

ПОРАДИ ПСИХОЛОГА

УЧНЯМ:

Коли не подобається моя зовнішність?

- Стати сильнішим і красивим можна. Подивись уважно на себе і оточуючий світ. Кожного дня ти бачиш себе в дзеркалі. Щось тобі подобається в своєму відображенні, а щось хотілось би змінити.
- Багатьом підліткам може не подобатись їхнє обличчя, волосся, голос, фігура та ін. Досить рідко можна взагалі знайти людину, яка повністю задоволена своєю зовнішністю.
- Тобі може бути незручно від своєї зовнішності, але, повір, оточуючі звертають на це набагато менше уваги, аніж ти думаєш. Зовнішність, проблема ваги, швидкий або повільний ріст - все це може стати серйозними випробуваннями в юнацькі роки. Але з часом більшість із цих проблем зникне. І багатьом доведеться змиритись з тим, що хтось може бути кращим. В твоїх силах вміти залишатися завжди самим собою і показати себе виграно. Тому важливо в розумній мірі цікавитись своєю зовнішністю. Те що може не подобатись тобі, може подобатись іншим і викликати у них захоплення, а навіть і заздрість.
- Нічого не заважає твоєму волоссю, обличчю, рукам і нігтям бути завжди чистими. Білі зуби, здорові, рожеві ясна зроблять твою посмішку більш привабливою. Правильне харчування і фізичні вправи допоможуть тобі слідкувати за вагою.
- Крім того завжди можна підібрати фасон одягу і стильну зачіску, які зможуть підкреслити переваги твоєї зовнішності і приховати недоліки. Додай зусилля й фантазію і твоя зовнішність зможе вигідно змінитися.
- Не забувай про те, що кіно і телепередачі, красиві жінки і «накачані чоловіки» - все це реклама. Саме вони - виробники і рекламодавці, що отримують великі прибутки втискають нас в певні рамки «краси». Їм вигідно, щоб ми купували дорогу косметику для тіла і сиділи на «модних» дієтах. Перед тим як вийти на подіум чи з'явитись на обкладинці журналу над фотомоделлю чи моделлю працює ціла група візажистів, стилістів і косметологів. Далеко не всі виглядають як супермоделі.
- Пам'ятай! Нікому не дозволяй втиснути себе в чийсь рамки. Будь по своєму красивим!
- Стань перед дзеркалом зараз і заглянь собі в очі. Чи симпатичні вони? Що ти в них побачив?
- Веселі смішинки, чи смуток, чи ще щось, що не можна передати словами?
- Згадай які очі у твоїх друзів, у однолітків? Чому одні очі тобі подобаються, вони тебе притягують, тобі хочеться познайомитись з цією людиною, а інші, навпаки, відштовхують. Буває й так, що хтось має красиве тіло, обличчя, а погляд - неприємний. Чи захочеться тобі з ним подружитись?
- Крім того, подумай - більшість твоїх друзів мають прекрасні якості і ти навіть не думаєш про те, як вони виглядають. І ти також маєш чесноти, які здатні затьмарити будь-які фізичні недоліки - і реальні, і надумані.

Як удосконалити свою увагу?

