

**Здравствуйте, мои
дорогие школьники!**

**Вы часто задаете вопросы на
интересующие вас темы, и это
просто замечательно! Теперь,
для вашего удобства, много
полезной информации будет
размещаться в этом разделе!**

**И, как всегда, жду вас на
консультации в своем кабинете!**

**Помните: все наши беседы
остаются только между нами!**

Успехов вам в учебе!

**Душевного
равновесия и
побольше творческих
идей!**

Стрессы нужно уметь снимать!)

Вставайте утром на десять минут раньше, чем обычно. Таким образом, вы сможете избежать утреннего раздражения. Спокойное, организованное утро уменьшает неприятности дня.

Откладывание на следующий день является стрессовым фактором. **Планируйте наперед** и все будете успевать сегодня.

Ослабьте ваши стандарты. В противоположность общепринятому мнению, не все вещи, которые стоит делать, стоит делать хорошо. Будьте более гибкими. Совершенство не всегда достижимо, а если даже и достижимо, то оно не всегда этого стоит.

Считайте ваши удачи! На каждое сегодняшнее невезение, вероятно, найдется десять случаев, когда вы были успешны. Воспоминание о хорошем может уменьшить ваше раздражение.

Старайтесь иметь друзей, которые не слишком беспокоятся или тревожатся. Ничто быстрее не выработает у вас привычку постоянного беспокойства, как волнения и переживания вместе с другими хронически озабоченными, терзающимися людьми.

Во время работы периодически вставайте и потягивайтесь, не сидите весь день, скрючившись, в одном и том же положении.

Высыпайтесь.

Создайте из хаоса порядок. Организуйте ваш дом или рабочее место так, чтобы вы всегда могли найти то, что ищете.

Выполняйте глубокое медленное дыхание. Когда люди ощущают стресс, они дышат быстро и поверхностно. Это может привести к мышечному напряжению вследствие недостаточного снабжения тканей кислородом. Расслабьте мышцы и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.

Сделайте что-нибудь для **улучшения вашего внешнего вида.** Если вы будете выглядеть лучше, то это может заставить вас и чувствовать себя лучше. Хорошая прическа, аккуратный костюм могут дать вам тот жизненный тонус, в котором вы нуждаетесь. Относитесь к себе хорошо.

Делайте свои выходные дни как можно разнообразнее. Если будни обычно лихорадочные, используйте выходные для спокойного отдыха. Если рабочие дни наполнены делами, требующими выполнения в одиночку, то в выходные ведите более общественный образ жизни.

Прощайте и забывайте. Примите тот факт, что люди вокруг вас и мир, в котором мы живем, несовершенны. Принимайте благожелательно, на веру слова других людей, если нет доказательства обратного. Верьте тому, что большинство людей стараются делать все настолько хорошо, насколько могут. Ну и, конечно же, обратите внимание на хорошее питание и регулярные физические упражнения.

Релаксация

Посмотреть дома хороший фильм или послушать приятную музыку. Для снятия стресса существует сейчас огромный выбор специальной расслабляющей музыки.

Ведите личный дневник

Начать вести дневник, где описывались бы события прошедшего дня, где отражалось бы Ваше настроение и оценка событий. Ведение дневника – это всегда творческий процесс, который, вне всякого сомнения, доставит еще и много положительных эмоций.(как вариант - электронный блог).

Принимайте контрастный душ

Контрастный душ хорошо восстанавливает кровообращение, регулирует работу нервной системы, выводит токсины из тела и помогает эффективно снять усталость и стресс. Однако, разумеется, нельзя принимать такой душ во время обострения каких-либо заболеваний. Не менее полезно также принять теплую ванну с различными травами или экстрактами. Возможно также использование ароматерапии для лечения стресса

Попробуйте что-то нарисовать

При этом абсолютно все равно, умеете ли вы рисовать или нет. Здесь, самое главное, выразить на белом листе бумаги свои чувства и настроение.

Научитесь прислушиваться к своему внутреннему голосу

Стараться проговаривать проблемы, главное - ни в коем случае не замыкаться в себе. Полезно пообщаться с другом, мамой, коллегой или соседкой. А при необходимости имеет смысл даже обратиться и к психологу.

Так вполне можно освободиться от накопившегося негатива и получить при этом прекрасную возможность взглянуть на происходящее со стороны.

Получайте положительные эмоции

И последний совет, который может показаться несерьезным, но, тем не менее, эффективно поможет снять любой стресс, это – посетить зоопарк или сходить в цирк. Положительные эмоции в этом случае Вам гарантированы. Наблюдение за животными позволяет полностью отвлечься от назойливых мыслей и как нельзя лучше подходит для снятия стресса.

