

Доброго часу!

Практичний психолог школи з радістю відповідає на ваші запитання та побажання, які ви анонімно довірили

«Скриньці Довіри».

Нагадуємо, що ви завжди можете звернутися по допомогу. Вас почують. Разом все подолаємо!

1. Я нікому не довіряю...

***Довіра** — соціологічна та психологічна категорія; впевненість у порядності й доброзичливості іншої сторони, з котрою довіряючий знаходиться в тих чи інших відносинах, що базується на його досвіді. Довіра не має потреби у включенні якоїсь дії, так що ви та протилежна сторона є взаємно втягнуті в неї. Довіра є всього лише передбачення покладання на якусь дію, яке базується на тому, що знає одна сторона про іншу. У психології довіра являє собою ідею соціального впливу: адже значно легше впливати на тих, чи їх переконувати, у випадку коли вони вірять. Базова довіра формується в дитини ще на першому році життя. Ця довіра тісно пов'язана з матір'ю або особою, яка її замінює. У перший рік життя дитина не може ні фізично, ні емоційно вижити без людини, якій вона повністю себе довіряє. Базова довіра тісно пов'язана з явищем безумовної любові. Безумовна любов — це любов без умов, коли дитину люблять просто за те, що вона є. Згодом наявність або брак безумовної любові та базової довіри впливає загалом на довіру людини до всесвіту.*

Люди здебільшого не довіряють одне одному без причини. Дорослі навряд чи ділитимуться своїми секретами з малознайомими людьми або розповідатимуть сусідам про те, де вони зберігають гроші. У взаєминах між батьками й дітьми ситуація рівно така сама: довіра не народжується з нічого.

Якщо говорити про те як можна покращити довіру з батьками, то ось ці рекомендації. Для батьків - вчитися довіряти дитині та робити так, щоби вона довіряла батькам — це довгий шлях, але він точно позитивно відобразиться на родинних відносинах та на майбутньому житті дитини. То що робити, щоб створити відносини, засновані на довірі?

- 1. Бути чесними.*
- 2. Приймати дитину такою, яка вона є.*
- 3. Будувати чіткі кордони.*
- 4. Спілкуватися з дитиною.*
- 5. Всерйоз сприймати переживання дитини.*

Якщо говорити про довіру до однолітків чи друзів, то ці правила теж можна взяти за основу: бути чесними, приймати іншу людину такою як вона є, будувати свої чіткі кордони, спілкуватися з людьми і приймати переживання іншої людини.

Якщо ви хочете обговорити це питання детальніше, звертайтеся!

2. В останній час відчуваю себе дуже не добре, в мене подавлений стан, напевне це після закінчення моїх романтичних відносин і через те що більшість моїх друзів і знайомих покинули мене. (Далі деталі, які не можна розголошувати). Я не так давно зрозуміла, що треба більше вчитися, щоб надалі в мене були хоч трохи вищі шанси в майбутньому, але я не можу. Я відчуваю себе як зомбі зараз, я навіть на вулицю рідко виходжу.

Дуже шкода, що людині іноді доводиться переживати такі сумні почуття. Хто з нас хоча б раз в житті не потрапляв в складну ситуацію? Таких людей практично немає. Життя таке, що дуже складно постійно перебувати в благополуччі, не стикатися час від часу нехай навіть з незначними труднощами. Не всі в цьому житті залежить від нас, але ось те як ми сприймаємо життя і все, що вона нам підносить, будь то складності, радості, переживання, випробування, ми може запрограмувати для себе самі.

Існує два основних рівня, на яких ви можете сприймати складну ситуацію. Традиційний рівень - це коли ви змирилися з тим, що зіткнулися з проблемою, визнали її такою, в результаті на душі тягар. І другий - це прийняття ситуації як заклик до дії і зміни цієї небажаної ситуації. Отже, для того щоб відійти від традиційного виду сприйняття будь-якої складної ситуації, не визнайте її складною. Чи не вимовляєте для себе ці слова, навіть в думках. В іншому випадку впоратися з нею буде практично неможливо. Не намагайтеся шукати компроміси. Будь-який компроміс - це всього лише марна трата часу, адже це не зовсім те, що ви хочете.

Якщо ви потрапили в складну ситуацію, спробуйте зрозуміти, що ви відчуваєте насправді, і яка ваша життєва мета в даний момент. Будь-яка складна ситуація - це поштовх розумовому процесу. Сприймайте її не проблема, а підказкою для вирішення ситуації, що склалася і спробуйте її реалізувати. Виконайте дії, які вам підкаже ситуація, і це не тільки приведе вас до виконання ваших бажань, а й допоможе в подальшому інакше ставитися до подібних ситуацій, які інші назвали б складними. Такі ситуації для вас надалі будуть продовжувати служити поштовхом для вирішення сформованих життєвих проблем, і ви будете з радістю сприймати їх, тому що саме вони приносять ясність думок, додаючи адреналін, азарт, бажання вирішити задачу.

