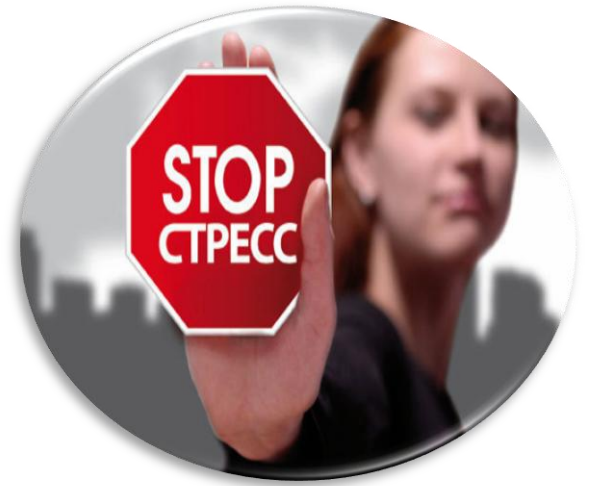


Скорая помощь при стрессе



1. Умойтесь холодной водой. Выпейте воды или лучше сока.
2. Постарайтесь расслабиться. Потрясите кистями, руками, ногами.
3. Сожмите кисти в кулак и продержите их так 10 секунд, сбросьте напряжение. То же самое проделайте с локтями, плечами, ногами.
4. Вдохните животом и медленно выпускайте воздух.
5. Переведите нервное напряжение в физическое - пробегитесь и помашите руками.
6. Помассируйте тело, разотрите шею.
7. Сделайте себе массаж лица и головы. Помассируйте мышцы радости, которые находятся в верхней части щек.
8. Переключите внимание на посторонний объект. Это может быть блестящий шарик, на котором можно сконцентрировать внимание, или простая безделушка. Внимательно рассмотрите их. Найдите в них что-то новое.
9. Нарисуйте вашу стрессовую ситуацию. Сожгите рисунок. Уменьшите значение события. Скажите себе: «Это не самое страшное, что могло бы произойти! Бывали дни и похуже! Я все равно себя люблю!» Постарайтесь переключиться и прогуляйтесь без спешки.
10. Закройте глаза. Мысленно представьте себе тихое место, в котором вам было хорошо и комфортно. Побудьте в нем несколько минут.
11. Подумайте о ваших друзьях и близких, которые вас любят несмотря ни на что. Улыбнитесь им. Вы в полном порядке.

СПОСОБЫ, ПОЗВОЛЯЮЩИЕ ЭФФЕКТИВНО УПРАВЛЯТЬ ВРЕМЕНЕМ

1. Узнайте, чего вы хотите – поставьте перед собой цели.

Поскольку вы не можете изменить время, вы должны изменить способ работы со временем. Этого можно достичь, ставя перед собой сначала незначительные цели, постепенно приближаясь к более серьезным.

2. Делайте то, что вам необходимо – разработайте план.

Это более выраженная цель, направленная на осуществление определенной части плана для успешного управления временем.

3. Проанализируйте свою деятельность – где вы теряете время.

Ведите наблюдение за своей деятельностью, сколько и что занимает у вас времени.

4. Учитесь планировать свой день.

Записывайте те задачи, которые вы планируете осуществить как сейчас, так и в будущем.

5. Не бездельничайте – установите временные рамки.

6. Будьте реалистичны – не отчаивайтесь.



НЕСКОЛЬКО СЕКРЕТОВ СЧАСТЬЯ



1. Не цепляйтесь за прошлое, нести его тяжёлое бремя. Живите настоящим. Извлеките из прошлого ценные уроки и отпустите его.
2. Помните Ваша жизнь только в Ваших руках. В своих неудачах не стоит кого-то винить.
3. Стройте отношения с людьми на доверии и взаимном уважении.
4. Пусть у вас будут свои увлечения. Расширяйте их круг: ведь в мире столько всего интересного.
5. Очень важно, чтобы в вашей жизни была цель. Цель в жизни – ориентир для счастья.
6. Цените то, что вы имеете в данный момент. Будьте благодарны за то, что у вас есть.
7. Практикуйте позитивное мышление. Это очень важно: на любую ситуацию смотреть оптимистически.
8. Помните о людях, которые Вас окружают. Живите в гармонии с самим собой и будете счастливы!!!

