**Радоваться жизни – советы психолога**

К сожалению, со временем многие люди перестают радоваться жизни. Им начинают мешать проблемы со здоровьем, хроническая усталость, навязчивые негативные мысли, чувство обиды, злости или депрессия. Зачастую окружающее становится для них непривлекательным и скучным, а порой и враждебным.



**Справиться с таким состоянием могут помочь следующие советы психологов:**

* начните чаще улыбаться;
* займитесь спортом;
* периодически обновляйте свой образ;
* почаще фантазируйте и мечтайте;
* старайтесь находить позитив даже в мелочах;
* начните путешествовать;
* привносите добро в окружающий мир.

Эти, в общем-то, несложные рекомендации психологов помогут вам выйти из-под контроля отрицательных эмоций и наполнить свою жизнь радостью и позитивом.

**Как стать более общительным**

Многие люди при необходимости начать или поддержать беседу чувствуют скованность и не знают с чего начать. Причиной этого может быть неуверенность в себе и боязнь сделать что-то не так.  
  
**Чтобы справиться с этой проблемой и вести себя более раскрепощено, большинство психологов советует:**

* чтобы в вашей речи не появлялось постоянных заминок, не стоит долго анализировать каждую фразу. Даже если ваше высказывание не будет идеально, вас все равно поймут;
* не воспринимайте близко к сердцу критические замечания собеседников, это ведь просто беседа;
* в каждом разговоре находите приятные и позитивные стороны;
* чаще начинайте беседу первым;
* заводите больше новых знакомств.

И не следует бояться начинать общение с людьми, ведь иногда именно оно является главным смыслом дальнейших взаимоотношений.



**Как упростить себе жизнь: советы психолога**

Чтобы в вашей жизни поменьше возникало непредвиденных и сложных ситуаций, и ее не отягощала масса проблем, воспользуйтесь пятью практическими советами профессиональных психологов:  
  
1. Старайтесь не жить по принципу «дом-работа-дом». Это приведет только к тому, что из вашей жизни уйдет веселье и радость, которые сменятся хронической усталостью и депрессией.  
  
2. Держите под контролем появляющиеся у вас мысли и порывы к действиям. Так вы убережете себя от множества необдуманных поступков.  
  
3. Старайтесь общаться и заводить отношения только с теми людьми, с которыми вам легко и комфортно.  
  
4. Помните, что порядок в доме напрямую связан с порядком в ваших мыслях и жизни в целом.  
  
5. Следуйте только за той мечтой, ради которой хочется свернуть горы.

В случае возникновения таких жизненных трудностей, решить которые самостоятельно не выходит, лучше всего обратиться к профессиональному психологу. Он поможет вам разрешить внутренние противоречия и выбрать оптимальный способ решения ваших проблем.

# Практические рекомендации психолога родителям по воспитанию детей на каждый день

Начиная разговор о рекомендациях, хочу обратить Ваше внимание на то главное, что является основой основ воспитания – любовь к ребенку. Причем, любовь не за то, что ребенок красивый, умный, способный, отличник, помощник и так далее, а просто так, просто за то, что он есть!

***Говорите о своей любви к ребенку.*** Не стесняйтесь проявлять свою любовь к ребенку, дайте ему понять, что будете любить его всегда и при любых обстоятельствах.

***Объятия – знаки любви***, они питают ребенка эмоционально, помогая ему психологически развиваться. Обнимайте своего ребенка не менее четырех раз в день, а лучше 8. Известный семейный терапевт Вирджиния Сатир рекомендовала обнимать ребенка несколько раз в день, говоря, что четыре объятия совершенно необходимы каждому просто для выживания, а для хорошего самочувствия нужно не менее восьми объятий в день!

***Поверьте в уникальность своего ребенка***, в то, что Ваш ребенок единственный в своем роде, не похож ни на одного соседского ребенка и не является точной копией вас самих. Поэтому не следует требовать от ребенка реализации заданной Вами жизненной программы и достижения поставленных Вами целей. Представьте ему право прожить жизнь самому. Позвольте ребенку быть самим собой, со своими недостатками, слабостями и достоинствами. Принимайте его таким, какой он есть. Опирайтесь на сильные стороны ребенка.

Не бойтесь залюбить ребенка, берите его на колени, смотрите ему в глаза, обнимайте и целуйте его тогда, когда ему это хочется. В качестве поощрения чаще используйте ласку.

***Постарайтесь, чтобы Ваша любовь не обернулась вседозволенностью и безнадзорностью.*** Установите четкие рамки и запреты и позвольте ребенку свободно действовать в этих рамках. Строго придерживайтесь установленных запретов и разрешений. Тон, в котором сообщается требование или запрет, должен быть скорее дружественно – разъяснительным, чем повелительным.

***Правила должны быть согласованы взрослыми между собой***!

Помните о том, что дети являются нашим отражением. Они берут пример с нас и поступают чаще всего так, как мы поступаем в нашей жизни.

***Если вы решили провести с ребенком воспитательную беседу***… Речь в этом случае может быть строгой, но не в коем случае резкой или грубой. В беседах избегайте многословия, чтобы не потерять главный смысл. Только спокойный и доверительный тон может донести до ребёнка мысли и требования родителей.

***Обращаясь к ребенку с просьбой или вопросом, желательно установить с ним контакт глаз:*** либо Вы наклонитесь к нему, либо приподнимите ребенка до уровня ваших глаз. Всегда слушайте ребёнка внимательно, смотря в его глаза, только тогда он будет чувствовать, что его проблемы и внутреннее состояние действительно Вас волнуют.