Постарайтеся опанувати механізмом, який допомагатиме вам перетворювати складні ситуації в ваші бажання, в ваші мрії. Спочатку це буде нелегко, не кожному просто вдається розбити складалася роками сприйняття ситуації. Однак не здавайтеся - чим більше складних ситуацій ви будете зустрічати на своєму шляху і намагатися вирішувати другим, а не першим, традиційним способом, тим швидше ви розвине в собі навик цього нового сприйняття. А через деякий час ви і самі зрозумієте, що набагато вигідніше для себе не опускати руки перед труднощами, а розвиватися і вирішувати проблеми, переходячи на наступний рівень особистісного розвитку.

Ми стикаємося з ситуаціями із перешкодами у реалізації важливих життєвих цілей, і тому варто спробувати наступні засоби:

- Нормований режим дня, сну та здорове харчування;*
- Дихальні техніки для знаття стресу;*
- Вправи на зняття м'язевого напруження;*
- Вправи для релаксації та нормалізації самопочуття;*
- Спортивні заняття;*
- Хобі.*

Якщо ви хочете обговорити це питання детальніше, звертайтеся!

3. Чому діти жорстокі?

Вияв жорстокості може бути свідомим і неусвідомленим. У разі усвідомленої жорстокості дитина отримує задоволення від того, що іншій суті боляче. Усвідомлена жорстокість виявляється дитиною на регулярній основі. Неусвідомлена жорстокість може виявитися, коли дитина пізнає світ. Він ще не знає, що його дії можуть нашкодити тварині або людині, але хоче це зробити, щоб подивитися, що буде. Прикладів неусвідомленої жорстокості можна навести безліч. Наприклад, дитина може відірвати крила метелику, щоб подивитися, як вона відлетить.

Причини дитячої жорстокості не завжди лежать на поверхні. Прийнято вважати, що якщо діти жорстокі, значить вони з неблагополучної сім'ї. Часто буває так, що причина дитячої жорстокості криється в сім'ї. Однак є багато прикладів того, що діти з цілком благополучних сімей виростають жорстокими.

Існує низка причин, чому діти стають жорстокими. Розглянемо їх:

- *Генетична форма жорстокої або агресивної поведінки. Позитивне середовище лише може послабити генетичну програму поведінки.*
- *Сімейні причини. Брак батьківської любові, байдужість, несправедливе покарання, неправильне виховання, агресія батьків, вседозволеність або життя повне заборон. Якщо в родині прийнято жорстоко поводитися з тваринами або людьми, не варто дивуватися тому, що діти теж виростуть жорстокі.*
- *Соціальні причини. Бажання дитини самоствердитися в суспільстві однолітків, агресія у відповідь на незаслужений осуд, цькування когось із однолітків під впливом натовпу. Ситуація ускладнюється тим, що в останнє десятиліття стало звичним виставлення приватного життя напоказ. Підлітки часто знімають жорстокі сцени насильства і викладають ролики в соціальних мережах. Тим самим збираючи лайки і безліч переглядів, адже ці ролики викликають сильні емоції. Не варто й говорити, що для постраждалої дитини така жорстокість може стати причиною трагедії.*
- *Комп'ютерні ігри, телебачення. Часто причини дитячої жорстокості криються на самій поверхні. Починаючи з дошкільного віку діти дивляться безліч мультфільмів, які рясніють жорстокими сценами. Маленька дитина починає вважати жорстокість нормою. Підростаючи, діти починають гратися в комп'ютерні ігри, які також багаті на сцени вбивств, жорстокості та насильства. Багато батьків не контролюють той контент, який дивляться їхні діти. Вибір контенту на розсуд самих дітей.*
- *Байдужість освітян. Частина провини за жорстокість дітей лягає на педагогів. Відомі випадки, коли вчитель приховував від батьків факт знущань над дитиною. Деякі педагоги вважають за краще не втручатися в дитячі розбірки, вважаючи, що вони самі розберуться. У свою чергу, не кожна дитина може розповісти батькам, що відбувається з нею в школі через страх наслідків або просто тому, що батьки ставляться несерйозно до її проблем.*

Якщо ви хочете обговорити це питання детальніше, звертайтеся!

4. У мене немає друзів...

Щоб розуміти, що треба робити, аби знайти нових друзів, треба знати основні етапи становлення дружби: Активний пошук нового друга, підтримка спілкування із новим другом, встановлення глибшого емоційного зв'язку завдяки своїй відкритості та щирості для того, щоб дружба «укорінилася».

