

## Советы школьного психолога

Если у вас ребята возникают психологические проблемы: проблемы общения со сверстниками, учителями, родителями или просто появился интерес к психологии, вы всегда можете обратиться к школьному педагогу-психологу, он внимательно выслушает и поможет советом.

Самой распространенной психологической проблемой у ребят считается проблема общения.

Зачастую она возникает из-за неадекватной самооценки. С помощью педагога-психолога можно выявить уровень самооценки и получить рекомендации по её коррекции

### Рекомендации обучающимся с заниженной самооценкой

1. Попробуй назвать пять своих самых сильных и самых слабых сторон. Подумай над тем, как твои сильные стороны помогают тебе в жизни, а слабые мешают. Учись опираться на свои сильные стороны и реже проявлять слабые.
2. Постарайся не вспоминать и не копаться в своих прошлых неудачах и разочарованиях. Вспоминай чаще свои удачи, думай над тем, как ты смог(ла) их добиться.
3. Не позволяй себе излишне предаваться чувствам вины и стыда. Это не поможет тебе добиться успеха.
4. Ищи причины своих неудач в своей неуверенности, а не в недостатках личности.
5. Никогда не говори о себе плохо, даже про себя. Особенно избегай приписывать себе отрицательные черты, такие как глупость, неспособность к чему-либо, невезучесть, несправимость.
6. Если тебя критикуют за плохо выполненное дело, старайся воспользоваться этой критикой для своего блага, учиться на ошибках, но не позволяй другим людям критиковать себя как личность.
7. Не мирись с людьми, обстоятельствами и видами деятельности, которые заставляют тебя чувствовать свою неполноценность. Если тебе удастся действовать так, как требует ситуация, лучше не занимайся этим делом и не общайся с такими людьми.
8. Старайся браться только за те дела, которые тебе по плечу. Постепенно их можно усложнять, но не берись за то, в чем ты не уверен.
9. Помни, что критика часто бывает необъективной. Перестань остро и болезненно реагировать на все критические замечания в свой адрес, просто принимай к сведению мнения критикующих тебя людей.
10. Не сравнивай себя с "идеалом". Идеалами восхищаются, но не стоит превращать их в мерило успеха.
11. Не бойся попробовать что-либо из страха потерпеть неудачу. Только действуя, ты сможешь узнать свои реальные возможности.
12. Будь всегда самим собой. Стремясь быть, как все, ты прячешь свою индивидуальность, которая заслуживает такого же уважения, как и любая другая.

## **Упражнения по коррекции заниженной самооценки:**

1. Составь список своих слабых сторон. Напиши их в столбик на левой половине листа бумаги. На правой половине напиши те положительные качества, которые можно противопоставить твоим слабостям, например: у меня медленная реакция, но высокая работоспособность. Разверни и обоснуй контраргументы, найди им подходящие примеры. Начни думать о себе в терминах правой колонки, а не левой.
2. Каждый из нас умеет что-то делать лучше, чем другие, даже такие дела, как жарить омлет или забивать гвозди? А ты? Что именно ты умеешь делать лучше других? Составь список своих достоинств, тех дел, которые у тебя получаются лучше, чем у других.
3. Представь себе того человека, которым ты восхищаешься. Это может быть как реальный человек, так и герой кинофильма или книги. Попробуй найти у себя общие с ним достоинства. А затем попробуй найти у него недостатки, которых нет у тебя. Учись делать сравнения в свою пользу.
4. Учись в ответ на обвинения не оправдываться и не замыкаться в себе, а аргументировано их опровергать.

## **Рекомендации обучающимся при завышенной самооценке:**

1. Подумай, насколько твоё мнение о себе соответствует мнению родителей, одноклассников и друзей?
2. Учись прислушиваться к мнению других людей, их одобрению или неодобрению: ведь окружающие часто могут оценить тебя вернее, чем ты сделаешь это самостоятельно.
3. Относись к критическим замечаниям со стороны товарищей, родителей или учителей как к конструктивному совету и "руководству к действию", а не как к "досадной помехе" или "непониманию тебя".
4. Получив отказ в просьбе о чем-либо или не справившись с порученным тебе делом, ищи причины в себе, а не в обстоятельствах или других людях.
5. Помни, что комплименты или похвалы не всегда бывают искренними. Старайся понять, насколько соответствует похвала тому реальному делу, которое тебе удалось сделать.
6. При сравнении с другими пытайся сравнивать себя с теми, кто добивается максимальных успехов в конкретных видах деятельности и в жизни вообще.
7. Прежде чем взяться за ответственное дело, тщательно проанализируй свои возможности и только после этого делай вывод о том, сможешь ли ты с ним справиться.
8. Не считай свои недостатки мелочью: ведь ты же не считаешь мелочью недостатки других людей?
9. Старайся относиться к себе критичнее: разумная самокритичность способствует саморазвитию и более полной реализации потенциальных возможностей.
10. Не разрешай себе "почивать на лаврах". Успешно завершив какое-нибудь дело, подумай о том, можно ли было сделать его лучше, и если да, то, что помешало этому.