***Никогда не пытайтесь заниматься воспитанием ребенка, если у Вас плохое настроение.*** Для этого важно сначала нормализовать свое эмоциональное состояние (спокойная музыка, недолгая прогулка, 15 минут отдыха в тишине (после работы необходимы каждому!) – у каждого свои механизмы восстановления).

***Главное – оцените поступок, а не личность.*** К сожалению, именно в этом пункте таится самая распространенная и самая серьезная ошибка. «Ты плохой» (оценка личности) звучит вместо уместного в этой ситуации «ты поступил плохо» (оценка поступка). Необходимо конкретно объяснить, в чем состоит ошибка, почему ребенок поступил неправильно. Если критикуются поступок, конкретная ошибка, а не личность, то у ребенка отпадает необходимость защищаться, а с ней и ненужные страхи, боязнь наказания, вынужденная ложь и т.д.

***Никогда не вспоминайте о уже совершённых им ошибках.*** Всё, что было, должно оставаться в прошлом.

***Ни в коем случае нельзя сравнивать детей друг с другом.*** Лучше вообще никогда не сравнивать ребенка с другими детьми, это провоцирует заниженную самооценку, неуверенность в своих силах, тревожность и пр. проблемы.

***Сравнивать ребенка можно только с ним самим и хвалить только за одно: улучшение его собственных результатов.*** Если во вчерашнем домашнем задании он сделал 3 ошибки, а в сегодняшнем – 2, это нужно отметить как реальный успех, который должен быть оценен искренне и без иронии родителями.

***Если Вы заметили, что Ваш ребенок в данный момент наполнен негативными эмоциями, поговорите с ним об этом.*** Можно использовать активное слушание. Активно слушать переживания и потребности ребенка – значит, возвращать ему в беседе то, что он Вам поведал, обозначая его чувство, причем в повествовательной, не в вопросительной форме. Это помогает создавать доверительную атмосферу в Ваших с ребенком отношениях.

***Если ребенок вызывает у Вас своим поведением отрицательные переживания, сообщите ему об этом.*** Для этого используйте «Я-сообщения» в разговорах с Вашим ребенком. Когда Вы говорите о своих чувствах ребенку, говорите от первого лица. Сообщите о себе, о своем переживании, а не о нем, не о его поведении. Делиться своими чувствами – значит доверять.

***Чаще разговариваете с ребенком, объясняете ему суть запретов и ограничений.***Помогите ребенку вербально выражать свои чувства и переживания, научиться понимать ***свое поведение и поведение других людей Обучать распознаванию собственного эмоционального состояния и состояния окружающих людей (что я чувствую, что другой чувствует). Развивать способность к эмпатии (сочувствию).***

Не спешите прибегать к наказаниям. Постарайтесь воздействовать на ребенка просьбами. В случае неповиновения родителям нужно убедиться, что ***просьба соответствует возрасту и возможностям ребенка.***

***Наказывать ребенка лучше, лишая его хорошего, чем, делая ему плохое***. Другими словами, лучше наказывать, двигаясь в направлении от «плюса» к нулю, чем от нуля к «минусу»; причем под нулем подразумевается нейтральный, ровный тон Ваших взаимоотношений. А что означает «плюс»? Например, в семье заведено, что по выходным дням все вместе отправляются на прогулку, мама печет вкусный пирог, папа идет с детьми на рыбалку… Когда взрослый уделяет им специальное внимание, и с ним интересно – это настоящий праздник для ребенка. Если случается непослушание или проступок, то «праздник» отменяется.

Наказание должно соответствовать проступку, ***ребенок должен четко понимать за что наказан.***

***Нужно иметь запас больших и маленьких праздников***. Придумайте несколько занятий с ребенком или несколько семейных дел, традиций. Сделайте некоторые из этих занятий или дел регулярными, чтобы ребенок ждал их и знал, что они наступят обязательно. Отменяйте их, только если случился проступок, действительно ощутимый, и Вы на самом деле расстроены. Однако не угрожайте их отменой по мелочам.

***Не забываете, что ключ к сердцу ребенка лежит через игру.*** Именно в игре можете передать те навыки и знания, понятия о жизненных ценностях, лучше понять друг друга.

***Похвала за усилие любое совершенное ребенком усилие, попытку достичь цели необходимо отмечать и поощрять.*** Не важно, к каким результатам он пришел, главное — отметить старание. Оставить это без положительной оценки нельзя. Тот факт, что Вы оценили, пусть небольшое, достижение ребенка, принесет ему ощущение успеха, радости, удовлетворения от проделанной работы, что уже будет являться наградой. Повышение самооценки.

***Иногда родители не правильно используют поощрения:*** убрал игрушки — вот тебе шоколадка, получил «пятерку» — получи деньги на развлечения и сладости. В результате ребенок привыкнет выполнять какую-либо работу или стремиться к достижению цели, только если за этим последует вознаграждение.

***Старайтесь максимально больше проводить с ребёнком своё свободное время, чтобы он всегда себя чувствовал нужным и любимым.*** Часто родители жалуются: «Нет времени», важно не сколько времени Вы проведете со своим ребенком, а как Вы это свободное время (пусть даже 5 минут), организуете.

***Использовать в повседневном общении приветливые фразы***. Например, мне с тобой хорошо. Я рада тебя видеть. Хорошо, что ты пришел. Мне нравится как ты… Я по тебе соскучилась. Давай посидим, поделаем вместе. Как хорошо, что ты у нас есть. Ты мой хороший. Что укрепляет уверенность ребенка, его чувство самоценности, его самооценку.

