

# **ПАМЯТКА ШКОЛЬНИКАМ. РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА.**

## **ЭТИ СОВЕТЫ ПОМОГУТ ТЕБЕ В УЧЁБЕ И ОБЩЕНИИ**

### **Как планировать свою деятельность**

---

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

### **Как воспитывать волю**

---

1. Наблюдай за собой в течение какого-то времени. Четко определи, от каких привычек или черт характера ты хочешь избавиться. Это твоя Цель.
2. "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.
3. 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".
4. 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!
5. Умей и отступать. Но всегда помни, что тактические поражения не должны поколебать уверенности в стратегической победе.
6. Старайся сопровождать воздействия на самого себя положительными эмоциями, подкреплять свои победы приятными переживаниями.

## **Несколько полезных установок в общении**

---

1. Никогда не спеши делать категорических выводов по первому впечатлению, особенно избегай негативных оценок.
2. Помни о том, что все люди разные, каждый человек уникален и неповторим. В жизни не стоит относить человека к какому-то типу, классифицировать людей.
3. 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.
4. Помни о том, что любой человек в своей сути имеет уникальную способность к изменению.
5. Никогда не путай поведение человека и его личность. Оценивая поступок человека, ни в коем случае не вешай ярлык на его личность.
6. Научись принимать любого человека целиком, таким каков он есть – со всеми его достоинствами и недостатками.
7. Как говорил Дейл Карнеги, если хочешь переделать людей, начни с себя – это и полезней, и безопасней.

## **Как решать мысленные задачи**

---

1. Четко осознай условия задачи. Точно определи границы того, что тебе известно. Чаще всего ошибки решения коренятся в непропорциональном сужении рамок условия.
2. Переформулируй вопрос задачи. Как он может звучать по-другому?
3. Уясни, какой именно информации тебе не хватает для ответа на вопрос задачи. Подумай, как можно найти эту информацию.
4. В творческих задачах наиболее очевидный способ решения обычно не бывает лучшим. Не спеши.
5. 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?
6. 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**

---

1. Помни: ум не сводится к памяти, скорости мышления, объему знаний. Ум включает в себя различные свойства личности. Мыслит не мозг, а человек посредством мозга.
2. Немногие умы гибнут от износа, в основном они ржавеют от неполного употребления. Пользуясь любой возможностью включить свой мозг в работу. Перегрузить его почти невозможно.

3. Упорство и настойчивость могут компенсировать недостаточную скорость мышления. Низкий уровень интеллекта – это не клеймо на человеке.
4. 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.
5. Относись самокритично к своему уму и доброжелательно к умственной деятельности других. Осознавай границы своих знаний, своей компетентности, но не принижай свои возможности.
6. Одно из самых главных достоинств ума – способность к сосредоточению внимания. Учись концентрировать свое внимание на необходимом предмете, отключаясь от всего постороннего. Тренируйся постоянно!
7. "Не позволяй твоему языку опережать твою мысль", - советовал древнегреческий философ Хилон. А Шекспир говорил: "Где мало слов, там вес они имеют".

### **Девять заповедей Мнемозины**

---

1. Внимание – резец памяти: чем она острее, тем глубже следы. Чем больше желания, заинтересованности в новых знаниях, тем лучше запомнится.
2. Приступая к запоминанию, поставь перед собой цель – запомнить надолго, лучше навсегда. Установка на длительное сохранение информации обеспечит условия для лучшего запоминания.
3. Откажись от зубрежки и используй смысловое запоминание:
4. 1) пойми; 2) установи логическую последовательность; 3) разбей материал на части и найди в каждой "ключевую фразу" или "опорный пункт".
5. Знай об эффекте Зейгарник: если решение какой-либо задачи прервано, то она запомнится лучше по сравнению с задачами, благополучно решенными.
6. Лучше два раза прочесть и два раза воспроизвести, чем пять раз читать без воспроизведения.
7. Начинай повторять материал по "горячим следам", лучше перед сном и с утра.
8. Учитывай "правило края": обычно лучше запоминаются начало и конец информации, а середина "выпадает".
9. Настоящая мать учения не повторение, а применение.
10. Иногда используй мнемотехнику – искусственные приемы запоминания. Например, бессмысленные слоги "ри-ка-ку-по-лу-ша" можно запомнить, связав их в искусственное предложение "Присказку послушай".

