**[Рекомендации от психолога школьникам.](http://www.vashpsixolog.ru/educating-students/66-recommendations-students-from-the-psychology/440-recommendations-from-the-psychology-students-communicate-with-friends)**

**[Общение с товарищами](http://www.vashpsixolog.ru/educating-students/66-recommendations-students-from-the-psychology/440-recommendations-from-the-psychology-students-communicate-with-friends).**

Узнай лучше самого себя. Найди в себе интересные качества — это поможет привлечь к себе сверстников и сохранить объективное суждение о других людях.

• Развивай в себе чувствительность и внимание к внутреннему миру другого человека. Старайся при разговоре задавать вопросы, которые интересовали бы твоего собеседника.

• Помни, каждый достоин уважения, так как он — человек. Относись к другим так, как бы ты хотел, чтобы относились к тебе.

• Проявляй чаще интерес к другому человеку. Научись находить в нем хорошее.

• Не замечай мелкие недостатки товарища. Ты же тоже их не лишен.

• Развивай умение понимать юмор. Старайся отшучиваться, если кто-то иронизирует по поводу твоей внешности или успеваемости.

• Умей выслушать товарища, учись вести диалог, а не говорить монологи.

• Учись мыслить творчески, занимайся чем-нибудь интересным — это притягивает.

• Если ты теряешь друга, подумай, может быть, вы оба изменились, выросли, поэтому и расстаетесь. Всегда можно найти новых друзей. Только настоящие друзья останутся с тобой на всю жизнь.

|  |
| --- |
| [**20 советов, как добиться успеха**](http://www.vashpsixolog.ru/educating-students/66-recommendations-students-from-the-psychology/2023-20-sovetov-kak-dobitsya-uspexa) |

|  |
| --- |
|  |
| Узнай лучше самого себя. Найди в себе интересные качества — это поможет привлечь к себе сверстников и сохранить объективное суждение о других людях.  • Развивай в себе чувствительность и внимание к внутреннему миру другого человека. Старайся при разговоре задавать вопросы, которые интересовали бы твоего собеседника.  • Помни, каждый достоин уважения, так как он — человек. Относись к другим так, как бы ты хотел, чтобы относились к тебе.  • Проявляй чаще интерес к другому человеку. Научись находить в нем хорошее.  • Не замечай мелкие недостатки товарища. Ты же тоже их не лишен.  • Развивай умение понимать юмор. Старайся отшучиваться, если кто-то иронизирует по поводу твоей внешности или успеваемости.  • Умей выслушать товарища, учись вести диалог, а не говорить монологи.  • Учись мыслить творчески, занимайся чем-нибудь интересным — это притягивает.  • Если ты теряешь друга, подумай, может быть, вы оба изменились, выросли, поэтому и расстаетесь. Всегда можно найти новых друзей. Только настоящие друзья останутся с тобой на всю жизнь |

[**Пять заповедей успешного человека.**](http://www.vashpsixolog.ru/educating-students/66-recommendations-students-from-the-psychology/455-the-five-commandments-of-a-successful-person)

1. Почти все в жизни можно изменить, процессу совершенствования нет пределов. Для этого только необходимо научиться контролировать свои эмоции с стремиться мыслить логически и рационально.
2. Расширяйте свой кругозор, иначе не сможете добиться большего. Только любознательность способна порождать идеи, ведущие к успеху. Человек с узким кругозором плохо знает, что представляет собой наш мир и чего в нем можно добиться.
3. Чаще спрашивайте себя: насколько приближает меня к выбранной цели то, чем я сейчас занимаюсь. Нельзя ли заняться делом более важным, нельзя ли действовать более эффективно? Пока вы тратите время на трудоемкие мелочи, может что-то измениться в главном и окажется, что вы расходовали время впустую.
4. Будьте настойчивы. С каждой новой попыткой добиться желаемого вы приобретаете самое главное – опыт. Без него достичь успехов невозможно.
5. Не теряйте голову от успехов. Чрезмерная радость расслабляет. Здоровое же недовольство собой, напротив, заставляет все время искать пути дальнейшего и успешного самосовершенствования. Лучше поблагодарите за свой успех судьбу, ведь в любой момент обстоятельства могли обернуться и против вас.

[**Рекомендации от психолога школьникам. Стресс.**](http://www.vashpsixolog.ru/educating-students/66-recommendations-students-from-the-psychology/438-recommendations-from-the-psychology-students-stress)

• Ты можешь испытывать психическое или физическое напряжение. Тебя могут одолевать новые ощущения. Ты взволнован, ты испытываешь чувство беспокойства. Очень может быть, что рядом бродит стресс!

• Признаки стресса узнаваемы: потливость, бессонница, ощущение подавленности, повышенное кровяное давление и т. д. Наблюдай за собой.

• Борьба со стрессом заключается в том, чтобы не копить дурные эмоции. Если ты зол, не раскручивай свою злобу. И не выплескивай ее на окружающих, так как рискуешь остаться один.

• Если случается что-то действительно из ряда вон выходящее и ты должен принять решение, но эта мысль приводит тебя в ужас, вспомни старинную русскую пословицу: "Утро вечера мудренее!". Это означает — с проблемой нужно ночь переспать. Поэтому необходимо лечь спать или заняться чем-либо отвлеченным. Отдохни от беспокойства и увидишь новые перспективы.

• После отдыха приступай к решению проблемы. Не канючь, занимайся делом!

• Выдели в своей жизни моменты, которые никак не сможешь изменить, и перестань беспокоиться по   
их поводу. Не наказывай себя за уже сделанные ошибки беспокойством и тоской. Сделай так, чтобы это не повторялось.

• Твоя жизнь не будет такой мрачной, если ты поймешь, что имеешь очень много: ты не голодаешь, у тебя есть дом, любящие тебя люди — семья, ты не глуп, даже если тебе это кажется. Всегда можно найти что-то хорошее.

• Тебе плохо, попробуй поговорить с родителями. Если это не удалось, то найди того человека, которому доверяешь, и поговори с ним. Носить все в себе вредно для здоровья. Задумайся над этим!

• Помогают избавиться от стресса занятия спортом и любимым делом. Физические упражнения улучшают мышечный тонус, а вместе с ним настроение становится лучше.

• Помогает поднять, настроение поход в магазин. Купи себе несколько мелочей. Это всегда приятно.

• Если подавленность не проходит несколько недель, обратись к врачу-невропатологу. Может, причина твоей хандры в болезни?

• И последнее: время обязательно залечит раны! Не углубляйся в депрессию — ищи решение!

[**Рекомендации от психолога школьникам. Одиночество.**](http://www.vashpsixolog.ru/educating-students/66-recommendations-students-from-the-psychology/437-recommendations-from-the-psychology-students-loneliness)

Если ты одинок — подумай, что можно сделать, чтобы это исправить.

• Помечтай, поразмысли, как ты реализуешь свои мечты.

• Найди среди своих знакомых, друзей, близких и приятелей хороших людей. Подумай об их жизни. О твоих отношениях с ними.

• Не пугайся, когда остаешься один на один с собой — это необходимо, чтобы повзрослеть.

• Подумай, есть ли такие люди в твоем окружении, с которыми ты не общаешься. Почему?

