**Рекомендации**

**перспективным учащимся**

****

**Рекомендации и упражнения по коррекции завышенной самооценки**

**Упражнения:**

**1.** Напиши 10 своих главных достоинств. Оцени их выраженность по пяти бальной шкале. Попроси сделать то же самое своих родителей, друзей или одноклассников. Сравни полученные результаты. Есть ли разница в оценках? Как ты думаешь почему? Старайся увидеть причину расхождений в себе и своем поведении, а не в окружающих тебя людях.

**2.** Напиши 10 своих отрицательных качеств. Как ты считаешь, они мешают тебе? А людям, с которыми ты общаешься? Подумай над этим.

**3.** Попробуй назвать дело, с которым ты справишься очень хорошо. А теперь попробуй назвать трех своих знакомых, одноклассников, которые смогли бы справиться с этим делом лучше тебя.

**4.** Попробуй выделить недостатки, которые мешают твоим достоинствам стать идеальными. Например: я остроумен, но иногда бываю бестактным; у меня прекрасная реакция, но иногда мои действия опережают мысль.

**Рекомендации:**

**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.

**11.** Всегда ориентируйся на оценку результатов своих действий другими людьми, а не на собственное чувство удовлетворения.

**12.** Уважай чувства и желания других людей, они имеют точно такое же значение, как и твои собственные.
Главная задача и педагогов, и родителей – научить талантливого ребёнка любить искусство в себе больше, чем себя в искусстве

**Как начать учебу без проблем**

Порой трудно заставить себя после долгих каникул сесть за учебники. И вот проходят дни и недели, а вы не можете влиться в учебный процесс. В результате возникает масса задолженности, пересдач.

Главное для успешного начала учебы – это настроиться на неё.

Для успешного начала учебного процесса нужна сильная самоорганизация.   Строго следуйте своему режиму, не сбивайтесь.
Если в какой-то день вам нужно сделать немного заданий, то сначала выполните их, а свободное время посвятите любимому занятию. Ни в коем случае не поступайте наоборот. Расслабившись, вам будет гораздо труднее прочесть параграф или написать доклад.

Запоминайте часть материала с уроков в школе. Так вам будет гораздо проще повторить пройденное. Поэтому не прогуливайте, посещайте систематически все  занятия.

Думайте об отдыхе. Не готовьтесь к занятиям без передышки. Чередуйте, например, час учебы и 10-15 минут отдыха. Но только не позволяйте растянуть перерыв. Важно настроиться на учебу со всей ответственностью.

Иногда, как только начинаешь садиться за учебники, находится множество неотложных дел: сходить в магазин, позвонить подруге, поесть. Сосредоточьтесь на учебе, выкиньте из головы все, как бы ни было это трудно.

Самый простой способ поднять настроение и улучшить самочувствие - прогулка. Обязательно по 30 - 40 минут раз в день прогуляться быстрым шагом на свежем воздухе.

И последний совет для всех тех, кому трудно вставать по утрам: выполните упражнение «Звезда». Еще лежа в постели сожмите руки в кулаки, а потом с силой выпрямите растопыренные пальцы. Сделайте несколько раз подряд в комфортном для вас темпе. Вы очень быстро почувствуете прилив энергии. Вот теперь вы уж точно готовы открыть глаза и начать рабочий или учебный день!

**Как справится со стрессом? Что надо изменить? Как вернуть хорошее самочувствие?**

В наш высокоскоростной век все постоянно куда-то спешат, стараются всё успеть, боятся что-нибудь пропустить или опоздать!!! Стрессы надо уметь снимать.

**Совет 1. Сделать дыхательную гимнастику**

*Расслабляющее дыхание*. Правую руку поднесите к носу. Во время дыхания вам придется пальцами этой руки попеременно закрывать сначала левую, а затем правую ноздрю.Сделайте медленный вздох умеренной глубины, после чего закройте правую ноздрю с помощью большого пальца. Медленно выдохните через левую ноздрю. Вдохните через эту же ноздрю и закройте ее средним и безымянным пальцами. Выдохните через правую ноздрю, вдохните через правую ноздрю, затем опять закройте правый носовой ход и делайте вдох-выдох через левый. Продолжайте такие поочередные вдохи-выдохи от пяти до десяти минут. Уже после нескольких циклов вы заметите, что ваш ум успокоиться.

*Толчковое дыхание.*Очень широко откройте рот. Высуньте максимально язык и с силой скажите три раза: «Ххааахх!» Этот звук должен исходить из глубины горла. Вместе со звуком выталкивайте из себя горечь, злобу, грусть, негативные мысли. Избавляйтесь от депрессии и разочарований.Толчковое дыхание помогает и в том случае, если тело и мозг страдают от очень большой  учебной или домашней нагрузки, сильной ссоры, любой болезни. Благодаря этому очистительному дыханию снимается напряжение и восстанавливается связь с внутренним «я».

*Огненное дыхание.* Данная дыхательная техника отлично высвобождает кипящие эмоции, тревогу и агрессивные чувства.Представьте себя могучим огнедышащим драконом. Вы полны жара и энергии солнца. Удерживая в уме эти образы, сделайте несколько коротких и мощных выдохов, выталкивая воздух через ноздри и не открывая рта. Начните медленно, но постепенно наращивайте скорость. Выдохнуть таким образом можно до двадцати пяти раз. Во время этого дыхания можно спокойно вдыхать через нос, практически не обращая внимания на вдохи.

