

## Как стать ОПТИМИСТОМ

1. Признайтесь себе в своих сильных и слабых сторонах.
2. Никогда не говорите о себе плохо.
3. Позволяйте себе расслабиться, прислушаться к своим мыслям, заняться тем, что вам по душе.
4. Ваши друзья и близкие тоже испытывают неуверенность. Помогите им!
5. Радуйтесь каждому своему успеху на пути к этим целям, хвалите себя.
6. Помните, что вы – воплощение надежд ваших родителей, вы – образ и подобие Бога, Вы – творец своей жизни.

## Как развивать мышление.

- Информация для мышления – все равно, что пища для тела. Источники информации – общение с людьми и книгами, экскурсии, путешествия, Интернет. Как и пища, информация должна быть качественной.
- Мышление активизируется, когда стандартные решения не дают результатов. Поэтому так важно развивать у себя умение видеть предмет или явление с разных сторон, замечать необычное в обычном.
- Мышление и речь – неразрывны. Мышление развивается, когда вы рассказываете о прочитанном или увиденном. Участвуете в дискуссиях, излагаете свои или чужие мысли в письменной форме.

## Как тренировать память

- Плохая память нередко является следствием плохого внимания. Чтобы сконцентрироваться на задаче, недостаточно просто думать о ней. Необходимо зрительно представить или проиграть ситуацию, выявить новые детали, рассмотреть задачу с различных сторон, поставив себя на место других людей.
- Тренируйте зрительную память, пытайтесь перед сном как можно ярче представить дневные события. Мысленно всмотритесь в лица и предметы, стараясь увидеть детали.
- Тренируйте слуховую память. Попробуйте повторить сказанное диктором с интервалом в несколько секунд, как это делает переводчик – синхронист. Выпишите понравившиеся интересные афоризмы и цитаты. Ежедневно запоминая хотя бы одну из них, вы не только улучшите память, но и обогатите свою речь.

## Девять шагов уверенности в себе.

1. Признайтесь себе в своих сильных и слабых сторонах и соответственно сформулируйте, чего вы хотите от жизни.
2. Никогда не говорите о себе плохо, за вас это сделают другие.
3. Позволяйте себе расслабиться, прислушаться к своим мыслям, заняться тем, что по душе.
4. Ваши друзья и близкие тоже испытывают неуверенность. Постарайтесь им помочь.
5. Наметьте для себя две-три главные цели в жизни.
6. Подумайте, какие промежуточные задачи надо решить, чтобы достичь главных целей.
7. Решите, что необходимо предпринять для их достижения, и выполняйте свое решение.
8. Радуйтесь каждому своему успеху на пути к этим целям, хвалите себя.
9. Помните, что вы – воплощение надежд ваших родителей, вы – образ и подобие Бога, вы – творец своей жизни.

# советы психолога

## *\*как помочь ребенку адаптироваться в школе?*

Начало школьного обучения является для каждого ребенка сильным стрессом. Меняется весь образ жизни первоклашек: теперь каждый день нужно ходить в школу, систематически и напряженно трудиться, соблюдать режим дня, выполнять требования учителя, прилежно выполнять домашние задания, добиваться хороших результатов. Все дети наряду с переполняющими их чувствами радости, восторга и удивления испытывают еще и тревогу, растерянность и напряжение. У первоклассников в первые дни (недели) посещения школы снижается сопротивляемость организма, может нарушаться сон, аппетит, повышаться температура, обостряться хронические заболевания. Дети без повода могут капризничать, раздражаться и плакать. У одних первоклассников период адаптации может длиться месяц, у других – четверть, у третьих – растянется на весь год.

## *\* что привлекает ребенка к школе?*

Как правило, это внешние моменты школьной жизни: тетради, ранец, учебники, сама школа, новые дети.

## *\* о левой руке.*

Она чаще бездействует. Но когда работают только правой, со временем может искривиться позвоночник. **Обе руки должны быть на столе.**

*\*о пальчиках:* они такие непослушные! Лепите из пластилина баранки и гирлянды, выдавливайте пальчиками фигурки (грибочки, шарики, лодочки).

**Не все получается? Не ругайтесь!** Пусть будут виноваты пальчики – что-то они сегодня разленились! Ну, а если работа понравится, считайте, что малыш у вас уже пишет. И тогда письмо у него в классе получится лучше всех.

*\*НЕ запрещайте играть девочкам в куклы, а мальчикам в машинки.* Играя, они освоят счет и задачи.