• Оставаясь наедине с собой, не придумывай себе занятие, а поразмышляй, почитай.

• Каждый человек иногда испытывает чудовищное одиночество. Тебе кажется, что ты один такой на целом свете, но это не так. Рядом обязательно кто-то есть, только его надо заметить.

• Помни, что человек, который испытывает чувство одиночества, забывает о том, что его окружают люди. Сделай что-либо приятное для родителей, друзей, сестры или брата. Это поможет сблизиться с ними, наладить контакт. Помогай, и помогут тебе!

• И, наконец, ты действительно одинок или тебе это только кажется?

[**Рекомендации от психолога школьникам. Школа и ты**](http://www.vashpsixolog.ru/educating-students/66-recommendations-students-from-the-psychology/436-recommendations-from-the-psychology-students-school-and-you)**.**

• Если школа кажется тебе каторгой, подумай и найди в ней что-нибудь хорошее, так как ходить в школу тебе все равно придется. А придется потому, что без образования ты не найдешь себе места в жизни. Это создаст тебе очень большие проблемы.

• Относись к учителям терпимо, с пониманием, так как все равно тебе придется экзамены сдавать и контрольные писать.

• Если учитель избирает тебя объектом для насмешек, останься после уроков, поговори с ним. Скажи, что тебе не нравится быть такого рода объектом, если не поможет, поговори с родителями.

• Учитывай, что бесполезных предметов не бывает. Ведь сейчас неизвестно, чем ты будешь заниматься в дальнейшем. А также стоит понимать, что параллельно у тебя развивается речь, умение мыслить, тренируется память и усидчивость. Не жалей о потраченном времени.

• Не старайся воевать с учителем, который справедливо ставит тебе "двойку", даже если этого очень хочется из-за раздражения или обиды на себя. Ни к чему хорошему это не приведет, тем более такое поведение осложнит тебе дальнейшую жизнь на уроках учителя.

• Если тебя вызвали к директору, никогда не старайся вести себя вызывающе, но и не умоляй. Внимательно выслушай, что тебе скажут. Скажи спокойно и уверенно, что ты допустил ошибку и в будущем будешь предварительно думать, прежде чем поступать подобным образом.

• Если тебя к неприемлемому поведению на уроке склоняют товарищи, скажи, что у тебя сегодня нет настроения или ты очень занят чем-нибудь не относящимся к уроку. Это принесет тебе меньше вреда, чем шутовство, следствием чего может стать вызов в школу родителей.

• Держи тетради в порядке, это помогает учителю понять, что ты стараешься. Постарайся на каждом уроке тратить хотя бы 15 минут для активного занятия уроком. Это поможет меньше тратить времени на подготовку домашнего задания.

[**Рекомендации от психолога школьникам. Отношения с родителями**](http://www.vashpsixolog.ru/educating-students/66-recommendations-students-from-the-psychology/435-recommendations-from-the-psychology-students-relations-with-parents)**.**

Проявляй участие к своим родителям. Они устают на работе, дома. Порадуй их чем-нибудь. Это помогает наладить контакт.

• Постарайся объясняться с родителями человеческим языком— это даст лучший результат, нежели крики и хлопанье дверьми.

• Попроси родителей рассказать о своей юности, о конфликтах с родителями. Это приведет к более глубокому пониманию между вами.

• Помни, что иногда у родителей бывает просто плохое настроение. Постарайся не устраивать в это время дома шумных вечеринок.

• Если родители ведут себя с тобой, как с маленьким ребенком, напомни вежливо им, что ты уже повзрослел и хотел бы вместе с ними решать проблемы, связанные с твоей жизнью.

• Дай понять родителям, что ты нуждаешься в их совете и помощи. Это поможет установить дома благоприятную обстановку.

• Разговаривай со своими родителями, сообщай им новости твоей жизни.

• Старайся не обманывать родителей. Тайное все равно становится явным.

• Помни, что родители тоже могут совершать ошибки. Будь снисходителен.

• Родительский запрет чаще всего оказывается правильным решением. Задумайся, что бы произошло, если бы тебе было позволено все!

• Если произошла ссора и ты чувствуешь себя виноватым, найди в себе силы подойти первым. Уважение ты не потеряешь, поверь.

• Установи с родителями границы личной территории, но не раздражаясь, не требуя. Просто попроси их об этом.

• Работа по дому служит отличной подготовкой к самостоятельной жизни. Отнесись к ней с пониманием.

• Возвращение домой к определенному времени — это способ оградить тебя от неприятностей, то есть мера безопасности. Если задерживаешься, обязательно позвони, они же волнуются! Побереги их для себя.

• О наказаниях. Родители могут прекратить поощрения, отлучить тебя от друзей. И все это может произойти, как ты считаешь, из-за пустяка. Родителей же этот "пустяк" может вывести из себя. Подумай, может быть, родители видят опасность, которую ты либо не осознаешь, либо приуменьшаешь.

• Требуй, чтобы родители объясняли мотивы своего поведения по отношению к тебе и твоим друзьям. Может быть, тебе станет понятно, почему они поступают так или иначе.

• Если ты зол на кого-либо из друзей, учителей, раздражен на грязь, слякоть, а также на "двойку", поставленную "ни за что", не срывай зло на родителях. Это не благоразумно и приводит к печальным последствиям.

• Если родители решили разводиться, конечно, — это особый случай. Стоит понимать, что отец и мать — самостоятельные люди, они должны все решить сами. Тем более люди со временем меняются, поэтому нельзя винить родителей за то, что они утратили любовь друг к другу. И главное — запомни: родители разводятся не из-за тебя! Ты в этом не виноват!

|  |
| --- |
| [**Секреты успеха в учебе**](http://www.vashpsixolog.ru/educating-students/66-recommendations-students-from-the-psychology/345-secrets-of-success-in-studies) |