***Выполняйте свои обещания!*** Потому что верить больше не будут! А восстановить доверие ребенка очень нелегко.

Нам, взрослым, необходимо помнить, что под влиянием опыта общения с нами, у ребенка не только формируются оценки себя и других, но и зарождается очень важная особенность - сочувствовать другим людям, переживать чужие горести и радости как собственные. В общении со взрослыми и сверстниками он впервые осознает, что нужно учитывать не только свою, но и чужую точку зрения. Педагогическая авторитарность в неформальном общении с детьми порождает у них дефицит самостоятельности, неумение выразить и отстоять свое мнение. Общаясь с ребенком, очень важно отрешиться от позиции, что наше слово – истина, ибо процесс общения требует понимания другого и отождествления себя с другими.

Притча «Мудрец и бабочка».

Много лет назад в одном городе жил очень мудрый человек. К нему часто приходили люди за советом. Каждому из них он умудрялся дать очень хороший и правильный совет.

Слава о его мудрости разнеслась повсюду.

Однажды его слова дошли до еще одного человека, который тоже был мудрым и известным в округе. Этот человек тоже помогал другим людям. Ему нравилось то, что его считают самым мудрым и прислушиваются к его советам. И когда он узнал, что есть еще один мудрец, то стал злиться на него за то, что теряет свою известность. И он стал думать, как доказать другим людям, что на самом деле более мудрым является он. Долго он думал и решил: «Я возьму бабочку, спрячу ее между ладоней, подойду на глазах у всех к мудрецу и спрошу его: «Скажи, что у меня в руках?». Он, конечно же, великий мудрец, поэтому он догадается и скажет: «У тебя в руках бабочка». Тогда я его спрошу: «А какая это бабочка, живая или мертвая?» И если он скажет, что бабочка живая, тогда я легонько надавлю ее своими ладонями так, что когда я их раскрою, то все увидят, что она мертвая. А если он скажет, что бабочка мертвая, тогда я отпущу ее, и она полетит. И тогда все увидят, что он оказался не прав».

Так он и сделал. Взял бабочку, подошел к мудрецу и спросил его:

- Скажи, что у меня в руках?

Мудрец посмотрел и сказал:

– У тебя в руках бабочка.

Тогда он спросил мудреца:

– Скажи, живая она или мертвая?

Мудрец посмотрел ему в глаза, подумал и сказал:

– Все в твоих руках.

С

**Советы подросткам. Если чувствуешь себя одиноким.**

Подростковый возраст – это переходный период жизни от ребёнка к взрослому. Происходят изменения в психическом, физиологическом плане. Человек становится более самостоятельным.

Чувство одиночества в подростковом возрасте является довольно частым явлением. Ослабление прежних дружеских отношений, изменение ценностей и взглядов на жизнь – это нормальное явление в жизни каждого подростка.

Иногда одиночество бывает очень полезным для человека. Необходимо сначала подумать: для чего мне оно дано? За это время можно сделать много интересных дел, которым вы раньше не могли уделить внимание:

* прочитать книгу, о которой много слышали;
* послушать музыку, которая нравится только вам;
* завести домашнее животное или больше внимания уделить общению с семьёй;
* заняться давно заброшенным хобби и т.д.

Быть одиноким – не значит быть плохим! Одиночество – это возможность «услышать» себя, отдохнуть от общения и суеты, набраться сил для новых знакомств и друзей. Иногда бывает так: у человека много знакомых, но ни с кем из них не сформировались близкие и доверительные отношения. Чаще всего причина бывает в самом человеке: акцентирование внимания друга на его недостатках, излишняя требовательность, брюзжание, неумение и нежелание поддерживать дружеские отношения, недоверчивость. Поэтому начинать всегда нужно с себя.

Как сохранить дружбу?

1. Если вы перестаёте быть близкими друзьями, не стремитесь полностью разорвать отношения.
2. Уважайте позицию своего товарища: для одних людей достаточно иметь одного-двух близких людей, для других – необходимо общение с большим количеством ребят. Это обусловлено потребностью в доверительных отношениях, типом темперамента, особенностями характера. Если Ваш друг очень общительный человек – не стоит его «привязывать» к себе. Примите его таким, как он есть, и от этого ваша дружба станет крепче.
3. Ревность в дружбе только портит доверительные отношения.
4. Помните, что каждый человек – это уникальная личность. Не бывает двух одинаковых характеров, каждый человек неповторим.
5. Будьте искренними. Если ваш друг ведёт себя бестактно, вы имеете полное право сделать ему замечание. Если вам не нравятся его поступки и новые интересы, прямо говорите об этом.
6. Заводите новых друзей, с которыми у вас будут общие взгляды на жизнь, интересы, увлечения.
7. «Живое» общение намного лучше виртуального. Это способ обмена эмоциями, информацией. Большую часть информации люди передают друг другу через неречевые каналы связи – мимику, жесты, позы, контакт глаз, тембр голоса, интонацию и др. Эту информацию мы можем получить только по средствам «живого» общения.

Если у Вас всё же не складываются отношения с друзьями, Вы можете обратиться по этому поводу к психологу. Он обязательно Вам поможет!

СОВЕТЫ ПОДРОСТКАМ.

**Что делать, если тебя никто не хочет слушать и не понимает**

Сначала нужно разобраться, кто этот «никто». Скорее всего, этот кто-то — конкретный человек, возможно, друг или знакомый, учитель или родитель.

Конечно, это очень печально, когда тебя никто не хочет слушать, никто не понимает, но часто за этим скрывается другое. Твои ожидания от отношений могут не совпадать с представлениями людей о том, как нужно общаться, как слушать твои чувства, и они могут испытывать похожие переживания. Но можно начать налаживать взаимопонимание и научиться прежде всего находить поддержку в себе самом.

