**Здобувачам освіти**



**Поради для успішного навчання**

1. Правильно постав задачу! Не примушуй себе, а плануй роботу.

 2. Знайди мотив (причину, стимул) вчитися добре.

3. Облаштуй робоче місце. Можливо, лежачи на дивані з планшетом приємніше займатися, але доведено, що в лежачому положенні людина розуміє і запам’ятовує гірше і повільніше, це пов’язано з фізіологією.

4. Перетвори нудне в творче!

5. Заохочуй себе за успіхи.

6. В першу чергу почни з самого складного предмета. Найважче почати.

Лінь не дає зробити перший крок. Іноді завдання займає всього 15 хвилин, але ти знаходиш купу відмовок, щоб його не починати.

7. Вчися добре з першого дня! Після канікулярного відпочинку з’явиться режим і звичка, які допоможуть надалі.

8. Роби більше в класі, щоб менше робити вдома.

9. Плануй свій день. Чітко розділяй час на навчання і на відпочинок.

10. Розвивай силу волі. Вона стане в нагоді не тільки в навчанні

**Умови успішного навчання**

1.Твій перший помічник – режим дня. Вчися в один і той же час і вчасно лягай.

2.Твій найлютіший ворог – лінощі, не піддавайся їм. Не пропускай заняття.

3. Дорожи кожною хвилиною уроку, не гай часу даремно.

4. Намагайся знати більше, ніж від тебе вимагають.

5. Приймайте здорову їжу, щоб збільшити потужність свого мозку.





 

**Рекомендації підліткам, які потерпають від суїцидальних думок та переживань**

1. Якщо ти у відчаї пам’ятай, що втративши життя, нічого не вирішиш. Спробуй абстрагуватись від негараздів і подумки перенестись у майбутнє. Ти зможеш побачити для себе причину жити далі або з’явиться бажання якось пережити важкий етап, перетерпіти його заради щасливого майбутнього.

2. Дієвий спосіб боротися з тугою – ставити перед собою досяжні цілі і зрозуміти, що життя не обходиться без розчарувань.

3. У разі сильних емоційних переживань давай волю сльозам, як наодинці, так і у присутності інших людей. У цьому немає нічого страшного. З одного боку – спрацює механізм внутрішньої душевної розради, а з другого - цим можна подати сигнал про твоє важке становище, викликати співчуття і бажання зарадити твоєму горю.

4. Якщо ти втратив спокій через почуття глибокої провини, буде краще спробувати якнайшвидше виправити становище, ніж дати проблемі розростися. Ти вчиниш правильно, якщо розкажеш про все батькам або іншим людям, небайдужим до твоєї долі. Цілком можливо, що спочатку вони будуть прикро вражені, засмутяться, будуть тебе сварити. Але потім, скоріше за все, почнуть думати тільки про те, як тобі допомогти, як врятувати тебе від подальшої біди.

5. У будь-якому разі, якщо ти занепокоєний і збентежений, краще не страждати на самоті. Поділись своїми переживаннями з людиною, якій довіряєш. Щира розмова може знизити емоційне напруження і допоможе подивитись на проблему з іншої точки зору. Зазвичай можна заспокоїтись, коли хтось виявляє співчуття до нашого горя і болю. Буде корисно завчасно домовитися про екстрений зв’язок на випадок повернення думок про самогубство.

6. Поширеною помилкою є очікування, що інші самі здогадаються про твої страждання, почнуть тебе розпитувати і пропонувати допомогу. Але жодна людина не може бачити, що на серці в іншої, зокрема і в тебе, тому сам шукай потрібного контакту, відкрий своє серце тому, кому ти довіряєш і хто зможе тобі допомогти. Тримати все у собі – те ж саме, що самому тягнути важкий тягар.

7. У виникненні або посиленні пригніченого стану часто винна занижена самооцінка. Якщо ти постійно чуєш принизливі вислови про себе й образи, поміркуй, хіба хтось має право тебе оцінювати? Хоч би що думали про тебе інші, ти є унікальною особистістю, і якщо комусь щось у тобі не подобається, то це їхні проблеми, а не твої. Шукай спілкування з тими, хто ставиться до тебе по-доброму і з розумінням.

8. Почуття відчаю саме собою не пройде. Якщо відчуваєш напад глибокого смутку і нудьги, спробуй переключитись на щось інше, зайнятися якоюсь справою. Не можна сидіти, склавши руки. Якщо ти займаєшся тим, що у тебе добре виходить, то до тебе знову повертається почуття самоповаги, яке зазвичай зникає, коли загострюється депресія.

9. Корисно також займатися тим, що тішить тебе. Походи по магазинах і зроби самому собі або комусь із близьких та друзів приємний подарунок, приготуй свою улюблену страву, перечитай улюблену книжку, розгадуй кросворди, помалюй, пограй, щось відремонтуй удома, покатайся на велосипеді тощо.

10. Настрій помітно покращиться, якщо з’їздити кудись ненадовго з якоюсь практичною метою.

11. Найкращими ліками від пригніченості є допомога іншим – тим, хто переживає важкий період у своєму житті. Співчуття чужій біді й намагання допомогти ділом здатне перекрити власний душевний біль і налаштує на конструктивні рішення.

12. Чимало фахівців сходиться на тому, що у критичному стані допомагає віра. Ти завжди можеш звернутись у щирій молитовній розмові до люблячого Небесного Батька, який ніколи не зрадить і повсякчас напоготові вислухати тебе, виявити до тебе доброту та повагу. Дізнайся якомога більше про Всевишнього, пізнай його милосердя і батьківську любов, його бажання утішити тебе, підтримати у важку хвилину.

13. У жодному разі не вдавайся до спроби приховати або подолати свою депресію за допомогою наркотиків та алкоголю. Це пастка, в яку потрапляють ті, хто шукає легких шляхів розв’язання проблем. Адже після тимчасової розради і відновлення життєвого тонусу насувається хвиля пригніченості, роздратованості, неконтрольованої агресії.

Завжди пам'ятай: з кожної на перший погляд критичної ситуації можна знайти вихід. Навколо тебе є люди, яким не байдужа твоя доля. Цими людьми є: батьки, рідні, найближчі друзі, вчителі. Поділися з ними своїми проблемами та переживаннями і вони допоможуть тобі їх вирішити.

