

Советы по сохранению психического здоровья

УСТАВШИЙ ОРГАНИЗМ СИГНАЛИТ НАМ: «ОТДОХНИ!»



Остановка по требованию

Кому не знакомо такое: ни на что нет сил, настроение ужасное и жизнь не мила... Не отчаиваетесь! Наши советы помогут вам приобрести силы и душевное равновесие!

Подобные мрачные периоды упадка сил, апатии случаются в жизни любого из нас. Но если тяжелые времена затягиваются, то, возможно, вам стоит задуматься.

- ✚ Ни начальству, ни районному терапевту может быть невдомек, что вы не обленились, а «подхватили» болячку, именуемую **«синдром хронической усталости» (СХУ)**, или **«фатиг-синдром»**. Постоянная усталость не единственный синдром СХУ: боли в суставах и мышцах, пониженный тонус, хроническая простуда, мигрени, бессонница.

Вывод один: в вашем образе жизни необходимо срочно что-то менять!

Делу – время, но...

- ✚ Ученые выявили интересные особенности распространения этого недуга. Эмоциональные по природе женщины страдают от него в три (!) раза чаще мужчин. Жертвой СХУ становятся молодые люди трудоспособного возраста. Они редко позволяют себе расслабиться и целиком отдаются работе.
- ✚ Многое будет зависеть только от вас – вы сами способны помочь себе подняться и продолжить марафонский забег по жизни. Главное – научитесь расслабляться и как можно чаще отдыхайте.

Раз – и готово! Да и полезно!

«Ладно на работе, так еще и дома крутишься как белка в колесе!» - думаете вы, с ненавистью глядя на кучу неглаженного белья, грязную посуду в мойке... Стоп!

Стоит только так подумать, как станет еще тяжелее. Научитесь относиться к домашним хлопотам как к источнику энергии и хорошего настроения!

Главный секрет – думать не о самой работе, а о чем-нибудь приятном, уметь мысленно переключаться. Кто, например, мешает вам, пока вы моете посуду, составлять мысленный список покупок к празднику, предвкушать, как вы проведете отпуск?..

А развешивание белья? Да это же превосходная зарядка! Встаем на цыпочки и тянемся, что есть мочи вверх. Глубокий вдох-выдох. Повторите упражнение.

Нам песня строить и жить...

- ✚ Погасите яркий свет, удалите источники шума. Поставьте диск с расслабляющей, приятной музыкой или со звуками природы – пением птиц, шумом морского прибоя. Устройтесь поудобнее и...
- ✚ Почувствуйте свое ровное дыхание. Полностью расслабьтесь и попробуйте представить лесную поляну или берег.
- ✚ Ощутите, как ваш организм наполнился силой и энергией. Кстати, лучше всего успокаивают звуки виолончели или гобоя – их звучание напоминает тембр голоса человека.

Гимнастика от стрессов

- ✚ Расслабьтесь, сконцентрировавшись на физических упражнениях.
- ✚ Закройте на мгновение глаза. С силой сожмите кулаки. Досчитайте до трех и расслабьте мускулы. Повторите несколько раз.
- ✚ Несколько раз опуститесь с носков на пятки. Можно сильно сжать пальцы на ногах на пару секунд, затем выпрямить их.
- ✚ Сделайте вдох, втянув живот. Задержите на пару секунд дыхание и с выдохом расслабьте мышцы живота.



«Ушла в себя. Скоро буду»

- ✚ Если ваше раздражение готово вырваться наружу, найдите возможность уединиться, погрузиться в себя.
- ✚ Прислоните ухо к морской раковине.
- ✚ Закройте глаза, дышите в ритм шуму волн, набегаящих на берег...

- ✚ Представьте здоровье вашего организма в зрительных образах, например, в виде лучей, а усталость – в виде кубиков льда.
- ✚ Почувствуйте, как лучи плавят кубики, не оставляют от них ничего.

ПРЕКРАСНОЕ САМОЧУВСТВИЕ

Ароматы способны творить чудеса



Иногда ощущаешь себя такой вялой, такой обессиленной... И выглядишь тогда, естественно, далеко не лучшим образом. В подобных случаях не обойтись без новейших косметических препаратов.

Для хорошего настроения

Совершенно опустошенная, на подкашивающихся ногах, вы возвращаетесь домой с единственной целью: отключиться от всего! В таком случае ничего не может быть лучше расслабляющей ванны!

Для двойного эффекта разведите в воде ароматические добавки: успокаивающую герань, смягчающую лаванду или укрепляющую сон ромашку. Сквозь поры кожи и вместе с дыханием они проникнут в организм и восстановят силы. Так же действует гелевая маска с успокаивающими экстрактами. Держат ее 10 минут.



- A. Антистрессовый тональный биокрем
- B. Успокаивающие продукты для тела

Энергетическая подпитка

Нежелание вставать по утрам или усталость в конце рабочего дня – признак того, что вы нуждаетесь в порции свежей энергии. Великолепно тонизирует контрастный душ.

Гель для душа, например, с живительным бергамотом, освежающим лимоном или тонизирующим эвкалиптом, в мгновение ока зарядит «батарейки» вашего организма. Вернет бодрость и энергичный массаж с гелем для тела, который, испаряясь, приятно холодит кожу. Втирайте его круговыми движениями от запястий или щиколоток по направлению к сердцу. Если у вас совсем мало времени, сбрызните косметическую салфетку жасминовым или розмариновым маслом и на несколько минут наложите на лицо. Компресс благотворно скажется на вашем физическом и душевном состоянии, а коже придаст свежий розовый оттенок.