1. Якщо ти неуважний, це означає, що твоя увага спрямована на щось інше. Визнач її об'єкт. Подолай суперника. Спрямуй силу уваги, куди слід.
2. Увага є і умовою, і результатом твоєї діяльності.
3. Якщо ти уважний – засвоїш матеріал, є концентрація уваги потребує твоїх свідомих дій.
4. Готуй все необхідне до початку уроку. Твоя організованість сконцентрує твою увагу.
5. Ти повинен ставити своїй увазі чіткі завдання: на що саме вона має бути спрямована.
6. Оскільки при втомі керування увагою погіршується, для її відновлення потрібно вчасно відпочивати, займатися автотренінгом, використовувати спеціальні вправи.
7. Використовуй здатність незвично привертати увагу. Уявляй звичайне як не звичай (наприклад, ти інопланетянин і сидиш на уроці землян).
8. Під час виконання завдання час від часу запитуй себе: «Про що я думаю?».
9. Якщо ти виявив, що твоя увага розсіюється, достатньо буває одного цього запитання. Якщо не допомогло – зміни положення тіла, або почитай вголос, підсилюючи чи зменшуючи силу звуку.
10. Зосередженню уваги допоможуть і прості запитання, які ти можеш ставити собі час від часу: «На яке запитання щойно відповідав однокласник?», «Яке запитання щойно поставив учитель?».
11. Якщо ти не зміг зосередитися на виконанні завдання – просто повтори його, можна вголос.
12. Структуруй матеріал конспекту, підручника (створюй таблиці, схеми тощо). Тоді обсяг уваги збільшується.
13. Намагайся набути максимальну кількість навчальних навичок, вони здійснюються без участі уваги. Вона потрібна тобі для нового, цікавого, важливого.
14. Перевіряйте з сусідом по парті роботи один одного, це сприяє розвитку уваги.
15. Щоб повернути свою увагу до матеріалу уроку, знаходь те, чим він пов'язаний з твоїм досвідом, інтересами.
16. Більше працюй з підручниками, оскільки це тренує увагу.
17. Не поспішай при зміні видів роботи. Зважай на те, що внаслідок неповного, незавершеного переключення уваги можуть виникати помилки.
18. Не намагайся робити багато справ одночасно, бо частий перехід від однієї діяльності до іншої зменшує увагу.
19. Враховуй, що ступень і обсяг уваги пов'язані зворотною залежністю – збільшення обсягу елементів, що сприймається, викликає зменшення уваги і навпаки. Тому важливий матеріал повторюй окремо.

20. Вигадай свій власний жест (по коліну плеснути, смикнути себе за вухо...). Коли твоя увага зменшується цей рух м'язів допоможе тобі відновити її концентрацію.

21. Знаходь чинники, які сприяють підсиленню твоєї уваги (легка музика при читанні, відповідне освітлення тощо).

22. Враховуй вплив природних чинників: в дощовий день концентрація уваги зменшується, а отже тобі потрібно приділити більше часу (повторень) для виконання завдань

Рекомендації психолога «Перед олімпіадою»

- Перш ніж почати підготовку до олімпіади, варто обладнати місце для занять: забрати зайві речі, зручно розташувати потрібні підручники, посібники, зошити, папір, олівці і т.п. Психологи вважають, що добре ввести в такий інтер'єр для занять жовтий і фіолетовий кольори, оскільки вони підвищують інтелектуальну активність. Не треба переклеювати заради цього шпалери або змінювати штори, досить якоїсь картинки в таких тонах, естампа, що зрештою можна зробити і самому, використовуючи, наприклад, техніку колажу.
- Приступаючи до підготовки до олімпіади, корисно складати план.
- Для початку добре визначити, хто ви – «сова» чи «жайворонок», і в залежності від цього максимально завантажити ранкові або, навпроти, вечірні години.
- Складаючи план на кожен день підготовки, необхідно чітко визначити, що саме сьогодні буде вивчатися. Не взагалі: «Небагато позаймаюсь», а що саме сьогодні будете учити, які саме розділи якого предмета.
- Звичайно, добре починати – поки не втомився, поки свіжа голова – з самого важкого, з того розділу, що гірший за все. Але буває і так, що знайомитися не хочеться, у голову нічого не йде. Коротше, «немає настрою». У такому випадку корисно почати, навпроти, з того, що знаєте краще, з того матеріалу, що вам найбільше цікавий і приємний. Можливо, поступово справа піде.
- Обов'язково варто чергувати роботу і відпочинок, скажімо, 40 хв. занять, потім 10 хв. – перерва. Можна в цей час вимити посуд, полити квіти, зробити зарядку.
- Готуючись до олімпіади, не треба прагнути до того, щоб прочитати і запам'ятати напам'ять весь підручник. Корисно повторювати матеріал з питань. Прочитавши питання, спочатку згадаєте й обов'язково коротко запишіть усе, що ви знаєте з цього питання, і лише потім перевірте себе за підручником. Особливу увагу зверніть на підзаголовки чи глави параграфа підручника, на правила і виділений текст. Перевірте правильність дат, основних фактів. Тільки після цього уважно, повільно прочитайте підручник, виділяючи головні думки, - це опорні пункти відповіді.
- Наприкінці кожного дня підготовки варто перевірити, як ви засвоїли матеріал: знову коротко запишіть плани всіх питань, які були пророблені в цей день.