Попробуй для начала понять, что для тебя значит  «чтобы меня понимали». Чего ты конкретно ждешь от людей, какого поведения, каких реакций и поступков, а что, наоборот, для тебя неприемлемо.

**Сделай следующее упражнение:**

Напиши небольшое эссе, продолжив фразу: «Я хочу, чтобы (тут нужно написать конкретное имя того, кто тебя не понимает — например, Вася или Таня) понял, что я… когда…».

Так тебе станет яснее, что именно ты хочешь им объяснить, что хочешь донести до них, какое послание ты им доносишь. Возможно, ты просто хочешь, чтобы они выслушали тебя и не дали оценок и ненужных советов.

Потом — следующее небольшое эссе: «А они, мне кажется, думают, что я…» Так тебе станет яснее, в чем именно они тебя не понимают. Только не отмахивайся типа «Я и так это все знаю!» Когда напишешь, велики шансы, что твой взгляд действительно изменится.

А потом подумай, что именно те, кто тебя не понимает, стараются до тебя донести. И зачем они это делают, и что чувствуют при этом.

И еще подумай и задай себе честный вопрос — ты хочешь понимания или одобрения? Потому что это разные вещи, и наши действия не будут всегда одобрять те, кто рядом. Более того, нас могут выслушать и понять, но не поддержать нашу позицию и действия.

Например, родители могут понимать, что их ребенок хочет бросить школу, потому что большие нагрузки и некоторые предметы даются тяжело, но одобрять такое решение не собираются и будут настаивать, чтобы ребенок все равно справился с этим и прошел все учебные испытания.

Но они всегда выслушают и поддержат, если у тебя сложная ситуация в школе. Например, на желание бросить школу может влиять конфликт с кем-то из класса — или учитель был слишком требователен, или несправедлив. Родители, конечно, будут готовы поддержать и понять, дать совет, возможно, разрешат сделать передышку и отвлечься и восстановить силы, но это не значит, что можно ожидать от них, что они поймут и поддержат протест против школы.

Как бы там ни было, важно, чтобы ты сам понимал себя и мог поддержать себя в трудную минуту…

В те моменты, когда тебе кажется, что тебя никто не хочет слушать, и ты не можешь получить поддержку и понимание, попробуй найти ресурс и опору, продолжив 2 фразы:

Я справлюсь с этой ситуаций, потому что у меня есть…

Что бы ни случилось, я всегда смогу …

Добавь к этим фразам свои сильные и важные качества, вспомни конкретный опыт, когда ты сумел справиться с прошлой ситуаций, подумай о чем-то хорошем и позитивном!

Найди те слова, которые, возможно, станут твоим слоганом и девизом в жизни, подобно фразе «Самый темный час перед рассветом».

**Рекомендации психолога при сдаче экзаменов.**

**Режим дня**

В трудное предэкзаменационное время нужно особенно позаботиться о поддержании своей работоспособности.

 Увеличить сон на 1 час. Если вы не выспались, то на изучение того же материала вы тратите значительно больше времени.

 Желательно заставить себя просыпаться пораньше.

 Лучше всего мозг воспринимает информацию с 7.00 до 12.00 и с 14.00 до 17-18.00 часов.

В середине дня 30-40 минут проводить на свежем воздухе для обогащения кислородом клеток мозга.

 Делать перерывы каждые 60-90 минут. Перерывы не должны быть длительными (10-15 мин.) и желательно наполнить их физической нагрузкой.

**Питание**

Далеко не последнюю роль в процессе запоминания и усвоения информации играет грамотное питание. Научно доказано, что концентрация внимания, память, хорошее настроение – совсем не случайность. Все это вполне достижимо с помощью … еды. Представьте себе, что 20% калорий, потребляемых нами в день, «съедает» мозг. Соответственно, рацион определяет и умственные способности. Одни продукты стимулируют работоспособность, другие – быстроту мышления, третьи – концентрацию.

 Лучшему запоминанию способствует морковь.

От перенапряжения и психической усталости лучшее средство – лук.

Орехи – для выносливости.

Клубника и бананы помогут снять стресс.

Для питания клеток мозга просто незаменима морская рыба.

Улучшает кровоснабжение мозга черника.

Ничто не освежит ваши знания так, как лимон.

А непосредственно перед экзаменом не забудьте съесть шоколадку.

**Запоминание и усвоение материала**

***Составление плана:***

1. Не читайте подряд весь учебник. Повторяйте по вопросам. На каждый вопрос составляйте краткий конспект или план. Дело в том, что краткую запись ваша память «сфотографирует», на экзамене вы ее обязательно вспомните, а по плану и остальное легко вспомнится.

2. Ответы на наиболее трудные вопросы развернуто пересказывайте, можно кому-нибудь, можно записать и прослушать. Заодно и поймете, какое впечатление ваш ответ произведет на преподавателя.

3. Не думайте «Я все равно провалюсь». Такие мысли не зря называют саморазрушающими. Они не только мешают готовиться, создавая постоянное напряжение и сумятицу в мыслях, занимая в них главное место, они к тому же, как ни странно, не позволяют вам ничего делать или делать все спустя рукава (а зачем, если все равно ничего не выйдет?). Поэтому сосредоточьтесь на конкретных задачах – продумайте программу подготовки на каждый день и настраивайтесь на успех.

4. Оставьте один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов.

5. Перед экзаменом обязательно мысленно проиграйте ситуацию экзамена, представьте все во всех деталях и сконцентрируйтесь на лучшей форме поведения, а на собственные страхи постарайтесь не обращать внимание.