Що потрібно, щоб з тобою хотіли дружити? Не зважаючи на те, що дружба являється надзвичайною цінністю, від неї очікується зовсім небагато складових, а саме: взаємодопомога, вірність, емпатія. Друг — це другий Я.

Якщо людина життєрадісна, її сприймають як веселу, оптимістичну, успішну, від якої можна зарядитися цією енергією і самому стати більш життєрадісним. І, навпаки, якщо людина скиглить, вічно жаліється на свої проблеми, як реальні, так і вигадані, ніхто не хотітиме з нею дружити, оскільки вона навіює песимізм і печаль.

Тож, якщо ви хочете знайти собі нових друзів чи підтримувати дружні стосунки з тими, які вже є, для цього потрібно зовсім небагато:

- Будьте готові завжди приходити друзям на допомогу.*
- Будьте вірним другом.*
- Будьте другом, який здатен співчувати та співпереживати.*
- Будьте життєрадісним.*

Де підлітку шукати нових друзів

Проблема номер один - де знайти нових друзів. Подивіться декілька варіантів та практичних рекомендацій, де можна знайти нових друзів, та які перші кроки можна зробити для знайомства.

У класі чи школі.

Шкільний клас — це формальна група, в яку діти входять незалежно від своїх симпатій чи антипатій по відношенню одне до одного. Але в середині класу діти об'єднуються у групки за симпатіями.

Щоб завести собі нового друга в класі, можна підійти до нього з книжкою і сказати: «Ти добре знаєш хімію/математику/біологію. Я не розумію цього завдання. Ти можеш мені пояснити?». Після відповіді можна сказати: «В мене зовсім немає часу на цю хімію/математику/біологію, я після школи ходжу на плавання/англійську/танці. А ти чим займаєшся після школи?». Також можна запропонувати однокласнику повчитися разом уроки, зробити разом якийсь проект, зробити вигляд, що обираєте собі нове хобі й запитуєте у всіх однокласників, чим вони цікавляться, і на основі відповіді зав'язати спілкування із бажаною людиною. Можна підійти до однокласника напругу: «Ми з тобою вже... років навчаємося разом, а я про тебе майже нічого не знаю. Розкажи щось про себе. Чим ти захоплюєшся?».

У соціальних мережах.

Існує безліч груп, які об'єднують людей за інтересами. Серед цього товариства теж можна знайти собі нових друзів. І ви будете напевно знати, що у вас з ними є чимало спільного, раз ви входите в одну групу.

Якщо вам стала симпатичною якась людина із групи, можна почати із того, що відмітити чи прокоментувати її фотографії, поставити їй якесь доречне запитання. Наприклад: «Привіт! Ми з тобою входимо в одну групу „...“. Нечасто зустрінеш людей, які теж цікавляться цим гуртом. Ти був (була) на їх концерті?».

Ніколи не потрібно соромитися знайомитися із новою людиною. Сором'язливість взагалі не приносить ніякої користі в сучасному світі, а тому варто діяти сміливіше. Може, ця людина теж шукає нових друзів і буде надзвичайно рада спілкуванню. Як знати, якщо не спробувати. Але в цьому випадку важливо пам'ятати про правила безпечного спілкування з незнайомцями!

У друзів.

Є така приказка: «Друг мого друга — мій друг». Якщо серед ваших друзів є людина, яка вам симпатична, можна познайомитися з нею, попросивши про це свого друга чи самотійно (через ті ж таки соціальні мережі). Наприклад, написати людині: «Привіт! Як справи? У нас є спільний друг. Чому ми раніше ніколи не перетиналися? Треба якось погуляти разом».

У молодіжних організаціях, гуртках

В Україні існує кілька молодіжних організацій, зокрема: «Пласт», «Джура», «Молодь за милосердя», «Січ», «Спілка української молоді», та ін.

Можна поцікавитися у вчителів, які дитячі організації та гуртки діють у вашому місті чи районі, та приєднатися до них. Серед учасників можна не лише знайти друзів, однодумців, але й приймати участь у соціально корисній діяльності, розвиватися, дізнаватися багато нового, відчувати себе більш дорослим і корисним людям.

На своїй вулиці.

Пошук друзів на своїй же вулиці подібний до пошуку їх у класі. Якщо з якихось причин ви не дружили в кимось із вашої вулиці чи двору, то, можливо, варто почати. Звернути на цю людину більше уваги, завести з нею розмову, краще її вивчити.

Ми часто не помічаємо поряд із собою людей, які можуть виявитися для нас цінними та близькими, якщо ми тільки почнемо з ними дружити.

Щоб завести знайомство, варто почати з нейтральної теми. Наприклад, піти поруч з людиною так, наче вам потрібно у ту ж сторону, подивитися на неї, посміхнувшись, і сказати: «Ну, і жарко сьогодні! У такі дні треба з річки не виходити. Ти не знаєш, пляжний сезон на нашій річці вже відкрився? До річки, мене звати... А тебе? Ми з тобою живемо в одному домі/на одній вулиці».

