

## ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ УЧАЩИХСЯ:

### 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. Готовься 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 своему 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 сидеть 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 прямоты 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.

### **Как поддержать человека в трудную минуту**

Одной из основных проверок на дружбу является умение поддержать близкого человека в трудную минуту. От того, как вы справитесь в этой нелегкой задаче, может зависеть не только душевное состояние вашего друга, но и ваши последующие отношения с ним.

#### **Инструкция**

Самое главное в поддержке – способность выслушать. Это первое, что вы должны сделать. Подготовьтесь к долгому излиянию друга, не перебивайте и не давайте советов – пока. Вместо этого подставьте свое плечо, приготовьте успокаивающий чай, обнимите дорогого человека и слушайте.

2

После того, как этот важный этап пройден, все слезы вылиты, все слова высказаны, пришло время ваших советов. Помогите другу разобраться с ситуацией, натолкните его на конкретные действия. Если человек, находясь в расстроенных чувствах, не может объективно оценить ситуацию, и пути выхода видятся ему в крайне ограниченном количестве, помогите ему взглянуть на проблему под новым углом. Сейчас вы – носитель объективности и трезвости, и это очень ответственный пост, ведь то, что вы посоветуете другу, может быть реализовано.

Помогите другу отвлечься. Самое главное - не кидаться сразу в омут разрешения проблемы, важно прийти в себя, отдохнуть и расслабиться. А кто, если не друзья, лучшие помощники в этом? Сводите измученного страданием товарища на позитивное мероприятие, устройте тематическую вечеринку или катание на велосипедах за городом. Все это развеет негативный настрой твоего друга и подарит ему надежду на положительное разрешение.

4

Дайте понять, что нытье – это не выход. Бывают ситуации, когда, не смотря на все старания и сменившееся настроение, через время все возвращается к слезам и жалобам. Здесь нельзя опускать руки, а важно прояснить человеку, что бесконечным нытьем проблема не разрешится, нужно стать сильным и покончить с ней раз и навсегда. Этому будет способствовать ваш позитив и активная жизненная позиция.

5

Помогите измениться другу. Тот, что получил некий печальный урок в жизни, обязательно должен прибавить себе опыт и, следовательно, измениться. Если сложно это сделать внутренне, то начните с внешнего вида: новая прическа, новый необычный стиль одежды, новый интерес. А внутреннее соответствие не заставит себя ждать. Ваш друг изменится в лучшую сторону, станет интереснее, мудрее и опытнее, а ваши отношения приобретут удивительную прочность и доверие.

### **Рекомендации учащимся 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.

### **Рекомендации учащимся 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, неискоренимость.
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.

## СНЯТИЕ СТРЕСА

**Упражнение 1.** Этот комплекс очень прост и эффективен, для его выполнения вам не потребуется ничего, кроме стены.

1. Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.
2. Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте — тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.
3. Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.
4. Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.
5. Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать. Расслабьтесь. Повторите быстрее.
6. Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.
7. Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

**Упражнение 2.** Если обстановка вокруг накалена и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих.

1. Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.
2. Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.
3. Напрягите и расслабьте икры.
4. Напрягите и расслабьте колени.
5. Напрягите и расслабьте бедра.
6. Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.
7. Напрягите и расслабьте живот.
8. Расслабьте спину и плечи.

9. Расслабьте кисти рук.

10. Расслабьте предплечья.

11. Расслабьте шею.

12. Расслабьте лицевые мышцы.

13. Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что медленно плывете, — вы полностью расслабились.

**Упражнение 3.** Это упражнение можно делать в любом месте. Нужно сесть поудобнее, сложить руки на коленях, поставить ноги на землю и найти глазами предмет, на котором можно сосредоточить свое внимание.

1. Начните считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох. (Выдох должен быть заметно длиннее вдоха.)

2. Закройте глаза. Снова посчитайте от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счете. Медленно выдыхайте, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и наконец исчезает напряжение.