### **Как совершенствовать свои способности**

---

1. Прислушивайся к своему внутреннему голосу, к своим желаниям и интересам. Не бойся подражать кому-то – ты все равно останешься первопроходцем своей судьбы.

2. Раннее самоопределение конечно дает выигрыш во времени, но не надо опасаться потерять время на поиски того, в чем ты по-настоящему одарен. Из тысячи американцев-современников, которых соотечественники считают выдающимися людьми, меняли свою профессию 160 человек, в том числе 37% - дважды, а 20% - свыше двух раз.
3. 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.
4. 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.
5. 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**

---

1. Воображение – сильное оружие против многих собственных проблем. Но этим оружием можно и пораниться самому. Учить не следовать за этим воображением, а управлять им.
2. Откажись от привычки давать воображению полную свободу.
3. 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.
4. 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.
5. Бывая на природе, у реки, в лесу, запоминай обстановку и чувство отдыха. Дома, когда устанешь сидеть, в кресло, закрой глаза и представь на несколько минут этот образ реки, леса и свое ощущение покоя и блаженства на природе. Ты отлично отдохнешь.

### **Как управлять своими эмоциями**

---

1. 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".
2. 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.

3. 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 прямоты и силы".
4. 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.
5. 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.
6. 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**

---

1. Оденьтесь так, чтобы отвечать ожиданиям другого человека. Оденьте то, что, по мнению другого человека, будет подходящим для ситуации.
2. Увидев человека, улыбнитесь. Улыбнитесь именно этому человеку.
3. Установите и поддерживайте контакт глазами. Пока кто-нибудь из говорит, смотрите на человека, ни вниз и ни в сторону, но не переигрывайте, не надо смотреть не отрываясь, как говорят, не пяльтесь. Поздоровайтесь первым и протяните руку.
4. Рукопожатие должно быть крепким – не слабым, но и не костедробящим.
5. Искренне приветствуйте входящего. Лучшая форма приветствия "Рад видеть Вас", чем "Как поживаете?"
6. Называйте вошедшего по имени. Произносите его уверенно и твердо. Будьте уверены в том, что произносите имя правильно.
7. 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.
8. 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.
9. Если встреча происходит в Вашем кабинете, встретьте человека при входе. Еще лучше встретить его (ее) около Вашего кабинета и проводить к себе.
10. Если Вы гость, ведите себя так, чтобы не обидеть хозяина и других гостей. Изучите местные обычаи.
11. Узнайте все, что возможно о человеке и его компании. Используйте свои знания во время беседы.

12. Изучите основные правила этикета учтивости. Не перебивайте другого. Если вы сомневаетесь в своих знаниях, обратитесь к книге по современному деловому этикету.
13. 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.

### Отношения 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, напони 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.
- Требуя, 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!

# Несколько способов заставить себя серьёзно взяться за учёбу

## Мотивируйте себя

### 1. Составьте список причин, по которым вы учитесь

Запишите их на листке бумаги и держите перед глазами. Когда захочется пропустить учёбу, перечитайте их. Так вы напомним себе, для чего вам нужно стараться. Например, чтобы поступить в хороший университет. Записывайте как можно больше причин — и весомых, и маленьких.

Иногда у вас совсем не будет мотивации, это естественно. В такие дни вам понадобится немного самодисциплины.

### 2. Находите что-то интересное во всём

Подумайте, как изучаемый материал соотносится с вашей жизнью. Например, вам скучно читать книгу, которую задали по литературе, — попробуйте найти что-то общее с героями. Не хочется учить биологию — представьте, сколько всего вы узнаете о самом себе и других живых существах.

Конечно, все предметы не могут интересовать одинаково. Но постарайтесь увидеть, как можно приложить полученные знания к собственной жизни. Это поможет не забросить занятия.

### 3. Ставьте таймер

Выделяйте по 30–50 минут на занятия, а потом делайте небольшой перерыв. Как только он закончится, возвращайтесь к учёбе. Или попробуйте интервальную технику - поставьте таймер на 25 минут и начните заниматься. Когда раздастся сигнал, отдохните 5 минут, а затем поработайте ещё 25. После того как повторите четыре интервала, сделайте более длинный перерыв.

