

## Советы школьного психолога ученикам.

### Совет первый.

- Заниматься лучше с утра.
- Если вы учитесь с утра, в первую смену, то после школы вам следует пообедать, немного отдохнуть, погулять и затем садиться заниматься, обязательно в одни и те же часы.

### Совет второй.

- Очень важно правильно настроить себя на подготовку к экзаменам, заинтересоваться тем, что вы делаете.
- Вам необходимо убедить себя в том, что занятие, которое вы делаете, необходимо для вас, а не для учителей и родителей.

### Совет третий.

- Все хорошо сегодня идет, только вот один вопрос вызывает затруднения.
- Что ж, отложите его на некоторое время, поучите пока другой, отдохните и снова беритесь за первый, сложный для вас вопрос.

### Совет четвертый.

- Не забудьте про такое важное правило: если сел за занятия, не отвлекайся!
- Приступая к работе, наведи порядок на столе, чтобы ничто не отвлекало.
- Сразу приготовьте и положите перед собой стопкой все нужные учебники и тетради.

- Свет на твой рабочий стол должен падать слева.

### Совет пятый.

- Умственная работа тяжелее физической работы.
- По усталости ума люди делятся на два типа.
- Огромное большинство во вторые полчаса работают лучше, чем впервые.
- Так что если работа сначала идет несколько вяло, не страшно, дальше будет лучше, бросать дело не стоит.

### Совет шестой.

- Через каждый час делайте перерыв, как в школе, минут десять.
- Хорошо в эту «перемену» выполнить несколько несложных физических упражнений.
- Сделайте какую-нибудь работу по дому.
- Не советуем читать какую-то художественную литературу.
- Пусть голова отдохнет.

### 7 ступеней к успеху.

1. Не унывай! Унывающий обречён на неудачи.
2. Не бойся! Трус обречён на поражение.
3. Трудись! Другого пути к успеху нет.
4. Думай! Думай до поступка, думай, совершив поступок, и научись не совершать ошибок.
5. Не лги! И ты будешь иметь друзей. Не обманывай себя и помни о психологической защите.
6. Научись смотреть на себя и свои поступки как бы со стороны, глазами других, и ты многое поймёшь.
7. Оставайся всегда и во всём самим собой, иди своим путём. В этом случае ты состоишься как личность и достигнешь желаемого результата. В противном



*случае ты всегда будешь попутчиком и придёшь к тому, чего хотят другие, а не ты сам.*

*Сделайте пять шагов к уверенности в себе, а именно:*

- 1. Не надо себя недооценивать. Чаще вспоминайте о своих удачах.*
- 2. Никогда не говорите о себе плохо, особенно избегайте приписывать себе отрицательные черты – «глупый», «неспособный», «невезучий».*
- 3. Позволяйте себе расслабляться, прислушиваться к своим мыслям, заняться тем, что вам по душе, наедине с самим собой. Так вы сможете лучше себя понять.*
- 4. Ваши действия могут подлежать любой оценке. Если это конструктивная критика, используйте ее для своего блага, но не позволяйте другим критиковать вас как личность.*
- 5. Помните, что иное поражение – это удача; из него вы можете заключить, что преследовали ложные цели, которые не стоили усилий, а возможных последующих более крупных неприятностей удалось избежать.*