3. Не раскрывая глаз, считайте от 10 до 1. На этот раз представьте, что выдыхаемый вами воздух окрашен в теплые пастельные тона. С каждым выдохом цветной туман сгущается, превращается в облака.

4. Плывайте по ласковым облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами.

Чтобы найти нужный ритм счета, дышите медленно и спокойно, отгораживаясь от всевозможных волнений при помощи воображения. Этот метод очень хорошо ослабляет стресс.

Через неделю начните считать от 20 до 1, еще через неделю — от 30 и так до 50.

### **Зачем человеку нужны знания.**

Мир, в котором всем нам приходится жить, расти, взрослеть, - огромен, сложен, иногда даже опасен. Согласитесь, что вам придется многое узнать и многому научиться, чтобы найти своё место в этом мире

Через несколько лет каждому из вас нужно будет выбрать профессию. А сделать это можно лишь в том случае, если хорошо подготовиться по всем предметам в школе.

Тебе предстоит научиться общаться с людьми в самых разных ситуациях. Наверняка уже сейчас у тебя возникают проблемы в отношениях со сверстниками, а ведь их можно избежать. Для этого нужно уметь понимать людей. Будь внимателен на уроках литературы и истории. Возможно, герои художественных произведений и реально жившие герои своим примером подскажут тебе, как с честью выйти из сложных ситуаций. Изучение родного и иностранного языка поможет тебе лучше владеть своей речью и не теряться во время разговора. Отличное знание языка позволяет людям расширять свой кругозор, учит ясно, точно и остроумно выражать свои мысли. Тебе легче будет общаться со своими сверстниками и налаживать отношения со взрослыми. Ботаника, биология, химия, география откроют тебе тайны природы и её законы.

Или, вот такие ответы на вопросы: почему, если потереть расческу о волосы, она начнёт притягивать к себе кусочки бумаги. А в небе перед дождем гремит гром и сверкает молния. А почему, например, под лучами солнца небо голубое, а закат красный?

Хочешь всё это узнать – изучай физику. Она рисует картину окружающего мира во времени и пространстве. Но физика никак не может обойтись без математики. Математика развивает мышление, воображение, умение понимать и мысленно представлять расположение предметов в пространстве. Овладев физическими и математическими знаниями, ты станешь более находчивым и сообразительным. Не допускай пробелов в знании математики. Не стесняйся показаться непонятливым и задавай вопросы сразу. Впрочем, это касается любого предмета, помни, что даже самые умные люди не в силах понять всё с первого раза. Итак, чем больше ты накапливаешь знаний, тем умнее ты становишься и тем лучше развивается твой мозг. Знания, которые ты получаешь в школе, делают твою жизнь интересной и насыщенной, а неученые сегодня никому нигде не нужны

### **О режиме дня.**

Тот, кто его соблюдает, воспитывает в себе силу воли, приучается к дисциплине, ценит и чувствует время, контролирует свой день, даже не глядя на часы

Если установленный распорядок ничем не нарушается, режим становится настолько привычным, что ты будешь следовать ему не только в будни, но и в праздники, и даже в каникулы.

Итак, если ты учишься в первую смену, отдохни после школы часа два. За выполнение домашнего задания принимайся не позднее 16 часов. Если ты учишься во вторую смену, не следует спать до обеда. Не нужно тратить на сон самое продуктивное время дня. Составь себе расписание на каждый день и постарайся строго следовать ему.

Тебе приходится много заниматься, и глаза, конечно, устают. Для сохранения зрения очень большое значение имеет правильное освещение. Источник света - то есть твоя настольная лампа – должна находиться слева от тебя, чуть спереди.

Лучше, если лампа будет прикрыта абажуром.

Домашние задания выполняй в определенной последовательности. Начни с того, что потруднее. Сначала делай письменные уроки, а потом – устные. Чтобы не переутомляться, через каждые полчаса делай перерыв. Перерыв используй для того, чтобы сделать несколько гимнастических упражнений. В конце перерыва умойся холодной водой.