Навіть, якщо людина не зможе підтримати з вами розмову (виявиться некомунікабельною, не матиме настрою, поспішатиме тощо), знайомство все одно зав'язалося. Надалі ви зможете з нею вітатися, розмовляти. Наприклад, казати: «Привіт! Як справи? Звідки йдеш?» та ін.

Також, якщо ви граєте з друзями в своєму дворі, можна, побачивши підлітка, з яким хочете подружитися, запросити його пограти з вами, сказавши, що вам не вистачає гравця.

Друг — це людина, яка може прийти в наше життя будь-коли, навіть, якщо ми його навмисно не шукаємо. Він просто з'являється. Це може трапитися на відпочинку, на святкуванні котрогось Дня народження, у бібліотеці, в черзі в їдальні, в поїзді, в лікарні. Де завгодно!

Пам'ятайте про те, що дружба «з першого погляду» буває рідко. В більшості випадків над дружбою потрібно працювати, щоб знайти собі нових друзів і не втратити їх.

Тож, що треба робити, щоб знайти нового друга:

По-перше, подивіться навколо себе й виберіть людину, з якою вам хотілося б поспілкуватися і, можливо, подружитися. Далі почніть з нею спілкуватися. Це можна робити безпосередньо, зав'язавши невимушену розмову, або через соціальні мережі в Інтернеті. Проявляйте активність, не чекайте, що новий друг прийде до вас сам.

Але не будьте також і нав'язливим. Якщо після кількох спроб встановити нове знайомство, людина не відповість вам взаємністю, мляво вступатиме в контакт, можливо, ви з якихось причин їй не сподобалися і вона не бажає підтримувати з вами стосунки.

Пам'ятайте, що всі хочуть дружити з людьми цікавими, в яких можна чогось навчитися, перейняти досвід. Тож пробуйте розвивати себе в різних видах діяльності, постійно вчіться чомусь новому, подорожуйте по можливості, бувайте в різних місцях.

Навчіться розповідати про це цікаві історії. Не вигадувати, а саме цікаво розповідати про те, що ви там бачили, що з вами там траплялося. Для цього не обов'язково їхати в іншу країну чи місто. Багато цікавих місць можна знайти поблизу. Експериментуйте!

Якщо дружні стосунки зав'язалися, підтримуйте їх. Частіше спілкуйтеся, шукайте якомога більше спільних інтересів, старайтеся частіше проводити час разом.

Є ще одна річ, яка зближує нових друзів. Поділіться із людиною своїм сокровенним. Відкрийтеся, це сприяє встановленню глибокого емоційного контакту, робить чужих людей ближчими одне до одного.

Звичайно, не слід відкривати душу людині з першого ж знайомства. Якщо ви настільки відкриті, що здатні на це, то новий знайомий може бути не готовий до відвертостей.

При першому знайомстві прийнято говорити на нейтральні теми, які стосуються інтересів, хобі, навчання, спільних друзів і знайомих, моді, планів на літо тощо.

Щоб сподобатися новому другові, варто бути веселим, відкритим, поводити себе природно, бути собою, вміти підтримувати розмову, а також слухати (уважно, не перебиваючи), цікавитися особою нового друга, ставити йому запитання про нього ж.

Люди люблять говорити про себе більше, ніж слухати про когось, тож дайте другові таку можливість. Якомога частіше називайте людей на ім'я, їм це дуже подобається.

Розповідаючи про себе, намагайтеся надавати якусь цікаву інформацію: в яких цікавих місцях ви бували, які незвичні та цікаві історії з вами траплялися, що ви вмієте робити такого, чого не вміє більшість людей, про що ви мрієте тощо.

Якщо ви хочете обговорити це питання детальніше, звертайтеся!

5. Що робити якщо низька самооцінка?

Здорова самооцінка дозволяє нам легше долати життєві злети і падіння, але коли самооцінка низька – ми схильні бачити все у негативному світлі, не почуваячись здатними прийняти виклики життя. Низька самооцінка зазвичай зароджується у ранньому віці через відсутність схвалення від дорослих авторитетів.

Щирих оптимістів ми сприймаємо як людей у рожевих окулярах, але й песимісти не завжди здатні оцінити все об'єктивно. Негативні переконання стають благодатним ґрунтом для самокритичних думок, які, у свою чергу, негативно позначаються на нашому самопочутті.

Причини низької самооцінки часто полягають у вихованні. У дитячому віці психіка тільки починає формуватись, тож учителі, друзі, брати та сестри, батьки, фільми, серіали, засоби масової інформації, книги й музика – все це впливає на формування нашого світогляду, життєвих цінностей тощо. Культурний бекграунд дає нам уявлення про незнайому реальність, тому освічені люди частіше схильні до проблем з низькою самооцінкою.

