

## Советы школьного психолога ученикам.

### Совет первый.

- Заниматься лучше с утра.
- Если вы учитесь с утра, 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.