|  |
| --- |
|  |
| **Карта памяти "Секреты успешной учебы"**  **Секрет 1. Учись, обучая**  Именно этот секрет нам хотелось бы тебе раскрыть первым, потому что в дальнейшем он может помочь тебе освоить остальные. Итак, повторим: **чтобы что-то хорошо усвоить самому, можно (и нужно!) обучить этому другого!** Если ты решил воспользоваться нашими памятками и освоить секреты успешной учебы, выбери человека (своего друга, подругу или просто одноклассника, брата или сестру), которому ты будешь помогать в учебе. Конечно, этот человек должен согласиться принять твою помощь (ты должен убедиться в том, что ему действительно это нужно)! Передавать секреты успеха в учебе можно и взрослому: маме, папе, бабушке, дедушке... Только не перегружай информацией своего слушателя, предлагай ее "маленькими порциями"!  **Секреты успеха на уроке** Успех на уроке обеспечивает не только качественная самостоятельная подготовка к нему, но и эффективная работа во время урока. Анализ ответов твоих одноклассников поможет не только лучше усвоить материал, но и усовершенствовать твои собственные ответы по форме и содержанию.  1.Подготовить все необходимое для урока до звонка.  2.Не отвлекаться, сосредоточиться на задании.  3.Не выкрикивать с места, поднимать руку.  4.Не жевать на уроке.  5.Не болтать с соседом по парте.  6.Не списывать.  7.Подготавливать свой ответ.  8.Соблюдать правила этикета.  9.Сидеть ровно. 10.Выключать мобильные телефоны.  **Готовясь к ответу на уроке:** 1. Припомни содержание материала. 2. Подумай или запиши план ответа. 3. Выдели самое главное в теме, при ответе сконцентрируй на этом внимание. 4. Каждое положение обязательно доказывай, приводи примеры, но коротко и ясно. 5. Обязательно делай обобщения и выводы из сказанного. 6. При необходимости пользуйся таблицами, схемами, пособиями, моделями. 7. Если твой ответ требует доказательства экспериментом, подготовь заранее все необходимое.  **Секреты планирования**  Слово "планирование", скорее всего, не ассоциируется у тебя с каким-либо интересным и увлекательным занятием.  Но именно планирование может стать твоим верным  другом и помощником в учебе, своеобразным "ангелом-хранителем" от стрессов и неприятных неожиданностей. Существует мнение, что мы устаем от несделанных дел и особенно от того беспорядка в голове, который возникает, когда нерешенные проблемы накапливаются и наслаиваются одна на другую. Кроме того, планирование помогает человеку затрачивать меньше времени на однообразную и скучную работу. Умение планировать обеспечит не только успех в учебе, но и будущие высокие профессиональные достижения.  С чего начинается планирование? В первую очередь, необходимо уметь выделять главное, то есть тебе предстоит научиться выстраивать проблемы и дела по степени важности. Затем определи цели и составь план действий, необходимых для ее достижения. Важно также научиться отслеживать выполнение плана и оценить полученный результат.  Составив свой распорядок дня, ты проверишь полученные в этом разделе книги знания  и умения. И не забудь, пожалуйста, отметить свои первые достижения, воспользовавшись ЛЕСЕНКОЙ УСПЕХА. Читая приведенные ниже памятки и выполняя задания, пользуясь приложениями, не забудь о правиле "учись обучая".  **ФОРМУЛА УСПЕХА**  ***Достижение*** *– удачное завершение какого-либо дела* ***Успех*** *–  1) удачное завершение какого-либо дела;* *2) общественное признание* *Из толкового словаря Ожегова*  ***Я хочу добиться успеха:*** **У** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  **С** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  **П** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **Е** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  **Х** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  **ФОРМУЛА УСПЕХА**  ***УСПЕХ*** ***САМООЦЕНКА    =     ПРИТЯЗАНИЯ***  ***УСПЕХ   =***  **АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ И ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЯ**   1. Определи, в чем заключается твоя проблема.   \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   1. Подумай о возможных причинах ее возникновения.   \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   1. Реши, что является наиболее вероятной причиной проблемы.   \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   1. Подумай, какие способы решения данной проблемы возможны.   \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   1. Тщательно собери необходимую информацию о возможных последствиях того или иного способа решения проблемы.   \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   1. Проанализируй каждый из возможных способов решения, взвешивая все "за" и "против".   \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   1. Прими наиболее оптимальное решение.   **Секреты успешной домашней работы**  К сожалению, школа, в которой не задают (или почти не задают) домашних заданий, – большая редкость. А раз домашнюю работу все-таки делать нужно, давай вместе подумаем, как организовать самостоятельный труд, чтобы он отнимал меньше времени и сил. В первую очередь, вернись к СЕКРЕТАМ ПЛАНИРОВАНИЯ и вспомни все, о чем мы уже говорили. Если режим дня ты соблюдаешь, значит волевые усилия уже стали твоими помощниками. И в выполнении домашней работы без них тебе, конечно же, не обойтись *(с*Итак, как лучше организовать самостоятельный труд:   * Усилием воли усади себя за письменный стол * Подготовь рабочее место: на столе не должно быть ничего (обрати внимание, что мы не добавляем слова "лишнего", то есть стол должен быть абсолютно чистым). * Распредели время и следи за его расходованием в соответствии с планом работы (о том, как это делать, мы скажем ниже). * Чередуй выполнение "трудных", "легких", письменных и устных заданий. * Сделай один короткий (не более 15 минут) перерыв: немного подвигайся (можно потанцевать) под музыку, выпей сока или минеральной воды и продолжай выполнение домашних заданий. * Выполнив домашнюю работу, внимательно собери все необходимое к следующему учебному дню в портфель (сумку). * Обязательно отдохни!      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |

|  |
| --- |
| **Просвещение школьников - Рекомендации школьникам от психолога** |
| * И в радости и в горе будь сдержан. Благоразумие говорит о большом сердце, большое сердце – о великой душе. * Чего в другом не любишь, того сам не делай. * Каждый человек состоит не только из достоинств, но и недостатков. Будь терпелив в общении, умей найти ключик к каждому. * Будь учтив к друзьям и к врагам. И те и другие это оценят, и возможно, друзей у тебя станет больше. Не засоряй себя пустяками, не придирайся по мелочам, особенно к близким людям. * Не пытайся в гневе решать большие вопросы. Умей вовремя останавливаться, только глупцы в бурю садятся на корабль. * Не будь высокого мнения о себе – это верный путь к невежеству. Но и не теряй гордости, иначе затопчут. * У кого нет культуры – от того веет грубостью и пороками. Посеешь характер – пожнешь судьбу. * Не живи, как хочется, а живи как надо. Люди должны жить по законам добра и гуманности. * Не убей, не укради, не лжесвидетельствуй, не завидуй ближнему и не желай чужого добра. Может, тебе посчастливится познать истину при жизни! |

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | [**Заметки психолога для школьников**.](http://www.vashpsixolog.ru/educating-students/66-recommendations-students-from-the-psychology/150-notes-psychologist-for-school) | |
| * Положительная сторона учёбы в школе – ты начинаешь видеть свои сильные и слабые стороны. * Тот, кто при написании контрольной, сдачи экзаменов, рассчитывает на случай, шпаргалки или просто зазубривает материал, никогда не научится думать * Твоя успеваемость в большей мере зависит не от посторонних причин, а от самого себя, от твоего желания учиться, и добросовестного отношения к занятиям. * Не обескураживайся, когда тебе указывают на твои недостатки, отнесись к этому спокойно и постарайся извлечь для себя урок * Немаловажно следить за своим внешним видом, однако не стоит  это делать главным в жизни. * Не стоит расстраиваться, если ты не выглядишь как фотомодель или супермен, у тебя есть прекрасные качества и достоинства, которыми можно привлечь к себе внимание. * Думай хорошо, и тогда твои мысли созреют в добрые поступки. * Нет ничего выше и прекраснее, чем давать счастье многим людям * Никто не знает придела своим возможностям. Не расстраивайся, если тебя по достоинству не оценили в настоящем. Преимущество мудрости в том, что ей принадлежит будущее. * Не "разбрасывай" время. Это самое ценное, что у тебя есть! * Самая дурная привычка у человека – оценивать, после того как потерял. * Не живи, как хочется, а живи, как надо. Люди должны жить по законам добра и гуманности. |

[**Общественно-полезная деятельность в подростковом возрасте**](http://www.vashpsixolog.ru/teenager/3-psychological-characteristics-of-age/68-community-service-activities-in-adolescence)

**Школа и учение** по-прежнему занимают большое место в жизни **подростка**, но на ведущие позиции, как считает Д. И. Фельдштейн, выходит не учение, а **общественно полезная деятельность,** в которой реализуется его потребность в самоопределении, самовыражении, признании взрослыми его активности (участие в спортивных, творческих кружках, секциях и факультативах, посещение студий, участие в молодежных общественных организациях и т.д.).  
Разные авторы вкладывают разный смысл в понятие общественно полезной деятельности. Одни полагают, что это деятельность, направленная на удовлетворение потребностей других людей, коллектива и общества в целом. Другие считают, что общественно-полезный характер приобретает любая деятельность, выполняемая для коллектива, общества. Третьи думают, что это деятельность, которая исключает производственные цели, а имеет лишь воспитательные. Все это обусловлено тем, что подростковый период сензитивен к той стороне деятельности, которая касается отношений с людьми, усвоения норм, правил, моделей этих отношений.  
Формы общественно полезной деятельности могут быть любыми — трудовая, учебная, художественная, общественная, спортивная и т.д. Однако, если учебная деятельность систематизирована и организована для подростков, общественно полезная часто игнорируется или организуется на формальном уровне.