6. Для лучшего запоминания выявите свой ведущий тип памяти:

- при хорошей зрительной памяти используйте рисунки и схемы;

- при слуховой – читайте вслух, слушайте записанный текст

**Внимание**

Очень часто бывает так, что во время изучения какого-то предмета появляются посторонние мысли, хочется отвлечься и т.д., особенно когда предмет не из любимых. И в этом случае необходимы дополнительные методы, чтобы сконцентрировать внимание, сделать так, чтобы не отвлекаться. Можно посоветовать следующее.

***Во-первых***, подготовить специально отведенное для учебы место. Там не должно быть ничего лишнего, что могло бы отвлечь внимание (например, фотографии).

***Во-вторых***, поза должны быть "собранная", а не "развалившаяся". Сидеть лучше не в мягком кресле, а на твердом стуле.

***В-третьих***, можно включить тихую фоновую музыку, заглушающую посторонние звуки, которые могут вас отвлечь. Для лучшего УСВОЕНИЯ материала необходим активный подход к делу. При изучении предмета, при чтении книги подчеркивайте важные места, выписывайте их, конспектируйте. Многие из вас, наверное, при изучении (обычно — иностранного языка) используют карточки со словами. Очень полезный метод. Его можно использовать и для всех прочих предметов, записывая, например, правила русского языка, физические законы, математические формулы и т.д. Проверено также, что степень усвоения материала повышают групповые занятия.

**ИЗВЕСТЕН ЕЩЕ ТАКОЙ МЕТОД ИЗУЧЕНИЯ** (по-английски он называется "survey, question, read, recite, review", или SQ3R, т.е. "обзор, вопрос, чтение, пересказ, повторение")

ПЕРВЫЙ ШАГ — обзор материала: просмотр заголовков и беглое чтение, чтобы представить общее содержание.

ВТОРОЙ ШАГ — к каждой теме (заголовку) сформулировать по одному вопросу.

ТРЕТИЙ ШАГ — читать текст, и по ходу чтения пытаться найти ответы на поставленные вопросы.

ЧЕТВЕРТЫЙ ШАГ — ответить на эти вопросы.

ПЯТЫЙ, заключительный, шаг — повторить материал (останавливаясь подробно на трудных местах).

**Запоминание**

Чтобы хорошо сдать экзамен, надо много выучить, запомнить. Поэтому запоминание — ключевой момент. А значит, надо научиться хорошо и много запоминать.

**Методы  тренировки памяти**

 Чтобы запомнить, например, телефонный номер 231-97-75, можно разбить все цифры на группы и придумать для каждой группы простую ассоциацию. Например: 23 — возраст брата, 1977 — год рождения сестры, 5 — месяц ее рождения. Вместо семи единиц информации стало всего три, да и те относятся к семье.

 Для запоминания имен новых знакомых можно использовать такой метод: повторять имя вслух (например, часто обращаясь к нему по имени). Известно, что слуховая информация дольше удерживается в памяти, нежели визуальная (правда, это верно не для всех), поэтому для запоминания номера телефона, который вы увидели написанным, повторите его вслух несколько раз.

***Мнемонический метод.*** Для облегчения запоминания какого-то списка несвязанных слов придают ему другую структуру и смысловую нагрузку. Всем с детства известно, как запомнить по порядку все цвета радуги (для тех, у кого еще не было детства, сообщаем: "Каждый Охотник Желает Знать, Где Сидит Фазан" - "Красный, Оранжевый, Желтый, Зеленый, Голубой, Синий, Фиолетовый").

Есть и другие примеры. Астрономы запоминают порядок планет (Меркурий, Венера, Земля, Марс, Юпитер, Сатурн, Уран, Нептун, Плутон) с помощью такой фразы: "Морской Волк Замучил Молодого Юнгу, Совершенно Утомив Несчастного Подростка", а математики — цифры числа "пи" (3,14159265358979) фразой "How I want a drink, alcoholicofcourse, aftertheheavylecturesinvolvingquantummechanics" (или по-русски примерно, сохранив мнемоническое правило, так: "Как я хочу и желаю надраться до чертей после сих тупых докладов, наводящих тяжелую депрессию"). Здесь используется количество букв в словах.

***Метод loci.*** Для начала надо пройтись по своей квартире (или другому хорошо известному вам месту) в каком-нибудь определенном порядке (например, от входной двери до дальней точки квартиры) и пронумеровать каждый предмет меблировки, который встретится у вас на пути. Запомните этот список. Так как это хорошо известное вам место, это не составит особого труда. Может получиться до двадцати слов. Это основные, ключевые слова, которые вы будете использовать для запоминания совершенно других слов.

Предположим, у вас получилось что-то типа: "дверь, вешалка, шкаф", а запомнить вам надо список продуктов, которые необходимо купить в магазине: "сливочное масло, пакет картошки, хлеб". Вы поступаете таким образом: связываете каждый предмет, который необходимо запомнить, с предметом из ключевого списка (предметом мебели) и стараетесь это ярко и красочно представить. Сливочное масло, размазанное по двери, пакет картошки, висящий на вешалке, шкаф, битком забитый хлебом, и т.д. И тогда вам достаточно запомнить эту живописную картину, чтобы запомнить длинный (или не очень) список продуктов. Исследования показали, что этот метод очень эффективен. Предлагали запомнить пять списков по двадцать предметов в каждом. Те, кто использовали метод loci, вспоминали почти в три раза больше предметов, чем те, которые им не пользовались.

**На экзамене**

Первый шаг – психологическая установка на успех, абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута. Необходимо приучить себя к успеху, удаче, сделать ее привычной.