Але з якоїсь причини думки про те, що ми недостатньо хороші, тягнуться за нами крізь все життя. Можливо, нам здається, що дуже важливо виправдати власні очікування або очікування інших. Впливають на самооцінку і важкі життєві події, стресові ситуації, хвороби або біль через втрату близької людини.

Низька самооцінка і брак упевненості можуть змусити вас уникати тих речей, які здаються складними, щоб почуватися безпечніше. Адже найстрашніше, що може трапитися з людиною із заниженою самооцінкою – якась реальна ситуація підтвердить їх побоювання. У довгостроковій перспективі це посилює основні сумніви та страхи, змушує усвідомити, що найкращий спосіб впоратися з будь-якою ситуацією – уникати її. Крім того, невпевненість може розвинути й інші непотрібні шкідливі звички, на зразок куріння, алкоголю або наркотиків – як спосіб позбутись негативного відчуття. Це зайвий раз доводить, що необхідно боротися з низькою самооцінкою, а не ігнорувати та відкладати цю проблему.

Деякі люди просто схильні до негативного мислення, тоді як інші встановлюють для себе надмірно високі стандарти. Коли йдеться про низьку самооцінку, є деякі речі, які ви можете зробити, щоб її підвищити.

Недоліки є у кожній людині, проте не дарма кажуть, що визнання – перший крок на шляху до розв'язання проблеми. Поки не визнаєте, що потребуєте змін, ризикуєте застрягти у вирі самознищення та низької самооцінки. Краще вчасно визнати наявність проблеми і докласти зусиль для її вирішення. Може не вийти з першого разу, але це не привід здаватися та опускає руки.

Один з головних лайфхаків до будь-яких змін на краще можна сформулювати як: "Неважливо, скільки раз у вас не виходить, поки ви не здаєтесь і пробуєте знову". Програє той, хто здається. Якщо ви хочете позбутися заниженої самооцінки, то усвідомте раз і назавжди – ви занадто критичні до себе. Нагадайте собі, що ваша самокритика є не доведеним фактом, а упередженою оцінкою, на яку не треба реагувати емоційно. Хочете стати краще? Ставайте! Але позбудьтесь постійних докорів.

Щоб відновити впевненість у власних силах, оточіть себе позитивними людьми, які визнають та допоможуть вам зміцнити ваші позитивні якості.

Якщо ви хочете обговорити це питання детальніше, звертайтеся!

6. Як навчитися робити швидко домашнє завдання якщо робиш дз 6 годин?

Ось декілька порад, як швидко та якісно виконати домашнє завдання:

1. Після школи слід пообідати, трохи відпочити, погуляти і тільки після цього сідати за уроки. Починати виконувати домашнє завдання потрібно обов'язково в один і той же час, в одні і ті ж години. Справа в тому, що мозок звикає до того, що в певні години його чекає робота, і успішно справляється з нею. Ну, а тобі залишається тільки користуватися цим. Отже, навіть організм підказує, що режим дня необхідний.
2. Завжди будь уважним на уроках. Це прекрасно допомагає краще засвоїти домашнє завдання. Якщо ти зрозумів, що до чого вже на уроці, то вдома тобі залишається тільки повторити, а не розбирати спочатку.
3. Ця порада тісно пов'язана з попередньою. Навчися завжди чітко записувати домашнє завдання. Якщо у тебе ніколи не буде виникати потреба з'ясовувати, що задано на будинок, годинами розмовляючи по телефону, ти збережеш надзвичайно багато часу, який можна використовувати з задоволенням.
4. Перш ніж почати виконувати домашнє завдання, перевір, чи все у тебе готове: прибери зі столу все зайве; тримай завжди своє робоче місце в чистоті; світло під час занять повинен падати зліва. Підручники і зошити, які ти не береш в школу, поклажі в ящик, а олівці, ручки, лінійки, які не носиш з собою в пеналі, зручно тримати на підставці на письмовому столі. Ніщо не повинно відволікати тебе від важливої справи. У всьому має бути порядок.
5. Не починай виконувати домашнє завдання з найскладніших для тебе предметів. Почни з предметів середньої складності. Навантаження на мозок потрібно давати по наростаючій.

Згодом, коли зосередишся, настроїшся на робочий лад, переходи до найбільш важким. І наостанок вивчи те, що є найлегшим для тебе.

6. Перед виконанням домашніх завдань не читай захоплюючих книг, не дивися цікавих передач по телевізору. Від захоплюючої справи (скажімо, цікавої книги) відірватися надзвичайно важко. До того ж, відклавши книгу, ти ще довго будеш під враженням описуваних пригод героя. У такому стані дуже складно переключитися на робочий лад, налаштуватися, так би мовити, на хвилю навчання.