Твой сон должен продолжаться не менее 9 часов. Помни: учеба будет успешной только в том случае, если ты отлично себя чувствуешь.

В наши дни трудно обойтись без компьютера. Он есть у многих из вас. Что ж – это не плохо, если ты соблюдаешь некоторые правила, которые помогут тебе избежать вредных последствий излучения от экрана. Помни, без перерыва за компьютером можно сидеть не больше 30 минут. А в день общее время не должно превышать двух часов, так как переутомление значительно снизит работоспособность. Ты будешь не способен сконцентрироваться на чем-либо важном, повысится раздражительность.

Подумай сам, хочешь ли ты превратиться из жизнерадостного ребенка в болезненного ворчуна? А ведь ты ещё столько интересного в жизни не узнал, многому не научился! А всему виной будет твоё небрежное отношение к своему здоровью.

Знаешь пословицу: «Посеешь поступок – пожнешь привычку, посеешь привычку - пожнешь характер, посеешь характер – пожнешь судьбу». Привычка к режиму дня поможет тебе разумно распределять свои силы, не переутомляться, чувствовать себя всегда свежим и здоровым

### **Зачем человеку общение?**

Общительный человек смело шагает навстречу людям. Если у тебя доброе сердце, чистая душа, пылкий ум и здоровая любознательность – интересные встречи и море событий обязательно произойдут. Общительность пополнит твой жизненный багаж новыми знакомствами и полезными делами.

Возможно, деловые встречи покажутся тебе менее интересными и более скучными, но зачастую именно они приносят осознание собственной значимости. Разве ты бы открыл в себе математические способности или, например, музыкальный дар, отказавшись ходить в школу. Ведь именно учитель, общаясь с тобой, выявляет твои способности, помогает развивать их. Также, огромное значение в жизни человека имеет общение с родителями. Разговаривай почаще со своими родителями, сообщай им новости твоей жизни. Старайся не обманывать родителей. Тайное всё равно становится явным. Чаще всего родительский запрет оказывается правильным решением. Задумайся, что бы произошло, если бы тебе было позволено всё! Возвращение домой к определенному времени – это способ оградить тебя от неприятностей, то есть мера безопасности. Если задерживаешься, обязательно позвони, родители же волнуются.

И всё - таки чаще, чем со взрослыми, тебе приходится иметь дело со своими ровесниками. Общение с ними составляет важнейшую часть твоей школьной жизни.

Но всегда ли оно бывает радостным? Много зависит от того, как ты умеешь строить свои отношения с ребятами. Советы:

- 1) Развивай в себе чувствительность и внимание к внутреннему миру другого человека.
- 2) Помни, каждый достоин уважения, так как он – человек.
- 3) Проявляй чаще интерес к другому человеку. Научись находить в нём хорошее.
- 4) Не замечай мелкие недостатки товарищей. Ты тоже не идеален.
- 5) Развивай умение понимать юмор. Старайся отшучиваться, если кто-то иронизирует по поводу твоей внешности или успеваемости.
- 6) И последнее, старайся участвовать во всех делах класса, во внеклассных мероприятиях - это поможет тебе



научиться общению и правильному поведению в коллективе.

## Что такое гнев и агрессия и как с ними бороться

Гнев – это, прежде всего результат неумения справиться с самим собой.

Окружающий мир и люди в нём не всегда соответствуют нашим требованиям и желаниям. Мы пытаемся изменить это. Если не удастся – мы гневаемся. Но от нашего гнева, как правило, ничего не меняется, разве что ещё больше ухудшается настроение. Мы становимся агрессивными. Что такое агрессия? Очень часто в детском и подростковом возрасте, человек сердится на самого себя. И чаще всего зря.