Д. И. Фельдштейн отмечает следующие факты:   
1) общественно полезная деятельность школьников часто не является обязательным компонентом воспитательного процесса, не учитывается ее значимость для подростков;  
2) общественно полезная деятельность не дифференцирована по возрастам;

3) общественно полезная деятельность часто ограничена рамками классного или школьного коллектива, что деформирует ее развивающее и воспитательное воздействие;

4) формально производимая общественно полезная деятельность не затрагивает мотивационную сферу подростков. Эти и другие факты обусловливают "отчуждение" [подростков](http://www.vashpsixolog.ru/teenager/3/69-adolescence) от этой деятельности, прививают отношение к ней как к чему-то постороннему, не нужному и не оцениваемому взрослыми.

Попытки выделить ***структуру общественно полезной деятельности*** с тем, чтобы ее формировать, предпринимались неоднократно. Лучше всего это удалось. Леонтьеву, различавшему в общественно полезной деятельности несколько компонентов: 1) ее *мотивом* является личная ответственность за порученное дело как реализация потребности в самовыражении себя в обществе; 2) ее *содержанием* является общественно полезное дело (особенно эффективным оказывается включение в трудовую, производственную деятельность, поэтому сейчас так много говорят о том, чтобы узаконить работу подростков после школьных занятий); 3) ее *структура* задается многоплановыми, определяемыми поставленными целями взаимоотношениями подростка в системе различных групп. Это значит, что во главу угла построения общественно полезной деятельности ставится задача сформировать систему мотивов на основе потребности подростков в самовыражении в общественно оцениваемых делах, потребности в общении, вовлекающем его в систему социальных отношений.

Претензии подростка на новые права распространяются прежде всего на сферу его отношений со взрослыми. Он начинает сопротивляться требованиям, которые раньше выполнял; обижается и протестует при попытках ограничить его самостоятельность, не считаясь **с** его интересами, требованиями, желаниями. У него обнаруживается обостренное чувство собственного достоинства, и он претендует на большее равноправие со взрослыми. Существовавший в детстве [**тип отношений со взрослыми**](http://www.vashpsixolog.ru/index.php/teenager/43-communicate/82-ommunicate-teenager-with-adults), отражающий асимметричное, неравноправное положение ребенка, становится для подростка неприемлемым, не соответствующим его представлениям о собственной взрослости. Создается специфическая для этого возраста ситуация: *права взрослых он ограничивает, а свои расширяет* и претендует на уважение его личности и человеческого достоинства, на доверие и предоставление самостоятельности, т.е. на признание взрослыми его равноправия с ними.

Источник: Сапогова Е.Е. "Психология развития человека"

|  |
| --- |
| [**Профилактика экзаменационного стресса**](http://www.vashpsixolog.ru/working-with-parents/51-interviews-advice-for-parents/145-prevention-of-exam-stress) |