- A. Освежающие тоники для тела
- B. Ароматизированные средства по уходу за телом
- C. Ароматизированный пенистый скраб

Научитесь расслабляться!

Если внутреннее напряжение не покидает вас даже в часы отдыха или не дает заснуть, обратитесь к запахам имбиря, лимонной мяты, сандала или иланг-иланга. Очень быстро успокаивают ножные ванночки: от ступней расслабляющее тепло распространяется по всему телу. Ароматизированный спрей для тела в течение всего дня будет окутывать вас облачком приятного запаха, который напрочь прогонит плохое настроение.

- A.** Смягчающие средства.
- B.** Таблетки для ванны устроят в воде настоящий водоворот и быстро помогут расслабиться.
- C.** Ароматические кристаллы для ванны помогут восстановить силы перед важной встречей. Вы почувствуете себя поистине вновь рожденной!

НАДО ЧАЩЕ ВСТРЕЧАТЬСЯ



С нынешней суматошной жизнью и огромным количеством каждодневных проблем и трудностей этот девиз не так-то просто воплотить в жизнь. Но уж если мы договорились в эти выходные дни делать только то, что приносит удовольствие, то, как же обойтись без долгожданных встреч со старыми друзьями?

Правильно – никак?

ЧАЙ, ОТ ВСЕХ БЕД ВЫРУЧАЙ

Чашечка зеленого чая согреет не только тело, но и душу. В маленьких чайных листочках есть вещества, которые помогают укрепить иммунитет, к тому же чаевничать так приятно!

АРОМАТЫ ДЛЯ ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ

Лаванда и апельсин

Хотя апельсины сейчас можно купить в любое время года, в нашем сознании запах этот по-прежнему связан с ожиданием праздника. Ароматерапевты приписывают цитрусовым ароматам способность повышать тонус, улучшать настроение, а в сочетании с лавандой – снимать боль.



Орхидея

Один из самых любимых ароматов парижских парфюмеров. Нежный, едва уловимой изысканной горчинкой запах цветка орхидеи обладает

удивительным свойством – он рождает вдохновение и способен пробудить в вас самые смелые и неожиданные фантазии.

МНОГО ЛИ НАМ НУЖНО ДЛЯ ПОЛНОГО СЧАСТЬЯ? ПОСЧИТАЕМ?

Улыбка

Звучит банально, но, что такое банальность, как не много раз повторенная истина. С улыбкой и впрямь легче жить.



Аромотерапия

Душистый тоник с нероли, шалфеем и апельсиновым маслом приятно освежит усталое тело.

Маска

В состоянии раздражения, при стрессе черты лица, как правило, напряжены, кожа выглядит воспаленной. Самое время сделать расслабляющую маску.

Массаж ладони

За несколько минут он способен снять напряжение. Очень рекомендуем поискать в аптеке перчатку, на которой размечены рефлекторные зоны.



Велосипедная прогулка

Даже если устали... Тем более, если устали! 20 минут достаточно, чтобы кровь обогатилась кислородом и открылось второе дыхание.

Минутка для себя

Частые переутомления, работа за компьютером, горячий воздух и вредные лучи солнца... В неравной борьбе с различными негативными факторами кожа неизбежно устает, теряет упругость и становится слишком чувствительной. Защитный увлажняющий крем – настоящий ангел-хранитель для любой кожи! Обогащенный коэнзимами Q10 – удивительным веществом, замедляющим старение клеток, он образует особый защитный экран на поверхности лица и активизирует иммунитет, как только возникает угроза стресса. Поэтому даже в самый трудный день вы замечательно выглядите!

К ЧЕМУ БЫ НАМ РУКИ ПРИЛОЖИТЬ?

Ци-гун

Шарики ци-гун помогут развить ловкость и гибкость пальцев, а заодно и нервы успокоят.

Ручной мяч

Не тот, который гандбол, а резиновый шипастый мячик. Простой, но действенный тренажер для массажа рук.

ЦВЕТ ПОДНИМЕТ НАСТРОЕНИЕ

- ✚ **Красный** - «согревает» сердце, бодрит и стимулирует воображение. Одежда красного цвета заряжает энергией. Одинаково удачно смотрится и на блондинках, и на брюнетках.
- ✚ **Желтый** - дарит солнечное тепло. Яркий желтый – тонизирует, а пастельный желтый – успокаивает. Мелкие желтые аксессуары (шейный платок, бусы) оживляют ансамбль и гармонично смотрятся с любыми темными нарядами.
- ✚ **Зеленый** – бальзам для души. Все оттенки зеленого благотворно действуют на нервную систему. Зеленый и красный дополняют друг друга: если такое сочетание встречается в одежде, она выглядит очень нарядно.
- ✚ **Синий** - успокаивает, снижает эмоциональный накал в споре и снижает нервозность. В жару голубой цвет дарит ощущение приятной прохлады. Синий очень идет ярким блондинкам и рыжеволосым, однако не украшает брюнеток.
- ✚ **Розовый** - подчеркивает женственность. По своему влиянию на окружающих он близок к красному, однако действует немного мягче. Розовый цвет актуален уже не один сезон.
- ✚ **Бирюзовый** - придает уверенности в себе. Одежду бирюзового цвета рекомендуется носить женщинам с ослабленным иммунитетом.



СПОСОБЫ УКРЕПЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ!

Питание

Завтрак. Завтракать по утрам часто не хочется. Между тем, по мнению ученых, завтрак, состоящий из тарелки овсяной каши и стакана чая, повышает устойчивость организма к стрессу. Стресс может вызвать у вас язву желудка, если он в это время не будет переваривать пищу. Поэтому, предполагая, что



вас ожидает стрессовая ситуация, съешьте что-нибудь, например, яблоко.