Як готувати домашні завдання

1. Активно працюй на уроці: уважно слухай, відповідай на запитання.
2. Став запитання, якщо чогось не зрозумів або з чимось не згодний.
3. Навчися користуватися словниками й довідниками. З'ясуй значення незнайомих слів, знаходь потрібні факти й пояснення, правила, формули в довідниках.
4. Якщо в тебе є комп'ютер, навчися з його допомогою знаходити потрібну інформацію, робити розрахунки за допомогою електронних таблиць тощо.
5. Продумай послідовність виконання завдань з окремих предметів і спробуй визначити, скільки часу тобі знадобиться для виконання кожного завдання.
6. Між уроками роби перерви.
7. Спочатку спробуй зрозуміти матеріал, а потім його запам'ятати.
8. Якщо матеріал, який треба вивчити, великий за обсягом або складний, розбий його на окремі частини й опрацюй кожну частину окремо. Використовуй метод ключових слів. (Ключові слова - найважливіші в кожному абзаці).
9. Не залишай підготовку до доповідей, творів, творчих робіт на останній день, адже це потребує багато часу. Готуйся до них заздалегідь, рівномірно розподіляючи навантаження.
10. Готуючись до усних уроків, використовуй карти, схеми. Вони допоможуть тобі краще зрозуміти й запам'ятати матеріал.
11. Складай план усної відповіді.
12. Перевіряй себе.

Умій володіти собою

1. Пам'ятайте: найкращий спосіб боротьби з душевним неспокоєм - постійна зайнятість.
2. Щоб забути свої напасті, намагайся зробити приємне іншим. Роблячи добро іншим, робиш добро собі.
3. Не намагайся змінювати чи перевиховувати інших. Набагато корисливіше і безпечніше зайнятися самовихованням.

Пам'ятай: кожна людина - така ж яскрава й унікальна індивідуальність, як і ти, приймай її такою, якою вона є. Намагайся знайти в людині позитивні риси, вмій бачити її достоїнства і в стосунках з нею спробуй опиратись саме на ці якості.

4. Май мужність від щирого серця визнавати свої помилки. Уникай зазнайства і дозування.
5. Вчися володіти собою! Гнів, дратівливість, злість спотворюють людину. Егоїзм - джерело багатьох конфліктів. Виховуй в собі терпіння, пам'ятай, що «рана заживає поступово». Не через дрібниці.

6. Будь-яка справа починається з першого кроку! Пам'ятай: перешкоди нам даються задля нашого розвитку.

7. Людина, має необмежені можливості самовдосконалення, причому в усіх галузях СВОЄЇ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ.

8. Будь толерантною особистістю.

Як здолати хвилювання перед тестуванням, контрольною роботою, підсумковою атестацією?

Перед початком уроку:

- Готуйтеся!
- Ретельно вивчайте матеріал.
- Не бійтеся наближення тестування, контрольної роботи, підсумкової атестації.
- Сприймайте це як можливість показати обширність своїх знань і отримати винагороду за виконану вами роботу.
- Потрібно добре виспатися в ніч перед тестуванням, контрольною роботою, підсумковою атестацією.
- Відведіть собі час із запасом, особливо для справ, які треба виконати перед тестуванням, контрольною роботою, підсумковою атестацією і приходьте на урок незадовго до початку.
- Розслабтеся перед тестом, контрольною роботою, підсумковою атестацією.
- Не прагніть повторити весь матеріал в останню хвилину.
- Не приходьте на урок з порожнім шлунком.
- Візьміть цукерку або що-небудь інше, щоб не думати про тест, контрольну роботу, підсумкову атестацію, не хвилюйтеся.

Під час уроку:

- Уважно прочитайте завдання.
- Розподіліть час на виконання завдання.
- Сядьте зручно.
- Якщо ви не знаєте відповіді, пропустіть це питання і приступайте до наступного.
- Не панікуйте, коли всі починають здавати свої роботи. Ті, хто першим виконав завдання, не отримають за це додаткових балів.