**Для родителей**

|  |
| --- |
|  |
| **Экзамен** – это не просто проверка знаний, а проверка знаний в условиях стресса и непредсказуемого результата. Стресс возникает не только не только при нагрузке, но и при  отсутствии её. Жизнь детей и взрослых в этот период наполнена эмоциональной напряженностью.  **Уважаемые родители!** Уважаемые родители, уместно вспомнить, что [**тревожность**](http://www.vashpsixolog.ru/index.php/working-with-parents/51-interviews-advice-for-parents/434-anxiety-in-children) – это естественное, обычное состояние человека, в сложной, незнакомой ситуации, и испытывают его абсолютно все люди. Тревожность можно мобилизовать, собраться с мыслями, знаниями  и отвечать на экзаменах. *Простейший пример*: накануне экзамена не хватает времени, чтобы все повторить перед экзаменом – сплошная «каша» вы голове, ничего не вспомнить, но… стоит взять билет и немного успокоиться, как вдруг все «всплывает», становиться четким и понятным.  **Первым шагом к успеху в любом начинании является психологическая установка**, абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута. Необходимо приучить ребенка к успеху, удаче, но при этом известно, что одна из причин, мешающих тревожным людям результативно выступать, состоит в том, что они в большей степени сосредоточены не на выполнении конкретной деятельности, а на том, какие возможны последствия. Поэтому неэффективно ставить перед собой цель типа «Я должен получить отличную оценку», «Я должен ответить во что бы то ни стало», лучше сформулировать конкретно «Я должен доказать теорему или решить задачу …». *Возможность провала становиться для ученика показателем его жизненной несостоятельности, его человеческой неполноценности. При таком восприятии экзамен – уже не просто определенная проверка знаний, а препятствие, которое может лишить человека самоуважения, уважения в глазах окружающих. Это проверка на право чувствовать себя – человеком.*  Что бы этого избежать, ВАМ родители, нужно поддерживать уверенность в силах вашего ребенка. Чувствовать себя уверенно легче в том случае, когда за спиной надежный тыл, любящие люди. Родители, не любящие своих детей, - явление не частое, но подростков, абсолютно уверенных в родительской любви, не так уж и много. Объясняется  это противоречие просто. Родители, из лучших побуждений часто говорят о недостатках, указывают на ошибки. Вы – взрослые, считаете, что ребенок поймет, однако подростки ориентируются на прямое значение слов. Часто слыша о собственных недостатках и редко о любви, эмоциональной поддержке, внимании и заботе не материальной, ребята начинают сомневаться во всем (во взаимоотношениях  к себе, в своей самооценке).  *Не бойтесь прямо говорить ребенку о том, что он любим, не зависимо от жизненных ситуаций*, говорите о своих чувствах, они более понятны, чем просто лекции или долгие объяснения.("Ты должен учить уроки", "Хватит гулять делай то-то").    Тревожность - это поток чувств, сфокусированных на страхе: что- то плохое должно случиться.  Это естественное, обычное состояние человека, в сложной,  незнакомой ситуации, тревожность испытывают все люди. **3 фазы реагирования на стресс:**  -1 реакция – тревоги (головные боли, учащенное дыхание, неспособность сосредоточиться, приступы раздражительности, беспокойство и т.д.).  -2 реакция – сопротивление (поддержка усилий, которые предпринимаются ребенком)  -3 реакция – истощения (после длительного напряжения, понижается способность организма к сопротивлению)  **Признаки стрессового напряжения:**   * Невозможность сосредоточиться на чем – то * Слишком частые ошибки (нехарактерные для этого человека) * Ухудшение памяти, внимания. * Слишком часто возникают чувство усталости. * Очень быстрая речь, быстрая ходьба * Мысли часто «улетучиваются» * Довольно часто появляются боли (голова, спина, область желудка) * Повышенная возбудимость и раздражительность * Появление [**агрессивности**](http://www.vashpsixolog.ru/index.php/pedagogically-difficult-children/53-aggressive-children/51-aggression-in-adolescence), конфликтности * Проявление нетерпеливости, нервозности * Резкие перепады настроения, негативные эмоциональные реакции(страх, разъяренность, слезы) * Потеря чувства юмора * Пристрастие к вредным привычкам и появлению навязчивых движений * Появление чувства душевного опустошения * Постоянное ощущение недоедания либо потеря аппетита (вообще потерян вкус к еде) * Невозможность закончить начатое занятие, снижение работоспособности, неорганизованность * Отрицательное отношение к жизни   **Проблемы на экзаменах.**  К выпускному классу у учеников вырабатывается стереотипы работы.  Ребенок много раз отвечал устно и письменно, ситуация проверки знаний не является новой.  Определенное волнение, связанное с новизной самой процедуры экзаменов, достаточно легко нормализуется путем представления необходимой информации, т.е. подробного рассказа о том, каким образом проходят экзамены, и мысленно проигрыванием волнующей ситуации.  *Проблема заключается в следующем:*  Первые выпускные экзамены совпадают с периодом, когда человек прекращает заниматься деятельностью предписанной всем.  Встает двойная необходимость:  1- Выбор дальнейшего жизненного пути. Чтобы сделать выбор, необходимо разобраться в своих особенностях, желаниях, интересах.  2- Даже в случае, если выбор сделан, нет никакой гарантии, что он может быть реализован. Нужно доказать и выдержать определенную конкуренцию.  **Вывод:** Решение возникшей двойной задачи, требует от подростка принять на себя ответственность за дальнейшую жизнь. Выводы, сделанные в данный период, могут существенно скорректировать направление личностного развития.  1-м шагом к успеху в любом начинании является психологическая установка, абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута.  Создание **условий успеха для подростков:**  - Осознать ребенком, от чего же зависит успешность в том или ином начинании,  - Возможные стратегии выбора,  - Способствование повышению уверенности в своих силах,  - Укрепление чувства собственного достоинства,  - Научиться выявлять область, в которой требуется помощь от других людей, и просить о помощи без ущерба чувству собственного достоинства  **Рекомендации по преодолению стресса:**   * Ребенку необходимо делиться своими переживаниями. * Переключаться на занятия, приносящие удовлетворение. * Стараться высыпаться и правильно питаться * Прибегать к процедурам, улучшающим самочувствие (душ, прогулка, физическая разрядка) * Переключаться на приятные сегодняшние воспоминания  (новости, комплименты, хорошие дела). * Не боятся плакать * Постараться принять негативные события как необходимость совершить позитивные действия (по принципу: все, что ни делается, все к лучшему). * Не создавайте напряжения во взаимоотношениях и не угрожайте. * Поддерживайте его в момент неуверенности в своих силах. * Развитие навыков саморегуляции (самовнушение) с целью снятия напряжения.   **Психологическая усталость и ее преодоление**  Эффективные способы снятия эмоционального напряжения.   * Для многих людей эффективным способом снятия эмоционального напряжения является – разговор * Негативные эмоции могут быть сняты и с помощью искусства – сочинение стихов, песен, рассказов и т.д. * Для многих людей естественным и привычным способом является форма снятия напряжения – слезы * Хорошей профилактикой от стресса является активизация – чувства юмора (ирония, улыбка, смех совершают переоценку значимости событий и помогают преодолевать трудности) * Выработка в организме активных психогормональных  веществ (помогут: дыхательная гимнастика, бег, плавание, массаж, душ и т.д.)   **Антистрессовое питание**  Мозг человека составляет всего 2-3 % от всей массы человека, 20 % калорий потребляемых нами в день «съедает» мозг  Лучшему запоминанию способствует – морковь  От напряжения и усталости хорошее средство – лук  Выносливости способствуют  - орехи (укрепляют нервы)  Острый перец, клубника, бананы помогут снять стресс и улучшат настроение  От нервозности вас избавит – капуста  Для питания клеток мозга и хорошего кровоснабжения, полезны черника или морская рыба.  Стимулирует работу мозга пища богатая белками – это мясо и рыба.  Сахар – совсем не является средством для повышения работоспособности.  Намного лучше есть не чистый сахар, а продукты, в котором он находится:  Сухофрукты, орехи, семечки, злаки, горький шоколад и т.