***Полезные памятки школьникам от психолога***

***Как планировать свою деятельность***

*1.Прежде чем выполнить любое дело, четко сформулируй цель предстоящей деятельности.*

*2.Подумай и хорошо осознай, почему ты это будешь делать, что тебя толкает сделать это, для чего это нужно.*

*3.Оцени и проанализируй возможные пути достижения цели. Постарайся учесть все варианты.*

*4.Выбери наилучший вариант, взвесив все условия. Обычно самый очевидный вариант не является самым лучшим.*

*5.Наметь промежуточные этапы предстоящей работы, хотя бы примерно определи время для каждого этапа.*

*6.Во время реализации плана постоянно контролируй себя и свою деятельность. Корректируй работу с учетом получаемых результатов, то есть осуществляй и используй обратную связь.*

*7.По окончании работы проанализируй ее результаты, оцени степень их совпадения с поставленной целью. Учти сделанные ошибки, чтобы избежать их в будущем.*

***Как воспитывать волю***

*1.Наблюдай за собой в течение какого-то времени. Четко определи, от каких привычек или черт характера ты хочешь избавиться. Это твоя Цель.*

*2."Сражение выигрывает тот, кто твердо решил выиграть", - писал Лев Толстой. Будь уверен в себе и в том, что добьешься цели. Без такой уверенности не стоит начинать.*

*3.Борись с недостатками путем их замены достоинствами. Готовясь к тому, что это длительный, постепенный процесс. Чем меньше насилия над собой, тем лучше, но помни слова Лафонтена: "Путь, усыпанный цветами, никогда не приводит к славе".*

*4.Овладей тремя самовоздействиями: самоободрением, самоубеждением и самоприказом. Учись видеть в себе другого - "человека привычки", от плохих свойств которого хочешь избавиться. Общайся и взаимодействуй с ним. Но он – это не ты!*

*5.Умей и отступать. Но всегда помни, что тактические поражения не должны поколебать уверенности в стратегической победе.*

*6.Старайся сопровождать воздействия на самого себя положительными эмоциями, подкреплять свои победы приятными переживаниями.*

***Несколько полезных установок в общении***

*1.Никогда не спеши делать категорических выводов по первому впечатлению, особенно избегай негативных оценок.*

*2.Помни о том, что все люди разные, каждый человек уникален и неповторим. В жизни не стоит относить человека к какому-то типу, классифицировать людей.*

*3.Мы часто обижаемся на людей или не довольны ими, потому что они не оправдывают наших ожиданий, не помещаются в те рамки, которые мы им отвели. Но люди вовсе не обязаны быть такими, какими мы желаем их представить.*

*4.Помни о том, что любой человек в своей сути имеет уникальную способность к изменению.*

*5.Никогда не путай поведение человека и его личность. Оценивая поступок человека, ни в коем случае не вешай ярлык на его личность.*

*6.Научись принимать любого человека целиком, таким каков он есть – со всеми его достоинствами и недостатками.*

*7.Как говорил Дейл Карнеги, если хочешь переделать людей, начни с себя – это и полезней, и безопасней.*

***Как решать мысленные задачи***

*1.Четко осознай условия задачи. Точно определи границы того, что тебе известно. Чаще всего ошибки решения коренятся в неправомерном сужении рамок условия.*

*2.Переформулируй вопрос задачи. Как он может звучать по-другому?*

*3.Уясни, какой именно информации тебе не хватает для ответа на вопрос задачи. Подумай, как можно найти эту информацию.*

*4.В творческих задачах наиболее очевидный способ решения обычно не бывает лучшим. Не спеши.*

*5.Попробуй взглянуть на задачу по-новому. Анализируя свои неудачные подходы к решению, ответь себе: не шаблонны ли эти подходы? в чем их стереотипность: почему они не годятся?*

*6.Используй свое подсознание. Если ты долго ломал голову над задачей, погрузился в нее, но безуспешно, отвлекись от задачи, не думай о ней какое-то время, займись чем-нибудь другим. Твое подсознание само будет работать над проблемой и, возможно, выдаст наилучший результат.*

***Как развивать свой ум***

*1.Помни: ум не сводится к памяти, скорости мышления, объему знаний. Ум включает в себя различные свойства личности. Мыслит не мозг, а человек посредством мозга.*

