты) или переключаться на другую деятельность. При однообразной работе лучше через полтора часа сделать длительный перерыв. Во время перерыва можно расслабиться, посидеть с закрытыми глазами или, наоборот, заполнить паузу активными движениями: потанцевать под музыку, сделать несколько ритмичных движений.

Сбросить внутреннее напряжение и успокоиться при подготовке к сдаче экзамена вам помогут методы саморегуляции. Одни методы саморегуляции основаны на использовании человеческих возможностей, которые он имеет «под рукой». Они связаны с разумным планированием режима труда и отдыха. Когда вы начинаете испытывать во время подготовки к испытаниям психоэмоциональное напряжение, сильную усталость, а, может быть, и теряете самоконтроль, вам надо найти способы «остановки» себя. Перечислим некоторые из них:

- сделать паузу в работе по подготовке к экзамену;
- выйти из комнаты, в которой вы готовитесь к экзаменам, или переместиться в другую ее часть;
- подойти к окну и посмотреть на небо, деревья, на идущих по улице людей, попробовать вообразить, о чем они думают;
- опустить ладони рук под холодную воду на 2-3 минуты;
- постараться каждый день, отведенный на подготовку к испытаниям, иметь немного времени на занятия, которые вам приносят удовлетворение и радость и т.п.

Другие методы саморегуляции, целенаправленно созданные человеком для управления самим собой, — это психотехнические упражнения. Смысл психотехники состоит в достижении и поддержании духовной и физической формы посредством направленного сосредоточения. Они базируются на четырех способах саморегуляции: релаксация (расслабление), концентрация, визуализация и самовнушение. На этих способах основана саморегуляция, например, аутотренинг, ауторелаксация.

Основной способ саморегуляции - самовнушение. Оно должно быть позитивным, жизнеутверждающим, конструктивным (нельзя внушать себе негативное); должно быть обличено в простые, четкие и типичные фразы в утвердительной форме без частицы «не» (я хочу, я могу и т. п.) и предполагает многократное повторение.

Применение подобных способов саморегуляции поможет вам и в время экзамена обеспечить самообладание и выдержку, адекватно проблемной ситуации, неизбежно возникающей при испытаниях.

Для того чтобы уверенно и успешно выполнить задания работы вам полезно:

- понять и спокойно обдумать проблемы, поставленные в задаче, собраться с мыслями для их решения;
- продумать возможные способы решения проблемы, поставленной в задании;
- рационально использовать отведенное на экзамен время: сначала выполнять те задания, которые кажутся более простыми, затем приниматься за более сложные;
- постараться поддерживать у себя позитивное мышление в течении всего отведенного времени для выполнения заданий;
- не поддаваться негативным изменениям в своем настроении;
- помнить, что очень важна положительная самооценка: проговорить про себя: "Я уверен в себе, потому что я положительно себя оцениваю. Я справлюсь с поставленными задачами и все будет хорошо..."

Следует помнить, что психологические методы саморегуляции достаточно индивидуальны, поэтому вам при подготовке и во время сдачи экзамена необходимо найти свои собственные способы самовнушения и саморегуляции.

На выполнение работы дается достаточное количество времени, поэтому вам следует его рационально распределить. Для более эффективного использования времени на экзамене постарайтесь заранее смоделировать и проиграть ситуацию испытаний. Поставьте перед собой часы и заметьте время, которое вы затратите на выполнение демонстрационного варианта экзаменационной работы и отдельных ее частей. Постарайтесь работать без перерыва и сравните затраченное вами время с отведенным.

## ***ПРИЕМЫ, МОБИЛИЗУЮЩИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ***

### ***ВОЗМОЖНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ***

#### ***ПРИ ПОДГОТОВКЕИ СДАЧЕ ЭКЗАМЕНОВ***

Во время стресса происходит *сильное обезвоживание организма*. Это связано с тем, что нервные процессы происходят на основе электрохимических реакций, а для них необходимо достаточное количество

жидкости. Ее недостаток резко снижает скорость нервных процессов. **Следовательно, перед экзаменом или во время него целесообразно выпить несколько глотков воды.** В антистрессовых целях воду пьют за 20 минут до или через 30 минут после еды.

Лучше всего подходит минеральная вода, ибо она содержит ионы калия или натрия, участвующие в электрохимических реакциях. Можно пить просто чистую воду или зеленый чай. Все остальные напитки с этой точки зрения бесполезны или вредны. В сладкую газированную воду добавляют вещества, ускоряющие обезвоживание. Для того чтобы расщепить соки, тоже требуется вода. Чай и кофе лишь создают иллюзию работоспособности.

Вторая проблема, с которой сталкиваются школьники, попавшие в стрессовую ситуацию, — это **нарушение гармоничной работы левого и правого полушарий**. Если доминирует одно из них — правое (образное) или левое (логическое), то у человека снижается способность оптимально решать стоящие перед ним задачи. Но можно восстановить гармонию или приблизиться к ней. Известно, что правое полушарие управляет левой половиной тела, а левое полушарий — правой половиной. Эта связь действует в обоих направлениях, поэтому координация обеих частей тела приводит к координации полушарий мозга.

Физическое упражнение, влияющее на гармонизацию работы левого и правого полушарий, называется **«перекрестный шаг»** и проводится следующим образом.

Имитируем ходьбу на месте, поднимая колено чуть выше, чем обычно. Можно сделать это сидя, приподнимая ногу на носок, навстречу руке. Каждый раз, когда колено находится в наивысшей точке, кладем на него противоположную руку. Одним словом, соприкасаются то левое колено с правой рукой, то правое колено с левой рукой. Для эффективности в момент взмаха можно подниматься на опорной ноге на цыпочки. Обязательное условие выполнения этого упражнения — двигаться не быстро, а в удобном темпе и с удовольствием.

Если нет возможности сделать «перекрестный шаг», а ситуация требует немедленной сосредоточенности, то можно применить следующий прием: нарисовать на чистом листе бумаги **косой крест, похожий на букву «X»**, и несколько минут созерцать его. Эффект будет слабее, чем от физических упражнений, однако поможет согласованности работы левого и правого полушарий.

Следующее упражнение уменьшает кислородное голодание, усиливающее негативное влияние стресса. Для борьбы с кислородным голоданием существует прием под названием **«энергетическое зевание»**. Зевать необходимо тем чаще, чем более интенсивной умственной деятельностью вы



заняты. Зевание во время экзамена очень полезно. Как правильно зевать? Во время зевка обеими руками массировать круговыми движениями сухожилия (около ушей), соединяющие нижнюю и верхнюю челюсти. В этих местах находится большое количество нервных волокон. Для того чтобы оградить свой организм от кислородного голодания, достаточно 3—5 зевков.

Практические приемы и упражнения заимствованы из газет «Педагогическое самообразование», «Первое сентября».

## **Упражнения для снятия стресса**

### ***Упражнение 1.***

Этот комплекс очень прост и эффективен, для его выполнения вам не потребуется ничего, кроме стены.

1. Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.
2. Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте — тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.
3. Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.
4. Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.
5. Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать. Расслабьтесь. Повторите быстрее.
6. Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.
7. Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

### ***Упражнение 2.***

Если обстановка вокруг накалена и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих,

1. Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.
2. Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.

3. Напрягите и расслабьте икры.
4. Напрягите и расслабьте колени.
5. Напрягите и расслабьте бедра.
6. Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.
7. Напрягите и расслабьте живот. S. Расслабьте спину и плечи-
9. Расслабьте кисти рук.
10. Расслабьте предплечья.
11. Расслабьте шею.
12. Расслабьте лицевые мышцы.
13. Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что медленно плывете, — вы полностью расслабились.

### ***Упражнение 3.***

Это упражнение можно делать в любом месте. Нужно сесть поудобнее, сложить руки на коленях, поставить ноги на землю и найти глазами предмет, на котором можно сосредоточить свое внимание.

1. Начните считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох. (Выдох должен быть заметно длиннее вдоха.)
2. Закройте глаза. Снова посчитайте от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счете. Медленно выдыхайте, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и наконец исчезает напряжение.
3. Не раскрывая глаз, считайте от 10 до 1. На этот раз представьте, что выдыхаемый вами воздух окрашен в теплые пастельные тона. С каждым выдохом цветной туман сгущается, превращается в облака.
4. Плывайте по ласковым облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами.

Чтобы найти нужный ритм счета, дышите медленно и спокойно, отгораживаясь от всевозможных волнений при помощи воображения. Этот метод очень хорошо ослабляет стресс. Через неделю начните считать от 20 до 1, еще через неделю — от 30 и так до 50.

## ПРИЕМЫ СОВЛАДАНИЯ С ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ ТРЕВОЖНОСТЬЮ

1. **Приспособление к окружающей среде.** Опыт показывает, что мощным источником стресса для школьников, сдающих ЦТ, является незнакомое место проведения экзамена и незнакомые педагоги — члены экзаменационных комиссий. Для ослабления влияния этого стрессогенного фактора на учащихся целесообразно по возможности побывать на месте проведения будущего экзамена, осмотреться, отметить достоинства и недостатки этого места.

Для того чтобы снизить тревогу школьников, связанную с присутствием на экзамене «чужих» учителей, администрации школы, стоит пригласить членов экзаменационных комиссий на встречу с учащимися. Цель этой встречи — демонстрация приглашенными педагогами доброжелательного отношения к детям, готовности к пониманию и поддержке их в предстоящем испытании.

2. **Переименование.** Известно, что зачастую наибольшую тревогу вызывает не само событие (например, предстоящий экзамен), а мысли по поводу этого события. Можно попытаться регулировать ход своих мыслей относительно экзамена, придавая им позитивность и конструктивность. Полезно дать позитивное или нейтральное мысленное определение экзамену, делающее восприятие этого события более спокойным: не «трудное испытание», не «стресс», не «крах», а просто «тестирование или «очередной экзамен».
3. **Разговор с самим собой.** Часто школьников пугает неопределенность предстоящего события, невозможность проконтролировать его ход. Для того чтобы снизить тревожность учащихся по поводу непредсказуемых моментов при сдаче экзамена, можно порекомендовать им поговорить с учителями, психологом, родителями или товарищами о возможных стрессовых ситуациях на экзамене и заранее продумать свои действия. Следует спросить себя, какая реальная опасность таится в этом событии, как выглядит худший результат и что в этом случае нужно будет сделать. Каковы возможные трудности экзамена для меня лично и как их облегчить?

## ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ МОЗГА И ПИТАНИЕ

Всегда, а во время экзамена особенно, заботьтесь о своем здоровье. В это трудное время нужно хорошо питаться. С помощью пищи, причем самой обычной, можно стимулировать деятельность мозга. Главное — знать, что есть и в каком наборе.

Что происходит в мозгу?

Там непрерывно работают свыше 100 миллиардов нервных клеток, причем каждая связана с еще 10000 других. И каждую секунду они одновременно обмениваются информацией и подают миллионы сигналов. Для того чтобы этот самый сложный механизм функционировал без сбоев, клеткам серого вещества мозга необходимо большое количество энергии. Мозг ежедневно забирает 20 процентов всей энергии, получаемой с пищей. Таким образом, то, что мы едим, решающим образом сказывается на работоспособности нашего мозга.

Меню из продуктов, которые помогут вам...

### ***...улучшить память***

Морковь особенно облегчает заучивание чего-либо наизусть за счет того, что стимулирует обмен веществ в мозгу. Наш совет: перед зубрежкой съесть тарелку тертой моркови с растительным маслом.

Ананас — любимый фрукт театральных и музыкальных звезд. Тот, кому необходимо удерживать в памяти большой объем текста или нотных знаков, нуждается в витамине С, который в достаточном количестве содержится в этом фрукте. Кроме того, в ананасах очень мало калорий (в 100 г всего 56). Достаточно выпивать 1 стакан ананасового сока в день.

Авокадо — источник энергии для кратковременной памяти (например, при составлении планов, расписаний, списков покупок и т.д.) за счет высокого содержания жирных кислот. Достаточно половины плода.

### ***...сконцентрировать внимание***

Креветки — деликатес для мозга: снабжает его важнейшими жирными кислотами, которые не дадут вашему вниманию ослабнуть. Достаточно 100 грамм в день. Но обратите внимание: солить их следует только после кулинарной обработки (варки или жаренья).

Репчатый лук помогает при умственном переутомлении или психической усталости. Способствует разжижению крови, улучшает снабжение мозга кислородом. Доза: минимум половина луковицы ежедневно.

Орехи особенно хороши, если вам предстоит умственный «марафон» (доклад, конференция, концерт) или долгая поездка за рулем. Укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга.

### ***...достичь творческого озарения***

Инжир освобождает голову для новых идей. Содержащееся в нем вещество по химическому составу близко к аспирину, эфирные масла разжижают

кровь, мозг лучше снабжается кислородом. Лучший «корм» для журналистов и других творческих профессий.

Тмин может спровоцировать рождение гениальных идей. Эфирные масла, содержащиеся в нем, стимулируют всю нервную систему. Тот, кто нуждается в творческой активности мозга, должен пить чай из тмина: две чайные ложки измельченных семян на чашку.

### ***...успешно грызть гранит науки***

Капуста снимает нервозность, так как снижает активность щитовидной железы. Чтобы прошел «мандраж», съешьте салат из капусты перед экзаменами, и вы спокойно к ним подготовитесь.

Лимон освежает мысли и облегчает восприятие информации за счет ударной дозы витамина С. Перед занятиями иностранным языком неплохо «принять на грудь» стаканчик лимонного сока.

Черника — идеальный «промежуточный корм» для учащихся. Способствует кровообращению мозга. Лучше всего есть свежие ягоды или варенье.

### **Что происходит в душе?**

На положительные и отрицательные эмоции тоже можно повлиять при помощи пищи. Поэтому следующие наши советы для тех, кто хочет *поддержать хорошее настроение*.

Паприка — чем острее, тем лучше. Ароматические вещества способствуют выделению «гормона счастья» — эндорфина.

Клубника очень вкусна, и к тому же она быстро нейтрализует отрицательные эмоции. Доза: минимум 150 грамм.

Бананы содержат серотонин — вещество, необходимое мозгу, чтобы тот просигнализировал: «Вы счастливы».



### **Если ты попал в трудную жизненную ситуацию**

#### **Памятка подростку**

Если ты попал в трудную жизненную ситуацию, то вспомни, что тупиковых ситуаций не бывает. Всегда есть выход, надо только его найти. Следуя этим советам, ты можешь выбраться из трудного положения с наименьшими для тебя потерями.

**Совет №1.** Попал в трудную ситуацию, не впадай в панику или депрессию. Постарайся проанализировать свое положение с максимальной четкостью.

**Совет №2.** Определи, кто создал трудную ситуацию. Если ты сам, значит возьми ответственность на себя. Поразмышлись, откуда еще может исходить опасность.

**Совет №3.** Подумай, с кем бы ты мог откровенно поговорить о своем положении.

**Совет №4.** Не оставайся со своей болью один на один. Это всегда заставит тебя лгать окружающим.

**Совет №5.** Со своей тайной обращайся осторожно. Не перекладывай ее на плечи своего друга, который реально не сможет помочь тебе, но будет очень сильно переживать за тебя. Тебе от этого не будет легче.

**Совет №6.** Постарайся обратиться к взрослому человеку, у которого жизненный опыт больше твоего.

**Совет №7.** Переступи через свой страх перед родительским гневом. Ты его заслужил, и с этим ничего не поделаешь. Гроза проходит, и вновь сияет солнце.

**Совет №8.** Верь, что ты сможешь исправить положение, главное – ничего не бойся. Страх – это не твой спутник и друг. Пусть страх дружит с одиночками. А ты не один! Если ты попросил помощи, то, значит, тебе всегда помогут.

### **Это интересно!**

- Человек чувствует себя более успешным и счастливым только тогда, когда его мозг чем-то занят. Более того, серое вещество не интересуется монотонная работа — речь идет как раз о постоянной суете концентрации и переключения с одной работы на другую. Только в такие моменты человек чувствует себя счастливым.
- Мозговая деятельность продолжается даже тогда, когда мы отдыхаем. В этот момент происходит фильтрация того, что действительно нужно отложить в памяти, а что убрать «про запас». Проснувшись утром, вы никогда не забудете то, что действительно важно для вас, но и не вспомните того, на чем остановили свое внимание вчера.

- Чтобы быстро заснуть надо лечь на спину, вытянуться и расслабить все тело. Закрывать глаза и под закрытыми веками закатить зрачки вверх. Это нормальное состояние глаз во время сна. Приняв это положение, человек засыпает быстро, легко и глубоко.
- Вы можете запомнить только 3-4 элемента одновременно. Существует правило «магического числа 7 плюс-минус 2», согласно которому человек не может хранить больше 5-9 блоков информации одновременно. Большая часть информации в кратковременной памяти хранится 20-30 секунд, после чего мы ее быстро забываем, только если не повторяем снова и снова.
- Вы видите вещи иначе, чем их воспринимаете. Согласно исследованию Кембриджского университета, «неважливо в каком порядке размещены буквы в слове». Главное, чтобы первая и последняя буквы были на своем месте. Даже если другие буквы будут перемешаны, вы сможете прочитать предложения. Это происходит потому, что человеческий мозг не читает каждую букву, слово в целом. Он постоянно обрабатывает информацию, которую получает от органов чувств и то, как вы воспринимаете информацию (слова), как правило, отличается от того, что вы видите (перепутаны буквы).

### **ПРАВИЛА для подростков СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА:**

**Правило первое** – движение. Доказано - при физической активности в нашу кровь выделяются эндорфины - гормоны счастья. Чтобы поднять себе настроение, занимайтесь спортом, гуляйте на свежем воздухе с детьми, словом делайте все то, что приносит удовлетворение.

**Второе** - правильное питание. Находящемуся в унынии организму как никакому другому необходимы фрукты и овощи, не менее четырехсот грамм в день! Поступающие в организм витамины не откладываются про запас, а сразу же усваиваются, поэтому вам необходима постоянная витаминная подпитка. Для поднятия настроения особенно полезны витамины А и С.

**Третье:** Радующие душу мелочи - мощное лекарство от плохого настроения. У каждого человека есть свои любимые привычки. Читайте книги, посещайте выставки и кино, сходите на концерт. Эти меры помогут вам расшевелить угасшие эмоции.

**Четвертое:** Встреча с друзьями. Когда грустно, как правило, хочется побыть одному, никого не хочется видеть. Но встреча с любимыми и приятными

людьми обязательно сделает нашу жизнь веселее и поднимет настроение. Главный враг плохого настроения – все то, что доставляет вам удовольствие.

**Пятое правило** – желайте и предвкушайте! Замечено - в предвкушении чего-то приятного и работа спорится и настроение повышается. Намечайте себе приятные ориентиры в течение всего дня, например, поход с подругой в магазин за обновками или просмотр любимого фильма.

**Шестое** – сделайте то, чего не делали никогда. Встаньте пораньше и совершите утреннюю пробежку. Смастерите бусы. Купите караоке и научитесь петь народные песни. Присмотрите сноуборд - для зимы. Заведите щенка, котенка, черепашку. Научитесь танцевать танец живота, займитесь фотоохотой или вольной борьбой.

**Главное** – чтобы настроение поднялось, а хандра отступит. Быть позитивно настроенным в течение всего дня помогает купленная накануне обновка, контрастный душ, даже рожица, состроенная своему отражению, чашка хорошего кофе, хорошая музыка.