Вам кажется, что вы должны быть сильнее, выносливее, более умелыми и умными. Конечно, стремиться к лучшему – это нормально, однако, не следует забывать, что ваши рост и развитие организма ещё не закончились, и должно пройти время, прежде чем вы овладеете какими – то нужными навыками. И не стоит на себя за это сердиться. Но уже сейчас вы можете научиться некоторым упражнениям, которые помогут вам владеть собой в трудных жизненных ситуациях, не поддаваться сиюминутным приступам гнева, снижать агрессивность. **Можно сделать упражнение.** Оно очень простое и короткое. Положите ладонь на стол и попробуйте согнуть указательный палец. Причем так, чтобы согнулся только он, и в этот момент не работали другие пальцы. Если не получается, не расстраивайтесь, для того чтобы овладеть этим на первый взгляд нехитрым упражнением, нужно потратить некоторое время. Только тогда ваше тело останется совершенно спокойным при сгибании одного-единственного пальца. Повторяйте это упражнение в своё свободное время и попробуйте во время этого почувствовать, какие именно мышцы были включены в работу.

Умение прислушиваться к своим движениям – начало работы по освоению власти над самим собой. Не кулаки и бранные слова у владеющего собой человека управляют его жизнью, а, наоборот, он сам может отдать любой приказ своему телу

## Ссора.

Дружба – одно из самых больших богатств, которые есть на Земле. Но не только приятные моменты бывают в дружбе, есть и такие, о которых мы сегодня хотим поговорить – это ссоры.

С чего начинается ссора? Она может получиться из ничего. Для этого совсем необязательно встретить на узкой дорожке злого недруга. И между друзьями могут возникнуть серьёзные разногласия. Человечество в целом ссориться не любит. За редким исключением. Ребята, которые специально ищут ссоры, встречаются не часто. Встреч с ними всячески стараются избегать те люди, которые очень ценят дружбу и хорошие отношения. Не позавидуешь тем, кто сеет вокруг себя ссоры и раздоры. У этих ребят много проблем в жизни. Им нужно в первую очередь разобраться в себе. Почему им так хочется спорить со всеми? Возможно, они стремятся доказать своим друзьям, что знают всё на свете. Может быть, эти ребята просто забыли, что у каждого человека есть своё мнение и свой вкус, что одним людям нравится то, что может не нравится другим. И в этом споре не может быть истины. Каждый будет прав, но только со своей точки зрения.

**Как избежать ненужных ссор?** Если ты не любитель поскандалить, то тебя волнуют подобные вопросы. Ведь к ссоре нельзя быть готовым. Сколько раз друзья расставались врагами после какого-нибудь спора. А если во время горячего спора друзья начинают называть друг друга нехорошими бранными словами, то это уже серьёзная ссора. После такого разговора трудно будет вернуться к дружеским отношениям. В споре важно не увлекаться, тогда будет не так трудно следить за своими словами. Тем более если друг разошёлся в споре не на шутку. Не нужно отвечать той же монетой на злость. Вы оба будете потом жалеть об этом, но ничего уже не исправишь.

Нужно научиться уважать вкусы других людей, тогда и твоё мнение будут ценить. Ребята, которые постоянно вызывают ссору, должны о многом задуматься. Им нужно изменить своё поведение, научиться сдерживать порывы, держать свою точку зрения при себе, пока она не заинтересует окружающих. Научиться быть терпимым к другим не просто, но это – условие жизни в человеческом мире.

## Как научиться жить среди людей

Уметь общаться, уметь поддерживать со всеми равные, добрые отношения, получать удовольствие от

встречи с другими людьми – это действительно большое искусство

Начинать постигать его нужно как можно раньше. Ведь с самого рождения ты находишься среди людей: мама, папа, бабушка и дедушка, сестры и братья, потом воспитатель, учитель, друзья, школьные приятели... Ты никогда не был в полном одиночестве. К кому – то ты испытываешь симпатию, с кем-то крепко подружился. А кто-то, возможно, совсем не нравится тебе, и ты стараешься держаться от этого человека подальше. Но тебя тоже как бы постоянно оценивают со стороны. Именно поэтому нужно вдумчиво и бережно строить свои отношения с людьми. Главное, всегда относись к людям так, как ты хочешь, чтобы они относились к тебе. Не будь задирой и забиякой, развивай в себе природное чувство такта и справедливости.