7. Надзвичайно важливим і корисним є ця рада. Почавши річ, не відволікайся, доведи його до кінця. Почавши виконувати уроки, які не перемикайся через півгодини на телефон або телевізор. Ідеш в магазин за продуктами - Ти не будеш сидіти на вулиці з друзями на дві години, йди додому, як і збирався. Так можна кидати всі справи, не доводячи до кінця. Навіть не хочеться про це говорити, але саме так ти робиш свій шлях до успіху надто довгим і навіть, швидше за все, неможливим. Тому, якщо ти помічав за собою такий недолік, є багато причин зробити все, щоб спробувати його позбутися.

8. По можливості уникай так званих зовнішніх подразників. Деякі вважають, що можуть одночасно виконувати кілька справ: виконувати домашнє завдання і слухати MP3-плеєр, або грати з кошеням. Від такого навчання мало користі. Якщо ти і вивчиш уроки, то не так добре, як міг би, витративши на це набагато більше часу, причому сильніше втомишся. Це відбувається тому, що мозок працює в цьому випадку з подвійним навантаженням. Тиша - ось що найбільше допоможе тобі під час виконання домашнього завдання.

9. Ця рада також пов'язана з попередньою. Отже, ти приготувався виконувати домашнє завдання, вимкнув телевізор, радіо, випустив погуляти кота. Умови створив ідеальні. А за вікном - шум, гам, музика, гучні розмови. Доведеться вчитися відключатися, тобто перемикати увагу, зосереджуватися. Якщо ти зосередишся на своїй справі, жоден шум тобі не завадить.

10. Дуже важливо і корисно через кожні 45-50 хвилин регулярно робити перерву на 10-15 хвилин. Тільки ні в якому разі в цей час не читай, не будеш дивитися телевізор, не вирішуй кросвордів! Добре б розім'ятися, виконати кілька нескладних фізичних вправ. Можна виконати якусь нескладну роботу по дому: пропилисосити, витерти пил, полити квіти або винести сміття. Тільки таким чином мозок добре відпочине, і ти будеш працювати в повну силу.

11. Буває так, що довго не можеш вирішити задачу - здається, що вона нерозв'язна. Відклади її на деякий час. Виконай домашнє завдання з іншого предмета. Можливо, ти втомився. Відпочинь трохи і знову спробуй вирішити задачу. Повтори правила, переглянь уважно підручник і зошит, пам'ятай, не вирішував чи ти подібну в класі або вдома. І тоді завдання вже не здаватиметься тобі такої складній, і, безумовно, ти її вирішиш.

12. Без сумніву, у тебе є предмет, який подобається тобі більше за інших. Хтось з першого знайомства зачарований історією, кому-то цікаво і легко вирішувати математичні завдання, у кого улюблений урок - фізкультура - теж цікаво і корисно. Бажано залишати виконання домашнього завдання по улюбленого предмета на потім. Спочатку краще виконати всі інші завдання. Якщо для тебе улюблений предмет - це математика, ти намагаєшся заздалегідь вирішити всі складні завдання, якщо історія, географія або ботаніка - читаєш багато додаткової літератури. Але через це часто страждають інші предмети. На них просто не залишається часу.

13. Виконуючи усне домашнє завдання з кожного предмету, ніколи не намагайся запам'ятати інформацію слово в слово, зазубрити її. Ти можеш спробувати вголос переказати частину параграфу, яку тільки що прочитав. Це навіть дуже добре. Але переповідати треба своїми словами, так як ти зрозумів. Тільки розуміння, уявлення, переживання, усвідомлення прочитаного полегшують запам'ятовування матеріалу і ведуть до успіху.

14. Існують предмети, вивчення яких потрібно приділяти увагу кожен день. Перш за все, це іноземна мова. Дуже корисно витратити 10-15 хвилин в день на запам'ятовування нових слів, читати вголос одну-дві сторінки тексту. Так, можливо, тобі доведеться посидіти з годинку. Але ти ж знаєш, яким важливим і корисним є зараз знання мови. І до того ж надалі тобі

буде легше виконувати завдання з іноземної: ти зможеш швидко читати текст, переводити і навіть непогано розмовляти. Думаю, заради цього варто витратити час.

15. Ця рада є найприємнішою. Коли ти закінчив виконувати домашнє завдання, наведи порядок на письмовому столі, склади всі потрібні речі в портфель і - відпочивай. І ні в якому разі не думай про уроки! Краще погуляй, побігай, допоможи мамі. Не варто відразу сідати до телевізора або комп'ютера. Тому що твій мозок і твої очі і так дуже добре попрацювали і втомилися. Як приємно кожного разу відчувати себе людиною, яка доводить кожну справу до кінця і може відпочивати з чистою совістю!