СЕКРЕТЫ ХОРОШЕЙ ПАМЯТИ

Нет необходимости объяснять насколько важную роль играет в нашей жизни память. Ведь благодаря памяти мы развиваемся и совершенствуемся. Возможности памяти безграничны. Считается, что взрослый человек может запомнить от двадцати до ста тысяч слов. Память каждого из нас индивидуальна. Кто-то лучше запоминает то, что увидел, кто-то – что услышал. Общеизвестна стойкость памяти чувств. В состоянии эмоционального подъема из памяти иногда вызываются вещи, казалось, давно забытые. Очень важна мотивация. Человек, считающий себя абсолютно неспособным к языкам, попав в чужой стране в стрессовую ситуацию, когда вопрос стоит о физическом выживании запросто выучит язык. Но иногда наша память нас подводит: в самый неподходящий момент мы забываем или не можем вспомнить очень важные вещи. Как же можно улучшить свою память:

1. Необходимо больше употреблять рыбные продукты, в них содержатся витамины С, Е, В6, В12, улучшающие работу памяти.

2. Использовать три закона запоминаний: впечатление, повторение и ассоциации.

3. Тренировать память. Вот один из приемов: выбрать любую букву алфавита и назвать двадцать слов, начинающихся с него.

И главное, старайтесь придерживаться следующих нехитрых правил обращения с памятью и будьте уверены, она вас не подведет.

Память – это большая ценность человека.

**Ее нужно не только развивать и укреплять,
но и беречь.**

**Не отравляй мозг никакими ядами,
в особенности алкоголем и никотином: они
разрушают память!**

ПРАВИЛА ОБРАЩЕНИЯ С ПАМЯТЬЮ

1. Заучивай с желанием знать и помнить.
2. Ставь цель запомнить надолго.
3. Пользуйся смысловыми опорами, смысловыми соотнесениями и группировкой: кто хорошо осмысливает - хорошо запоминает и долго помнит.
4. Начинай повторять до того, как материал стал забываться.
5. Заучивай и повторяй небольшими дозами.
6. Когда учишь - записывай, рисуй схемы, диаграммы, черти графики, изображай карикатуры; сравнивай с тем, что знал раньше, действуй!
7. Не учи стихи по столбикам. Короткие - заучивай целиком, длинные – разбивай на порции.
8. Если получил задание во вторник, а отвечать надо в пятницу, не жди до четверга: выучи сразу, а накануне только повтори.



Адаптируемся без проблем

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА СТУДЕНТАМ ПЕРВОКУРСНИКАМ



Если в вашей жизни присутствуют такие факторы стресса, как чувство вины, бессонница или шок от столкновения с непривычными для вас проявлениями социальной среды, то вы столкнулись с проблемами адаптации. Как же пережить неприятности, возникающие при адаптации?

Вот некоторые советы психолога как можно преодолеть проблемы, возникающие при адаптации:

· **Проявляете терпение.** Неприятности не проходят за одну ночь.

▪ **Мыслите позитивно.** Попробуйте в каждой ситуации находить хорошие стороны. Взгляните на свою неприятность как на представившуюся возможность для личного роста и развития.

▪ **Старайтесь не жалеть себя.** Если вы погрязнете в жалости к самому себе, то тем самым только продлите свои страдания и замедлите процесс преодоления неприятностей.

· **Опирайтесь на духовные ценности.** По мнению психологов, те кто имеет «духовную основу» (глубокие религиозные переживания, философские убеждения или внутренняя вера в успех), легче справляется с неприятностями, используйте ее в качестве отправного пункта для преодоления проблем.