## **СОБЛЮДАЙ ПРАВИЛА ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ!!!!!!**

### **12 советов как повысить самооценку**

1. Прекратите сравнивать себя с другими людьми. Всегда будут люди, у которых чего-то больше, чем у вас, и есть люди, у которых этого меньше, чем у вас.
2. Прекратите ругать и порицать себя. Вы не сможете развить высокий уровень самооценки, если повторяете негативные высказывания в отношении себя и своих способностей.
3. Принимайте все комплименты и поздравления ответным «спасибо». Когда вы отвечаете на комплимент чем-то вроде: «да ничего особенного», вы отклоняете этот комплимент и одновременно посылаете себе сообщение о том, что не достойны похвалы, формируя заниженную самооценку. Поэтому принимайте похвалу, не принижая свои достоинства.
4. Поместите на каком-нибудь часто используемом предмете, например, дневнике, утверждение вроде: «я люблю и принимаю себя» или «я хороший и заслуживаю в жизни самого лучшего». Пусть это утверждение всегда будет с вами. Повторяйте утверждение несколько раз в течение дня, особенно перед тем, как лечь спать и после того, как проснетесь. Таким образом эффект воздействия будет значительно усилен.
5. Используйте книги, посвященные повышению самооценки. Любая информация, допускаемая вами в свой разум, пускает там корни и влияет на



ваше поведение. Точно так же, если вы будете читать книги или слушать программы, позитивные по своей природе и способные повысить самооценку, вы будете приобретать качества от них.

6. Старайтесь общаться с позитивными и уверенными в себе людьми, готовыми вас поддержать. Когда вы окружены негативными людьми, которые постоянно подавляют вас и ваши идеи, ваша самооценка понижается.

7. Сделайте список ваших прошлых достижений. Список может включать небольшие победы, например: научились кататься на сноуборде, начали регулярно заниматься спортом и т.д. Регулярно просматривайте этот список. Читая свои достижения, попробуйте закрыть глаза и вновь почувствовать удовлетворение и радость, которую вы когда-то испытали.

8. Сформируйте список ваших положительных качеств. Вы честны? Бескорыстны? Полезны для других? Креативны? Будьте к себе благосклонны и запишите по крайней мере 20 своих положительных качеств. Как и с предыдущим списком важно просматривать этот список почаще.

9. Начните больше давать другим. Здесь подразумевается отдача самого себя в виде поступков, которыми вы можете помочь другим или позитивного поощрения других. Когда вы делаете что-то для других, вы начинаете чувствовать себя более ценным индивидуумом, а ваши самооценка и настроение повышаются.

10. Старайтесь заниматься тем, что вам нравится. Вы можете посвятить свободное время каким-то своим увлечениям, которые приносят вам радость.

11. Будьте верны себе. Живите своей собственной жизнью. Вы никогда не будете себя уважать, если не будете проводить свою жизнь так, как вы хотите ее проводить.

12. Действуйте! Вы не сможете развить в себе высокий уровень самооценки, если будете сидеть на месте и не принимать возникающие перед вами вызовы. Когда вы действуете, независимо от получаемого результата, растет ваше чувство самоуважения, вы чувствуете более приятные ощущения в отношении самого себя.



### **Нетипичная внешность**

9 историй о том, что нетипичная внешность — это подарок судьбы.

*Иногда смотря в отражение, нам кажется, что мы бы с удовольствием бы*

*в себе многое поменяли. И при этом, часто забываем, что истинная красота скрывается в уникальности, а не в соответствии нынешним канонам красоты.*

*Мы собрали для вас трогательные истории настоящих людей, которые помогут напомнить нам об истинной красоте каждого из нас.*

**Я всегда комплексовала на фоне своих миниатюрных подруг** (при росте 180 см и весе 76 кг). Но однажды мы поехали с ними в тур по Европе.

За 2 недели путешествия их просто никто не замечал. А меня буквально достали: просили номер телефона, предлагали приехать еще и даже говорили, что оплатят перелет и проживание. Мол, я самая настоящая русская красавица (у меня типичная славянская внешность: круглое лицо, пышная грудь и густые русые волосы). Больше не комплексую.

\*\*\* \*\*

**Я от природы ярко-рыжая и зеленоглазая**, в школе дразнили «рыжей-рыжей конопатой», в институте называли ведьмой. Родители-шатены всегда говорили мне, что некрасиво быть рыжей. Сегодня в салоне красоты делала маникюр, слышу, одна дамочка говорит: «Хочу волосы, как у той девушки».

Парикмахер не нашла такую краску, попросила меня сфотографировать, чтобы заказать именно такой оттенок. Я начинаю чувствовать себя красивой и уникальной, это удивительно.

\*\*\* \*\*

**Родителям было не до проявлений любви к детям**, нужно было зарабатывать, чтобы прокормить нас с сестрой. О моей внешности мне говорила только бабушка: глаза навывкате, нос картошкой и прочее в таком же духе... Вот так и жила, пока на днях от начальника моего мужа не узнала, что у мужа на работе в шкафчике висит мое фото и все ему завидуют, потому что у него жена красавица.

\*\*\* \*\*

**У меня странное тело**. Непропорционально длинные руки и просто огромные для моего роста стопы. Если одежду еще можно подобрать, то с ногами проблемы. В 5-м классе размер был уже 39, а в 14 лет — 43,5. Это кромешный ад. Обувь приходится заказывать, а это недешево, поэтому обхожусь несколькими парами на все случаи жизни. Это мой самый большой комплекс на протяжении всей жизни.

Приколы в стиле «Инна-Гулливвер» и т. д., недоумение людей в магазинах и метро. И не дай бог кому на ногу наступить. Своего мужа, любовь всей

жизни, я повстречала только в 28 лет. У того же сапожного мастера. Он ростом выше 2 метров и с 49-м размером ноги. Теперь в нашей семье два Гулливера.

\*\*\* \*\*

**С детства заикаюсь.** Чтобы преодолевать страх, старался быть общительным с незнакомыми. Говорил с продавцами, парикмахерами, людьми в очереди. Теперь я очень коммуникабельный человек и совсем не стесняюсь своего маленького дефекта. Это мой вызов.

\*\*\* \*\*

**Я всегда жаловалась на свою внешность,** ныла, что меня никто не любит и никому не нужна. Потом я пережила клиническую смерть. Вы не представляете, как это страшно, — даже не за себя, а за своих родных. Сейчас в моей жизни все стало не так, как раньше, я уверена, что меня очень любят мои родители, и это самое главное. Никогда не жалуйтесь ни на что, цените все, что у вас есть! И любите своих родителей.

\*\*\* \*\*

**Прошлой осенью была маленькой толстушкой** с приятным лицом, обрамленным вторым подбородком. Ехала из школы на велике и случайно врезалась в одного пухленького парня. Извинилась. Он очень внимательно на меня посмотрел, но я не отреагировала на это.

Спустя неделю я пошла в магазин. Там опять встретила его. Он посмотрел на меня, подошел и спросил: «Девушка, а вы похудеть не хотите?» Я офигела от такой наглости, но после он предложил мне тренироваться и бегать вместе. В итоге я теперь его симпатичная подтянутая девушка, а он накачанный брюнет с сережкой в ухе — прямо из моего сна.

\*\*\* \*\*

**У меня рыжие волосы.** Сейчас уже больше медные, а в детстве были золотые, почти оранжевые. Как я завидовала девочкам с русыми волосами! Меня никто не гнобил, не обижал, но внутри я свой цвет ненавидела. И выросла бы я с жуткими комплексами из-за ничего, если бы не моя первая учительница в школе. Она называла меня «девочкой-солнцем», «золотой девочкой» и говорила, какие у меня волосы шикарные. К классу 6-му почти все одноклассницы красились в рыжий.

\*\*\* \*\*

*Тайно восхищаюсь лицами с какими-нибудь «дефектами», если так*

*можно выразиться. Особенно нравятся оттопыренные кончики ушей, длинные носы, щербатые зубы и обильные конопушки. И вы не представляете, как меня раздражает, когда люди хотят от всего этого избавиться, получив гладкое «шаблонное» лицо. Когда же вы поймете, что все эти милые несовершенства не что иное, как ваша визитная карточка, ваша индивидуальность! Я твердо убеждена, что красота в изъянах.*



### **Самое ценное в жизни — это сама жизнь!**

Самое главное - это жизнь, и вы должны её защищать, очищать, укреплять, потому что благодаря любви жить, вы можете получить здоровье, красоту, силу, ум. Это является истинным богатством.

***Жизнь - на вершины всходить и взойти.***

***Жизнь - это, значит, не сбиться с пути,***

***Трудно? Но пусть не робеет душа.***

***В снежную бурю, под ветра гуденье,***

***Будем карабкаться, трудно дыша.***

***Жизнь - восхождение.***

**Ты должен об этом знать.**

**Проблемы** - это житейские задачи, которые требуют решения.

**Надо учиться решать проблемы:**

- поговорить с человеком, которому ты доверяешь, спросить, а как бы он повёл себя и поступил в подобной ситуации;
- умей отвлечься от проблемы, отдохни - может быть, на свежую голову, придет решение данной житейской проблемы;
- помни - безвыходных ситуаций не бывает; дай своей голове возможность всё обдумать; эмоции - «враг №1» в решении проблем.

**Если у тебя ссора с друзьями или близкими людьми - они тебя не понимают:**

- для начала ответь на вопрос «А что я сделал, чтобы меня поняли?»;
- если хочешь получить понимание, объясни свои взгляды, докажи, что тебе это необходимо (доказывай без агрессии);

- подтверждать что ты взрослый нужно делом, а не ростом и командным голосом; показателем взросления человека является уровень его самообслуживания.
- всегда следуй правилу трёх R

## **УВАЖАЙ СЕБЯ (respect for self)**

## **УВАЖАЙ ДРУГИХ (respect for others)**

## **БУДЬ В ОТВЕТЕ ЗА ВСЕ СВОИ ПОСТУПКИ (responsibility for all your actions)**

Помни - иногда молчание- лучший ответ.

**2. В нашей жизни стало очень много людей, которые умеют манипулировать сознанием человека.** Что такое «манипуляция»? - это программирование мнения, настроения, психического состояния человека, с целью обеспечить такое поведение, которое нужно тем, кто владеет средствами манипуляции. Если манипуляторы окончательно овладеют ключами к нашему сознанию, то они поведут нас к пропасти - и мы сами в неё прыгнем. К манипуляторам относятся: вымогатели, продавцы, коррупционеры.

### **Что делать?**

- Когда поток мнения идёт слишком настойчиво и с убеждением, что выбора уже нет, ваш разум должен подавать сигнал: внимание, манипуляция!
- Надо поменьше бывать в зоне контакта с манипулятором, избегать соблазна побыть в « театре» скандалов, который разыгрывают манипуляторы.
- Умей критически воспринимать информацию, включай здравый смысл. Давай себе отсрочку в принятии решения (т.е. «Утро вечера мудренее!»).