 На экзамен приходите вовремя, за 10 минут до начала. Раньше не нужно, чтобы не нервничать, позже тоже – по той же причине. Паника среди сдающих экзамен заразительна. Поэтому не расспрашивайте перед экзаменом идущих на него об их знаниях и неуспехах, а тем более о требованиях экзаменатора.

 Взяв билет, сосредоточьтесь на словах «Я спокоен», медленно повторите их 5-6 раз.

 Подготовку к ответу начните с того вопроса, который помните лучше всех, попутно на полях записывая то, что у вас «всплывает» по другим вопросам.

 Не пишите подробный текст ответа. Гораздо лучше, составив план ответа, продумать, что вы будете рассказывать. Так как чтение вашего ответа с листа производит неблагоприятное впечатление на экзаменатора.

 Объективно оцени преподавателя. Понаблюдай за ним и соответственно веди себя.

 Отвечая материал, смотри на экзаменатора и представляй, что ты рассказываешь доброжелательному и спокойному человеку.

 Отвечайте с интересом и энтузиазмом. Если вам неинтересно отвечать, это чувствуется. Энтузиазм заразителен, скука – тоже.

  А вообще, вы сдадите экзамены, потому что:

* не паникуете и не пьёте валерьянку вёдрами;
* улыбаетесь;
* готовились долго и усердно;
* высыпаетесь.

**Успехов вам и удачи на экзаменах!**

**Тревожность и экзамены**

Естественная реакция нашего организма на любую ответственную, неопределенную, сложную ситуацию является его напряжение.

   Для учащегося  одна из таких ситуаций – это экзамен. И у тех детей, для которых результаты предстоящих экзаменов важны и есть потребность сдать их как можно лучше, перед экзаменом возникает состояние тревоги. Определенный ее уровень – естественная особенность любого человека. Это состояние имеет свои субъективные проявления в виде волнения, беспокойства, нервозности, озабоченности (т.е. эмоциональные проявления).

А также это состояние имеет и характерные объективные проявления: учащается сердцебиение, повышается давление крови, увеличивается тонус лицевой мускулатуры, появляется дрожание конечностей, потливость.

Все эти проявления в той или иной степени заметны у детей, сдающих экзамены. Волнуются практически все. Однако поведение детей бывает очень разным.

Ситуации; одни дети; другие дети;   до экзамена

Приходят в состояние повышенной мобилизации (сосредоточенно читают учебник, конспект, ищут ответы на непонятные вопросы)

Суетливо листают учебник и конспект, но не могут сосредоточиться. Пребывают в панике.

**На экзамене (во время подготовки)**

Взяв билет и столкнувшись с трудным вопросом, не паникуют, а проявляют изобретательность. У них внезапно всплывают в памяти знания, появляются неожиданные ассоциации.

Взяв билет, вначале не могут понять его и даже прочитать. В дальнейшем все зависит от подготовки: успокаиваются и готовят ответ или (если попался незнакомый вопрос) внезапно обнаруживают, что забыли и то, что знали. Вместо того, чтобы сосредоточиться на вопросах, думают о последствиях, и их единственная мысль – поскорее бы экзамен закончился. Они готовы удовлетвориться любой отметкой.

**Ответ экзаменатору**

Способны давать ответ на дополнительные вопросы или вопросы по ходу. Могут даже попросить дополнительные вопросы для повышения оценки (т.е. могут пойти на риск во имя возможного успеха).

Теряются, если их прервать вопросом, сбиваются с мысли, вызывая недоумение экзаменатора (только что так неплохо отвечал, и вдруг…). Дополнительных вопросов не просят. Если ответ не отклоняется от той схемы, которую наметил ученик при подготовке, результат может быть высоким.

**Ученикам**

•         Начинайте готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям. Составьте план на каждый день подготовки. Необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться.

•         Не стремитесь к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно повторять материал по вопросам. Прочитав вопрос, вначале вспомните, и обязательно кратко запишите все, что вы знаете по этому вопросу, и лишь за тем проверьте себя по учебнику. Читая учебник, выделяйте главные мысли, структурируйте материал за счет составления планов, схем, причем обязательно это делать не в уме, а на бумаге. Помните ваша задача не вызубрить материал, а понять.

•         Обязательно следует чередовать работу и отдых: 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв.

•         Оставьте один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов. С вечера же перестаньте готовиться. Совершите прогулку. Выспитесь, чтобы встать отдохнувшим.

•        Во время экзамена решайте первой самую легкую задачу, затем переходите к более трудным. Так вы успеете в отведенное время решить больше количество задач.

**Уходят с экзамена**

В случае успеха – с чувством удовлетворенности и эмоционального подъема.

Выжатые эмоционально, как лимон, с большим желанием поспать. Даже если результат высок, нет тех ощущений эмоционального подъема и удовлетворенности, которые появляются после успешного ответа.

**После экзамена**

Все показатели вегетативной нервной системы через несколько минут после экзамена приходят в норму независимо от удовлетворенности результатом.   Показатели вегетативной нервной системы не только не уменьшаются, но и продолжают нарастать, независимо от результатов экзамена.

       Создается парадоксальная ситуация: воздействие стресса закончилось, а напряжение сохранилось или даже усилилось. Почему же одно напряжение снижается, а другое – нет? Потому что между ними существует принципиальное различие. Это разные виды напряжения или тревожности, и различны причины их возникновения.

**Первая тревожность** – продуктивная. Она мобилизует человека, подготавливает его к деятельности и исчерпывает себя в этой деятельности, исчезая с ее окончанием. И даже если она велика и мешает эффективно действовать, она все равно снижается после завершения вызвавшей ее ситуации. Т.е. она ситуативна.