Родителям студентов

Рекомендации для родителей (советы психолога)

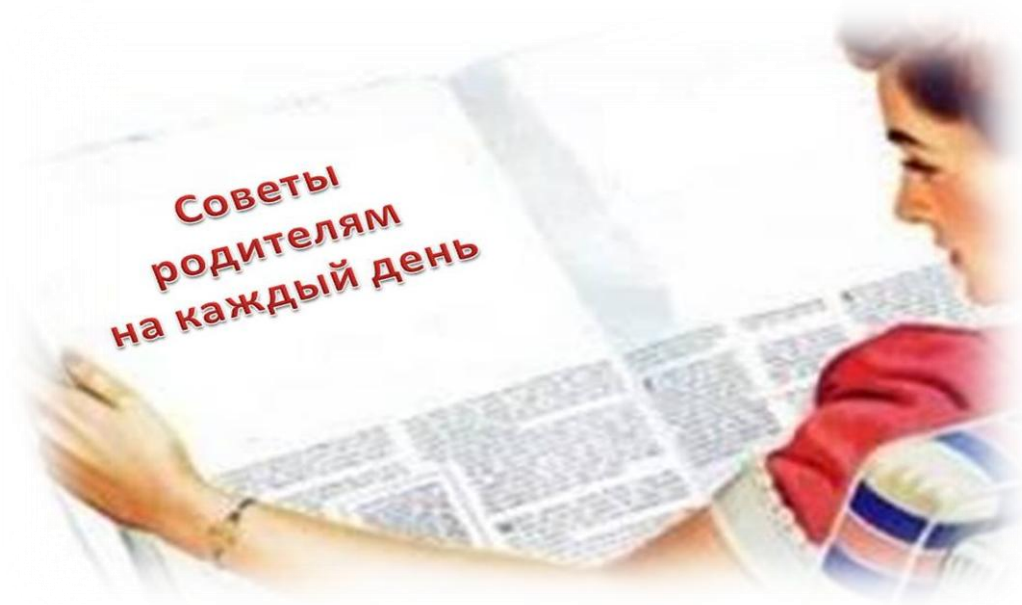


Известно, что успех студентов в обучении во многом зависит от того, насколько эффективным был адаптационный период в новых образовательных условиях. Ведь они так привыкли к домашнему теплу, к своим близким, любимым родным.

Основная задача педагогов, психолога, родителей заключается в том, чтобы помочь студентам нового набора органично вписаться в образовательный процесс, сохранив при этом целостность и уникальность личности, способной к самореализации, самоконтролю, самопознанию.

Для того чтобы, процесс адаптации проходил менее болезненно, следует следить за тем, чтобы ваш ребенок:

1. соблюдал режим дня: лег в кровать спать не позднее 23 часов, необходим 8-часовой сон;
2. правильно организовывал свой быт, с меньшими затратами времени;
3. находился на свежем воздухе не менее 2 часов в день. Это улучшает самочувствие;
4. занимался физкультурой в течение всего дня;
5. поддерживал свое здоровье, соблюдал личную гигиену;
6. учился больше работать самостоятельно;
7. поддерживайте психологический комфорт в вашей семье, не ссорьтесь. Будьте вежливы друг с другом!
8. поддерживайте постоянную связь с педагогами, кураторами.



- ✦ Говорите сыну или дочери: « Людям должно быть с тобой легко» - не бойтесь повторять это.
- ✦ В общении со своим ребенком не употребляйте выражений: « Ты всегда», «Ты вообще», Вечно ты». Ваш ребенок вообще и всегда хорош, он лишь сегодня что-то сделал не так, об этом и скажите ему.
- ✦ Не расставайтесь с ребенком в ссоре, сначала помиритесь, а потом идите по своим делам.
- ✦ Старайтесь, чтобы ребенок был привязан к дому; возвращаясь домой, не забывайте сказать: « А все – таки, как хорошо у нас дома!»
- ✦ Внушайте ребенку давно известную формулу психического здоровья: « Ты хорош, но не лучше других».
- ✦ В спорах с сыном или дочерью хоть иногда уступайте, чтобы им не казалось, будто они вечно неправы. Этим вы и детей научите уступать, признавать ошибки и поражения.