Мед. Успокаивающее действие на нервную систему в той или иной степени оказывает любой сорт цветочного меда. Для того, чтобы успокоить расшатанные стрессом нервы, выпейте стакан теплой воды и съешьте столовую ложку меда. Вкусное лекарство лучше принимать непосредственно перед сном, так как оно не только успокаивает, но и усыпляет.

Антистрессовый напиток. Среди продуктов питания, снимающих стресс, особое место занимает лимон, точнее лимонная кислота. Опустив в чашку чая ломтик лимона, вы получите не только вкусный и ароматный, но и обладающий антистрессовыми свойствами напиток.

Орехи можно отнести к концентрированной пище. Эти мини-плоды содержат в себе максимум энергии. В одной пригоршне орехов (примерно 100 г) аккумулировано около 600 ккал, то есть треть суточной потребности в энергии человека, ведущего сидячий образ жизни. Ядра орехов – богатый источник минеральных солей. Лесные орехи и кешью отличаются высоким содержанием меди, магния и цинка. Они способствуют активизации иммунной системы, успокаивают нервы и помогают противостоять стрессу.

Хлеб из муки грубого помола, а также творог, мюсли и бананы очень богаты магнием. Это полезно для нервной системы.

Шоколад улучшает настроение. Магний и жиры в его составе резко повышают уровень серотонина, а сахар успокаивает «исстрадавшуюся» нервную систему.

Острая пища помогает восстановить хорошую форму. Если силы на исходе, похрустите сладким перцем. Экстремальный способ – стручок Чили. Компромиссным вариантом могут стать корейские салаты. Острый вкус оказывает разогревающее действие, кровеносные сосуды расширяются, нормализуется кровоток, и, как следствие, улучшается состояние духа.



Энергия растений – зверобоя, ромашки и пассифлоры – избавляет от тревоги.

Ромашковый чай снимает напряжение, успокаивает, не вызывая при этом сонливости.

Препарат из клематиса или ломоноса в мгновение ока устранил апатию, восстановит память и способность к концентрации внимания.

Дыхание. При внезапных приступах немотивированной тревоги, страха помогает правильная дыхательная техника. Сделайте медленный вдох, сосчитав до 4, задержите дыхание, вновь сосчитав до 4, и медленно

выдохните. После паузы повторите все сначала. Выполняйте упражнение до тех пор, пока не почувствуете расслабление.

Волшебный голос. С помощью голоса снимается напряжение. Не случайно первая реакция на плохую весть – крик. Пойте и под караоке, и а капелла, хором и соло, а также в ванной, во время готовки, во время уборки – вы скоро убедитесь, что ваша жизнь изменится кардинально.

Сон – это время «капремонта» для организма. испанские ученые установили, что независимо от того, сколько мы спали ночью, всем нам необходим дневной сон, хотя бы короткий (10-15 минут). В идеале днем нужно спать 40-50 минут.



Движения у открытого окна или на свежем воздухе в сочетании с дыхательными упражнениями помогают противостоять стрессу и улучшить настроение.

Самомассаж. Чтобы снять нервное напряжение, несколько минут одновременно массируйте указательным и большим пальцами мочки ушей, сначала их внешние, а потом внутренние стороны или наоборот. Устранить нервное напряжение можно с помощью самомассажа ладоней или ступней.

Нужные «кнопки». На теле есть точки, которые вполне можно назвать «кнопками здоровья». Нажимайте на них в течение 10 секунд, и вы избавитесь от головной боли (точка между бровями); беспокойства (небольшая впадина с обратной стороны колена); невозможность сосредоточиться (виски); усталости глаз (точки у внутренних уголков глаз).

Акупрессура – массаж биологически активных точек пальцами. В течение 30 секунд большим и указательным пальцами надавливайте на переносицу с обеих сторон. Стимулирующее действие оказывает также мягкое массирующие надавливание (в течение 30 секунд) большим и указательным пальцем на первый сустав мизинца.



По материалам Федоренко Л.Г. психологическое здоровье в условиях школы: Психопрофилактика эмоционального напряжения. – СПб.: КАРО, 2003 (Материалы для специалистов образовательного учреждения)

Скоро сессия! Памятка студенту

Студенты! Приближается экзаменационная сессия. Конечно, хочется верить, что Вы к ней готовитесь!

Верьте в себя, в свои силы, в свои возможности. То, во что вы верите, обладает огромной силой. Возможно, вы уже слышали, что думал по этому поводу Генрих Форд:

Если вы верите, что сможете достигнуть успеха — вы правы.

Если вы верите, что не сможете достигнуть успеха — вы тоже правы!

Все что мы делаем, бесспорно, подкрепляется нашей верой! Проблема состоит в том, чтобы основывать нашу веру на правде, а не на эмоциях, страхе или неверных представлениях. Примером может служить эксперимент, который поставили ученые.

Поместили щуку к мелким рыбешкам в аквариум. Щука великолепно себя чувствовала, питалась этими мелкими рыбешками. Затем, через некоторое время, щуку отделили стеклом от маленьких рыбок. Большая рыба стучалась о стекло несколько дней, затем, она перестала делать попытки и потихоньку начала сникать. Ученые ч/з некоторое время убрали стекло, но щука была равнодушна к еде.