А знаешь ли ты, какой у тебя характер? Как он влияет на твоё поведение и на отношение с людьми? Если тебе трудно разобраться в своём характере, то попробуй научиться смотреть на себя со стороны. Если и это не получится, то обратись за помощью к психологу. Уж он-то тебе поможет, не сомневайся. Хорошо, если твой характер можно оценить на пять баллов. А что делать, если ты обнаружил у себя ряд недостатков? Конечно, не стоит переживать, но лучше вовремя заняться самовоспитанием. Известно, что получить хорошее воспитание можно не только в своей семье или в школе, но и путем самосовершенствования. Нужно работать над собой – избавляться от недостатков, умножать достоинства. Это весьма не просто, но если ты поставишь перед собой цель стать лучше, то непременно её достигнешь. Первое условие самосовершенствования – уважительное отношение к окружающим, и порой не имеет значение, кто рядом с тобой – твой ровесник или человек значительно старше тебя. И, разумеется, твои хорошие манеры – это не занавеска, за которой ты прячешь свою истинную натуру, нет, они должны быть естественными. То есть ничего не надо из себя изображать, иначе ты произведешь прямо противоположное впечатление на окружающих. В общем, будет гораздо лучше, если ты не станешь никому подражать и просто почувствуешь, как здорово всегда оставаться таким, какой ты есть на самом деле

## **Здоровый образ жизни**

Давайте вместе поразмышляем о здоровом образе жизни.

Медики утверждают, что здоровый образ жизни – самое главное для поддержания здоровья.

Здоровый образ жизни складывается из нескольких факторов:

1. Режим дня, т.е. равномерное чередование труда и отдыха в течение дня. Человек, который соблюдает режим дня, гораздо больше успевает, меньше устает.

Но при этом нужно учитывать и особенности своей психики. Как известно, люди делятся на «жаворонков» и «сов».

«Жаворонки» с утра очень активны, деятельны, а к вечеру устают, хотят отдохнуть. А «совы», наоборот, с утра вялые, а ближе к вечеру становятся активными, деятельными.

Жаворонки предпочитают для работы утренние часы, а совы – вечерние. Если это учесть, ваша работа будет более продуктивной.

2. Постоянная тренировка своей физической выносливости, устойчивости к холоду, к заболеваниям или закаливание.

3. Мероприятия, направленные на поддержание чистоты, здоровья или гигиена.

4. Правильное питание – порядок приема пищи, ее характер и количество. Врачи-диетологи всего мира выявили пятерку самых вредных продуктов для человека.

В нее вошли:

- сладкие газированные напитки, которые созданы не для утоления жажды, а для ее вызывания. Они отличаются гигантским содержанием сахара: в одном стакане его не менее 5 чайных ложек;

- картофельные чипсы,

- Сладкие батончики, в которых содержится большое количество сахара и различные химические добавки,  
- сосиски, сардельки, вареная колбаса, паштеты. В их составе сало, нутряной жир занимают до 40% веса, но маскируются под мясо с помощью вкусовых добавок

-жирные сорта мяса.

5. Активные действия, в которых участвуют разные группы мышц, спорт.

6. И еще немаловажный фактор – отсутствие вредных привычек. Действительно, вредные привычки несовместимы со здоровым образом жизни.

Человек может выполнять все пункты здорового образа жизни, но одна его вредная привычка, например, курение или алкоголизм, сведет на нет все его усилия.