Правила, которые помогут ребёнку в общении.

- Не отнимай чужого, но и своё не отдавай.
- Попросили - дай, пытаются отнять - защищайся.
- Не дерись без причины.
- Зовут играть – иди, не зовут – спроси разрешения играть вместе, это не стыдно.
- Играй честно, не подводи своих товарищей.
- Не дразни никого, не канючь, не выпрашивай ничего.
- Из-за отметок не плачь, будь гордым. С учителем из-за отметок не спорь и не обижайся.
- Старайся всё делать вовремя и думай о хороших результатах. Они обязательно у тебя будут.
- Не ябедничай и не наговаривай ни на кого.
- Старайся быть аккуратным.
- Почаще говори: давай дружить, давай играть.
- Помни! Ты не лучше всех, ты не хуже всех! Ты – неповторимый для самого себя, родителей, учителей, друзей!

(С.Л.Соловейчик)

Как планировать свою деятельность

- Прежде чем выполнить любое дело, четко сформулируй цель предстоящей деятельности.
- Подумай и хорошо осознай, почему ты это будешь делать, что тебя толкает сделать это, для чего это нужно.
- Оцени и проанализируй возможные пути достижения цели. Постарайся учесть все варианты.
- Выбери наилучший вариант, взвесив все условия. Обычно самый очевидный вариант не является самым лучшим.
- Наметь промежуточные этапы предстоящей работы, хотя бы примерно определи время для каждого этапа.
- Во время реализации плана постоянно контролируй себя и свою деятельность. Корректируй работу с учетом получаемых результатов, то есть осуществляй и используй обратную связь.
- По окончании работы проанализируй ее результаты, оцени степень их совпадения с поставленной целью. Учти сделанные ошибки, чтобы избежать их в будущем.

Как воспитывать волю

- Наблюдай за собой в течение какого-то времени. Четко определи, от каких привычек или черт характера ты хочешь избавиться. Это твоя Цель.
- Сражение выигрывает тот, кто твердо решил выиграть", - писал Лев Толстой. Будь уверен в себе и в том, что добьешься цели. Без такой уверенности не стоит начинать.
- Борись с недостатками путем их замены достоинствами.
- Готовься к тому, что это длительный, постепенный процесс. Чем меньше насилия над собой, тем лучше, но помни слова Лафонтена: "Путь, усыпанный цветами, никогда не приводит к славе".
- Овладей тремя самовоздействиями: самоободрением, самоубеждением и самоприказом. Учись видеть в себе другого - "человека привычки", от плохих свойств которого хочешь избавиться. Общайся и взаимодействуй с ним. Но он – это не ты!
- Умей и отступать. Но всегда помни, что тактические поражения не должны поколебать уверенности в стратегической победе.
- Старайся сопровождать воздействия на самого себя положительными эмоциями, подкреплять свои победы приятными переживаниями.

Несколько полезных установок в общении

- Никогда не спеши делать категорических выводов по первому впечатлению, особенно избегай негативных оценок.
- Помни о том, что все люди разные, каждый человек уникален и неповторим. В жизни не стоит относить человека к какому-то типу, классифицировать людей.
- Мы часто обижаемся на людей или не довольны ими, потому что они не оправдывают наших ожиданий, не помещаются в те рамки, которые мы им отвели. Но люди вовсе не обязаны быть такими, какими мы желаем их представить.
- 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 говорил Дейл Карнеги, если хочешь переделать людей, начни с себя – это и полезней, и безопасней.

Как решать мысленные задачи

- Четко осознай условия задачи. Точно определи границы того, что тебе известно. Чаще всего ошибки решения коренятся в неправомерном сужении рамок условия.
- Переформулируй вопрос задачи. Как он может звучать по-другому?
- Уясни, какой именно информации тебе не хватает для ответа на вопрос задачи. Подумай, как можно найти эту информацию.
- В творческих задачах наиболее очевидный способ решения обычно не бывает лучшим. Не спеши.
- Попробуй взглянуть на задачу по-новому. Анализируя свои неудачные подходы к решению, ответь себе: не шаблонны ли эти подходы? в чем их стереотипность: почему они не годятся?
- Используй свое подсознание. Если ты долго ломал голову над задачей, погрузился в нее, но безуспешно, отвлекись от задачи, не думай о ней какое-то время, займись чем-нибудь другим. Твое подсознание само будет работать над проблемой и, возможно, выдаст наилучший результат.