Это случается со многими. Особенно с теми, которые основываются на неправильном восприятии действительности! Конечно, не буквально. Просто происходит подмена действительности на страх, и человек постепенно вместо мобилизации самого себя — начинает винить окружение, искать успокоение в алкоголе и т.д.

Не надо искать легких путей! Сделайте все от вас зависящее. Делайте то, что нужно делать сегодня. А именно готовиться и сдавать экзамены.

Желаю всем успешного преодоления этого экзаменационного этапа!

Психологические подсказки

Психологические подсказки

ПОЗИТИВНЫЕ ПРАВИЛА МЫСЛИ

1. Если ты не можешь изменить обстоятельства, измени свое отношение к ним.
2. Если тебя хотят обидеть, не обижайся: зачем идти на поводу у обидчика. А если тебя не хотят обидеть, тем более не обижайся: человек не хотел тебя обидеть, он просто допустил оплошность. Пойми это и прости его.
3. За оскорблением надо нагнуться.
4. Умей разгадать направленный против тебя сценарий и не участвовать в нем.
5. Двое смотрят из одного окна. Один видит звезды в небе, а другой - грязную лужу под ногами. На что направлено твое зрение?

6. Мысли позитивно, помня о правиле: все разделю на 10.
7. Не буду запрещать себе думать о чем-то: запрещать – значит накапливать напряжение, негатив. Лучше разрешу себе это, сказав: «Я подумаю об этом завтра», и переключу свои мысли на другое.
8. Прежде, чем расстроиться, накричать на кого-то, впасть в раздражение, скажу себе: «Стоп! А как это отразится на мне, на моем внутреннем мире, на моей гармонии?».
9. Хочешь, чтобы тебя слышали, говори тише!
10. Кризис пройдет, а жизнь останется.
11. Буду любить себя, т.к. только человек, любящий и уважающий себя, может любить и уважать других.
12. Буду ПОКАЗЫВАТЬ людям свою любовь к ним: поступками, словами, просто доброжелательным отношением, улыбкой.
13. Буду жить по правилу «Здесь и теперь». (Не буду переживать заранее, «надумывать»: когда что-то произойдет, тогда и буду думать, как поступить. Даже когда мою посуду, буду ЖИТЬ, а не ждать, когда закончу это неприятное занятие.).
14. Не буду никого и ничего бояться: страх - деструктивное чувство.
15. Не буду думать о неприятных для меня людях.
16. Научусь прощать людей, которые делают мне больно: злоба, стремление отомстить обидчику, гложет душу изнутри, подтачивает здоровье, прощение же возвышает!
17. Научусь не принимать на себя ответственность за других, их поступки, слова, образ мыслей, образ жизни. Каждый имеет свою жизнь и проживает ее один раз. Только от него самого зависит, как он это сделает. Откажусь от комплекса вины за жизнь и поступки другого! Каждый сам строит себя и свою жизнь!
18. Буду накапливать счастливые моменты жизни, которые превратятся в счастливые воспоминания и поддержат меня в трудные моменты жизни (в период черной полосы»).

**9 правил, соблюдение которых позволяет
воздействовать на людей, не оскорбляя их и не
вызывая в них чувства обиды.**



Правило 1.

Начинайте с похвалы и искреннего признания достоинств собеседника.

Правило 2.

Указывайте на ошибки других не прямо, а косвенно.

Правило 3.

Сначала поговорите о своих ошибках, а затем уже критикуйте своего собеседника.

Правило 4.

Задавайте собеседнику вопросы вместо того, чтобы ему что-то приказывать.

Правило 5.

Давайте людям возможность спасти свой престиж.

Правило 6.

Выражайте людям возможность одобрение по поводу малейшей их удачи и отмечайте каждый их успех.

Правило 7.

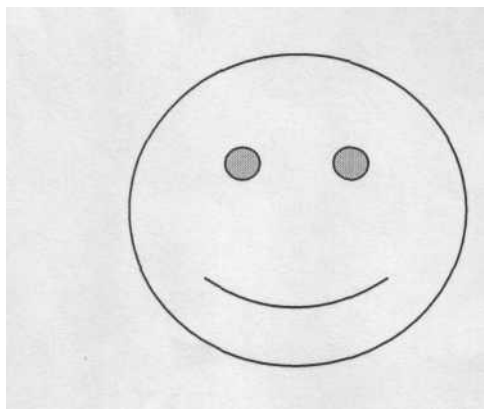
Создавайте людям хорошую репутацию, которую они будут стараться оправдать.

Правило 8.

Прибегайте к поощрению. Создавайте впечатление, что ошибка, которую вы хотите видеть исправленной, легко исправима: делайте так чтобы то, на что вы побуждаете людей, казалось им нетрудным.

Правило 9.

Добивайтесь чтобы люди были рады сделать то, что вы предлагаете.



Правило 1.

Искренне интересуйтесь другими людьми.

Правило 2.

Улыбайтесь

Правило 3.

Помните, что имя человека-это самый сладостный
и самый важный для него звук на любом языке.

Правило 4.

Будьте хорошим слушателем.
Поощряйте других говорить о самих себе.

Правило 5.

Говорите о том, что интересует вашего собеседника.

Правило 6.

Внушите вашему собеседнику сознание его
значительности и делайте это искренне.

ДЕСЯТЬ ЗАПОВЕДЕЙ «ВЕЧНОСТИ»

Ученые считают, что человек может жить не менее 120 лет. Однако на практике дело обстоит совсем иначе. Жизнь человека значительно короче века. Но как хочется прожить долгую плодотворную жизнь. Психологи дают несколько рекомендаций, которые могут помочь продлить земное существование.

