

КАК ИЗБЕЖАТЬ БЕСПОКОЙСТВА

Тайна наших несчастий в том, что у нас слишком много досуга для того, чтобы размышлять о том, счастливы мы или нет.

Б. Шоу

Советы «Как избежать беспокойства».

Эти советы помогут вам обрести спокойствие.

1. *Задайте себе вопрос*

Вопрос 1: «О чем я сейчас беспокоюсь?» Запишите ответ на него.

Вопрос 2: «Что я могу предпринять?» Перечислите все возможные способы, методы, детали, даже те, которые кажутся вам, мягко говоря, экстравагантными. Подробно запишите их на листе бумаги.

Вопрос 3: «Что я собираюсь сделать, чтобы решить проблему?» (*Ответы перечислите по пунктам.*)

Вопрос 4: «Когда я собираюсь начать выполнение намеченных действий?»

2. ***Будьте заняты!*** Человек, страдающий от беспокойства, должен полностью забыть о работе, иначе он иссохнет от отчаяния. Бернард Шоу говорил: «**Тайна наших несчастий в том, что у нас слишком много досуга для того, чтобы размышлять о том, счастливы мы или нет.**»

3. ***Старайтесь легко принять то, что неизбежно.***

4. ***Выполняйте программу «Именно сегодня!»***

- Именно сегодня я буду счастлив, ибо счастье заключено внутри нас, оно не является результатом внешних обстоятельств. **«Большинство людей счастливы примерно настолько, насколько они полны решимости быть счастливыми»,** - говорил А. Линкольн.

- Именно сегодня я постараюсь приспособиться к той жизни, которая меня окружает, а не попытаюсь приспособить все к моим желаниям. Я приму обстоятельства моей жизни такими, как они есть, и постараюсь приноровиться к ним.

- Именно сегодня я позабочусь о своем организме. Сделаю зарядку, буду ухаживать за своим телом, правильно питаться, постараюсь не наносить вреда своему здоровью и не пренебрегать им, чтобы мой организм стал идеальной машиной для выполнения моих требований.

- Именно сегодня я постараюсь уделить внимание развитию своего ума. Я изучу что-нибудь полезное. Я не буду лентяем в умственном отношении. Я прочитаю то, что требует усилия, размышления и сосредоточенности.

- Именно сегодня я займусь нравственным самоусовершенствованием. Для этого я рассчитываю осуществить три дела:

- 1) я сделаю кому-нибудь что-то полезное, чтобы он не знал об этом;

- 2) я сделаю, по крайней мере, два дела, которые мне не хочется делать.

- Именно сегодня я ко всем буду доброжелательно настроен. Я постараюсь выглядеть как можно лучше; по возможности, надену то, что мне больше всего идет, буду разговаривать тихим голосом, любезно вести себя, буду щедрым на похвалы, постараюсь никого не критиковать, ни к кому не придираюсь, не попытаюсь кем-то руководить или кого-то исправлять.

- Именно сегодня я постараюсь жить только сегодняшним днем, не буду стараться решить проблему всей моей жизни сразу.

- Именно сегодня я намечу программу своих дел. Возможно, я не смогу следовать ей точно, но я составлю ее. Это избавит меня от двух зол: спешки и нерешительности.

- Именно сегодня я полчаса проведу в покое и одиночестве и постараюсь расслабиться.

• Именно сегодня я не буду бояться, в особенности не буду бояться быть счастливым, наслаждаться красотой, любить и верить, что те, кого я люблю, любят меня.

• **Не подражай другим! Найди себя и будь собой.** Читай это стихотворение в прозе каждый раз, когда тебе покажется, что ты не такой, как все, что ты белая ворона, что все «указывают на тебя пальцем». Поверь, жизнь преподнесет тебе еще много неприятных сюрпризов, поэтому не стоит беспокоиться по причинам, не достаивающим беспокойства.

Если ты не можешь быть сосной на вершине холма,

Будь деревцем в долине, но только будь,

Самым лучшим деревцем у родника;

Будь кустиком, если ты не можешь быть деревом.

Если ты не можешь быть кустиком, будь травой

И сделай дорогу счастливее;

Если ты не можешь быть щукой, будь просто окунем -

Но будь самым красивым окунем в озере!

Мы не можем все быть капитанами,

Кто-то должен быть и матросом;

Для всех нас найдется здесь работа.

Работа может быть большой и малой,

Мы должны делать то, что неотложно.

Если ты не можешь быть дорогой, будь тропинкой,

Если ты не можешь быть солнцем, будь звездой;

Выигрываем мы или проигрываем - неважно,

Проявляй лучшее, что есть в тебе.

Дуглас Мэллок

2. Роль самовнушения в жизни человека.