д.  Капсулы с рыбьим жиром рекомендуется принимать в стрессовых ситуациях, в частичности перед экзаменом. Врач подскажет по какой схеме принимать его.   Перед экзаменом лучше всего позавтракать морской рыбой с овощами или чашкой кофе с горьким шоколадом (30 г) вприкуску.   |  | | --- | | [**Секреты успеха на 5**](http://www.vashpsixolog.ru/educating-students/66-recommendations-students-from-the-psychology/349-secrets-of-success-in-studies-5) |  |  | | --- | |  | | **Занятие: Для чего нужны планы**  На этом занятии мы узнаем, как научиться все успевать и никуда не опаздывать. Основой хорошей организации времени является план. Для того чтобы правильно спланировать свое собственное время, необходимо:  А. *Хотеть* спланировать.  Б. *Уметь* спланировать или знать, как это сделать. Если ты *хочешь* стать организованным человеком, который все всегда успевает сделать, то я расскажу тебе, как научиться планировать свой день.  **Умение планировать.** 1. Ни в коем случае не планируй очень много дел на один день. С таким планом трудно справиться. 2. Планируй только ту работу, которую ты обязательно должен выполнить в определенный срок. 3. Планируй, если только можешь, с запасом. Это значит: планируй на 20–30 % времени больше*,* чем нужно по твоим расчетам для выполнения данного дела. Это очень важно, потому что работа человека в отличие от машины протекает с различным напряжением и в разном темпе, что мы не всегда можем предвидеть. План не должен быть напряженным. 4. Чтобы составить реальный план, постарайся точно себе представлять: – что ты должен выполнить в определенный день или неделю; – с какой скоростью ты работаешь, выполняя задания по определенным предметам. Для этого надо в течение нескольких дней проверить, сколько времени уходит на подготовку разных предметов, а потом подсчитать среднее время для каждого предмета. 5. Составляя план, смотри на себя не как на человека, которым бы ты хотел быть, а как на такого, каким ты бываешь ежедневно. Здесь важно правильно оценить себя (вспомните о самооценке). 6. Не забывай планировать не только работу, но и отдых. 7. Если тебе удалось выполнить план, запиши это на листке с планом. Если нет, то напиши причины, по которым тебе не удалось это сделать.  **Памятка "Как составлять план"** 1. Ты самостоятельно или осознанно принимаешь предложенную тебе кем-то цель. При этом ты должен задать себе три вопроса: Что ты делаешь? Для чего ты делаешь? Как ты делаешь? 2. Составляем план = программу действий. План нужно проговорить, а лучше написать. Можно сделать план через цепочку (если, то...). 3. В процессе выполнения плана внимательно проверяй, правильно ли ты работаешь, не допускаешь ли ошибок. А если они появились, проверь не только конкретный пункт, но и весь план в целом. **Упражнение на составление плана.** Пример: необходимо составить план встречи с незнакомым человеком, чтобы задать ему интересующий вопрос. Для этого необходимо составить план-действие. 1. Куда идти. Надо не только иметь правильный адрес (который желательно не забыть дома), но и разработать оптимальный маршрут. 2. Когда идти. Надо знать точное время встречи, чтобы заблаговременно выйти, учитывая время на транспорт и его ожидание. 3. С кем встретиться. Если человек незнаком, нужно знать его характерные приметы. 4. О чем спросить. Необходимо знать цель встречи.  **Упражнения.** А теперь попробуйте самостоятельно составить план: 1) подготовки к поездке в москву; 2) подготовки классного мероприятия, например, встречи нового года. **Домашнее задание:** составь план подготовки к написанию сочинения на свободную тему.  **Занятие: Учимся планировать**  На этом занятии мы узнаем, почему иногда хорошие планы так трудно выполнить. Хорошая организация рабочего времени связана не только со способностью составить план, но и с другими вопросами. Вот они: 1. Умение отказаться от какого-то дела. 2. Умение выполнять определенные дела в определенное время. 3. Использование нужных методов и приемов в зависимости от характера работы. 4. Необходимые внешние условия. 5. Психологическая подготовка.  **Отказ от какого-либо дела:** – нужно определить, какие дела для тебя очень важны, какие менее, а от каких в принципе можно отказаться. Каковы будут последствия невыполнения всех этих дел? Откажись от выполнения *неважных или менее важных* дел. **Определенные дела в определенное время:** – попеременное выполнение умственной и физической работы в большинстве случаев способствует более быстрому выполнению как одной, так и другой работы, но соотношение умственной и физической работы 4:1 или 6:1; – в большинстве случаев быстрее выполнишь задание, требующее мышления, в ранние утренние часы, но при условии, что в предыдущий день ты внимательно и детально ознакомишься с его содержанием; – работу на запоминание в целом выполнишь быстрее вечером, если это будет последнее умственное дело уходящего дня. На следующий день текст следует повторить. **Занятие: подготовка к экзамену**  На этом занятии ты узнаешь, как правильно готовиться к экзаменам. Подготовку к сдаче экзаменов можно разделить на две части: – как готовиться к экзаменам; – как сдавать экзамены.  **Как готовиться к экзаменам.** Определи для себя, что ты знаешь, а чего не знаешь, прежде всего для того, чтобы не повторять все подряд, потому что это не имеет смысла и занимает слишком много времени. Определи также, каков уровень этого твоего «знания» и «незнания». К а к   э т о   с д е л а т ь: сделай несколько десятков небольших карточек размером в четверть тетрадного листа, а на карточках напиши вопросы по данному предмету. **Внимание! На одной карточке – один вопрос!** Теперь перемешай карточки, затем вытягивай их по очереди и отвечай на вопросы. Но только честно! Если ты сумеешь ответить на вопрос хорошо – поставь на карточке крестик, если немного хуже – треугольник, если совсем плохо – квадрат. Можно поиграть с другом или подругой в игру «экзаменатор» и «испытуемый». При повторении стоит уделить больше внимания тем карточкам, на которых нарисован квадрат, немного меньше тем, где нарисован треугольник, и совсем немного – где нарисован крестик. **Составь план повторения.** *Как* это сделать: повтори занятие, посвященное планированию. *Когда* это сделать: за два месяца до начала экзаменов. Раздели эти месяцы на недели и распредели объем материала в план. Более подробный план составляй всякий раз в начале каждой недели: сколько часов ежедневно ты намерен повторять, какие главы. При этом помни, что лучше всего учится забытый предмет в первые три дня недели, поэтому в следующие три дня лучше повторить то, что выучил раньше. И в той очередности, в какой ты учил эти предметы в первые три дня. Повторение должно занимать несколько меньше времени, чем изучение. Накануне вечером, перед сном, в голове попытайся представить, какие темы ты будешь учить завтра и как. Неделю перед экзаменом посвяти просмотру всех планов и конспектов. За день до экзамена прекрати повторять весь материал (или хотя бы вечером перед экзаменом). Знания должны немного «отлежаться». **Памятка «техника повторения перед экзаменом»** 1. Готовиться к экзамену лучше вдвоем. При этом не нужно заниматься все время вместе. Важно друг другу помогать, объяснять трудные вопросы, переспрашивать. 2. Даты, фамилии, географические или исторические названия выписывай на отдельный лист. Можешь повесить его над столом. 3. Повторяй материал большими частями. 4. Не повторяй, если не понимаешь. Хорошо запомина­ется только то, что понимаешь. 5. Помни о перерывах в работе. 6. Не забывай о спорте. **Занятие: как сдавать экзамены**  На этом занятии ты познакомишься с тем, как вести себя на экзамене. **Три основных положения подготовки к экзамену.** 1. Хорошая подготовка. 2. Наиболее успешная работа мозга в данный момент, то есть в момент сдачи экзамена. 3. Техника сдачи экзамена.  **Хорошая подготовка.** 1. На экзамен надо прийти отдохнувшим. 2. Страх очень мешает работе, он парализует тебя. Понервничать можно только чуть-чуть. 3. Постарайтесь психологически настроиться на успех. Произносите про себя фразу: «я смогу сдать экзамен». **Четкая работа мозга.** 1. Накануне экзамена ничего не делай (никакой умственной работы) и проведи много времени на свежем воздухе. Можно  заняться  рукоделием (девочкам) и спортом (мальчикам). Можешь посмотреть по телевизору комедию (только комедию!). Постарайся в этот день ни с кем не ссориться и не драться. Постарайся также не плакать. 