13. Всегда ориентируйся на оценку результатов своих действий другими людьми, а не на собственное чувство удовлетворения.

14. Уважай чувства и желания других людей, они имеют точно такое же значение, как и твои собственные.

## Упражнения по коррекции завышенной самооценки:

1. Напиши 10 своих главных достоинств. Оцени их выраженность по 5-ти бальной шкале. Попроси сделать то же самое своих родителей, друзей или одноклассников. Сравни полученные результаты. Есть ли разница в оценках? Как ты думаешь почему? Старайся увидеть причину расхождений в себе и своем поведении, а не в окружающих тебя людях.

2. Напиши 10 своих отрицательных качеств. Как ты считаешь, они мешают тебе? А людям, с которыми ты общаешься? Подумай над этим.

3. Попробуй назвать дело, с которым ты справишься очень хорошо. А теперь попробуй назвать трех своих знакомых, одноклассников, которые смогли бы справиться с этим делом лучше тебя.

4. Попробуй выделить недостатки, которые мешают твоим достоинствам стать идеальными. Например: я остроумен, но иногда бываю бестактным; у меня прекрасная реакция, но иногда мои действия опережают мысль.

## Десять правил успеха

· **Первое.** Старайся во всех удачах благодарить обстоятельства, а во всех неудачах винить только себя.

· **Второе.** Помни: нет безвыходных положений, кроме смерти. Никогда не опускайте руки. Пока мы живем, мы способны улучшить свою жизнь.

· **Третье.** Когда тебе плохо, найди того, кому ещё хуже, и помоги ему - тебе станет значительно лучше.

· **Четвертое.** Относись к другим людям так, как хотелось бы чтобы другие люди относились к тебе.

· **Пятое.** Не обстоятельства должны управлять человеком, а человек обстоятельствами.

· **Шестое.** Верь в Его Величество Случай и знай: случай приходит только к тем, кто всё делает для того, чтобы этот случай пришел. Знай: если, прожив день, ты не сделал ни одного доброго дела или за день не узнал ничего нового - день прожит напрасно.

· **Седьмое.** Самое ценное в нашей жизни - здоровье. О нем нужно заботиться. Спать столько, сколько требует организм. Больше двигаться, рационально питаться, объявить войну курению.

· **Восьмое.** Помните: жизнь любит удачливых. О прошедшем жалеть бесполезно.

· **Девятое.** Анализируйте каждый прожитый день - учиться лучше всего на собственных ошибках.

· **Десятое.** Лучшее лекарство от грусти, от стресса, от неудач - оптимизм.

## ***Как в период адаптации сохранить ясный ум и прожить счастливо и весело?***

### **Лучшие рекомендации для вас, ребята:**

- **Имей хобби:** выбери себе занятие, которое бы полностью поглотило тебя. Лучшее из них - спорт или природа.
- **Совершенствуй свои идейные убеждения,** исходя из окружающей тебя социальной и духовной жизни.
- **Делись своими мыслями,** ищи товарищей по мировоззрению и мировосприятию. Доверяй, признавая свои недостатки, советуйся.
- **Смело смотри в лицо невзгодам,** анализируй их причины: дневной свет прогоняет призраки.
- **Разумно сочетай фантазию с фактами,** мечтай, но и твори; желай, но и созидай; предугадывай, но всегда исходи из реальности.
- **Остерегайся соблазнов** облегчить жизнь. Алкоголь, наркотики и им подобные - временные и вероломные друзья.
- **Занимайся спортом** - плаванием, бегом, пешими прогулками. Мускулы нуждаются в тренировке.
- **Люби.** Любовь - это факел, совершающий путь к бессмертию.
- **Не давай затянуть себя в водоворот** жизненных невзгод. Вовремя обращайся за помощью, на любую боль всегда найдется врач, готовый тебе помочь.
- **Верь в Его Величество Время,** будь терпелив, не теряй надежды. Время - великий целитель.