*\*серьезное отношение к школьной жизни ребенка, внимание к его успехам и неудачам, терпение, обязательное поощрение стараний и усилий, эмоциональная поддержка помогают первокласснику, способствуют повышению самооценки и уверенности в себе!*

# **приемы, помогающие избавиться от страхов и проблем школьной жизни:**

- **ВНИМАТЕЛЬНО ВЫСЛУШАЙТЕ РЕБЕНКА.**
- **НЕ СПЕШИТЕ РУГАТЬ И НАКАЗЫВАТЬ.**
- **ОБСУДИТЕ СИТУАЦИЮ СО ВСЕХ СТОРОН.**
- **ПОПЫТАЙТЕСЬ НАЙТИ ПОЗИТИВ И ДОСТОЙНЫЙ ВЫХОД ДАЖЕ В БЕЗВЫХОДНОМ ПОЛОЖЕНИИ.**
- **ВНУШАЙТЕ РЕБЕНКУ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ.**
- **ОКАЗЫВАЙТЕ ВСЯЧЕСКУЮ ПОДДЕРЖКУ И ПРОЯВЛЯЙТЕ УЧАСТИЕ И ЛЮБОВЬ ВСЕГДА.**

**Ежедневно в школе работает психолог, который всегда поможет разобраться в вопросах обучения и воспитания вашего ребенка.**

# **уважаемые родители!**

*Чем вы можете помочь своему ребенку в период сдачи ЕГЭ?*

**Вы можете:**

- *Собрать больше информации о процессе проведения экзамена, чтобы не было ощущения неопределенности.*
- *Проявлять понимание и любовь, оказывать поддержку, верить в его силы и говорить ему об этом!*
- *Откажитесь от упреков, проявите доверие к ребенку.*
- *Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.*
- *Принимать участие в подготовке к ЕГЭ.*
- *Обсудите, какой учебный материал нужно повторить. Вместе составьте план подготовки.*
- *Вместе определите, «жаворонок» выпускник или «сова». Если «жаворонок» - основная подготовка проводится **днем**, если «сова» - **вечером**.*
- *Проведите репетицию письменного экзамена (ЕГЭ). Установите продолжительность пробного экзамена (3 или 4 часа), организуйте условия, при которых выпускник не будет отвлекаться. Помогите исправить ошибки, обсудите, почему они возникли.*
- *Организовать режим (именно родители могут помочь своему ребенку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к ЕГЭ).*
- *Во время подготовки ребенок должен регулярно делать короткие перерывы.*
- *Договоритесь с ребенком, что вечером, накануне экзамена он раньше прекратит подготовку, сходит на прогулку и ляжет*

*спать вовремя. Последние 12 часов должны уйти на подготовку организма, а не на приобретение знаний.*

*\*советы психолога\**

**ДОРОГОЙ ВЫПУСКНИК!**

***Как тебе хорошо подготовиться и сдать экзамены?***

- *подготовь место для занятий: убери лишние вещи со стола.*
- *Желтый и фиолетовый цвета в комнате повышают интеллектуальную активность.*
- *Составь план занятий. Для начала определи: кто ты – «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Составь план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня ты будешь делать. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы рассмотришь и повторишь.*
- *Начни с самого трудного, с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен.*
- *Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ и т.д.*
- *Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Запомнить материал помогают составленные тобой схемы, планы, причем желательно на бумаге.*
- *Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.*
- *Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.*
- *Неправильно думать, что полностью подготовиться к экзамену можно в последнюю ночь. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, погуляй. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, «боевого настроя».*

# **ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНА**

- *Будь внимателен!!!*
- *Сосредоточься! Постарайся на время забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст задания и часы. Торопись не спеши.*
- *Начни с легкого! («первый круг»).* Начни с решения тех задач, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые вызывают долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и вся твоя энергия будет направлена на более трудные вопросы.
- *Читай вопросы и задания до конца! Не старайся в спешке понять условие задачи «по первым словам» и достраивать концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить ошибки в самых легких задачах.*
- *Затем спокойно вернись и подумай над трудными («второй круг»).*
- *Оставь время для проверки своей работы!*
- *Угадывай! Если ты не уверен в выборе ответа, то интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим. Выбирай такой вариант. Который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.*
- *Не паникуй! Самое главное – успокоиться и сосредоточиться, и тогда успех не заставит тебя ждать!*
- *Помни, что экзамен – это борьба, в которой нужно проявить себя, свои возможности и способности!*

***Удачи тебе, выпускник!!!***