**3. Фильмы ужасов и боевики** вызывают эмоциональное оупение и развивают агрессию. Для одних людей агрессия становится нормой, и они включают её в «репертуар» поведения. Другие начинают постоянно испытывать чувство тревоги, боясь выйти на улицу. Подсознательно все акты агрессии накладывают свой отпечаток на наше поведение.

### **Что делать?**

Ещё раз - не воспринимайте информацию буквально, относитесь к ней критически. Любые - фильм, передачу нужно анализировать, т.е. быть

активным зрителем. Нести ответственность за выбор информации для себя.

Таким образом, можно и нужно хоть как-то защищать свою психику (внутреннее состояние). Противостоять насилию нужно, поскольку это очень опасно. Если врага мы в дом не пускаем, то почему так спокойно отдаём себя на растерзание «телевизионным вампирам»?

**4. Страх** - переживание какой-либо воображаемой или реальной опасности которая имеет угрожающее воздействие на жизнь человека. Наличие устойчивых страхов свидетельствует о неспособности человека справиться со своими чувствами, когда он пугается вместо того, чтобы действовать.

### **Что делать?**

Управлять собой, побеждать чувство бессилия и безнадёжности решительностью в действиях и поступках, быть настойчивым, верить в себя; обсуждайте свои проблемы с людьми, которым доверяете.

***Власть над собой - самое главное качество в самовоспитании, только такой человек, который думает, анализирует, принимает решения и действует - может победить в себе сомнения, соблазны и слабость духа.***

### **Ребята! Любите жизнь! Наслаждайтесь жизнью!**

Желаем вам принять вызов от жизни, выполнить свой жизненный долг, познать таинства жизни, дать обещание и выполнить его, быть участниками интересных приключений, поймать удачу, исполнить все свои мечты. Стать богатыми душевной красотой, большим счастьем, крепким здоровьем! Удачи всем!

### ***Несколько советов на каждый день***

1. Освободите себя от хронической потребности в одобрении со стороны окружающих, и вы лучше сможете развиваться, уважать и понимать себя.
2. Не бойтесь высказываться и выражать свои эмоции (тактично), это лучше, чем собирать в себе отрицательные переживания в форме возмущения и расстройства.
3. Осознавайте пределы своих возможностей. Вы не можете достать до неба, но вы не должны испытывать вину из-за того, что у вас нет крыльев.
4. Не старайтесь угодить всем. Это неизбежно приведёт к тому, что вы так или иначе будете обманывать себя.
5. Привыкайте к позитивному мышлению. Как бы вас не беспокоило то, что у

вас чего-то нет, напоминайте себе о том, что у вас есть что-то другое.

б. Используйте чувство юмора. Юмор и смех помогают по-новому взглянуть на свои проблемы, снизить трудность, а значит и психическое напряжение.

Умение смеяться над собой свидетельствует о развитой способности к саморефлексии. Смех приводит к падению тревожности и мышечного напряжения, способствует углублению и удержанию дыхания, насыщению крови кислородом, нормализации сердцебиения.

Ты скажешь, это жизнь - одно мгновенье,

Её цени, в ней черпай вдохновенье.

Как проведёшь её, так и пройдёт,

Не забывай: она - твоё творенье!



## В круговороте СМИ

### Памятка для подростков «В круговороте СМИ»

- СМИ могут нести как положительную, так и отрицательную информацию
- Каждое сообщение средств массовой информации несет свои ценности и точку зрения, ты должен уметь сравнивать свои ценности с предлагаемыми, и знать, что у тебя есть выбор, принимать или не принимать их
- Помни, что длительное время, проведенное у экрана телевизора или компьютера наносит существенный вред твоему здоровью, ограничься 1-2 часами в сутки.
- На телевидении много интересных каналов, несущих много нового, интересного, познавательного.
- Найди для себя увлечение (занятие музыкой, танцами, книгами), приносящее пользу для твоего развития.
- Занимайся спортом, укрепляй своё здоровье.
- Проводи больше свободного времени в общении с друзьями, родителями, чтении книг.



### Это интересно

- Неуверенность в себе проявляется двумя способами — застенчивостью и... наглостью.
- Неудачникам на приеме у психолога не так больно, как «удачникам».
- Обида — это детский способ получить желаемое.
- Страх боли отнимает больше сил и причиняет больше страданий, чем сама боль.
- 90% всех заболеваний носят психологический характер.
- «Скажи мне, что тебе снится, и я скажу, что тебя тревожит».
- Не пытайтесь запомнить более четырех вещей.
- О вас другому все расскажет смех.
- **Неуверенность в себе проявляется двумя способами — застенчивостью и... наглостью.** В первом случае, человек пытается скрыть свои недостатки не попадаясь людям на глаза, а во втором — человек с той же самой целью привлекает к себе внимание и пускает пыль в глаза.
- ***Неудачникам на приеме у психолога не так больно, как «удачникам»***, потому что в процессе работы их ждут приятные открытия на свой счет — они узнают, что не так плохи, как им казалось. «Удачникам» хуже — они узнают о себе очень много нелицеприятного, потому что всю жизнь себя переоценивали.
- ***Обида — это детский способ получить желаемое*** помощью манипулирования и игры на чувстве вины. В раннем детстве ребенок разыгрывает обиду совершенно сознательно и может остановить ее в любой момент. Но с возрастом, мы начинаем и сами верить в свою обиду. И в эту детскую игру люди, зачастую, играют до самой старости.
- ***Страх боли отнимает больше сил и причиняет больше страданий, чем сама боль.*** На этом принципе основаны технологии пыток и допросов.
- ***90% всех заболеваний носят психологический характер*** и могут быть окончательно вылечены только при восстановлении душевного равновесия. В противном случае, под действием медицинских процедур происходит только замещение одного заболевания другим.
- ***«Скажи мне, что тебе снится, и я скажу, что тебя тревожит»*** — именно так можно было бы перефразировать известную поговорку, после того, как американские ученые опубликовали результаты новых исследований о природе сна. Они доказали: содержание снов и кошмаров зависит от характера человека и событий, которые **наиболее**



**ярко запечатлеваются** в его памяти. К примеру, если самое сильное, за последние часы или дни, впечатление, на человека произвело какое-либо, радостное или печальное событие, оно почти наверняка отразится в его снах. Не зря же выжившие жертвы катастроф или их свидетели потом месяцами, а то и годами, видят во сне то, что когда-то так напугало их наяву. Точно так же может отразиться в «мире снов» и радость...

- ***Не пытайтесь запомнить более четырех вещей.***

Забыли зачем пошли в соседнюю комнату или куда положили только что виденную визитку? Не беспокойтесь: ученые говорят, что это вполне нормально, так как человеческий мозг не способен хранить в рабочей памяти много информации. Рабочая память представляет собой еще более быстрый вид кратковременной памяти в мозгу человека. С некоторой долей условности рабочую память человека можно сравнить с кэш-памятью процессора - ее мало, но она самая быстрая.

Однако до сих пор специалисты расходились во мнении по поводу того, насколько многовекторна рабочая память человека, иными словами, сколько различных потоков данных эта память способна одновременно удерживать. До сих пор считалось, что рабочая память человека способна работать в 7 направлениях. По одной из версий, именно по этой причине телефонные номера не содержат более 7 цифр.

Теперь же специалисты пришли к выводу, что возможности этой памяти скромнее - у нее не более 4 векторов, именно по этой причине людям гораздо проще запоминать цифры из групп по 4 в каждой, а максимум заданий, которые человек способен выполнять одновременно не превышает четырех.

- ***О вас другому все расскажет смех.***

Известно, что при общении друг с другом люди, сами того не подозревая, помимо речи, пользуются языком жестов. Что бы ни говорил вам ваш собеседник, стоит обращать внимание на его мимику, жесты и телодвижения. Даже улыбка и смех вашего собеседника многое может о нём рассказать. Если человек при смехе прикрывает рот рукой, значит, он несколько робок и неуверен в себе. Такой человек не раскрывается окружающим, старается оставаться в тени, часто смущается. Если собеседник смеётся громко с открытым ртом, то, вероятно, он принадлежит к подвижным и темпераментным людям. Он любит сам говорить, но не умеет слушать. Ему не помешало бы немного сдержанности и умеренности. Когда при смехе человек запрокидывает голову, это говорит о его широкой душе, доверчивости и легковёрности. Часто он совершает неожиданные поступки, руководствуясь лишь своими чувствами. Если он морщит нос при смехе, вероятно, что это человек не консервативных взглядов. Его чувства и мнения быстро и часто меняются. Он не станет долго отстаивать свою точку зрения, если вы приведете несколько доводов, доказывающих обратное. Он

эмоциональный и часто капризный, легко поддаётся сиюминутному настроению. Когда смеётся, то прищуривает веки? Это свидетельствует об уверенности и уравновешенности собеседника. Это деятельный, настойчивый человек, обладающий незаурядным умом. Однако, в своей настойчивости он часто перегибает палку. Если у человека нет определённой манеры смеяться, видимо, он принадлежит к индивидуалистам. Такие люди во всём и всегда руководствуются собственным мнением, пренебрегая взглядами других. Зная эти маленькие хитрости и будучи наблюдательным человеком, можно составить представление о собеседнике. А ещё полезно понаблюдать за самим собой: что ваша улыбка говорит о вас?



### **Первая помощь при остром стрессе. Антистрессовые приёмы.**

Первая помощь при остром стрессе.

Условия расслабления.

Пять советов Бредли Фредерика.

9 профилактических правил для всех и каждого.

### **Первая помощь при остром стрессе**

Если мы неожиданно оказываемся в стрессовой ситуации (кто-то разозлил, заставил понервничать начальник или кто-то из домашних), у нас начинается острый стресс. Для начала нужно собрать в кулак всю свою волю и скомандовать себе: «Стоп!» – чтобы резко затормозить развитие острого стресса. Чтобы суметь выйти из состояния острого стресса, чтобы успокоиться, необходимо найти эффективный способ самопомощи. И тогда в критической ситуации, которая может возникнуть каждую минуту, мы сможем быстро сориентироваться, прибегнув к этому методу помощи при остром стрессе. Перечислим некоторые советы, которые могут помочь выйти из состояния острого стресса.