Заповедь 1-я: НЕ ОБЪЕДАЙТЕСЬ

Вместо привычных 2500 калорий довольствуйтесь 1500. Тем самым вы устроите разгрузку своим клеткам и поддержите их активность. Клетки быстрее обновляются, и наш организм становится менее восприимчивым к заболеваниям.

Заповедь 2-я: МЕНЮ ДОЛЖНО СООТВЕТСТВОВАТЬ ВАШЕМУ ВОЗРАСТУ

У тридцатилетних женщин морщинки появятся позднее, если они регулярно употребляют овощи и орехи. Людям старше сорока лет полезны продукты, содержащие бета-каротин. После пятидесяти заботьтесь о костях и сердце – употребляйте кальций, фосфор и магний. Мужчинам старше сорока необходим селен, содержащийся в сыре, почках и сельди, который способствует разряжению стресса. Питаясь рыбой после пятидесяти, мы защитим сердце и кровеносные сосуды.

Заповедь 3-я: ПОПЫТАЙТЕСЬ НАЙТИ ПОДХОДЯЩУЮ РАБОТУ

Работа сохраняет молодость, утверждают французы. Тот, кто не работает, выглядит на пять лет старше.

Заповедь 4-я: НАЙДИ СЕБЕ ПАРУ

Любовь и нежность являются лучшим средством против старения. Занимаясь сексом дважды в неделю, человек выглядит на четырнадцать лет моложе! Во время полового акта в организме вырабатывается гормон эндорфин, который называют «гормоном счастья». Он способствуеткреплению нервной системы.

Заповедь 5-я: ИМЕЙТЕ СОБСТВЕННУЮ ТОЧКУ ЗРЕНИЯ

Человек, имеющий цель в жизни, значительно реже впадает в депрессию, чем тот, кто пассивно плывет по течению.

Заповедь 6-я: ДВИГАЙТЕСЬ

Даже восемь минут занятия спортом в день продлевают жизнь. В процессе движения высвобождаются гормоны роста, выработка которых резко сокращается после тридцати лет. Во многих случаях спорт могут заменить пешие прогулки.

Заповедь 7-я: СПИТЕ В ПРОХЛАДНОЙ КОМНАТЕ

Доказано: кто спит при температуре 17-18 градусов, дольше остается молодым, ведь обмен веществ в организме и проявление возрастных особенностей зависят также от температуры среды.

Заповедь 8-я: БАЛУЙТЕ СЕБЯ

Меньше ограничений и больше позитива. Временами, даже вопреки всем рекомендациям, позволяйте себе, например, съесть лакомый кусочек. А если вам очень понравилось платье – не экономьте, покупайте!

Заповедь 9-я: КОНТРОЛИРУЙТЕ ЭМОЦИИ

Тот, кто постоянно сдерживает эмоции, склонен к инфаркту, а те, кто постоянно ищет, к чему придраться, рискуют получить инсульт. Делаем вывод, что везде должно быть чувство меры.

Заповедь 10-я: ТРЕНИРУЙТЕ МОЗГ

Время от времени разгадывайте кроссворды, пойте песни, учите стихи и иностранные слова. Считайте в уме, запоминайте номера телефонов. Заставляя работать головной мозг, мы одновременно активизируем работу сердца, системы кровообращения и обмен веществ.

Пути самопознания



*Каждый проходит свой Путь к
Успеху.*

Кто-то быстрее, кто-то медленнее.

*И не доходит до своего успеха лишь
только тот, кто потерял свою
мечту
и сошёл с дистанции!*



Самообладание

Гнев, начинается безумием и кончается раскаянием.

Пифагор

Сохраняй хладнокровие в споре, потому что запальчивость делает ошибку поступком, а правда — невежливостью.

Джордж Гербер

Молчание, самый надёжный ответ на все нападки наглости, пошлости и зависти.

Циммерман

Каждый человек имеет слабые стороны, каждый мудрый человек, знает в чем они

у него заключается, и наверное с удвоенной заботой будет их оберегать.

Мазон

В.Гете утверждал: “Умный человек не тот, кто много знает, а кто знает самого себя”.

Что дает человеку знание самого себя?

- Объективно оценить себя, свои возможности и способности. Исходя из этого, определить цели жизни.
- Не допускать ошибок, разочарований, необоснованных претензий, крушения жизненных планов.
- Определить свое призвание, безошибочно выбрать профессию.
- Не претендовать на особое внимание к себе со стороны окружающих; скромность и достоинство - показатели объективной самооценки.
- Искать причины неприятности в себе, а не в других.
- Судите о себе по делам. Успех в работе - это показатель ваших достоинств, неудачи - характеризуют ваши слабости и недостатки.

- Сравнивайте себя с другими, но не с теми, кто хуже, а с теми, кто лучше вас.
- Прислушайтесь к критике в свой адрес:
 - если критикует один - задумайтесь,
 - если два - проанализируйте свое поведение,
 - если три - изменяйте себя.
- Сравнивайте свое мнение с мнением о вас со стороны. Относитесь к себе требовательнее, чем к другим.

Враг ваших недостатков - ваш друг.

правила способствующие самовоспитанию

Пять “надо”

1. Всегда помогать родителям.
2. Выполнять требования учителей, учиться добросовестно.
3. Быть честным.
4. Подчинять личные интересы коллективным.
5. Всегда и всюду проявлять добросовестность.

Пять “можно”

1. Отдыхать, когда работа сделана на “отлично”.
2. Забывать обиды, но помнить, кого и за что ты обидел сам.