Внушение, самовнушение играют огромную роль в нашей жизни и в конкретных жизненных ситуациях. Вот любопытный пример из истории. Приглашенные когда-то Иваном Грозным колдуны предсказали точную дату его гибели. В назначенный день царь с утра передал все царские дела своему преемнику, а вечером без видимых причин умер. Бытует мнение историков, что его отравили недруги, но Иван Грозный, будучи мнительным, вероятнее всего, внушил себе, что его час пробил. Можно проецировать подобную ситуацию на сдачу экзаменов: «У меня не получится», «Я не успею сделать задания "С"» и т. д. Это примеры негативных установок, которыми мы ежедневно «бросаемся», не думая о последствиях, и которые накрепко оседают в нашем подсознании. И начинают там свою «черную работу».

Но, к счастью, наше воображение в нашей власти. Как же при помощи положительного самовнушения добиться результатов? Необходимо ставить словесные формулы, соблюдая при этом ряд правил:

1) Формулы должны быть утвердительными, то есть не должны содержать отрицания «не». (*«Я уверен в своих возможностях», а не «Я не боюсь, что мне не хватит времени на выполнение экзаменационных заданий».*)

2) Если слишком жесткое и категоричное звучание формулы вызывает у вас внутренний протест, сделайте ее более мягкой.

3) Формулы должны быть краткими, лаконичными. Попробуйте составить формулы, которые вам помогут в достижении успеха при сдаче экзаменов.

КАК НАУЧИТЬСЯ НАСЛАЖДАТЬСЯ ЖИЗНЬЮ

Изолируйте будущее так же герметически, как и прошлое...

День спасения человека - сегодня.

У. Ослер

- Прочтите высказывания поэтов о том, как необходимо жить. Что они предлагают? Как вы понимаете их советы?

Приветствие заре

Взгляни на этот день!

Ведь в нем заключена жизнь, самая сущность жизни.

В его коротком отрезке

Лежат все правды и сущности нашего существования:

Блаженство роста,

Великолепие действия,

Величие достижения.

Ведь вчерашний день всего лишь сон,

А завтрашний день лишь неясное видение.

Если сегодняшней день хорошо прожит,

То вчерашний день кажется нам счастливым сном,

А каждый завтрашний день - видением надежды.

Призываю вас жить сегодняшним днем!

Калидаса

* * *

Не оплакивай, смертный, вчерашних потерь, Дел сегодняшних завтрашней меркой не мерь, Ни былой, ни грядущей минуте не верь, Верь минуте текущей - будь счастлив теперь!

Омар Хайям

* * *

Меж упований, забот, между страхов кругом и волнений Думай про каждый ты день, что сияет тебе он последним; Радостью снидет тот час, которого чаять не будешь.

Гораций

Задай себе следующие вопросы и запиши ответы на них:

1. Откладываю ли я дела сегодняшнего дня из-за беспокойства по поводу будущего, мечтаю ли я о каком-то «волшебном саде, полном роз», который находится где-то за горизонтом?

2. Делаю ли я иногда жизнь в настоящем труднее из-за сожалений о том, что произошло в прошлом и безвозвратно ушло?

3. Встаю ли я каждое утро с решимостью «ловить момент» и использовать наилучшим образом отпущенные мне двадцать четыре часа?

4. Могу ли я больше получить от жизни, думая в первую очередь о сегодняшнем дне?

5. Когда я начну выполнять это? На следующей неделе? Завтра? Сегодня?

«ЭКЗАМЕН... ЭКЗАМЕН? ЭКЗАМЕН!»

Когда человек в панике, он не способен сосредоточиться на решении той или иной проблемы, однако заставив себя мысленно принять самое худшее, мы тем самым сбрасываем груз панического беспокойства и оказываемся в состоянии искать и находить правильный выход.

Д. Карнеги

Во время экзамена обратить внимание на следующие моменты:

- пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся; это поможет настроиться на работу;
- внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам дети уже предполагают ответ и торопятся его вписать);
- если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;
- если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

Некоторые закономерности запоминания

1. Трудность запоминания растет не пропорционально объему. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.
2. При одинаковой работе количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания.
3. Распределенное заучивание лучше концентрированного. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу.
4. Чем большую часть времени мы тратим на повторение по памяти, а не на простое многократное чтение, тем эффективнее.
5. Из двух материалов, большего и меньшего, разумно начинать с большего.
6. Во сне человек не запоминает, но и не забывает.

Условия поддержки работоспособности

1. Чередование умственного и физического труда.
2. Предпочтение следует отдавать гимнастическим упражнениям (кувырок, свеча, стойка на голове), так как усиливается приток крови к клеткам мозга.
3. Беречь глаза: делать перерыв каждые 20-30 минут (взгляд вдаль, оторвать глаза от книги).
4. Минимум телевизионных передач!

Приемы психологической защиты

1. **Переключение.** Начинайте думать о чем-нибудь для вас актуальном, полезном, приятном. Через некоторое время неприятное переживание ослабнет.
2. **Сравнение.** Сравните свое состояние с состоянием и положением других людей, вы найдете, что у многих оно тяжелее, чем у вас. Это ослабит ваше переживание.
3. **Накопление радости.** Вспоминайте события, вызвавшие у вас даже маленькую радость.

4. **Мобилизация юмора.** Смех - противодействие стрессу.
5. **Интеллектуальная переработка:** «Нет худа без добра».
6. **Разрядка** (физическая работа, игра, любимые занятия).