Якщо ви хочете обговорити це питання детальніше, звертайтеся!

7. Як похудати? Єдина моя проблема...

Перед тим як перейти до відповіді на запитання, важливо відповісти на інше запитання: «Чи дійсно є зайва вага, чи це навіювання недружніх розмов оточуючих?». Або іншими словами: «Схуднення-мені потрібно для здоров'я, чи для того, щоб відповідати чужим поглядам і бути в тренді?». Отже, потрібно розбиратися зі своїм внутрішнім станом і вивчати свою особистість, укріплювати задоволеність зовнішністю і вивчати своє тіло, проаналізувати свою самооцінку.

Якщо ж ви визначили, що зайва вага є, і заважає вам повноцінно жити і шкодить здоров'ю, зверніться по допомогу до близьких. Бажано до дорослих, яким ви довіряєте. Основні поради для здорового схуднення існують, вони загальні. Але особисто вас можуть підтримати близькі люди, друзі, разом легше долати труднощі. Важливу роль в схудненні грає допомога та підтримка батьків. Вони повинні допомогти скласти правильне меню, підказати найефективніші фізичні вправи.

Дієві методи, які допоможуть схуднути без шкоди для здоров'я:

- Зміна раціону харчування. Відмовлятися від їжі не можна. Раціон повинен бути збалансованим, складатися з корисних, низькокалорійних продуктів.
- Відмова від шкідливої їжі і напоїв: газованої води і фаст-фуду.
- Регулярний спорт. Для фізичних вправ зовсім не обов'язково відвідувати фітнес центри. Займатися можна і вдома, виділивши в день від 30 хвилин до 1 години.
- Повноцінний сон. Часто причиною переїдання і появи зайвої ваги є недосипання. Організм перестає контролювати гормональний фон, для поповнення енергетичних запасів потрібно все більше їжі. Це призводить до посилення апетиту.
- Відмова від телевізора та інтернету. Кілька годин, проведених на вулиці з друзями, допоможе схуднути, а сидіння за монітором тільки посприяє збільшенню ваги.

Якщо ви хочете обговорити це питання детальніше, звертайтеся!

8. Коли відмінять ЗНО, нас це хвилює...

Для багатьох основною проблемою стає страх і неможливість побороти хвилювання перед ЗНО...Адже це - важлива подія, яка впливає на майбутнє людини. Ми можемо багато чого зробити, щоб знизити рівень переживань, замість того, щоб мріяти про відміну іспиту. І це дійсно дорослий вибір.

Є кілька способів налаштувати себе на ЗНО. Але спочатку замислитесь і дайте відповідь на питання – чому Ви хвилюєтесь? Питання здається дуже простим, але чесні відповіді на нього – перший крок для вирішення проблеми. Отже, складіть повний список своїх хвилювань, коли Ви замислюєтесь над складанням тестів.

1. Вас хвилює, як відбуватиметься тест? Ваші викладачі в школі, репетитори і старші друзі вже розповідали Вам про всі особливості. Але, якщо Ви маєте найменші питання: наприклад: як знайти аудиторію і своє місце в ній? Задайте їх ще раз. Вам допоможе дієва психологічна вправа, яку можете пройти подумки або промалювати на папері. А саме: проговоріть із знайомими, які вже здавали ЗНО, повністю їх день – від моменту, коли вони лягли

спати напередодні до моменту здачі виконаної роботи і виходу із приміщення. Пройшовши подумки всі деталі, зупиніться на кожному кроці, запам'ятайте свої відчуття, у Вас не повинно залишитись жодного подразника чи незрозумілого кроку – Вам стане спокійніше, Ви відчуєте себе більш підготовленим. Зможете закріпити все почуте на власному досвіді, пройшовши пробне ЗНО. У Вас все вийде!

2. Хвилює можливість «провалити» ЗНО? Не потрібно на цьому концентрувати Вашу увагу. Перше, на ЗНО виносяться всі питання, які Ви вивчали за шкільною програмою. Отже, Ви пройшли всі теми і перевірили рівень їх засвоєння на тестах. Якщо Ви тренувалися, Вам достатньо зайти, сісти, сконцентруватися, сказати собі: «Я все це вже проходив багато разів і тут для мене немає нічого нового», і розпочати виконувати завдання. Не думайте, що Ви на іспиті, Ви на тренажері, який показує Ваш особистий результат. Він буде подібний до того, який Ви отримуєте, проходячи тести на нашому сайті.