1. Противострессовое дыхание. Медленно выполняйте глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее. Это успокаивающее дыхание. Постарайтесь представить себе, что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения.
2. Минутная релаксация. Расслабьте уголки рта, увлажните губы. Расслабьте плечи. Сосредоточьтесь на выражении своего лица и положении тела: помните, что они отражают ваши эмоции, мысли, внутреннее состояние. Вполне естественно, что вы не хотите, чтобы окружающие знали о вашем стрессовом состоянии. В этом случае вы можете изменить «язык лица и тела» путем расслабления мышц и глубокого дыхания.

3. Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение, в котором вы находитесь. Обращайте внимание на мельчайшие детали, даже если вы их хорошо знаете. Медленно, не торопясь, мысленно переберите все предметы один за другим в определенной последовательности. Постарайтесь полностью сосредоточиться на этой «инвентаризации». Говорите мысленно самому себе: «Коричневый письменный стол, белые занавески, красная ваза для цветов» и т.д. Сосредоточившись на каждом отдельном предмете, вы отвлечетесь от внутреннего стрессового напряжения.

4. Если позволяют обстоятельства, покиньте помещение, в котором у вас возник острый стресс. Перейдите в другое, где никого нет, или выйдите на улицу, где сможете остаться наедине со своими мыслями. Разберите мысленно это помещение (если вы вышли на улицу, то окружающие дома, природу) «по косточкам», как описано в пункте 3.

5. Встаньте, ноги на ширине плеч, наклонитесь вперед и расслабьтесь. Голова, плечи и руки свободно свешиваются вниз. Дыхание спокойное. Фиксируйте это положение 1–2 минуты, после чего очень медленно поднимайте голову (так, чтобы она не закружилась).

6. Займитесь какой-нибудь деятельностью, все равно какой: начните стирать белье, мыть посуду или делать уборку. Секрет этого способа прост: любая деятельность, и особенно физический труд, в стрессовой ситуации играет роль громоотвода — помогает отвлечься от внутреннего напряжения.

7. Включите успокаивающую музыку, ту, которую вы любите. Постарайтесь вслушаться в нее, сконцентрироваться на ней (локальная концентрация). Помните, что концентрация на чем-то одном способствует полной релаксации, вызывает положительные эмоции.

8. Возьмите калькулятор или бумагу и карандаш и постарайтесь подсчитать, сколько дней вы живете на свете (число полных лет умножьте на 365, добавляя по одному дню на каждый високосный год, прибавьте количество дней, прошедшее с последнего дня рождения). Такая рациональная деятельность позволит вам переключить свое внимание. Постарайтесь вспомнить какой-нибудь особенно примечательный день вашей жизни. Вспомните его в мельчайших деталях, ничего не упуская. Попробуйте подсчитать, каким по счету был этот день вашей жизни.

9. Побеседуйте на какую-нибудь отвлеченную тему с любым человеком, находящимся рядом: соседом, товарищем по работе. Если же рядом никого нет, позвоните по телефону своему другу или подруге. Это своего рода отвлекающая деятельность, которая осуществляется «здесь и сейчас» и призвана вытеснить из вашего сознания внутренний диалог, насыщенный стрессом.

10. Прodelайте несколько противострессовых дыхательных упражнений.

Теперь, взяв себя в руки, вы спокойно можете продолжить прерванную деятельность.

Условия расслабления

- Спокойная обстановка: тихий уголок — дома, на природе.
- Специальная методика расслабления.
- Пассивное состояние: полное освобождение от мыслей, переживаний.
- Позвольте мыслям свободно проплывать мимо вас.
- Учение Будды: перестать творить зло, делать добро и уметь останавливать ум.
- Удобная поза (положение, в котором можно некоторое время находиться комфортно): сидя в позе кучера или барина; лежа на горизонтальной плоскости.
- Регулярные занятия релаксацией.

### **Пять советов Бредли Фредерика**

Данные рекомендации разработаны в США и адаптированы для нашей страны.

1. Сделайте несколько глубоких вдохов. Этим вы приглушите чувства нервозности и беспокойства, возникающие первыми в практически любой стрессовой ситуации.
2. Потянитесь. Большинство из нас отвечают на стрессовое воздействие мышечным напряжением, а растягивание мышц в определенной степени уменьшает ощущение стрессового «нажима».
3. Выпятите грудь колесом. Это делается не только для того, чтобы почувствовать свою значимость в психотравмирующей, стрессовой ситуации. Вы расправляете грудь, чтобы вам было легче дышать. В состоянии стресса напряжение мускулатуры может вызывать затруднения дыхания, что обычно усиливает беспокойство, которое человек и так чувствует в подобной ситуации. Первый раз, когда плечи идут назад, глубоко вдохните, затем, когда они расслаблены, выдохните. Повторите все это 4–5 раз, затем снова

глубоко вдохните. Повторите всю последовательность 4 раза.

4. Полностью расслабьтесь. Для этого существует самый простой способ так называемой прогрессивной релаксации. Начиная с макушки до кончиков пальцев ног, напрягите одновременно одну группу мышц своего тела, подержите это напряжение несколько секунд, а затем дайте мышцам расслабиться.

5. Примите (если есть такая возможность) горячую ванну. Когда человек напряжен в стрессовой ситуации, когда он беспокоен и даже тревожен, приток крови к его конечностям уменьшается. Горячая же вода восстанавливает циркуляцию крови, как бы давая понять организму, что он находится в безопасности и что уже можно расслабиться. Если рядом нет ванны (или душа), то можно просто подержать руки под струей горячей воды из крана до тех пор, пока вы не почувствуете, что напряжение уходит. К тому же проточная вода, по мнению биоэнерготерапевтов, «смывает» накапливающуюся в человеке «отрицательную», вредную для его здоровья энергию.

### **Антистрессовые приёмы**

#### **9 профилактических правил для всех и каждого**

наша жизнь набрала такой бешеный темп, что это начинает угрожать не только нервно-психическому, но и физическому здоровью людей. Ученые не перестают разрабатывать системы и методы, помогающие современному «цивилизованному» человеку не попасть в «стрессовый плен». Вот что, к примеру, рекомендуют австралийские специалисты.

1. Полдня в неделю нужно проводить так, как вам нравится: плавайте, танцуйте. Прогуливайтесь или же просто сидите на скамейке в парке. В общем, хватит отдавать себя только работе!

2. Не реже одного раза в день говорите самому дорогому для вас человеку теплые слова. Не сомневайтесь, что он (она) скажет вам в ответ то же самое. В нашем суровом мире одно сознание того, что вас кто-то любит, способно защитить от тяжелых срывов.

3. Два или три раза в неделю давайте себе физическую нагрузку. Упражнения не должны быть изматывающими, но если после занятий вам не понадобился душ, значит, вы что-то делали неправильно или же просто недостаточно тренировались.

4. Пейте побольше воды (не спиртных напитков!). для того чтобы поддерживать тело в хорошей форме, следует выпивать только одной воды не менее 1–1,5 литра в день.

5. По меньшей мере раз в неделю занимайтесь тем, что вам вроде бы «вредно» (можно, к примеру, «чуть-чуть» нарушить диету, на которой вы сидите, побалуйте себя сладеньким или же ложитесь спать раньше либо позже, чем обычно). Следить за собой необходимо, но, когда это делается слишком серьезно, можно опасаться того, что вы станете ипохондриком.
6. Не позволяйте расхищать свою жизнь! Будет лучше, если некоторые письма останутся нераспечатанными, а телефонные звонки — без ответа. Бесцеремонные люди крадут часы (даже дни) вашей жизни и создают вам стрессы, заставляя делать то, что вам не нужно и не нравится.
7. Когда вы подавлены или рассержены, займитесь интенсивной физической работой: вскопайте огород, раскидайте сугробы, переставьте мебель или просто разбейте старые тарелки. Можете отправиться за город и покричать там. Подобные неадекватные поступки неплохо защищают человека от стрессов.
8. Съедайте хотя бы по одному банану в день. В них практически все витамины, много микроэлементов, к тому же они обладают высочайшей энергетической емкостью.
9. Купите (если у вас еще нет такого) телефонный аппарат с записывающим устройством (или так называемый АОН, высвечивающий или сообщающий голосом номер звонящего). Это позволит вам не дергаться из-за каждого звонка и сохранять действительно нужную для вас информацию.

Не очень сложные приемы, согласитесь? Но следование им обязательно уберезет вас от многих тяжелых стрессов.



### **Как не ошибиться и принять верное решение, куда поступать после 11 класса**

Как не ошибиться и принять верное решение, куда поступать после 11 класса.

У многих школьников, ещё задолго до окончания школы встает вопрос, кем стать, какую профессию выбрать и, в связи с этим, куда поступить, куда пойти учиться после 11 класса?

### **КАК НЕ ОШИБИТЬСЯ И ПРИНЯТЬ ВЕРНОЕ РЕШЕНИЕ, КУДА ПОСТУПАТЬ ПОСЛЕ 11 КЛАССА.**

У учеников выпускных классов этот вопрос стоит уже довольно остро. Конечно, есть выпускники, которые заранее определились с выбором

профессии, посетили [День открытых дверей](#) в одном или нескольких [ВУЗах](#) и приняли решение куда поступать. Что же делать остальным, тем, кто так и не смог определиться с выбором профессии и ВУЗа или колледжа к окончанию школы?

Часто выбрать профессию школьнику бывает довольно сложно. Кто-то несколько лет назад мечтал стать фотографом, артистом, биологом, врачом или дипломатом, потом вдруг ему понравилась профессия психолога, юриста или военнослужащего, а к выпускному классу захотелось стать журналистом, дизайнером или программистом. Но как определиться с выбором окончательно, если нравится и то, и другое, или вообще уже ничего не нравится? А тут ещё родители и близкие родственники советуют: "Иди на экономический. Хорошие экономисты и бухгалтера всегда нужны". Как поступить? Как не ошибиться и принять верное для себя решение? Давайте попробуем разобраться с этим вместе.