3. Не унывать при неудачах; если упорен, все равно получится !
4. Учиться у других, если они лучше тебя трудятся.
5. Спрашивать, если не знаешь, просить помочь, если не справляешься сам.

Пять “хорошо”

1. Уметь владеть собой (не теряться, не выходить из себя по пустякам)
2. Планировать каждый свой день.
3. Оценивать свои поступки.
4. Сначала думать, а потом делать.
5. Браться вначале за самые трудные дела.

Это нужно тебе самому!

1. Быть честным! Сила человека в правде, слабость во лжи.
2. Быть трудолюбивым! Не бояться неудач в новом деле. Кто упорен, тот из неудач создаст успех, из поражений выкует победу.
3. Быть чутким и заботливым! Помни, к тебе будут хорошо относиться, если ты к другим хорошо относишься.
4. Быть здоровым и чистоплотным! Занимайся спортом.
5. Быть внимательным, тренировать внимание!
Хорошее внимание оберегает от ошибок в учении и неудач в игре, труде, спорте.

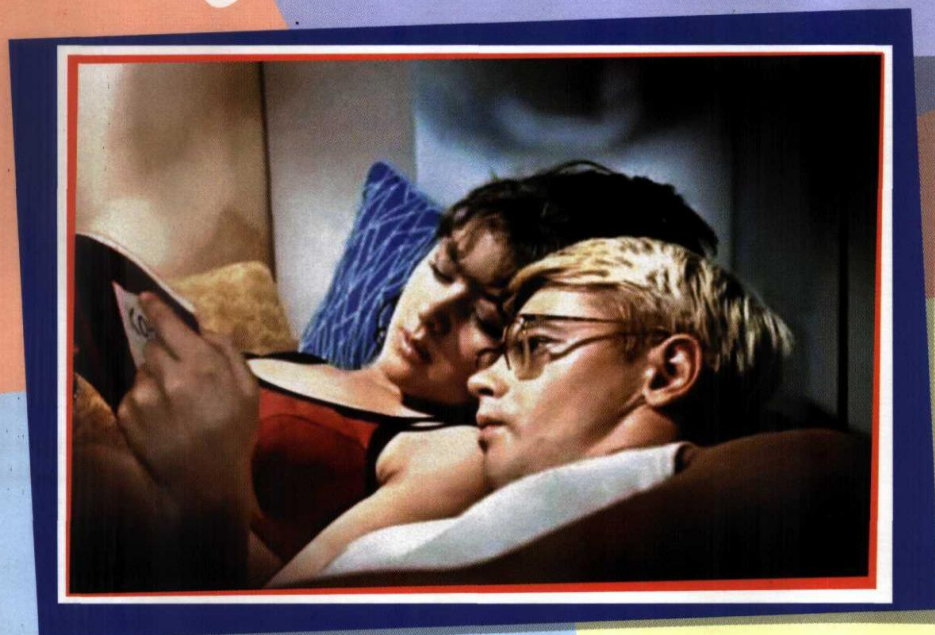
Этого делать нельзя!

1. Учиться без старания, лениво и безответственно.
2. Грубить и драться со сверстниками, обижать слабых.
3. Терпеть у себя недостатки, иначе они тебя самого уничтожат. Будь сильнее своих слабостей.
4. Проходить мимо, когда рядом обижают человека, издеваются над товарищем, нагло лгут в глаза честным людям.
5. Критиковать других, если сам страдаешь подобным же недостатком.

Позитивные правила мысли.

1. Если ты не можешь изменить обстоятельства, измени свое отношение к ним.
2. Если тебя хотят обидеть, не обижайся: зачем идти на поводу у обидчика. А если тебя не хотят обидеть тем более не обижайся: человек не хотел тебя обидеть, он просто допустил оплошность. Пойми это и прости его.
3. За оскорбление надо нагнуться.
4. 4. Умей разгадать направленный против тебя

**Скоро
экзамены?**



***Рекомендации
студентам
для экзаменов***

Экзамен – последний шанс выучить ХОТЬ ЧТО-ТО...

Уже скоро начнётся самое сложное время - экзамены. Как лучше к ним подготовиться? Что делать если ты завис во время ответа? Иногда проще заучивать вопросы не в том порядке, как они следуют по билетам, а выборочно, пропуская вперёд то, что сложнее всего идёт. Выучите сразу трудное и вы увидите, как вам резко полегчает. Остальное пойдёт как по маслу.

- Проще понять материал, если вы по нему составили план или схемку. Это поможет выделить главные мысли как костяк будущего ответа. И на экзамене не выходите отвечать с чистым листком, даже если уверены на 100 % уверены в успехе. Составленный заранее тезисный планчик демонстрируйте преподавателю, что вы мыслите логично.

- Потренируйтесь отвечать на наиболее трудные билеты – например, расскажите их маме или другу. Не нашлось желающих? Доверьтесь зеркалу и магнитофону. Обратите внимание на свою позу, жесты, выражение лица, интонацию. Ответ воспринимается экзаменатором лучше, если вы говорите уверенным голосом и при этом держите спину прямо.

- Обязательно чередуйте работу и отдых – 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв.

Если случилось непредвиденное.

- Вы на полуслове забыли, о чём надо говорить. Не паникуйте. Повторите последнюю фразу и за это время вспомните, о чём вы собирались говорить дальше. И потом шуруйте себе вперёд. Если вспомнить не удалось – переходите к следующему пункту. Потом, когда озарит, вернётесь к недосказанному. Но не говорите: «Да, я ещё забыл сказать о ...».