СЧАСТЛИВЫХ ЭКЗАМЕНОВ!

Стресс - это не то, что с вами случилось, а то, как вы это воспринимаете.

Г. Селье

Подготовка к экзамену

1. Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т. п.
2. Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинке в этих тонах или эстампа.
3. Составь план занятий. Для начала определи: кто ты - «сова» или «жаворонок», в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы.

Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы.

4. Начни с самого трудного, с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.

5. Чередуй занятия и отдых: скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.

6. Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.

7. Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.

8. Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (на задания в части «А» в среднем уходит по 2 минуты на задание).

9. Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.

10. Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

Накануне экзамена (ЕГЭ)

1. Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, «боевого» настроения. Ведь экзамен - это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.

2. В пункт сдачи экзамена ты должен явиться не опаздывая, лучше за полчаса

до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт (не свидетельство о рождении) и несколько (про запас) гелевых или капиллярных ручек с черными чернилами.

3. Если в школе холодно, не забудь тепло одеться, ведь ты будешь сидеть на экзамене 3 часа.

Во время экзамена (ЕГЭ)

1. В начале тестирования вам сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т. д.). Будь внимателен!!! От того, как ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!

2. Бланк ответов (область регистрации, сами ответы и пр.) ты заполнишь только печатными буквами! Обрати внимание на то, как пишутся некоторые буквы, например буква «а». Часть информации записывается в закодированной форме, которую тебе покажут перед началом тестирования.

3. Экзаменационные материалы состоят из трех частей: А, В, С.

- В заданиях части «А» нужно выбрать правильный ответ из нескольких предлагаемых вариантов. В первой части бланков ответов с заголовком «Номера заданий с выбором ответа из предложенных вариантов» ты должен под номером задания пометить знаком «х» ту клеточку, номер которой соответствует номеру выбранного ответа.

- В заданиях части «В» ответ дается в виде одного слова или числа. В бланке ответов для таких заданий есть поля с заголовком: «Краткие ответы на задания без вариантов ответа для выбора», куда ты аккуратно вписываешь свой ответ (слово или число) рядом с номером задания (печатными буквами). Запись формул или математических выражений, каких-либо словесных заголовков или комментариев не допускается.

- В заданиях части «С» дается развернутый ответ в виде решения задачи или краткого рассказа, которые записываются на отдельном бланке. Очень важно переписать в специальное поле в правом верхнем углу указанного бланка индивидуальный номер основного бланка ответов (розового цвета). При этом

никакие дополнительные сведения о себе (фамилия, имя, класс) не пишутся.

4. Исправления в бланке ответов крайне нежелательны. Если все-таки исправления неизбежны, то помни, что их можно делать только в заданиях типа «А», используя резервные поля с заголовком: «Отмена ошибочных меток». Исправления делаются только по инструкции организаторов. Количество допускаемых исправлений - не больше шести.

Универсальные рецепты для более успешного выполнения тестирования

1. Сосредоточься! После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда ты прояснил все не понятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Торопись не спеша! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.

2. Начни с легкого! Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.

3. Пропускай! Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания.

Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать очков только потому, что ты не дошел до «своих» заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.

4. Читай задание до конца! Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания «по первым словам» и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

Думай только о текущем задании! Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже, допустим, решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет дает тебе и другой бесценный психологический эффект - забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе «не по зубам»). Думай только о том, что каждое новое задание - это шанс набрать очки.

6. Исключай! Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах, а не на всех пяти-семи (что гораздо труднее).

7. Запланируй два круга! Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройтись по всем легким заданиям («первый круг»). Тогда ты успеешь набрать максимум очков на тех заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить («второй круг»).

8. Проверь! Оставь время для проверки своей работы, хотя бы чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

9. Угадывай! Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.

10. Не огорчайся! Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Учитывай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться

достаточным для хорошей оценки.

Правила здорового питания

1. Потреблять разнообразные продукты. При приеме пищи есть хлеб, крупяные и макаронные изделия, рис и картофель.

2. Несколько раз в день есть овощи и фрукты (500 г в день). Предпочтение отдавать продуктам местного производства.

3. Ежедневно потреблять молоко и молочные продукты с низким содержанием жира и соли: кефир, кислое молоко, сыр, йогурт.

4. Можно заменять мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира на бобовые, рыбу, птицу, яйца, нежирные сорта мяса.

5. Ограничить потребление «видимого» жира в кашах и бутербродах, выбирать мясо-молочные продукты с низким содержанием жира.

6. Ограничить потребление Сахаров: сладостей, кондитерских изделий, сладких напитков, десерта.

7. Общее потребление поваренной соли - 1 чайная ложка в день.

8. Дефицит йода восполняется йодированной солью.

Для сохранения идеальной массы тела необходимо соблюдение принципов рационального питания, следует поддерживать уровень физической активности.

Приготавливать продукты необходимо:

- на пару;
- путем отваривания или запекания;
- в микроволновой печи, уменьшая добавление жиров и масел. Большие их дозы вредны для здоровья.

Наилучшие пожелания выпускникам в сдаче экзаменов!