Мы не будем давать вам советов типа "Иди туда или туда - там очень хорошо и весело, а профессия просто супер!". С этим хорошо справятся ваши друзья и знакомые. Мы просто постараемся направить вас к самому (самой) себе, что бы вы сами поняли, что же все таки вам нравится, к чему больше тянет, к чему "лежит" душа.

## **Как не ошибиться и принять верное решение, куда поступать после 11 класса.**

### **1. Выберите правильное направление**

Бихевиористы-психологи говорят: "Человек может все, его только нужно научить!". Это верно, но только отчасти. Здесь не учитывается тот фактор, что у каждого есть предрасположенность к определенному виду деятельности. У кого-то это интерес, а у кого-то это талант. Поэтому, первое, что нужно сделать - это выбрать свое правильное направление.

Выделяют следующие основные направления: естественно-научное, физико-математическое, гуманитарное, творческое (культура и искусство). В расширенную классификацию входят: социальное, образовательно-педагогическое, экономическое, управленческое, сельскохозяйственное, военное направления, информационная безопасность, сфера обслуживания, техника и технологии и др.

Если вы еще не определились со своим направлением или сомневаетесь и не можете принять правильное решение, сделайте следующее:

Возьмите ручку и лист бумаги и ранжируйте (распределите по порядку, беря за основу степень важности) учебные предметы, которые вы проходите в школе. Начните с тех предметов, которые вам нравятся больше всего, и

закончите теми, которые терпеть не можете.

Например, получилось следующее:

**Любимые предметы**

1. Русский язык
2. Русская литература
3. Белорусский язык
4. Белорусская литература
5. Английский (иностраннй) язык

**Нравятся:**

6. Астрономия
8. История Беларуси
9. Всемирная История
10. География
11. Физическая культура и здоровье

**Так себе:**

12. Биология
13. Обществоведение
14. Информатика
15. Час здоровья и спорта
16. Допризывная и медицинская подготовка

**Не нравятся:**

17. Математика
18. Физика
19. Химия

Справились? А теперь, оцените свой результат и сделайте вывод: кто вы - "технар" или "гуманитарий". И если вам больше нравятся языки, как в нашем примере, то какой же вы бухгалтер, кто и что бы вам ни говорил и как бы не хвалил эту профессию. Готовьтесь к ЦТ, поступайте по своему направлению и получайте специальность, которая нравится. И пусть в вашей жизни будет так: "Утром с удовольствием иду на работу, а вечером радостно бегу домой".

## **2. Выберите учебное заведение**

В первую очередь, нужно понять **куда вы будете поступать после 11 класса**, какую специальность будете получать - специальность среднего профессионального образования или специальность, требующую получение высшего образования.

Скажем сразу, специальности среднего профессионального образования очень востребованы на рынке труда Беларуси, кадров не хватает и окончившие [профессионально-технический колледж](#) практически сразу находят себе работу. Многие выпускники школ (гимназий, лицеев), думая,



куда поступать после 11 класса, принимают решение поступать не в ВУЗ, а в профессионально-технический колледж, получить востребованную профессию, а потом в учреждении высшего образования продолжить обучение по сокращенной программе по своей специальности. В этом случае, у человека уже есть профессия, и он может сам выбрать, как ему поступать дальше: учиться по очной форме обучения или пойти работать и получать дальнейшее образование заочно. Этот вариант можно рассматривать и тем абитуриентам, которые не очень хорошо сдали ЦТ и, понимая, что не проходят на обучение за счет средств республиканского бюджета, не хотят поступать в ВУЗ на платное обучение.

Абитуриентам, которые решили поступать в ВУЗ сразу после окончания школы, ещё раз рекомендуем очень хорошо подумать о выборе специальности. Выбор специальности - очень ответственный шаг, и от него зачастую зависит, как сложится вся дальнейшая жизнь человека.

### **3. Выберите учреждение образования**

Выбор специальности и, следовательно, профессии сделан, сдаем ЦТ и выбираем [ВУЗ](#), в который будем поступать.

Теперь нужно определиться куда поступать, т.е. в какой ВУЗ или [профессионально-технический колледж \(ПТК\)](#).

#### **Что для этого нужно сделать в первую очередь?**

Обязательно сходите на Дни открытых дверей, которые проводят ВУЗы и ПТК в рамках профессионально-ориентационной деятельности. Смотрите Дни открытых дверей [здесь](#).

Сходите именно не на День открытых дверей в одном ВУЗе или ПТК, а на Дни открытых дверей, т.е. сходите в несколько ВУЗов (ПТК). На Дне открытых дверей старайтесь замечать все, что происходит во время проведения мероприятия. Замечайте как вас встречают, кто с вами беседует, как и какая информация вам подается, насколько полно отвечают на ваши вопросы ответственные лица, проводят ли абитуриентам экскурсию по учреждению образования и др. Во время экскурсии по ВУЗу внимательно осматривайте все что увидите: аудитории и кабинеты, в которых проводятся занятия, коридоры, пункты питания и туалеты. Ходите и примеряйте все это на себя. Примеряйте так, словно вы в магазине примеряете одежду - нравится не нравится, хорошо сидит или плохо. И задавайте вопросы, не стесняйтесь. Спрашивайте обо всем, что интересует: как проходит учебный процесс, какие есть специальности и специализации, как протекает культурно-спортивная жизнь студентов, какие условия проживания в общежитии и т.д. По проведению Дня открытых дверей можно сделать первый вывод об учреждении образования, понять - дорожат здесь студентом или нет. А посетив несколько таких мероприятий, вы сможете сравнить ВУЗы, и решить

где вам будет лучше и комфортнее учиться на протяжении четырех или пяти лет, что, согласитесь, немаловажно.

### **Выбирайте, если такая возможность имеется, свой ВУЗ.**

**И в заключение скажем следующее:** существует "мода" на профессии, и, как и всякая мода, она циклична. Например, несколько лет назад были очень модными и престижными профессии юристов, бухгалтеров, зубных врачей, потом пришла мода на IT-специалистов, компьютерных дизайнеров и др.

Каждый год тысячи абитуриентов подают документы на "престижные" специальности и, таким образом, образуется огромный конкурс на бюджетные места, куда поступают выпускники с высокими проходными баллами. Если и у вас высокие проходные баллы (а тем более средние или низкие), но "модная" специальность не ваша, то не стоит поддаваться веяниям такой "моды". Поступайте на свою, выбранную вами в соответствии с вашими жизненными интересами и предпочтениями специальность. Если вам нравится конструировать новые предметы, одежду или учить детей, то зачем поступать на популярный экономический или юридический факультет и тянуть лямку "хорошего" студента, а потом "хорошего" работника. Идите и учитесь в соответствии с вашими внутренними запросами, чтобы, как мы уже говорили выше "утром с удовольствием идти на работу, а вечером радостно бежать домой".

И знайте, на рынке труда существует перенасыщение "модными" молодыми специалистами. Соответственно, найти хорошую работу будет достаточно трудно. Так стоит ли получать не свою специальность, а потом ещё и заниматься долгими поисками не своей работы. Поэтому при выборе смотрите не на престижность специальности, а на свои предпочтения и способности. Обучение любимому делу, тому, что нравится, сделает из вас хорошего специалиста. А хорошие специалисты нужны везде.

***Удачи вам в выборе своей профессии и принятии решения куда поступить после окончания школы!***



**Куда поступать? Куда пойти учиться после 9 класса**  
Куда поступать? Куда пойти учиться после 9 класса?

Окончание учебного года не за горами и для выпускников 9-ых классов остро

встает вопрос: "Что делать дальше? **Куда поступать? Куда пойти учиться после 9 класса?** Остаться в школе (гимназии, лицее) или завершить свое обучение в этом учреждении образования и продолжить в другом, получив при этом не только среднее образование, но и востребованную на рынке труда профессию".

## **КУДА ПОСТУПАТЬ? КУДА ПОЙТИ УЧИТЬСЯ ПОСЛЕ 9 КЛАССА**

**1. Продолжить обучение в школе (гимназии, лицее).** Этот вариант является самым оптимальным и зачастую самым наилучшим вариантом для тех учеников, кто ещё окончательно не нашел своё призвание в жизни. Также он подходит и для тех, кто уже определился с выбором профессии, которая требует получения высшего образования. Такие ученики уже поняли, что им нужно, их планы построены, они четко знают чего хотят: окончить среднюю школу и поступить в ВУЗ. Зачастую, у таких учеников уже выбрано учреждение высшего образования, они идут прямо к поставленной цели и стараются окончить школу с золотой медалью, так как в этом случае будут иметь практически 100% возможность поступить в ВУЗ на бюджетное место.

Для тех же, кто еще не определился мы не рекомендуем небрежно относиться к своей судьбе и поспешно выбирать профессию. Это Ваша жизнь и здесь все нужно взвесить, обдумать, почувствовать и решить что же Вам близко на самом деле, чем хочется заниматься. Возможно, таким ученикам будет лучше остаться в школе и серьезно заняться своим образованием в последние учебные годы, чтобы окончить школу с хорошими оценками, и, определившись с выбором профессии, определившись куда поступать, подать документы именно в свой ВУЗ.

Есть и ученики, которым просто стало неинтересно учиться, надоело или им трудно усваивать сложный учебный материал, они постоянно конфликтуют с учительским составом, становятся "неуправляемыми". Это не значит, что ребята плохие и их нужно записывать в разряд никуда не годных людей. История знает не мало примеров выдающихся личностей, которые плохо учились в школе, или даже практически совсем не учились, зато потом нашли себя, нашли свой путь, стали успешными и знаменитыми. Таким ученикам стоит подумать о том, нужно ли продолжать обучение в школе и "досиживать" последние учебные годы (по сути дела, тратить их попусту). Возможно им стоит рассмотреть второй вариант.

**Решаешь, куда поступать? Куда пойти учиться после 9 класса?  
Рассмотри второй вариант.**

**2. Поступить в учреждение среднего специального образования (колледж, училище).** Это хороший выбор для тех, кто хочет получить и полное среднее образование, и рабочую профессию. На самом деле,

зачем тратить несколько лет доучиваясь в школе, потом идти на производство учеником (токаря, слесаря и т.д.) с минимальной ученической зарплатой, если есть хорошая возможность решить куда поступать, поступить в выбранное [учреждение среднего специального образования](#) и получить востребованную на рынке труда профессию. Например, повара, парикмахера, автослесаря, электрика, столяра и т.д. (очень востребованные профессии на сегодня, к тому же пригодятся и на работе и дома :)).