# ПАМЯТКА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

## КАК ГОТОВИТЬ ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ

1. Активно работай на уроке: внимательно слушай, отвечай на вопросы.
2. Задавай вопросы, если чего-то не понял или с чем-то не согласен.
3. Точно и как можно подробнее записывай, что задано по каждому предмету.
4. Научись пользоваться словарями и справочниками. Выясняй значение незнакомых слов, находи нужные факты и объяснения, правила, формулы в справочниках.
5. Если у тебя есть компьютер, научись с его помощью находить нужную информацию, производить нужные расчеты с помощью электронных таблиц и т.п.
6. Если то, что проходили на уроке, показалось тебе трудным, повтори материал в тот же день, даже если следующий урок будет через несколько дней.
7. Приступая к выполнению каждого задания, думай не только о том, что надо сделать (то есть о содержании задания), но и о том, как (с помощью каких приемов, средств) это можно сделать.
8. В случае необходимости обращай за помощью ко взрослым или к одноклассникам.
9. Приступая к выполнению уроков, раскрой дневник, посмотри, все ли задания записаны.
10. Продумай последовательность выполнения заданий по отдельным предметам и прикинь, сколько времени тебе понадобится для выполнения каждого задания.
11. Убери со стола все лишнее - то, что может отвлекать. Приготовь то, что нужно для выполнения первого задания (учебник, тетради, карты, карандаши, словари, справочники и т.п.). После того как подготовишься к первому уроку, все убери и приготовь то, что нужно для выполнения следующего, и т.п.
12. Между уроками делай перерывы.
13. Сначала постарайся понять материал, а затем его запомнить.
14. Прежде чем выполнять письменные задания, пойми и выучи правила, на которые оно направлено.
15. При чтении параграфа учебника задавай себе вопросы: о чем или о ком говорится в этом тексте, что об этом говорится.
16. Ищи связь каждого нового понятия, явления, о котором ты узнаешь, с тем, что ты уже знаешь. Соотноси новое с уже известным. Следи за тем, чтобы это были не случайные, внешние связи, а главные связи, связи по смыслу.
17. Если материал, который надо выучить, очень большой или трудный, разбей его на отдельные части и прорабатывай каждую часть в отдельности. Используй метод ключевых слов.
18. Не оставляй подготовку к докладам, сочинениям, творческим работам на последний день, поскольку это требует большого количества времени. Готовься к ним заранее, на протяжении нескольких дней, распределяя нагрузку равномерно.
19. При подготовке устных уроков используй карты, схемы. Они помогут тебе лучше понять и запомнить материал. К ним необходимо обращаться и при ответах на уроке. Чем лучше ты умеешь пользоваться картами, схемами, таблицами, тем выше будет оценка.
20. Попробуй использовать при подготовке устных заданий метод "5 П", разработанный американскими психологами. По данным психологов США, такой метод позволяет сосредоточить внимание на самом важном в тексте и способствует лучшему его запоминанию.
21. Составляй план устного ответа.
22. Проверь себя.  
У тебя все получится!  
Помни: мы лучше всего запоминаем:
  - то, чем постоянно пользуемся;
  - то, к чему нам надо будет вернуться (прерванные действия);
  - то, что нам нужно;
  - то, что мы можем связать с другими нашими знаниями и умениями;
  - то, что связано с нашими переживаниями (и приятными, и неприятными).

## МЕТОД КЛЮЧЕВЫХ СЛОВ

Ключевые слова - самые важные в каждом абзаце.

Ключевое слово должно способствовать воспроизведению соответствующего абзаца. Вспоминая ключевые слова, мы сразу вспоминаем весь абзац.

Читая абзац, выбери для него одно-два ключевых слова.

После выбора ключевых слов запиши их в той последовательности, которая нужна для выполнения задания.

К каждому ключевому слову поставь вопрос, который позволит понять, как оно связано с соответствующим разделом текста. Обдумай и постарайся понять эту взаимосвязь.

Соедини два соседних ключевых слова с помощью вопросов.

После соединения каждого ключевого слова со своим разделом текста и с последующим ключевым словом образуется цепочка.

Запиши эту цепочку и постарайся ее выучить.

Перескажи текст, опираясь на эту цепочку.

## МЕТОД "5 П"

1 П - Просмотри текст (бегло)

2 П - Придумай к нему вопросы

3 П - Пометь карандашом самые важные места

4 П - Перескажи текст

5 П - Просмотри текст повторно

# ТВОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ВЫБОР

Один из наиболее существенных внутренних импульсов, по которым люди выбирают себе профессию, это интерес к ее содержанию. Это одна из наиболее веских причин профессионального выбора. Если человеку нравится содержание труда, то он более охотно будет работать, повышать свою профессиональную квалификацию. Но при этом, выбирая профессию также необходимо учитывать свои способности и спрос профессии на рынке труда.

## Самый надежный способ выбора профессии:



**ХОЧУ** – профессиональные склонности.

**МОГУ** – профессиональные способности.

**НАДО** – возможность трудоустройства.

Исследовать свои профессиональные склонности и интересы вы можете, обратившись **в Психологическую службу школы по предварительной записи**. Педагог-психолог поможет вам с помощью компьютерной диагностики подобрать специальности, максимально соответствующие вашим интересам и способностям. Автоматизированная процедура тестирования, с помощью компьютерной математической обработки данных, позволяет получить надежные результаты.

*Мы ждем вас!*