- Экзаменатор прерывает вас, требует уточнения. Не думайте, что он решил вас завалить, сконцентрируйтесь на ответе. Не показывайте, что разозлились, держитесь с достоинством.

- Вы оговорились, и все стали смеяться. Не переживайте. Проявите чувство юмора и тоже посмейтесь. Вы ошиблись. Ну и что? Если вы знаете, как исправить эту ошибку, сделайте это. Если вам укажут на «прокол» – поблагодарите и согласитесь, что были не правы.

Памятка для учащихся по подготовке к экзаменам.

"Что делать если глаза устали?"

В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если глаза устали, значит устал и организм: ему может не хватить сил для выполнения экзаменационного задания. Важно сделать так, чтобы глаза отдохнули. Итак, выполни эти упражнения:

1.Посмотри попеременно вверх - вниз (15 сек.), влево - направо (15 сек.).

2.Нарисуй глазами свое имя фамилию, отчество.

3.Попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 сек.), потом на листе бумаги перед собой (20 сек.).

4.Нарисуй квадрат, треугольник (сначала по часовой стрелке у, затем против).

Как психологически подготовиться к экзамену?

Для того чтобы в кризисной ситуации не терять головы, необходимо при подготовке к ней не ставить перед собой сверхзадач для достижения сверхцелей. Но стоит дожидаться, пока ситуация станет катастрофической. Готовиться к ней лучше в состоянии относительного покоя. Начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям. Если очень трудно собраться с силами и с мыслями - начни с самого легкого!

И еще не забудь, что перед экзаменом не следует слишком много есть.

Научись выполнять несколько простых упражнений, которые позволят тебе снять внутреннее напряжение, расслабиться и даже слегка улучшить настроение. Взяв билет (или перед началом письменной работы), сядь удобно, выпрями спину. Сосредоточься на словах «Я спокоен». Повтори их не спеша, несколько раз. Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение.

Мысленно повтори 5-6 раз: «Левая рука тяжелая». Затем повтори: «Я спокоен».

В завершении сожми кисти в кулак, сделай глубокий вдох и выдох. Затем все сначала, «тяжелеть» должны ноги.

Дыхательные упражнения так же помогают снять напряжение, попробуй освоить несколько несложных приемов:

1. Сядь удобно

1 фаза (4-6 сек.) - глубокий вдох через нос;

2 фаза (2-3 сек.): задержка дыхания;

3 фаза (4~6 сек.): медленный, плавный выдох через нос;

4 фаза (2-3 сек.): задержка дыхания, Упражнение выполнять в течении 2-3 минут.

И еще не забудь, что перед экзаменом нужно обязательно хорошо выспаться.

Что делать, если...

-... вы уже почти закончили отвечать, и вспомнили, о чем хотели сказать. Ничего страшного. Завершите то, о чем говорили, а затем скажите то, что пропустили.

- Не говорите: "Да, я забыл о ..."
- Говорите: "Я хотел бы добавить..."
- "Кроме того, надо сказать, что..."

-... вас не слушают. Не воспринимайте это как личное оскорбление. Продолжайте ответ, как если бы вы этого не заметили.

-... вы оговорились и все стали смеяться. Не переживайте. Посмейтесь вместе со всеми. Если оговорку ни кто не заметил, продолжайте говорить дальше, как будто ничего не произошло.

-... вам поставили отметку ниже той, на которую вы рассчитывали. Не вступайте в спор, не доказывайте. Учтите свои ошибки во время вступительных экзаменов.

Режим сна и питания.

1. Лучшему запоминанию способствует морковь. Перед тем, как начать что-то учить, можно съесть тарелочку тертой моркови с растительным маслом.
2. От переутомления и психической усталости 1/2 луковицы в день.
3. Орехи укрепляют нервы.
4. Лимон освежает знания.
5. Не есть много сахара.
6. Перед экзаменом - запеченная рыба и чашка кофе с шоколадкой.
7. Намечать сон на 1 час (полезен сон днем).
8. При заучивании делать перерывы каждые 60 - 90 минут.
9. В период подготовки увеличивается нагрузка на глаза. Если устали глаза, значит, устал и организм: ему может не хватить сил для

выполнения экзаменационного задания. Нужно сделать так, чтобы глаза отдохнули.

1) Посмотреть попеременно вверх - вниз (15 сек.), влево - вправо (15 сек.)

2) Нарисуй глазами свое имя, отчество, фамилию.

3) Попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 сек.), потом на листе бумаги перед собой (20 сек...).

Зарядка.

1. Не забывайте об отдыхе для глаз: зажмурьтесь, расслабьтесь, переведите взгляд с книги, которую вы читали, на окно дома напротив (несколько раз).

2. Снять излишки напряжения, улучшить внимание и память помогут следующие простые упражнения:

- Напрягите и расслабьте мимические мышцы;
- Сожмите руку в кулак и расслабьте кисть;
- Сожмите и расслабьте пальцы ног.

Комплекс лучше повторять каждые полчаса.

Как научиться сдавать экзамены.

I. Подготовка к экзаменам.

1. Следует оборудовать место для занятий. Убрать лишние вещи, удобно расположить нужные учебники, пособия, тетради, бумаги, карандаши и т.д.

2. Заранее составить план своей работы. Четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще "Немного позанимаюсь", а что именно сегодня будете изучать.

3. Определить, кто вы "сова" или "жаворонок" и в зависимости от этого максимально загрузить утренние и вечерние часы. Легче всего информация воспринимается с 7 до 12 и с 14 до 17-18 ч.

4. Готовясь к экзамену, не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник.