## Какие профессии будут востребованы через несколько лет?

Новые тренды, новые профессии, перераспределение интереса и зарплаты дают о себе знать. И, если ещё десять лет назад востребованы были “руки” – строители, штукатуры, облицовщики и т.д, то теперь мировой рынок труда жаждет получить “мозги” – нано-технологов, инженеров, IT-специалистов, химиков, медиков и др. Прогноз какие профессии будут наиболее востребованы в будущем десятилетии подготовлен по данным кадровых агентств Penny Lane Personnel, Анкор, Adecco Group Russia; журналов Fast Future и 24/7 Wall St.

### 1. IT-специалисты.

Закономерное развитие тренда компьютеризации. Количество запросов на “айтишников” всех мастей только растёт. И своего пика этот тренд ещё не достиг. До полного насыщения рынка далеко. Если говорить про конкретных специалистов, то это две группы. Разработчики программного обеспечения. И “оптимизаторы” работы предприятия. Функцию последних зачастую играют системные администраторы. Впрочем, им же вверяют заботу о связи, серверах, видеоконтроле, сетях, печатном оборудовании и др. Бум дизайнерских IT-специальностей постепенно падает. Рынку требуются умелые программисты и разработчики ПО. Особенно ошутимо это в сфере гейм-производства, ОС мобильных телефонов и в веб-сфере.

### 2. Инженеры.

Необходимость в этих людях обусловлена оттоком молодых специалистов из области и малым числом технических вузов. Основными рекрутерами по-прежнему являются государственные предприятия.

### 3. Маркетологи.

Капитализм никто не отменял. И вся экономика, как и раньше, строится на производстве и последующей продаже товаров. В последнем пункте неопределимую роль играют маркетологи. Собственно сюда же можно отнести бренд-менеджеров и специалистов по интернет-рекламе (продвижению). Ведь что бы не предлагала фирма: от услуг лизинга до шоколадных пончиков, клиенты должны её услышать.

### 4. Медики.

Ситуация с этими специалистами на западе и в СНГ резко отличается. У нас идёт недостаток специалистов на всех уровнях “медицинской цепочки”. Однако положительный интерес со стороны соискателей вызывают или узкие области или частные медицинские центры. А вот врачи общей практики и средний медицинский персонал массово уходят из области. На западе ситуация другая. Общие специалисты подчас ценятся даже больше чем узкие (из-за объёма нагрузок). Средние зарплаты у первых составляют порядка 150-180 тыс.\$ в год.

### 5. Специалисты в области сервиса.

Тренд, появившийся в конце девяностых в США, цветёт во всей красе. Тысячи психотренингов, коучей успеха и центров по подготовке персонала работают не покладая рук. И теперь во всех областях сервиса мы видим не просто администраторов, селлеров, и консультантов. Мы видим улыбчивых профессионалов с хорошим знанием психологии.

### 6. Нано-технологии.

Спрос на этих специалистов похож на змеиные вылазки. То учёные сидят без дела, то на рынок приходит очередная фармакологическая, биотехнологическая, электронная компания и разом забирает большинство специалистов. В глобальных масштабах спрос на этих специалистов будет только расти.

### 7. Логисты.

Доставка товаров сегодня превратилась не просто в приятный бонус, а в насущную необходимость. Ведь если компания не доставляет товар, клиент скорее предпочтёт обратиться к другой компании, чем самому перевозить грузы. Из-за этого отделами доставки обзаводится всё большее количество фирм. В связи, с чем растёт спрос на людей, которые могут грамотно оптимизировать вопросы перевозок между поставщиком, фирмой и клиентом. Если говорить про область мобильных перевозок, то спросом также пользуются специалисты по страхованию транспортных средств.

### 8. Химики

Эти люди востребованы в двух направлениях. Во-первых, это энергетика. Из-за влияния нефтепродуктов на мировую экономику. А во-вторых фармакологические изыскания. Так что пригодятся люди на стыке научной химии и медицины.

## 9. Топ-менеджеры.

Компании и рекрутинговые агентства ведут настоящую охоту за грамотными руководителями с опытом работы. Это даже не тренд, а некое правило в сфере бизнеса. Неважно, что продаёт компания. Важно, какой руководитель у руля.

