**Памятки для студентов**

**Как преодолеть экзаменационный стресс**

1. *Легкое волнение перед экзаменом это вполне нормальное и необходимое состояние, оно мобилизует и настраивает на интенсивную умственную работу.*
2. *Правильно организуйте свои занятия, чередуйте работу с отдыхом, желательно каждый час*
3. *Как следует, питайтесь. Не стоит есть слишком калорийные и острые блюда. Не налегайте на спиртное и сигареты, это сужает сосуды и соответственно снижается память и умственная деятельность. Так же вредно пить кофе и газированные напитки.*
4. *Жизненно необходим полноценный сон. Положите себе за правило ложиться и вставать в одно и тоже время, тогда вы будете легко просыпаться и вставать.*
5. *Очень важно заниматься спортом, танцами и любой другой физической нагрузкой.*
6. *Не оставляйте себе много свободного времени, делайте так чтобы на тревожные мысли не оставалось времени.*
7. *Планируйте свою деятельность, отводите время, как для учебы, так и для отдыха, развлечений, чтобы не было переутомлений.*
8. *Во время самого стресса (экзамена) постарайтесь нормализовать дыхание: в течение нескольких минут следует дышать медленно и глубоко. Про себя на три счета вдох, на три счета выдох.*
9. *Избегайте паники, впадать в панику не продуктивно, если в группе перед экзаменом паника, выйдете из толпы, отойдите в сторону, постарайтесь успокоиться.*
10. *Стоит научиться никогда не думать о провале на экзамене. Наоборот надо мысленно рисовать себе картину уверенного, четкого ответа и полной победы.*
11. *Смотрите на все в перспективе. Экзамен или любая другая ситуация могут казаться вам самым значительным событием на данный момент, но в аспекте всей вашей дальнейшей жизни – это всего лишь небольшая ее часть!!!!*

**

**ШЕСТЬ СПОСОБОВ, ПОЗВОЛЯЮЩИХ ЭФФЕКТИВНО**

**УПРАВЛЯТЬ ВРЕМЕНЕМ**



Если вы под конец дня постоянно чувствуете себя расстроенным из-за того, что не успели сделать массу необходимых дел, то вы не одиноки в этом. Множество людей страдают от неспособности извлечь максимум пользы от своего времени, но есть решение этой проблемы. Посредством внедрения этих простых принципов управления временем во все сферы вашей жизни, вы будете удивлены тому, чего сможете достичь, и насколько быстро будете справляться с делами каждый день.

**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.**      **Изучите себя – где вы теряете время.**

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

**4.**      **Используйте доступные средства – ведите запись.**

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

**5.**      **Не бездельничайте – установите временные рамки.**

**6.**      **Будьте реалистичны – не отчаивайтесь.**

Если вы поставили перед собой реалистичные цели и следуете тем принципам, которые описаны выше, в вашей жизни все еще могут возникать такие дни, когда вы не сможете со всем справиться. Это нормально! В каждом дне всего лишь 24 часа, все, что вы можете сделать, это научиться работать со временем и управлять собой.

**О СЕКРЕТАХ СЧАСТЬЯ**

 

Вот лишь некоторые секреты счастья. Возможно, вы учтёте их и будете применять в своей жизни. И может быть они помогут вам стать счастливее.

**1.**      Не стоит цепляться за прошлое, нести его тяжёлое бремя. Вы живёте в настоящем, а не в прошлом. Отпустите его и по возможности извлеките из прошлого ценные уроки.

**2.**      Несите ответственность за свою жизнь. В своих неудачах не стоит винить кого-то.

**3.**      Стройте отношения. Помните, что любовь – это главное.

**4.**      Пусть у вас будут свои увлечения. Расширяйте их круг: ведь в мире столько всего интересного.

**5.**      Создавайте себя. Определяйте свои принципы и будьте им верны.

**6.**      Очень важно, чтобы в вашей жизни была цель. Цель в жизни позволяет быть собранным и сосредоточенным.

**7.**      Нужно ценить то, что вы имеете в данный момент. Будьте благодарны за то, что у вас есть.

**8.**      Практикуйте позитивное мышление. Это очень важно: на любую ситуацию смотреть оптимистически.

**9.**      Думайте о людях вокруг себя.

**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, начинающих с него.

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

**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.

**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!**

**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**.  Пытайтесь  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, педагога-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:

·      соблюдал режим дня: ложился спать не позднее 23 часов, необходим 8-часовой сон;

·      правильно организовывал свой быт, с меньшими затратами времени;

·      находился на свежем воздухе не менее 2 часов в день. Это улучшает самочувствие;

·      занимался физкультурой в течение всего дня;

·      поддерживал свое здоровье, соблюдал личную гигиену;

·      учился больше работать самостоятельно;

·      поддерживайте психологический комфорт в вашей семье, не ссорьтесь. Будьте  вежливы друг с другом!

·      поддерживайте постоянную связь с педагогами, кураторами.

**Советы родителям на каждый день**

* 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.