Для хорошего усвоения материала желательно повторить его не менее 4 раз:

1 - просмотр, общая ориентировка;

2 - выявление основных идей и взаимосвязи;

3 - повторение наиболее существенных факторов;

4 - составление плана вопроса и повторения по нему;

5. По каждому вопросу нужно знать по крайней мере его основные понятия и положения.

6. Внушить себе необходимость запоминания нужного материала. Отдых: Делать перерывы каждые 60-90 минут. Дать отдых голове, но не фильмом или чтением художественной литературой, музыкой, сном. Материал, не требующий напряженного внимания и обдумывания лучше читать перед сном, так лучше запоминается.

7. Ответы на наиболее трудные вопросы полностью, развернуто расскажите маме, другу - любому, кто захочет слушать. Очень хорошо записывать ответ на магнитофон, а потом слушать себя как бы со стороны.

Перед устным экзаменом хорошо попробовать ответы на наиболее трудные вопросы рассказать перед зеркалом, обращая внимание на позу, жесты, выражение лица.

8. Если в какой-то момент подготовки к экзаменам вам начинает казаться, что это выучить невозможно и вы никогда, не сможете запомнить всего, что требуется, нужно отделить легкие или сравнительно легкие вопросы от тех, на которые вы смотрите как на китайскую грамоту, и сосредоточиться на том, что вам надо выучить.

9. Шпаргалка - результативное средство подготовки к экзаменам.

10. При подготовке к экзаменам никогда не думайте о том, что провалитесь, а мысленно рисуете себе картинку триумфа, легкого найдешь ответа.

Мысли о возможном провале недаром называют саморазрушающими. Они не только мешают готовиться, но и позволяют вам ничего не делать, или делать все, спустя рукава.

II. Накануне экзамена.

1. Оставьте один день перед экзаменом на то, что бы вновь повторить все планы ответов, а перед устным экзаменом пересказать их кому -нибудь или самому себе перед зеркалом так, как будто отвечаете на экзамене.

2. Прежде чем рассказать билет, вспомните и запишите план ответа. Если это получилось легко, можете не рассказывать. Рассказывайте только то» в чем вы чувствуете затруднения.

3. Каждому известно: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает одной ночи. Это, однако, ерунда. Вы уже устали и не надо себя переутомлять. С вечера перестаньте готовиться. Умойтесь. Совершите прогулку. Выспитесь как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим.

4. По дороге на экзамен не вредно просто полистать учебник.

III. На экзамене.

1. В день экзамена. используйте привычные обыденные условия:

- режим дня;
- удобная одежда;
- нормальный завтрак;
- привычная прическа;
- верная ручка (2).

2. Перед экзаменом побывайте в аудитории, где будет проходить экзамен.

3. Взяв билет - не впадайте в панику. Начинайте готовиться с того вопроса, который для вас легче.

Если вдруг обнаружилось, что вам попался вопрос, по которому вы можете сказать очень немного, начинайте записывать все, что когда-либо слышали по этому поводу: из телепередач, фильмов, разговоров.

Набросайте на листе примерную схему с интервалами. Потом вписывайте мелкие детали. Не пишите подробный текст. Составьте план своего ответа.

5. Экзаменаторам нравится уверенность, а не броская самоуверенность.

6. В первую очередь выделите самое главное, а потом конкретизируйте.

7. Не нужно бояться дополнительных вопросов. Можно сказать: "Позвольте пару минут подумать".

8. Отвечая по билету, представьте, что объясняете материал доброжелательному, способному человеку.

9. Отвечая, смотрите на экзаменатора. Не разваливайтесь, но не заковычивайте себя. Нельзя суесться, волноваться, бегать глазками. Не показывайте своих сомнений.

«Как вести себя во время экзамена»

Если экзаменатор - человек энергичный, то твой вялый, тихий ответ с большим количеством пауз может его разочаровать.

Если же экзаменатор — человек спокойный, уравновешенный, то ты рискуешь вызвать у него неосознанное неудовлетворение слишком оживленной мимикой, жестикуляцией и громким голосом.

Никогда не забывай о необходимости соблюдения чувства меры
Ничего лишнего!

Ты готов! Ты собран! Ты уверен в успехе!

Помни, что вера в успех - это половина успеха!

Не спеши отвечать или сдавать свою работу.

Отложи ее в сторону. Закрой глаза и сосредоточься.

Ты не чего не хочешь добавить к своему ответу?

Помни, что самые свежие мысли приходят в голову, после того, как письмо запечатано.

Если тебе больше ничего не пришло в голову, то можешь идти отвечать.

Как нужно выглядеть на экзамене.

Постарайся избежать чересчур ярких, кричащих цветовых сочетаний в одежде, слишком вызывающих деталей костюма, дабы не вызывать волну раздражения у людей, с которыми тебе предстоит вступать в контакт во время экзамена

Никогда не забывай о необходимости соблюдения чувства меры. Ничего лишнего!

А если провалился?

Запомни: сильные личности, делая ошибки, имеют мужество их признать.

Но признание ошибок не есть убеждение в собственной несостоятельности. Просто данная попытка не удалась. *А каждая неудавшаяся попытка - еще один шаг к успеху.* То есть робкое, неуверенное движение все же лучше, чем полная бездеятельность.

Ничего нет страшного в том, что тебе предстоит достаточно большая работа. Это будет завтра. А сегодня отдыхай. Потом же, проанализировав причины неудачи, определи пути ее преодоления.

*Помни: не ошибается тот, кто ничего не
делает!*

Удачи!

Успехов!

Выдержки!

Самообладания!

Настойчивости!