**Вторая** **тревожность** – это непродуктивная тревога. И она непосредственно не обусловлена предстоящей деятельностью.

    Есть основания считать, что у детей, склонных к такой тревоге, предстоящий экзамен затрагивает более глубокие личностные проблемы, часто скрытые от сознания. Экзамен в этом случае воспринимается не просто как очередная проверка знаний, а проверка на состоятельность, полноценность, на право быть уважаемым в глазах других и в своих собственных глазах. И если есть сомнение, удастся ли соответствовать таким высоким критериям, то появляется паника и отказ от поиска. Страх лишения любви и уважения дорогих людей рождает непродуктивную тревожность.

   Корни подобной тревожности лежат глубоко – в раннем детстве, в раннем опыте неудач. А экзамен (или другая ситуация с неизвестным исходом) провоцирует память об этом опыте и делает его актуальным. Этот сформировавшийся в раннем возрасте барьер не может быть преодолен в процессе простой подготовки к экзаменам (т.к. ребенка тревожит вовсе не это). Дело не в экзамене, а в самоощущениях человека. Опасение выглядеть в своих глазах и в глазах других людей недостойным уважения парализует поисковую активность и воспринимается как страх перед экзаменом. Понятно, что такой глубинный процесс не может оборваться просто так, в результате завершения стрессовой ситуации.

     Другая возможная причина непродуктивной тревожности – это избыточная потребность в контроле над ситуацией. Но на экзамене всегда сохраняется некоторая неопределенность, возможность появления неконтролируемых нами обстоятельств. Невозможность контролировать ситуацию также может вызвать панику и отказ от поиска. Еще одна причина – боязнь неодобрения. И каждый раз, когда возникает ситуация, в которой тебя надо оценить, усиливается беспокойство.

**Рекомендации психолога**

**Отношения   подростка с родителями**

• Проявляй участие к своим родителям. Они устают на работе, дома. Порадуй их чем-нибудь. Это помогает наладить контакт.

• Постарайся объясняться с родителями человеческим языком— это даст лучший результат, нежели крики и хлопанье дверьми.

• Попроси родителей рассказать о своей юности, о конфликтах с родителями. Это приведет к более глубокому пониманию между вами.

• Помни, что иногда у родителей бывает просто плохое настроение. Постарайся не устраивать в это время дома шумных вечеринок.

• Если родители ведут себя с тобой, как с маленьким ребенком, напомни вежливо им, что ты уже повзрослел и хотел бы вместе с ними решать проблемы, связанные с твоей жизнью.

 • Дай понять родителям, что ты нуждаешься в их совете и помощи. Это поможет установить дома благоприятную обстановку.

• Разговаривай со своими родителями, сообщай им новости твоей жизни.

• Старайся не обманывать родителей. Тайное все равно становится явным.

• Помни, что родители тоже могут совершать ошибки. Будь снисходителен.

• Родительский запрет чаще всего оказывается правильным решением. Задумайся, что бы произошло, если бы тебе было позволено все!

• Если произошла ссора и ты чувствуешь себя виноватым, найди в себе силы подойти первым. Уважение ты не потеряешь, поверь.

• Установи с родителями границы личной территории, но не раздражаясь, не требуя. Просто попроси их об этом.

• Работа по дому служит отличной подготовкой к самостоятельной жизни. Отнесись к ней с пониманием.

• Возвращение домой к определенному времени — это способ оградить тебя от неприятностей, то есть мера безопасности. Если задерживаешься, обязательно позвони, они же волнуются! Побереги их для себя.

• О наказаниях. Родители могут прекратить поощрения, отлучить тебя от друзей. И все это может произойти, как ты считаешь, из-за пустяка. Родителей же этот "пустяк" может вывести из себя. Подумай, может быть, родители видят опасность, которую ты либо не осознаешь, либо приуменьшаешь.

• Требуй, чтобы родители объясняли мотивы своего поведения по отношению к тебе и твоим друзьям. Может быть, тебе станет понятно, почему они поступают так или иначе.

• Если ты зол на кого-либо из друзей, учителей, раздражен на грязь, слякоть, а также на "двойку", поставленную "ни за что", не срывай зло на родителях. Это не благоразумно и приводит к печальным последствиям.

• Если родители решили разводиться, конечно, — это особый случай. Стоит понимать, что отец и мать — самостоятельные люди, они должны все решить сами. Тем более люди со временем меняются, поэтому нельзя винить родителей за то, что они утратили любовь друг к другу. И главное — запомни: родители разводятся не из-за тебя! Ты в этом не виноват!

* ​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 твоем 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?