*2.Немногие умы гибнут от износа, в основном они ржавеют от неполного употребления. Пользуясь любой возможностью включить свой мозг в работу. Перегрузить его почти невозможно.*

*3.Упорство и настойчивость могут компенсировать недостаточную скорость мышления. Низкий уровень интеллекта – это не клеймо на человеке.*

*4.Анализируй! Себя, других людей, поступки, ситуации, явления. Все время ставь перед собой вопросы: почему? как? а могло быть иначе? в чем причины? каковы возможные последствия? И отвечай на них, делай выводы.*

*5.Относись самокритично к своему уму и доброжелательно к умственной деятельности других. Осознавай границы своих знаний, своей компетентности, но не принижай свои возможности.*

*6.Одно из самых главных достоинств ума – способность к сосредоточению внимания. Учись концентрировать свое внимание на необходимом предмете, отключаясь от всего постороннего. Тренируйся постоянно!*

*7."Не позволяй твоему языку опережать твою мысль", - советовал древнегреческий философ Хилон. А Шекспир говорил: "Где мало слов, там вес они имеют".*

***Девять заповедей Мнемозины***

*1.Внимание – резец памяти: чем она острее, тем глубже следы. Чем больше желания, заинтересованности в новых знаниях, тем лучше запомнится.*

*2.Приступая к запоминанию, поставь перед собой цель – запомнить надолго, лучше навсегда. Установка на длительное сохранение информации обеспечит условия для лучшего запоминания.*

*3.Откажись от зубрежки и используй смысловое запоминание:*

*4.1) пойми; 2) установи логическую последовательность; 3) разбей материал на части и найди в каждой "ключевую фразу" или "опорный пункт".*

*5.Знай об эффекте Зейгарник: если решение какой-либо задачи прервано, то она запомнится лучше по сравнению с задачами, благополучно решенными.*

*6.Лучше два раза прочесть и два раза воспроизвести, чем пять раз читать без воспроизведения.*

*7.Начинай повторять материал по "горячим следам", лучше перед сном и с утра.*

*8.Учитывай "правило края": обычно лучше запоминаются начало и конец информации, а середина "выпадает".*

*9.Настоящая мать учения не повторение, а применение.*

*10.Иногда используй мнемотехнику – искусственные приемы запоминания. Например, бессмысленные слоги "ри-ка-ку-по-лу-ша" можно запомнить, связав их в искусственное предложение "Присказку послушай".*

***Как совершенствовать свои способности***

*1.Прислушивайся к своему внутреннему голосу, к своим желаниям и интересам. Не бойся подражать кому-то – ты все равно останешься первопроходцем своей судьбы.*

*2.Раннее самоопределение конечно дает выигрыш во времени, но не надо опасаться потерять время на поиски того, в чем ты по-настоящему одарен. Из тысячи американцев-современников, которых соотечественники считают выдающимися людьми, меняли свою профессию 160 человек, в том числе 37% - дважды, а 20% - свыше двух раз.*

*3.Эмиль Золя, великий французский писатель, по утрам привязывал себя к стулу, так что хочешь или не хочешь – пиши. У всех гениев есть только одна общая черта – огромное трудолюбие.*

*4.Гете сказал: "Кто хочет достигнуть великого, тот должен уметь ограничивать себя. Кто же, напротив, хочет всего, тот на самом деле ничего не хочет и ничего не достигнет". Но ограничение не должно оборачиваться ограниченностью. Необходимой предпосылкой для настоящего овладения одной сферой деятельности является разнообразие знаний и интересов.*

*5.Если у тебя нет способностей к чему-то, но есть большое желание именно этой областью заниматься – это не трагедия. В психологии известен эффект замещения: другие личностные черты смогут компенсировать недостающие компоненты способностей.*

***Как пользоваться своим воображением***

*1.Воображение – сильное оружие против многих собственных проблем. Но этим оружием можно и пораниться самому. Учить не следовать за этим воображением, а управлять им.*

*2.Откажись от привычки давать воображению полную свободу.*

*3.Иногда нам бывает нужно избавиться от навязчивого образа нашей фантазии или памяти. Но стараться не представлять конкретный образ, не думать о нем – все равно что тушить костер керосином. Нужно не бороться с определенным образом, а думать о другом.*