А, возможно, Вы уже чувствуете в себе призвание к определенной профессии, тогда не задумывайтесь – идите и поступайте в колледж, получайте понравившуюся Вам профессию! А со временем, уже получая [среднее специальное образование](#), никто не помешает Вам разобраться что к чему и принять верное для себя решение что делать дальше - идти работать или продолжить обучение уже в университете. А для кого-то будет возможно и то и другое, т.е. и работать, и получать высшее образование на заочной форме обучения.

И знайте еще одно, уйдя со школы в колледж, Вы очень быстро начнете взрослеть, начнут меняться Ваши взгляды на жизнь и мировоззрение. Через некоторое время может случиться так, что при встрече Ваши бывшие одноклассники, оставшиеся доучиваться в школе, покажутся Вам ещё детьми.

И это сейчас Ваши одноклассники могут посчитать Вас менее успешными, так как Вы ушли в какое-то там училище, однако со временем все станет на свои места!

**Решаешь, куда поступать? Куда пойти учиться после 9 класса?  
Рассмотри третий вариант.**

**3. Поступить в профессионально-технический колледж (ПТК).** Вариант очень перспективный. Во-первых, ПТК дает возможность получить достойное образование, даже если на начальном этапе обучения Вы и не блещете хорошими знаниями. [ПТК](#) - это отличное место для тех у кого слабые знания, однако он стремится их получить, и обучаться в ПТК гораздо легче, чем в любом университете или институте. Во-вторых, в ПТК бесплатное обучение (есть, конечно, и платное, но поступить на бесплатное гораздо легче, чем в ВУЗ). В-третьих, в [ПТК](#) есть возможность получения стипендии (кстати, в учреждениях среднего специального образования тоже есть стипендия для учащихся).

Получение стипендии - это важный момент в жизни учащегося. Иметь свои деньги на личные расходы и не зависеть в этом случае от родителей (хотя бы частично) - это большое дело. Почувствовать себя свободным, иметь

возможность за свои деньги купить подарок матери, сестре, девушке...

Все это поможет быстрее войти во взрослую жизнь, принять на себя большую степень ответственности за себя, а в дальнейшем и за своих близких. Ученики, оставшиеся на обучении в школе, так и остаются зависимыми от родителей, и, следовательно, менее самостоятельными, чем учащиеся [профессионально-технических колледжей](#) и [учреждений среднего специального образования](#). В-четвертых, все нуждающиеся учащиеся ПТК обеспечиваются местом в общежитии. По крайней мере, такова ситуация на сегодняшний день. Для многих, это очень важный вопрос. И, наконец, в-пятых, после профессионально-технического колледжа, полностью определившись с профессией, Вам уже не нужно думать куда поступать, куда пойти учиться после 11 класса. Вы теперь можете поступить в университет на сокращенный срок обучения, т.е. сразу на 2-ой или на 3-ий курс и продолжить обучение для получения высшего образования по своей специальности. Таким образом, уже имея профессию Вы сможете сами сделать свой выбор: или пойти работать, или продолжить обучение, или и то и другое сразу. И даже если Вы не поступите на бюджетную форму обучения, у Вас будут свои деньги, чтобы учиться дальше заочно на платном обучении. В итоге Вы окажетесь только в выигрыше.

**Решаешь, куда поступать? Куда пойти учиться после 9 класса?  
Рассмотри четвертый вариант.**

**4. Поступить в лицей при университете.** Этот вариант считается одним из самых лучших для тех учащихся, которые полностью определились с выбором высшего учебного заведения. Рассмотрим положительные и отрицательные стороны обучения в лицее при университете.

К положительной стороне можно отнести следующее:

1. хорошая подготовка к экзаменам в свой же [ВУЗ](#);
2. плавное вхождение в ритм и форму обучения (то же, что и у студентов в ВУЗе);
3. при выборе общего направления (математика, физика, программирование, гуманитарные науки) в лицее легче определиться с будущей специализацией;
4. в лицее преподают те же преподаватели, что и в ВУЗе;
5. при поступлении для получения высшего образования у учащихся лицей при университете шансов больше;
6. учеба в лицее при ВУЗе дает возможность изнутри изучить процесс обучения и осознать необходимость дальнейшего обучения в этом же учебном заведении. Ни для кого не секрет, что есть определенный процент студентов ВУЗов, которые только на третьем курсе поняли, что они ожидали совсем не этого. И тогда они либо доучиваются дальше, только лишь для того чтобы получить диплом, либо переводятся на другую специальность, в другой [ВУЗ](#) или совсем бросают учебу. 2 года в лицее даст Вам возможность

понять особенность данного ВУЗа, понять что предстоит пройти лично Вам и каким образом это будет проходить. И под конец обучения в лицее Вы решите окончательно - это Ваше или нет.

**Знайте, что учеба в лицее при университете совершенно не обязывает Вас поступать в этот же университет. Решение куда поступать после окончания лицея, куда пойти учиться дальше принимаете только Вы сами!**

К отрицательной стороне обучения можно отнести следующее:

1. Обучение в лицее при университете или институте платное, и если учащиеся [ПТК](#) и [УССО](#) получают стипендию, то здесь за Вас должны платить родители.

**Куда поступать, куда пойти учиться после 9-ого класса решать конечно Вам. Выбор всегда есть.**

В заключение, скажем лишь следующее: тенденция на рынке труда сегодняшнего дня такова - рынку нужны высококвалифицированные специалисты с профессионально-техническим и высшим образованием. Рабочие, конечно, тоже очень нужны. Но технологический процесс развивается такими быстрыми темпами, что не исключен вариант - через 15-20 лет высшее образование может стать обязательным и высококвалифицированные рабочие просто будут обязаны иметь диплом государственного образца о высшем образовании! И что Вы тогда станете делать! Пойдете доучиваться в 35 лет или устроитесь в ЖЭС дворником (работа тоже не плохая - чистота и порядок в городе очень нужны). Решайте сами что Вам надо! Выбор за Вами!

Мы желаем Вам выбрать свою, именно свою профессию, и, таким образом, выбрать свой счастливый жизненный путь!



### **Рекомендации психолога учащимся**

Китайская мудрость гласит: «К вершине горы ведут разные тропинки». Поэтому пусть советы, которые мы предлагаем Вашему вниманию, помогут открыть для Вас новые горизонты Вашего успеха!

В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. Стресс при этом - абсолютно нормальная реакция организма. Легкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность. Но излишнее

эмоциональное напряжение зачастую оказывает обратное действие. Причиной этого является, в первую очередь, личное отношение к событию. Поэтому важно формирование адекватного отношения к ситуации.

Экзамены - лишь одно из жизненных испытаний, многих из которых еще предстоит пройти. Не придавайте событию слишком высокую важность, чтобы не увеличивать волнение.

### **Как планировать время при подготовке к экзамену?**

Умение планировать свое время – одно из самых главных умений в жизни. И чем раньше вы научитесь этому, тем успешнее будет процесс обучения в будущем.

Важно составить план работы, четко определить, что именно будет изучаться каждый день. Не вообще: «Немного позанимаюсь...», а какой именно предмет вы планируете изучить (или повторить) сегодня и какие конкретно разделы.

И помните: лучше заниматься каждый день по часу, чем один раз в неделю, но целый день. Необходимо **чередовать работу и отдых**.

Начинать занятие следует с более трудных вопросов, которые вы

знаете хуже всего, оставляя более легкие для вас темы на конец занятия. Но бывает и так, что заниматься не хочется – «нет настроения». В таком случае полезно начать, наоборот, с того, что вы знаете лучше, что более интересно и понятно для вас.

Учитите больше, чем требуется, и дольше, чем вам кажется необходимым. У вас должен быть запас знаний, благодаря которому на экзамене вы быстро вспомните материал.

В конце каждого дня подготовки следует проверить, как усвоен материал: вновь кратко записать планы всех вопросов, которые были проработаны в этот день. Если вы сумеете спланировать свое время, то и настроение будет лучше (оттого, что вы не «утонули» в материале и успели повторить все вопросы), и оценки выше.

### **Как научиться концентрировать внимание?**

Часто бывает так, что во время изучения какого-либо предмета появляются посторонние мысли, хочется отвлечься и т.д., особенно когда предмет не из любимых. И в этом случае необходимы дополнительные методы, помогающие сконцентрировать внимание:

Подготовьте место для учебы. Там не должно быть ничего лишнего, что могло бы отвлечь ваше внимание: уберите вещи, которые вам не понадобятся в процессе подготовки, разложите учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.д. В интерьер комнаты желательно внести **желтый и фиолетовый** цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность.

Поза во время занятий должна быть «собранная». Лучше сидеть не в мягком кресле, а на твердом стуле.

Можно включить тихую фоновую музыку, заглушающую посторонние звуки, которые отвлекают от работы.

В период подготовки к экзаменам увеличивается **нагрузка на глаза**. Если устали глаза, значит, устал весь организм. Для того чтобы глаза отдохнули, можно выполнить ряд упражнений:

- Крепко зажмурьте глаза (3-5 сек.), затем откройте глаза (3-5 сек.)
- Быстро моргайте в течение 1-2 мин
- Посмотрите попеременно вверх-вниз (10сек), влево -вправо (10 сек)
- Взглядом рисуйте лодочку, качающуюся на волнах
- «Напишите» взглядом свое полное имя
- Попеременно фиксируйте взгляд сначала на удаленном предмете (10сек), затем – на листе бумаги перед собой (10 сек)
- Чтобы хорошо сдать экзамен, надо много выучить. Поэтому запоминание – ключевой момент в подготовке к экзаменам. Для лучшего усвоения материала важен активный подход к делу.
- Необходимо учитывать особенности предмета, по которому предстоит сдавать экзамен. При подготовке к устному экзамену целесообразно систематизировать и повторить весь изученный материал, а при подготовке к письменному экзамену, например по русскому языку или математике, важно сосредоточиться на отдельных разделах программы.
- Не надо стремиться заучивать все – лучше подчеркивать, выписывать и конспектировать важные места.
- Полезно повторять материал по вопросам. Прочитав вопрос, сначала вспомните и обязательно кратко запишите все, что знаете по этой теме, и лишь затем проверяйте себя по учебнику. Особое внимание следует уделять правилам, подзаголовкам параграфа – это поможет выделить главные мысли, которые станут опорными пунктами вашего ответа.
- Повторять материал нужно вслух. Чтобы ответ не получился скомканным и непоследовательным, необходимо составить план ответа, и обязательно на бумаге, а не в уме.
- Ответы на самые трудные вопросы желательно рассказать внимательному слушателю или записать на диктофон, а затем прослушать себя. На устном экзамене легко вспомнится материал, рассказанный вами вслух перед зеркалом.