3. Не впевнені, що добре оволоділи всіма необхідними знаннями? Звичайно, кожна людина має свої сильні і слабкі сторони. Ви це усвідомлюєте. Спосіб зробити свої слабкі теми сильними – однаковий для всіх. Тренуватися із цими темами більше часу і намагатися розібратися. Не потрібно повторювати все гамузом. Ефективно організуйте повторення за схемою від складних для Вас тем до легких. Приділяйте більше часу на тренування над тим, що Вам дійсно потрібно. Ваша впевненість зростатиме, оскільки Ви звертатиметесь до тем, які Вам добре знайомі.

4. Декілька дихальних вправ, які дозволять заспокоїтися і взяти себе в руки. Спробуйте їх протягом останніх 76 днів до ЗНО, відповідаючи на уроках, а потім повторіть їх перед складанням тесту.

Протистресове дихання:

- Зробіть глибокий повільний вдих через ніс, затримайте дихання, порахувавши до 4-х, зробіть повільний видах. Повторіть вправу 7 разів, концентруючи свою увагу на спогадах про свій кращий результат. Ви його вже досягали і зараз для Вас не проблема це повторити. Можете робити цю вправу із закритими очима.

- Дихайте повільно і глибоко животом. Уявіть, що Ви надуваєте кульку і спускаєте її. Якщо при цьому Ви покладете руки собі на живіт – Ви зможете краще контролювати процес. Повторіть 7 – 10 разів.

5. Налаштуйте себе позитивно. Ви здатні це зробити! ЗНО – це та сама контрольна робота, яку Ви писали 1000 разів за час навчання в школі.

Якщо ви хочете обговорити це питання детальніше, звертайтеся!

9. Я не дуже люблю геометрію...

У кожного учня є свої вподобання щодо навчальних предметів. Це цілком нормально, і залежить від навчального досвіду впродовж шкільного життя. Захоплення тими чи іншими видами діяльності в кожного формуються по різному. Навіть самий нелюблений предмет можна вивчати на достатньому рівні. Як це зробити? Важливо проаналізувати свій досвід навчання даному предмету, чому саме є проблема? Недостатньо просто сказати собі «мені це не дано», «в житті геометрія мені не знадобиться». Адже, таким чином ви втрачаєте можливість вивчити свої здібності.

Задаємо собі такі запитання, і відповідаємо на них:

-«Мені не подобається весь предмет загалом, чи окремі теми?»

-«Чи розумію я предмет чи заучую?»

-«Які правила мені подобаються і я їх розумію, а які правила не можу запам'ятати?»

-«Які плюси і мінуси є у вивченні геометрії саме для мене?»

-«Які емоції у мене викликає предмет?(радість, злість, страх, сум, інтерес...)»

-«Чи зрозумілі для мене пояснення вчителя?»

-«Чи хотів би я більше спілкуватися з вчителем геометрії з приводу предмету, труднощів в опануванні предмету?»

-«Як я виконую завдання з геометрії на уроках та вдома?»

-«Який є антипод геометрії? Тобто, який улюблений предмет і чому?»

-«Що може допомогти мені більш поглиблено вивчати предмет і знати його на рівні, який мене задовольнить».

Відповіді на запитання бажано записати, щоб мати уявлення про ланцюжок свого ставлення до предмету, а також мотиваційну складову вивчення геометрії. Бажаємо вам покращення результату з предмету! Дійте! Перешкоди здолає – людина, що рухається!

Якщо ви хочете обговорити це питання детальніше, звертайтеся!

10. «Запитання, на які відповідь не надаю. Це приватна справа. Дякую за розуміння!»

-«У вас є чоловік?»

-«Яка у вас орієнтація?»

Якщо ви хочете обговорити це питання детальніше, звертайтеся!

11. Запитання, не в компетенції практичного психолога школи.

-Коли канікули будуть тривати 1 рік?

-Чому в школі немає ресторану, коли, чіпсів, телика?

-Можна домашніх завдань менше? (передала прохання вчителям 😊)

-Як бджоли роблять мед? (Google Вам у допомогу!)

-Хочу автомобіль!

Якщо ви хочете обговорити це питання детальніше, звертайтеся!

12. Зізнання в теплих почуттях.

Нашу скриньку довіри іноді плутають з поштою Валентина, тому ці повідомлення все ж передаю 😊 Отакі у нас люблячі УЧНІ! Любов прекрасне почуття...

-Віка+Влад=Любов

-Нікіта любить Машу

-Тимофій любить Машу

-Я тебе люблю

-Я вас люблю

-Олена Віталіївна-найкращий Вчитель

-Я довіряю своєму брату!

-Ти найкращий - Ага!

-Привіт!

Якщо ви хочете обговорити це питання детальніше, звертайтеся!

13. Побажання.

-Я хочу щоб моя бабуся одужала ...-Ми всі приєднуємося до побажання!

-Добра та здоров'я!

-Тримайте печеньку 😊

-Малюнок для ЗСУ! («Дякую!»)