## 10. Аналитики рынков.

Финансовый сектор за последние два десятилетия превратился из обслуживающего придатка в самодостаточную доминирующую область. А так как основой многих бизнесов являются кредиты и банковские отношения, компании нанимают специальных людей отслеживать изменения на рынках. Сюда же можно отнести относительно молодую профессию тренд-менеджера.

### Что делать, если родителям не нравятся твои друзья

**Хотя большая часть родителей и не вмешивается в отношения своих детей со сверстниками, бывают случаи, когда старшие возражают против твоего общения с какими-либо людьми. И неважно, что твои друзья много для тебя значат! Из-за этого ты ссоришься с мамой или папой, пытаешься с пеной у рта доказать, что ты взрослый и сам знаешь, с кем общаться, а взамен получаешь ответную агрессию и...**

Стоп. Давай разберемся, почему родители против твоего общения с друзьями. В любой проблеме нужно найти причину и способ ее решения. Быть может, нелюбовь твоих родителей к друзьям не так уж необоснованна? Может, ты что-то делаешь не так?

#### Твоя речь

Подумай, бывало ли так, что в разговоре с родителями ты начинал использовать жаргонные слова или другие не очень приятные для слуха выражения? Проследи за собой, вполне вероятно, что ты этого даже не замечаешь. А вот для родителей твой лексикон — настоящий повод для паники. Вдруг ты связался с плохой компанией? И попробуй потом объяснить им, что это не так! Подумают, что ты просто оправдываешься, и вряд ли тебе что-то удастся доказать.

Здесь лучший совет — говорить с родителями на их языке, так, чтобы они тебя понимали. Следи за своей речью, не допускай употребления жаргонных выражений и острых словечек. В общем, общайся так, чтобы не раздражать родителей.

#### Твой внешний вид

В один прекрасный день ты понял, что хочешь кардинально сменить свой имидж. Лучше спокойно объясни родителям, почему ты решился на подобные перемены. Скажи, что это не дань моде и не желание выглядеть как все. Это твой личный выбор, за который ты несешь ответственность перед самой собой. Хороший вариант — свести все к шутке. Предложи маме сделать такие же дреды или проколоть бровь. Смех поможет разрядить обстановку.

#### Новые знакомые

Иногда происходит так, что мы перестаем видеться с прежними друзьями и подругами и практически полностью меняем круг общения. Это вполне нормально, ведь на жизненном пути мы то кого-то находим, то кого-то теряем. С одними друзьями нам по пути, а другие рано или поздно остаются в стороне.

Если родители видят тебя в совершенно новой компании, они могут забеспокоиться: а вдруг ты разругалась со своими старыми друзьями? Несмотря на то что дружба — личное дело каждого человека, и круг общения мы выбираем себе сами, для родителей ты самый близкий человек, и они, конечно же, хотят знать, что происходит в твоей жизни! Поверь: они прекрасно знают, что дружба рано или поздно заканчивается и что это часто происходит болезненно. Поэтому они переживают и волнуются за тебя.

Это совсем не означает, что тебе надо поддерживать отношения со старыми подругами и друзьями только для того, чтобы успокоить родителей. Совсем необязательно! Главное, не злословь и не говори неприятных вещей о бывших друзьях, не распускай слухов. Тогда твои родители будут лучше относиться к

твоим новым знакомым. Гораздо приятнее для них знать, что ты разошлась с прежними друзьями без конфликтов.

### **Как сделать так, чтобы родители тебя понимали**

Ты не раз думал о том, что родители совершенно тебя не понимают? Это не только твоя проблема, она затрагивает практически всех твоих ровесников и ровесниц. Ты взрослеешь, и тебе кажется, что все уже видят в тебе взрослого человека, и только родители по-прежнему не желают ничего замечать!