- Очень полезный метод, которым пользуются многие при изучении иностранного языка, - запись слов на карточки. Его можно использовать и для других предметов, записывая, например, правила русского языка, рисуя схемы, отражающие процесс или ход событий, физические законы и т.д.
- Не повторяйте билеты по порядку. Лучше напишите номера на листочках и тяните билет, как на экзамене.
- Проверено также, что степень усвоения материала повышают групповые занятия.
- Не забывайте делать перерывы!
- Позанимавшись час-полтора, отдохните в течение 10 минут. Если вы устали и вас клонит в сон, то лучше лечь и немного поспать. Эффективный отдых повысит вашу работоспособность.

### **Как организовать процесс активного запоминания?**

- Чтобы хорошо сдать экзамен, надо много выучить. Поэтому запоминание – ключевой момент в подготовке к экзаменам. Для лучшего усвоения материала важен активный подход к делу.
- Необходимо учитывать особенности предмета, по которому предстоит сдавать экзамен. При подготовке к устному экзамену целесообразно систематизировать и повторить весь изученный материал, а при подготовке к письменному экзамену, например по русскому языку или математике, важно сосредоточиться на отдельных разделах программы.
- Не надо стремиться заучивать все – лучше подчеркивать, выписывать и конспектировать важные места.
- Полезно повторять материал по вопросам. Прочитав вопрос, сначала вспомните и обязательно кратко запишите все, что знаете по этой теме, и лишь затем проверяйте себя по учебнику. Особое внимание следует уделять правилам, подзаголовкам параграфа – это поможет выделить главные мысли, которые станут опорными пунктами вашего ответа.
- Повторять материал нужно вслух. Чтобы ответ не получился скомканным и непоследовательным, необходимо составить план ответа, и обязательно на бумаге, а не в уме.
- Ответы на самые трудные вопросы желательно рассказать внимательному слушателю или записать на диктофон, а затем прослушать себя. На устном экзамене легко вспомнится материал, рассказанный вами вслух перед зеркалом.
- Очень полезный метод, которым пользуются многие при изучении иностранного языка, - запись слов на карточки. Его можно использовать и для других предметов, записывая, например, правила русского языка, рисуя схемы, отражающие процесс или ход событий, физические законы и т.д.
- Не повторяйте билеты по порядку. Лучше напишите номера на

листочках и тяните билет, как на экзамене.

- Проверено также, что степень усвоения материала повышают групповые занятия.
- Не забывайте делать перерывы!

**Позанимавшись час-полтора, отдохните в течение 10 минут. Если вы устали и вас клонит в сон, то лучше лечь и немного поспать. Эффективный отдых повысит вашу работоспособность.**

### **Как психологически подготовиться к экзаменам?**

Успешность на экзамене зависит не только от содержательной, но и от психологической готовности к нему. Многие обычно уделяют много внимания тому, чтобы овладеть материалом по предмету (понять его и запомнить), однако, кроме этого, необходимо научиться преодолевать волнение, справляться с тревогой. Почти все в той или иной степени волнуются перед экзаменом. Если немного, то это даже хорошо – происходит мобилизация организма, он «готов к работе». Но если волнение сильное, это плохо. В этом случае можно использовать несколько приемов, которые помогут вам справиться с волнением.

**Во-первых**, вы можете мысленно прокрутить весь экзамен: «Вот вы, успокоившись, входите в кабинет, подходите к столу и берете билет. Вы знаете материал и отвечаете на все вопросы». «Прожив» это мысленно, во время настоящего экзамена вы будете чувствовать себя спокойнее и увереннее.

**Во-вторых**, несколько простых упражнений, которые вы освоите в период подготовки к экзаменам, можно использовать на экзамене перед началом письменной работы или после того, как вы возьмете билет на устном экзамене. Эти упражнения помогут вам снять внутреннее психоэмоциональное напряжение, расслабиться и даже улучшить настроение с помощью дыхания и самовнушения.

#### **Упражнение 1.**

Сядьте удобно, выпрямите спину. Сосредоточьте свое внимание на словах «Я спокоен». Повторите их медленно, несколько раз. Не пытайтесь отгонять мысли, т.к. это вызывает дополнительное напряжение. Затем мысленно повторите 5-6 раз: «Правая рука тяжелая». Снова повторите: «Я спокоен». После этого 5-6 раз произнесите слова: «Левая рука тяжелая». Затем повторите: «Я спокоен». В завершении сожмите кулаки, сделайте глубокий вдох. Сделайте выдох и расслабьте кисти рук. Затем повторите все сначала,

но «тяжелеют» при этом ноги.

## **Упражнение 2.**

Встаньте прямо, сделайте глубокий вдох, разводя руки в стороны, поднимая ладони до уровня груди. Вздохнув, задержите дыхание, представив, что все волнения и переживания накапливаются в воздухе. Затем сделайте резкий выдох (при этом издав звук «х»), наклоняя туловище вперед, бросая руки как плети к носкам.

Справиться с тревожным состоянием поможет чередование напряжения и расслабления тела.

## **Упражнение 3.**

Сядьте удобно, руки свободно положите на колени ладонями вверх, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали весь сок». Расслабьтесь. Теперь представьте себе, что лимон находится в правой руке. Повторите это упражнение. Вновь расслабьтесь. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь.

Научитесь не думать о провале на экзамене. Наоборот, мысленно рисуйте себе картину уверенного ответа.

Последние 10-12 часов перед экзаменом важно использовать на восстановление организма.

Вечером перед экзаменом погуляйте, сходите в бассейн – займитесь тем, что отвлечет вас от событий предстоящего дня. Ночью следует хорошо выспаться.

Перед экзаменом не рекомендуется слишком много есть. После плотного завтрака вам захочется поспать, а не идти на экзамен. Однако и голодными идти на экзамен тоже не следует. Важно также избегать употребления стимуляторов (кофе, крепкого чая и т.д.) – нервная система и так в напряжении.

Итак, вы готовы! Вы собраны! Вы уверены в своих знаниях!

Помните, что вера в успех – это половина успеха!

**Ваши действия на экзамене**

Важно успокоиться непосредственно перед входом в кабинет. Для этого прекратите волнительные разговоры с товарищами. Вспомните и воспроизведите мысленно что-то приятное, не относящееся к экзамену, - например, как вы летом ездили отдыхать на юг и купались в теплом море.

Взяв билет, прочитайте вопросы. Начните подготовку к ответу с легких для вас вопросов, а потом переходите к более сложным.

В своем ответе важно показать знание сути вопроса и умение строить причинно-следственные связи. Поэтому сначала тезисно напишите примерный план ответа. После этого вы успокоитесь, мысли станут более ясными. Теперь вы можете дополнить свой ответ иллюстративным материалом (примерами, аргументацией и т.д.).

Планируйте время так, чтобы его хватило на все вопросы. Не тратьте слишком много времени на один вопрос (который вам кажется очень сложным). Оставьте время на проверку ответа.

### **У вас осталось время?**

Не спешите идти отвечать или сдавать работу. Отложите ее в сторону. Закройте глаза и сосредоточьтесь. Вы ничего не хотите добавить к своему ответу? Помните, что самые «умные» мысли приходят в голову после того, как ответ уже написан. Если вам больше нечего добавить, то используйте оставшееся время на проверку (на письменном экзамене) или послушайте, о чем спрашивает учитель отвечающего (на устном экзамене), т.к. вопросы иногда повторяются.

### **Непредвиденные ситуации:**

- Вы что-то забыли на экзамене. Чтобы вспомнить это, используйте следующий прием: запишите первое, что придет на ум по этой теме. Эти слова помогут вам вспомнить другие слова, и в конце концов вы сможете вспомнить то, что хотите.
- Вы на полуслове забыли, о чем надо говорить. Не паникуйте, такое может случиться с каждым! Повторите последнюю фразу, это поможет вам восстановить логику ответа. Если не получилось, посмотрите на листок и переходите к следующему пункту плана своего ответа. В конце ответа всегда есть возможность вернуться к тому, что вы пропустили, начав фразу словами: «Я хотел бы добавить...» - или что-то в этом роде.

Вы увидели, что вас не слушают. Не обижайтесь, продолжайте ответ, не обращая на это внимания.

Вам задали дополнительный вопрос. Не пугайтесь, это вовсе не означает, что вы плохо отвечали или вас хотят «завалить». Не спешите с ответом. Если нужно, попросите время на обдумывание. Прежде чем говорить, сформулируйте ответ в уме.

Вы допустили ошибку. Не надо бояться, они бывают у всех. Если вы знаете, как ее исправить, сделайте это. Если вы сомневаетесь, ошибка ли это, продолжайте отвечать, как будто ничего не произошло.

Рассматривайте экзамен как ситуацию совместной работы, общения с экзаменатором.

Держитесь уверенно, помните о хорошей осанке, улыбайтесь и будьте настроены доброжелательно по отношению к экзаменатору. Поддерживайте зрительный контакт с ним.

При ответе на экзамене учитывайте, что слишком оживленная мимика, излишняя жестикуляция и громкий голос мешают слушающему сосредоточиться, однако и вялый, тихий ответ с большим количеством пауз может разочаровать экзаменатора. Соблюдайте меру во всем.

**У вас все получится!**

**Ни пуха ни пера!**

Информацию подготовила: педагог-психолог Волошина К.Н.