Поставьте отдельный таймер на время завершения занятий. Например, если вы начали в обед, заканчивайте к ужину. Если позднее — как минимум за 30 минут до сна, чтобы было время расслабиться.

### 4. Регулярно поощряйте себя

После занятия достаточно чего-то небольшого: съешьте любимую еду, поиграйте с домашним питомцем, посмотрите смешное видео или полежите в горячей ванне. А после экзамена радуйте себя чем-нибудь более значительным. Например, выпейте кофе с друзьями или купите то, что давно хотели.

### 5. Учитесь вместе с кем-то

Необязательно сидеть вместе в одной комнате. Но важно, чтобы был человек, с которым можно поделиться проблемами и рассказать о своём прогрессе. Договоритесь отчитываться друг другу о проделанной работе раз в несколько дней — так будет легче двигаться к цели и не терять время.



## Составьте график занятий

### **1. Приступайте к учёбе каждый день в одно и то же время, чтобы это стало привычкой**

Если вы жаворонок, попробуйте вставать пораньше и заниматься по утрам. Если сова — выделяйте несколько часов на учёбу вечером. Если вам нравится сразу расправиться с делами, чтобы потом отдыхать, выполняйте задания, как только придёте домой. Фиксируйте выбранное время в календаре, чтобы не было соблазна занять его чем-то другим.

### **2. Распланируйте подготовку к контрольным, экзаменам**

Как только узнали дату теста или зачёта, внесите её в календарь. Поставьте напоминание за несколько дней или недель до этого, чтобы начать готовиться. Пусть у вас будет достаточно времени, чтобы всё выучить и повторить.

### **3. Разделите материал на части**

Когда нужно усвоить большой объём информации, мы чувствуем себя подавленными и не знаем, с чего начать. Чтобы такого не было, разбивайте крупные задачи на более мелкие. Запишите каждый шаг на бумаге и постепенно выполняйте их один за другим, а рядом с выполненными ставьте галочку. Так вы будете видеть свой прогресс и чувствовать, что ситуация у вас под контролем.

### **4. Запланируйте время на отдых и расслабление**

Не занимайтесь несколько часов подряд — давайте мозгу отдых. Делайте короткие паузы каждые 30–50 минут. На перерыве встаньте и немного пройдите, подышите воздухом, перекусите или просто дайте отдохнуть глазам.

Не забывайте выделять время на расслабление, особенно в период подготовки к контрольным или экзаменам. Когда неделями напряжённо учите что-то, обязательно нужно устраивать дни полного отдыха — так вы защитите себя от перегрузки.

## Устраните отвлекающие факторы

### **1. Перед занятиями перекусите чем-то полезным и выпейте воды**

Голод и жажда могут сильно отвлекать от умственных занятий, так что устраните их заранее. Не ешьте сладкое: от него вы только быстрее снова проголодаетесь. Перекусите чем-то полезным, например овощами, фруктами, орехами, сыром, йогуртом.

### **2. Повысьте концентрацию с помощью физической активности**

За 10–15 минут упражнений или ходьбы вы избавитесь от стресса и повысите уровень эндорфинов в организме. После этого легче будет сосредоточиться и запоминать информацию. Можете даже попробовать совместить тренировки

и учёбу. Захватите свои записи в спортзал и читайте их, пока занимаетесь на беговой дорожке. И мозг, и тело будут вам благодарны.

### **3. Найдите место, где вас ничто не будет отвлекать**

Если дома вы постоянно переключаетесь на другие дела, поищите новое место для занятий. Например, в библиотеке или кафе. Если вы готовитесь к экзаменам или контрольным с друзьями, но они не дают сосредоточиться, договоритесь о правилах совместных занятий. В идеале нужно, чтобы не было отвлекающих звуковых и зрительных стимулов.

Также держите под рукой чистый листок бумаги. Когда в голову приходят мысли о каких-то делах, не связанных с учёбой, записывайте их и возвращайтесь к заданию.

### **4. Отключите все электронные устройства, которые не нужны для учёбы**

Не включайте телевизор как фон. Оставьте смартфон в другой комнате или в сумке. Если используете его в качестве таймера, установите режим полёта, чтобы не отвлекаться на уведомления. Или применяйте специальные приложения, которые ограничивают доступ в интернет. Например, Freedom, AppDetox. С их помощью можно на время заблокировать доступ к выбранным сайтам и приложениям.