*4.Богатое, яркое, сочное воображение нам необходимо в жизни. Тренируй способность целенаправленно вызывать четкий зрительный образ, например, так: посмотри на стакан с водой, закрой глаза и воспроизведи как можно точнее этот образ, снова открой глаза, корректируй образ вплоть до совпадения с конкретным восприятием.*

*5.Бывая на природе, у речки, в лесу, запоминай обстановку и чувство отдыха. Дома, когда устанешь сядь, в кресло, закрой глаза и представь на несколько минут этот образ речки, леса и свое ощущение покоя и блаженства на природе. Ты отлично отдохнешь.*

***Как управлять своими эмоциями***

*1.Полностью избавиться от эмоций и неразумно, и невозможно. Нет эмоций плохих или хороших. По мнению Жан-Жака Руссо, "все страсти хороши, когда мы владеем ими, и все дурны, когда мы им подчиняемся".*

*2.Джонатан Свифт сказал: "Отдаваться гневу – часто все равно, что мстить самому себе за вину другого". Возьми эти слова своим девизом, и ты станешь намного уравновешенней и оптимистичней.*

*3.Необходимое условие радостного настроения – хорошие взаимоотношения с людьми. И наоборот: радостное восприятие жизни – залог симпатии и расположения к тебе других. Дай себе установку на доброе и уважительное отношение к людям. Прав Шекспир: "Напрасно думать, будто резкий тон есть признак прямодушия и силы".*

*4.Не пытайся просто подавить в себе эмоции, Подавленные чувства все равно выльются наружу тем или иным способом или могут стать причиной заболевания. Лучше "отыграй" эти эмоции внешне, но без вреда для окружающих.*

*5.Если у тебя возникло раздражение или разозленность, не борись с ними, а попытайся "отделить" их от себя. Понаблюдай за их протеканием, найди и проанализируй причину их появления, и ты убедишься, насколько мелка и несерьезна эта причина. Все это способствует угасанию негативных эмоций.*

*6.В отношениях с близкими людьми часто бывает нужно откровенно сказать о своих чувствах, возникших в той или иной ситуации. Это гораздо лучше, чем фальшь и закрытость в общении.*

***Как произвести первое положительное впечатление***

*1.Оденьтесь так, чтобы отвечать ожиданиям другого человека. Оденьте то, что, по мнению другого человека, будет подходящим для ситуации.*

*2.Увидя человека, улыбнитесь. Улыбнитесь именно этому человеку.*

*3.Установите и поддерживайте контакт глазами. Пока кто-нибудь из говорит, смотрите на человека, ни вниз и ни в сторону, но не переиграйте, не надо смотреть не отрываясь, как говорят, не пяльтесь. Поздоровайтесь первым и протяните руку.*

*4.Рукопожатие должно быть крепким – не слабым, но и не костедробящим.*

*5.Искренне приветствуйте входящего. Лучшая форма приветствия "Рад видеть Вас", чем "Как поживаете?"*

*6.Называйте вошедшего по имени. Произносите его уверенно и твердо. Будьте уверены в том, что произносите имя правильно.*

*7.Не говорите слишком тихо или слишком громко. Если говорить тихо, то люди могут решить, что вы в опасном положении. С другой стороны, возможно, некоторые могут считать громкость грубостью.*

*8.Если Вы хозяин проявите знаки гостеприимства, предложите кофе и прохладительные напитки. Если Ваш гость является представителем другой культуры, заранее выясните, какие у него (нее) представления о гостеприимстве.*

*9.Если встреча происходит в Вашем кабинете, встретьте человека при входе. Еще лучше встретить его (ее) около Вашего кабинета и проводить к себе.*

*10.Если Вы гость, ведите себя так, чтобы не обидеть хозяина и других гостей. Изучите местные обычаи.*

*11.Узнайте все, что возможно о человеке и его компании. Используйте свои знания во время беседы.*

*12.Изучите основные правила этикета учтивости. Не перебивайте другого. Если вы сомневаетесь в своих знаниях, обратитесь к книге по современному деловому этикету.*

*13.Постарайтесь больше слушать, а не говорить! Вы будете выглядеть интеллигентным, уважающим и заботливым. Однако, если собеседник – хороший слушатель и хочет, чтобы вы поговорили, сделайте ему одолжение.*