Как развивать свой ум

- **Помни:** ум не сводится к памяти, скорости мышления, объему знаний. Ум включает в себя различные свойства личности. Мыслит не мозг, а человек посредством мозга.
- Немногие умы гибнут от износа, в основном они ржавеют от неполного употребления. Пользуясь любой возможностью включить свой мозг в работу. Перегрузить его почти невозможно.
- Упорство и настойчивость могут компенсировать недостаточную скорость мышления. Низкий уровень интеллекта – это не клеймо на человеке.
- **Анализируй!** Себя, других людей, поступки, ситуации, явления. Все время ставь перед собой вопросы: почему? как? а могло быть иначе? в чем причины? каковы возможные последствия? И отвечай на них, делай выводы.
- Относись самокритично к своему уму и доброжелательно к умственной деятельности других. Осознавай границы своих знаний, своей компетентности, но не принижай свои возможности.
- Одно из самых главных достоинств ума – способность к сосредоточению внимания. Учись концентрировать свое внимание на необходимом предмете, отключаясь от всего постороннего. Тренируйся постоянно!
- "Не позволяй твоему языку опережать твою мысль", - советовал древнегреческий философ Хилон. А Шекспир говорил: "Где мало слов, там вес они имеют".

Девять заповедей развития памяти

- **Внимание – резец памяти:** чем она острее, тем глубже следы. Чем больше желания, заинтересованности в новых знаниях, тем лучше запомнится.
- Приступая к запоминанию, поставь перед собой цель – запомнить надолго, лучше навсегда. Установка на длительное сохранение информации обеспечит условия для лучшего запоминания.
- Откажись от зубрежки и используй смысловое запоминание:
- 1) пойми; 2) установи логическую последовательность; 3) разбей материал на части и найди в каждой "ключевую фразу" или "опорный пункт".
- Знай об эффекте Зейгарник: если решение какой-либо задачи прервано, то она запомнится лучше по сравнению с задачами, благополучно решенными.

- Лучше два раза прочесть и два раза воспроизвести, чем пять раз читать без воспроизведения.
- Начиная повторять материал по "горячим следам", лучше перед сном и с утра.
- Учитывай "правило края": обычно лучше запоминаются начало и конец информации, а середина "выпадает".
- Настоящая мать учения не повторение, а применение.

Как совершенствовать свои способности

- Прислушивайся к своему внутреннему голосу, к своим желаниям и интересам. Не бойся подражать кому-то – ты все равно останешься первопроходцем своей судьбы.
- Раннее самоопределение конечно дает выигрыш во времени, но не надо опасаться потерять время на поиски того, в чем ты по-настоящему одарен.
- Эмиль Золя, великий французский писатель, по утрам привязывал себя к стулу, так что хочешь или не хочешь – пиши. У всех гениев есть только одна общая черта – огромное трудолюбие.
- Гете сказал: "Кто хочет достигнуть великого, тот должен уметь ограничивать себя. Кто же, напротив, хочет всего, тот на самом деле ничего не хочет и ничего не достигнет". Но ограничение не должно оборачиваться ограниченностью. Необходимой предпосылкой для настоящего овладения одной сферой деятельности является разнообразие знаний и интересов.
- Если у тебя нет способностей к чему-то, но есть большое желание именно этой областью заниматься – это не трагедия. В психологии известен эффект замещения: другие личностные черты смогут компенсировать недостающие компоненты способностей.

Как пользоваться своим воображением

- Воображение – сильное оружие против многих собственных проблем. Но этим оружием можно и пораниться самому. Учись не следовать за этим воображением, а управлять им.
- Откажись от привычки давать воображению полную свободу.
- Иногда нам бывает нужно избавиться от навязчивого образа нашей фантазии или памяти. Но стараться не представлять конкретный образ, не думать о нем – все равно что тушить костер керосином. Нужно не бороться с определенным образом, а думать о другом.
- Богатое, яркое, сочное воображение нам необходимо в жизни. Тренируй способность целенаправленно вызывать четкий зрительный образ,

например, так: посмотри на стакан с водой, закрой глаза и воспроизведи как можно точнее этот образ, снова открой глаза, корректируй образ вплоть до совпадения с конкретным восприятием.

➤ Бывая на природе, у речки, в лесу, запоминай обстановку и чувство отдыха. Дома, когда устанешь сядь, в кресло, закрой глаза и представь на несколько минут этот образ речки, леса и свое ощущение покоя и блаженства на природе. Ты отлично отдохнешь.

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.

➤ Увидя 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 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.

Совершенствуйтесь каждый день и это определенно принесет радость в вашу жизнь, и жизнь окружающих людей, а также наполнит ее позитивным смыслом! Удачи!