2. Вечером посвяти один час (но только один!) Просмотру конспектов. Ничего не повторяй, только просмотри. 3. В день экзаменов нужно выспаться. В школу желательно прогуляться пешком, не спеша. Постарайся прийти за 15 минут до начала экзамена. 4. Старайся сдать экзамен в числе первых – так ты меньше устанешь. 5. Возьми на всякий случай с собой конспекты, учебники – вдруг ты что-нибудь забудешь, тогда сможешь посмотреть перед дверью класса. 6. Шпаргалки добавляют напряжения, подумай, стоит ли волноваться еще больше?! 7. Хорошо позавтракай перед экзаменом, особенно побольше сладкого. 8. Какое-то время после сдачи одного экзамена посвяти отдыху, не начинай сразу готовиться к следующему экзамену. Отдых – на твой вкус, но лучше больше движений, свежего воздуха и положительных эмоций.  **Техника сдачи экзамена.**  **А. Письменные работы.** 1. На экзамене более быстрый темп, чем на уроке. Будь готов к этому. 2. После того как ты напишешь название работы, либо прочитаешь его и перепишешь задание, сделай перерыв на несколько минут. Между отдельными заданиями тоже делай спокойные перерывы (по минутке). 3. На черновике решай сначала более легкие для тебя задания, постепенно переходя к более трудным. 4. Каждое действие – даже самое простое – сразу же проверяй. 5. В сочинении или изложении обязательно составь подробный план, запиши все мысли и пронумеруй их. **Б. Устные ответы.** 1. Оденься гак, чтобы удобно себя чувствовать. 2. Поза при ответе очень важна. Вспомни, как ты готовился к уроку-зачету. Стой свободно, прямо, с поднятой вверх головой. Говори громко и свободно. Не бойся время от времени смотреть в глаза учителям. **Занятие: как достичь цели?**  Чтобы достичь поставленной цели, необходимо следующее. Для тех, кто хочет научиться развивать волю, характер, обязательно нужно научиться *управлять своим временем,* стать организованным человеком. Нужно иметь план работы, конкретно определить, чего, когда и как вы хотите добиться. Уже говорилось, что развитие навыков саморегуляции – длительный и в некотором отношении бесконечный труд. И здесь, как и в любой серьезной работе, нужно *составить четкий, конкретный план.* Это второе непременное условие. Обязательно выработать *критерии успеха и неудачи,* а также формы их регистрации. Например, вы воспитываете у себя привычку вовремя садиться за уроки. Успех не сводится к тому, чтобы «вовремя усадить себя за стол», необходимо научиться правильно оценивать, что вы успели за время (40–45 минут) «сидения» за столом, какова ваша про­дуктивность. Очень важно *записывать все этапы работы,* начиная с постановки задачи самовоспитания, выработки плана работы и критериев успеха. *Лучше всего завести тетрадь, где вы ежедневно будете отмечать свои успехи и неудачи.* Для предстоящих занятий необходимы часы (желательно с секундной стрелкой) и «секундант», человек, который будет следить за правильностью выполнения упражнений, хотя бы на первых порах.  **Памятка "Как достичь цели"** 1. Управление временем. Упражнения "замри", "прогулка", "книга", "телевизор", "зарядка", "будильник", "письменный стол". 2. Планирование: – учет и контроль выполнения упражнений; – анализ неудач. 3. Работа по плану: – выполнение плана; – внесение изменений; – окончательное выполнение плана. **Занятие: работа с целями**  **Цель:** научить школьников выдвигать конкретные цели и достигать их реализации. Опыт работы показывает, что учащиеся не умеют ставить четкие, легко проверяемые цели. Формулировки целей должны быть краткими, предельно конкретными и фиксироваться письменно. Для достижения результатов в обучении ставить цели, целесообразно использовать методику одноминутных целей американского психолога с. Джонсона (джонсон с., джонсон к. Одноминутный учитель. Перевод с английского е. Г. Генделя. – мн.: ооо «попурри», 2002).  **Инструкция по работе с одноминутными целями**   |  | | --- | | 1. Я спокойно обдумываю, чего  хочу  (достичь,  научиться,  каким  быть  и т. П.) | | 2. Я записываю свои цели от первого лица, в настоящем времени. *Пример: «я лучше слушаю объяснения в классе, и теперь быстрее выполняю домашние задания»* | | 3. Я излагаю цели кратко – чтобы прочесть их всего за одну минуту | | 4. Я стараюсь описать хорошие чувства, которые связаны с достижением цели.  *Пример: «я с радостью получаю четверку по математике»* | | 5. Я устанавливаю срок, когда цель будет достигнута.  *Пример: «я спокойно получаю «5» 13 декабря на контрольной работе по физике»* | | 6. Перечитывая цель, стараюсь пережить те хорошие чувства, которые связаны с ее достижением | | 7. Я несколько раз в день выделяю 1 минуту, чтобы перечитать свои цели и чтобы понять, в чем мое поведение соответствует  их  достижению  (что я реально делаю для их достижения) | | 8. Если мои действия помогают достичь цели (отлично!), я тут же проговариваю себе, что именно делаю правильно (или почти правильно), запоминаю свои хорошие чувства по этому поводу – продолжаю с успехом, ставлю новые цели |  1. Если мои действия не соответствуют целям (внимание!), я честно и конкретно говорю себе, что именно сделано неверно, я чувствую свой промах. Чем хуже я себя чувствую, тем лучше усвою, что мне совсем не нужны такие действия. Я хозяин своему поведению, я выбираю, как мне поступать, перенацеливаю свое поведение, уточняю цели.   **Занятие: Личный профессиональный план**  **Цели:** обобщение и систематизация приобретенных знаний; обучение правилам составления личного профессионального плана. На предыдущих занятиях вы знакомились с особенностями своей нервной системы, мышления, памяти, внимания; учились ориентироваться в мире профессий и соотносить требования профессии со своими личностными особенностями. Вы накопили опыт, который поможет вам правильно выбрать профессию. Попробуйте теперь составить  представление о своей профессиональной деятельности, на ближайшее и отдаленное будущее, так называемый личный профессиональный план. Профессиональный план – не вещь, а представление, поэтому его построение зависит от склада ума, характера и опыта человека. Планы могут быть смутными, отрывочными или полными, ясными; устойчивыми или изменчивыми, реалистическими или фантастическими. Отдельные части планов могут быть согласованными или несогласованными. Ошибки, пока они еще только в планах, исправимы. Важно их вовремя заметить. Постарайтесь при составлении личного профессионального плана проявить максимум самостоятельности. Правда, одной самостоятельности мало, нужен строительный материал. Это – те знания о себе и о мире профессий, которые вы получили на наших занятиях. Осознанным выбор может стать только тогда, когда учи­тываются все обстоятельства дела. Подлинно свободный выбор – это выбор с учетом реальных возможностей и ограничений. Свободен тот, кто предвидит возможность среди ограничений. Еще более свободен тот, кто ищет и находит пути преодоления ограничений, скрытые возможности решения поставленных задач. Человек в отличие от компьютера решает стоящие перед ним задачи не строго по порядку, перебирая возможные варианты, а иначе. Выполнив, скажем, первое действие, человек не обязательно берется за второе, он сначала мысленно прикидывает, предвосхищает возможный результат. Поэтому к излагаемому порядку действий в проектировании будущего профессионального пути надо относиться именно как к примерному. В жизни человека представления о близком и далеком будущем играют такую же важную роль, какую проложенный штурманом на карте курс играет в движении морского судна или самолета. Будет ли судно натыкаться на неожиданные мели, забредать в непредусмотренные гавани или нет, зависит от четкости, ясности, подробности и обоснованности этого плана. Планируя свою профессиональную карьеру, необходимо выделить следующие моменты: 1) главная цель (кем хочу стать, чего достичь, каким хочу быть); 2) цепочка ближних и дальних конкретных целей; 3) пути и средства достижения ближних целей; 4) внешние условия достижения целей; 5) внутренние условия достижения целей; 6) запасные варианты и пути их достижения.  **Анкета «знакомство»** Фамилия, имя, отчество, дата рождения  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Класс\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ дата заполнения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С какого класса обучаешься в этой школе? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Где обучался ранее?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Внеклассная деятельность (кружки, секции и т. Д.)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Что вам больше всего нравится делать в свободное время?\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Какие фильмы, телепередачи вы предпочитаете смотреть?  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Какая музыка вам больше всего нравится?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Что вы обычно читаете в свободное время (помимо школьной программы)? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ваши увлечения (хобби)?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Какая область знаний более всего привлекает? Естественнонаучная: математика, физика, химия, биология, география. Общественно-научная: история, философия, право, экономика. Гуманитарная: литература, русский язык, иностранные языки (журналистика, педагогика, психология, лингвистика).  Какие учебные предметы нравятся?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Какие учебные предметы не нравятся?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Какие профессии вас привлекают?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Выбрал ли ты профильный класс / профессию (если да, то напиши какую)? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Почему ты выбрал именно это направление? Если выбор еще не сделан, то напиши, что мешает тебе его сделать\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Уровень образования, которое вы хотите получить \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (высшее, среднее профессиональное, начальное профессиональное) Насколько вы осведомлены о возможностях выбора: профильного класса, среднего профессионального учебного заведения, другой школы и т. Д. *(отметьте на линейке соответствующий балл.)*  **Секреты хорошего отдыха**  Раскрывая секреты успешной учебы, мы особо хотим отметить важность хорошего, полноценного отдыха. Чередование разных видов деятельности (умственной и физической) поможет тебе "отключаться" от однообразной работы. Итак, повторим и запомним:  **Лучший отдых – другая деятельность!** Во время занятий твои глаза, нервная система напряжены. Поэтому после окончания уроков не стоит сидеть перед телевизором или у компьютера. Лучше побыть немного на свежем воздухе, подвигаться. Если погода не позволяет совершить прогулку, послушай приятную, веселую музыку, потанцуй или выполни не слишком сложный комплекс упражнений. Главное, чтобы отдых не затянулся на неопределенное время. ПОМНИ О РАСПОРЯДКЕ ДНЯ! Начать выполнение домашней работы нужно своевременно, в противном случае, ты устанешь еще больше, сидя за уроками до поздней ночи!  Если ты очень устал от физической нагрузки, отдохни в тихом месте под спокойную музыку или почитай любимую книгу. Хорошо, если получится прогуляться у воды.  Вечером можно принять теплую ванну, добавив в воду отвар успокаивающих трав.  Интересно провести свободное время тебе помогут педагоги центров досуга и отдыха, тренеры спортивных секций и т.д. Ниже  мы расскажем, как выбрать себе занятие по вкусу. Как выбрать себе занятие по вкусу  Проанализируй свои интересы, склонности, потребности и возможности, заполнив *таблицу 7.*  Собери информацию о кружках и секциях:  1) внутришкольного центра дополнительного образования;  2) районных клубов и домов творчества юных;  3) Городского Дворца Творчества Юных, Дворцов культуры и т. д. (такую информацию ты можешь получить в ППМС-центре гимназии).   * Соотнеси свои интересы и возможности с вариантами выбора *(см. таблицу 8).* * Просмотри свой распорядок дня и определи, каким временем ты располагаешь: какие дни и часы у тебя наиболее свободны от обязательных занятий (уроков в школе, занятий у логопеда). * Если время занятий в выбранном кружке тебя устраивает, согласуй свой выбор с родителями. * Запишись в кружок (секцию), внеся уточнения в свой распорядок дня. * Начиная заниматься в том или ином кружке (секции), помни: каждое дело требует определенного труда и терпения, заметные для окружающих результаты (дипломы, грамоты и т. д.) порадуют тебя и твоих родных, скорее всего, не сразу! Отмечай на линейке достижений те усилия, которые ты приложил, а также приобретенные знания и умения.   Интересное дело – само по себе уже награда!    *Таблица 7* **Мои интересы, потребности и возможности**   |  |  |  | | --- | --- | --- | | Я люблю | Мне интересно; я хочу научиться | Я могу | | **Делать что-то руками** (рисовать, шить, вязать, конструировать модели и т.д.) | | | | 1 |  |  | | 2 |  |  | | 3 |  |  | | 4 |  |  | | **Выполнять физические упражнения** (танцевать, плавать, играть в спортивные игры и т. д.) | | | | 1 |  |  | | 2 |  |  | | 3 |  |  | | 4 |  |  | | **Заниматься музыкой** (слушать музыку, петь, играть на музыкальных инструментах) | | | | 1 |  |  | | 2 |  |  | | 3 |  |  | | 4 |  |  | | **Получать углубленные знания по предметам** (иностранному или русскому языку, литературе, биологии, информатике, истории,  химии, физике, математике, географии, др.) | | | | 1 |  |  | | 2 |  |  | | 3 |  |  | | 4 |  |  |   *Таблица 8* Анализ вариантов выбора *Заполняя таблицу, обсуждай варианты выбора с родителями*   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | Варианты выбора  (исходя из интересов  и возможностей) | Информация о кружках и секциях | | | | | Где находится? | Время занятий | Условия приема | Дополнительная информация | | 1 |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | | Я выбираю: | | | | | | 1) |  |  |  |  | | 2) |  |  |  |  | | 3) |  |  |  |  | | 4) |  |  |  |  |   **Секрет эффективной работы с книгой, тетрадью и другими источниками информации**  Секреты, содержащиеся в данном разделе, пригодятся тебе и дома, и на уроке. Умение эффективно (то есть с хорошим результатом) работать с различными источниками информации обеспечит тебе не только отличные оценки в школе. Познавать что-то новое ты будешь на протяжении всей жизни. В современном мире не только книги будут тебе в этом помогать. Важно знать, где и каким образом можно получить ту или иную информацию. Необходимо научиться эту информацию перерабатывать, то есть "раскладывать ее по полочкам" у себя в голове, а затем использовать по назначению (применять на практике). В этой части нашей книжки мы поговорим о том, как работать с книгой и тетрадью; как составить опорный конспект; как подготовить реферат; а также познакомимся с возможностями библиотеки и медиатеки. Может быть, ты дополнишь наши "Секреты" своими памятками, найдя другие источники информации? Пожалуйста, поделись тогда своими знаниями и умениями с другими!  **Работа с книгой**  Книга как человек, и ты должен хорошо к ней относиться С книгой надо дружить. *Ученики 6 класса* Работа с текстом, пересказ, подготовка к изложению.   * Выбери материал в книге по нужной тебе теме. * Прочитай внимательно текст. * Постарайся сформулировать основную мысль прочитанного, ответив на вопрос: О ЧЕМ ТЕКСТ? Ответ на вопрос постарайся сформулировать одним предложением. * Придумай свое название к данному тексту в соответствии с его основной мыслью. * Прочитай текст второй раз и составь краткий план прочитанного по схеме 2. * Перескажи прочитанное, пользуясь составленным планом. * Обрати внимание на правила, определения, термины, даты, которые необходимо выучить наизусть. Выпиши их. Произнеси вслух не менее 3 раз. Постарайся воспроизвести выученное устно и письменно через некоторое время. * Проверь себя, пересказав текст кому-нибудь и восстановив по памяти план на черновике. * Можешь составить опорный конспект (ниже мы о нем расскажем)   Работая над текстом подобным образом, ты сможешь хорошо подготовится к **изложению.** Подготовка к изложению вряд ли потребует от тебя заучивание каких-то фактов наизусть: содержание прочитанного тебе следует передать своими словами.  *Схема 2* О чем я прочитал? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Название, которое я подобрал к этому тексту: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **План пересказа** Вступление\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Основная частьЗаключение\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Что я должен выучить наизусть:  *м. схему 1).* | |