**Рекомендации психолога**

**Как управлять своими эмоциями**

* Полностью избавиться от эмоций и неразумно, и невозможно. Нет эмоций плохих или хороших. По мнению Жан-Жака Руссо, "все страсти хороши, когда мы владеем ими, и все дурны, когда мы им подчиняемся".
* Джонатан Свифт сказал: "Отдаваться гневу – часто все равно, что мстить самому себе за вину другого". Возьми эти слова своим девизом, и ты станешь намного уравновешенней и оптимистичней.
* Необходимое условие радостного настроения – хорошие взаимоотношения с людьми. И наоборот: радостное восприятие жизни – залог симпатии и расположения к тебе других. Дай себе установку на доброе и уважительное отношение к людям. Прав Шекспир: "Напрасно думать, будто резкий тон есть признак прямодушия и силы".
* Не пытайся просто подавить в себе эмоции, Подавленные чувства все равно выльются наружу тем или иным способом или могут стать причиной заболевания. Лучше "отыграй" эти эмоции внешне, но без вреда для окружающих.
* Если у тебя возникло раздражение или разозленность, не борись с ними, а попытайся "отделить" их от себя. Понаблюдай за их протеканием, найди и проанализируй причину их появления, и ты убедишься, насколько мелка и несерьезна эта причина. Все это способствует угасанию негативных эмоций.
* В отношениях с близкими людьми часто бывает нужно откровенно сказать о своих чувствах, возникших в той или иной ситуации. Это гораздо лучше, чем фальшь и закрытость в общении.
* Как произвести первое положительное впечатление
* Оденьтесь так, чтобы отвечать ожиданиям другого человека. Оденьте то, что, по мнению другого человека, будет подходящим для ситуации.
* Увидев человека, улыбнитесь. Улыбнитесь именно этому человеку.
* Установите и поддерживайте контакт глазами. Пока кто-нибудь из говорит, смотрите на человека, ни вниз и ни в сторону, но не переиграйте, не надо смотреть не отрываясь, как говорят, не пяльтесь. Поздоровайтесь первым и протяните руку.
* Рукопожатие должно быть крепким – не слабым, но и не костедробящим.
* Искренне приветствуйте входящего. Лучшая форма приветствия "Рад видеть Вас", чем "Как поживаете?"
* Называйте вошедшего по имени. Произносите его уверенно и твердо. Будьте уверены в том, что произносите имя правильно.
* Не говорите слишком тихо или слишком громко. Если говорить тихо, то люди могут решить, что вы в опасном положении. С другой стороны, возможно, некоторые могут считать громкость грубостью.
* Если Вы хозяин проявите знаки гостеприимства, предложите кофе и прохладительные напитки. Если Ваш гость является представителем другой культуры, заранее выясните, какие у него (нее) представления о гостеприимстве.
* Если встреча происходит в Вашем кабинете, встретьте человека при входе. Еще лучше встретить его (ее) около Вашего кабинета и проводить к себе.
* Если Вы гость, ведите себя так, чтобы не обидеть хозяина и других гостей. Изучите местные обычаи.
* Узнайте все, что возможно о человеке и его компании. Используйте свои знания во время беседы.
* Изучите основные правила этикета учтивости. Не перебивайте другого. Если вы сомневаетесь в своих знаниях, обратитесь к книге по современному деловому этикету.
* Постарайтесь больше слушать, а не говорить! Вы будете выглядеть интеллигентным, уважающим и заботливым. Однако, если собеседник – хороший слушатель и хочет, чтобы вы поговорили, сделайте ему одолжение.

**Советы по сохранению психического здоровья подростков**

**Умейте на время отвлечься от забот и неприятностей!**

* Как бы ни были велики обрушившиеся на вас неприятности, постарайтесь избавиться от гнёта тяжёлых мыслей, переключаясь на другие заботы.
* Ни в коем случае не заражайте своим плохим настроением окружающих.
* Будьте разумны и тактичны, не превращайте свою неприятность в мировую катастрофу.
* Если окружающие доброжелательны к вам, они найдут возможность выразить вам сочувствие и оказать помощь.
* Что бы ни случилось в жизни, помните: жизнь продолжается.

**Гнев — плохой советчик и непригодный метод в работе и отношениях между людьми.**

* Никогда не доводите себя до гнева, сделайте паузу, вспомните мудрую мысль: "Гнев — орудие слабых". Осмыслите всю ситуацию, которая привела к гневу, и вы увидите, что ваша вина не меньше вины других.
* Вспышка гнева никогда не приносит облегчения и всегда чревата новыми неприятностями.
* Лучшая эмоциональная разрядка — физическая работа.
* Имейте мужество уступить, если вы ошиблись.
* Упрямство свидетельствует о незрелости человека.
* Умейте внимательно выслушать своего оппонента, уважайте его точку зрения.
* Будьте самокритичны: не считайте своё мнение всегда правильным, абсолютной истиной.
* Все взгляды людей относительны, и в каждой точке зрения есть доля истины.
* Помните французскую пословицу: "Если женщина неправа — извинитесь перед ней".
* Успехи не только приносят пользу для дела, но и вызывают уважение окружающих.

**Будьте требовательны прежде всего к себе.**

* Не требуйте от других того, на что сами не способны.
* Не ожидайте от других того, чего не можете дать сами.
* Чрезмерность требований всегда раздражает людей, ибо мера во всём — основа мудрости.
* Не стремитесь переделать всех на свой манер. Воспринимайте людей такими, какие они есть, или вообще не имейте с ними дела.
* Старайтесь найти в каждом человеке положительные черты и опирайтесь на эти качества в отношениях с ним.

**Мы — люди, а не боги.**

* Нельзя быть совершенством во всём: каждый из нас в чём-то силён, а в чём-то слаб.
* Не думайте, что вы лучше (хуже) всех: цените себя и людей.
* Наши возможности и даже таланты ограничены, но они могут быть значительны и разнообразны.
* В "разноцветий" качеств — ценность людей. Это надо видеть и ценить.
* Узнайте свои возможности и делайте то, к чему у вас есть призвание, остальное делайте в силу своих возможностей, но всегда максима добросовестно, честно, усердно.

**Не носите в себе своё горе и не копите неприятности.**

* Не оставайтесь наедине со своими неприятностями и горем.
* Горе, как и счастье, надо делить с людьми: исповедь облегчает горе и усиливает радость человека.
* Ищите человека, способного вас понять и делить ваше горе.
* Доброжелательных и рассудительных людей немало: они способны разделить горе и счастье.
* Старайтесь быть участливыми и сочувствующими, добрыми и человечными, милосердными и мудрыми.