Они критикуют то, как ты одеваешься (как будто ты ребенок и не знаешь, что лучше надеть!), командуют, навязывают свою точку зрения... Обидно до слез! Почему они не желают видеть, что ты уже взрослый?!

Но задумайся: ты считаешь себя взрослым, а обижаешься- то по-детски! Может, родители в чем-то правы? Не бывает так, чтобы человек вдруг взял и повзрослел. Нет, физиологически ты меняешься, причем стремительно, но чувства и эмоции так просто не изменить. Они часто остаются детскими, в этом вся беда.

Есть и другая сторона домашнего непонимания. Давай проведем эксперимент. Расскажи вслух о любом из своих конфликтов с родителями. А теперь вспомни, сколько раз ты употребила слова «я» и «меня». Спросишь, какая разница, какие слова говорить? Дети часто видят только себя и свои собственные проблемы, а о чужих не думают. Но взрослый человек думает и об интересах других, старается понять чужую точку зрения. Ты сможешь смело назвать себя взрослым лишь тогда, когда сам начнешь беспокоиться о родителях, а не наоборот. Только так ты сумеешь доказать, что уже не ребенок, а взрослая, серьезная личность.

Например, твоей маме не нравится, что ты слушаешь рок-музыку, потому что с утра до ночи в квартире не умолкают ударные и бас-гитара, «оружие» из колонок твоего компьютера. По этому поводу у вас разгораются скандалы, вслед за которыми идут выяснения отношений и все вытекающие отсюда последствия. Не поверишь, но в твоих силах не дать конфликту начаться вообще! Как? Элементарно: слушай свою любимую музыку через наушники! Тогда никто тебе ничего не скажет. Вполне возможно, родителей не устраивает не то, какая музыка тебе нравится, а то, что она мешает им заниматься своими делами. Научись ценить и понимать интересы своих родителей, и тогда они поймут, что ты действительно повзрослел.

И ни в коем случае не делай что-либо назло родственникам! Ничего хорошего из этого не выйдет.

### **Не допустить скандалов**

Скандалы с мамой и папой, вечные запреты, упреки... Тебе все это знакомо? Наверняка, ведь с подобными проблемами сталкивался каждый человек. Даже если трудный подростковый период прошел для тебя и твоих родителей безболезненно, нет гарантии, что в будущем все будет складываться так же гладко. А если проблемы уже начались, их нужно преодолеть с минимальным ущербом для тебя и для твоих близких. Как? Об этом мы сейчас и поговорим!

Знаешь, как отличить взрослого человека от капризного ребенка? Элементарно — взрослых отличает ответственность и самостоятельность. Сформировавшийся человек никогда не нарушит своего обещания, не подведет других людей из одного упрямства.

Поэтому всегда выполняй обещания, данные родителям. Ты обещала вернуться домой ровно в девять? Так не опаздывай ни на минуту! А если ты будешь выпрашивать лишних полчаса, подумай, не напоминает ли это нытье маленького ребенка? И уж тем более если задерживаешься без предупреждения, ты поступаешь в высшей мере безответственно.

Во-первых, никогда не обманывай родителей. Раньше или позже, но тайное все равно станет явным. Когда твое вранье вылезет наружу, не жди, что в следующий раз тебе поверят. Скорее, запретят на все засовы и точно не пустят вечером погулять.

Во-вторых, убеди родителей в безопасности своих действий, поступков и перемещений. К примеру, если ты идешь с друзьями в клуб или на дискотеку, заверь родителей, что тебя проведут до дому. Если идешь к подружке, напомни, что школа находится гораздо дальше, а ведь в школу ты ходишь каждый день!

### **Не забывай: твои мама и папа — самые близкие и родные люди.**

У них тоже бывает плохое настроение, болит голова, им может быть грустно и одиноко. Посочувствуй им и поддержи! Вот увидишь: даже если проблема останется нерешенной, им будет очень приятно видеть твою поддержку.