*Связывающее дыхание.* Самая простая, но не менее эффективная техника, позволяющая успокоиться и расслабиться.Лягте на спину и положите ладони на живот. Медленно и глубоко вдохните. Почувствуйте, как расширяется ваш живот при вдохе. Теперь сделайте медленный и полный выдох. Ощутите, как сжимается живот по мере выхода воздуха. Повторите это еще пять раз. Делайте это медленно и вдумчиво.Чтобы снять стресс, необходимо сделать несколько глубоких вдохов. Затем подышать несколько минут ровно и спокойно. Но следует знать, что существует множество самых различных методик дыхательной гимнастики, владея которыми можно улучшить состояние здоровья.

**Совет 2. Релаксация.** Посмотреть дома хороший фильм или послушать приятную музыку. Для снятия стресса существует сейчас огромный выбор специальной расслабляющей музыки.

**Совет 3. Личный дневник.** Начать вести дневник, где описывались бы события прошедшего дня, где отражалось бы Ваше настроение и оценка событий. Ведение дневника – это всегда творческий процесс, который, вне всякого сомнения, доставит еще и много положительных эмоций.

**Совет 4. Снять напряжение. Упражнение для мышц лица и головы.**Напрягите мышцы лба, попробуйте также напрячь мышцы верхней части головы, скрывающиеся под волосяным покровом. Резко сбросьте напряжение и расслабьтесь. Пытайтесь усилить приятные ощущения от расслабления с помощью воображения.Крепко зажмурьте глаза, наморщите нос. Удержите напряжение в течение 5 сек. Расслабьтесь. Думайте о новых ощущениях, запоминайте их.С напряжением сомкните губы, затем абсолютно расслабьте нижнюю половину лица. Важное замечание: расслабленный рот – это всегда полуоткрытые губы и разомкнутые зубы.**Работа с мышцами рук.**Сожмите кисти в кулак, напрягите предплечья и плечи. В течение нескольких секунд фиксируйте напряженное состояние, а затем плавно расслабляйте мышцы, до состояния «тряпки». Повторите 3 раза.**Напряжение мышц шеи и плеч.** Поднимите плечи вверх, стараясь максимально напрячь при этом мышцы спины, шеи. Расслабьтесь. Почувствуйте, как наслаждается ваше тело, получившее освобождение. Повторите 3 раза.**Работа с мышцами грудной клетки**.Сделайте глубокий выдох и задержите дыхание. Напрягите мышцы груди. Сделав вдох, расслабьте грудную клетку. Попробуйте напрячь ту же группу мышц на вдохе. Не забывайте фиксировать состояние последующего расслабления и наслаждаться им.**Упражнение для мышц живота.**Задержите дыхание на вдохе. Напрягите пресс. Удлините выдох, отпуская с воздухом даже мысленно всякую скованность и напряжение. Повторите упражнение.**Упражнения для мышц ног.**Напрягите сразу все мышцы ног – от пяток до бедер. В течение нескольких секунд фиксируйте напряженное состояние, а затем расслабьте мышцы. Повторите 3 раза.Завершая упражнения, сделайте глубокий вдох, задержите дыхание и на мгновение напрягите мышцы всего тела; при выдохе абсолютно расслабьтесь. Полежите как можно дольше в расслабленном состоянии, насладитесь в полной мере чувством приятной легкости, которая наполнит ваше тело. Сфокусируйтесь на рождающемся чувстве абсолютного спокойствия. Думайте о себе с любовью, культивируйте в себе доверие, любовь и принятие себя и жизни.

**Совет 5. Принять контрастный душ.** Контрастный душ хорошо восстанавливает кровообращение, регулирует работу нервной системы, выводит токсины из тела и помогает эффективно снять усталость и стресс. Однако, разумеется, нельзя принимать такой душ во время обострения каких-либо заболеваний. Не менее полезно также принять теплую ванну с различными травами или экстрактами. Возможно также использование ароматерапии для лечения стресса

**Совет 6. Попробовать что-то нарисовать.** При этом абсолютно все равно, умеете ли вы рисовать или нет. Здесь, самое главное, выразить на белом листе бумаги свои чувства и настроение.

**Совет 7. Научиться прислушиваться к своему внутреннему голосу.** Стараться проговаривать проблемы, главное - ни в коем случае не замыкаться в себе. Полезно пообщаться с подругой, мамой, коллегой или соседкой. А при необходимости имеет смысл даже обратиться и к психологу. Так вполне можно освободиться от накопившегося негатива и получить при этом прекрасную возможность взглянуть на происходящее со стороны.

**Совет 8. Положительные эмоции**

И последний совет, который может показаться несерьезным, но, тем не менее, эффективно поможет снять любой стресс, это – посетить зоопарк или сходить в цирк. Положительные эмоции в этом случае Вам гарантированы. Наблюдение за животными позволяет полностью отвлечься от назойливых мыслей и как нельзя лучше подходит для снятия стресса.

**СОВЕТЫ ДЛЯ ТЕБЯ**

**Отношения с родителями**

• Проявляй участие к своим родителям. Они устают на работе, дома. Порадуй их чем-нибудь. Это помогает наладить контакт.

• Постарайся объясняться с родителями человеческим языком— это даст лучший результат, нежели крики и хлопанье дверьми.

• Попроси родителей рассказать о своей юности, о конфликтах с родителями. Это приведет к более глубокому пониманию между вами.

• Помни, что иногда у родителей бывает просто плохое настроение. Постарайся не устраивать в это время дома шумных вечеринок.

• Если родители ведут себя с тобой, как с маленьким ребенком, напомни вежливо им, что ты уже повзрослел и хотел бы вместе с ними решать проблемы, связанные с твоей жизнью.

• Дай понять родителям, что ты нуждаешься в их совете и помощи. Это поможет установить дома благоприятную обстановку.

• Разговаривай со своими родителями, сообщай им новости твоей жизни.

• Старайся не обманывать родителей. Тайное все равно становится явным.

• Помни, что родители тоже могут совершать ошибки. Будь снисходителен.

• Родительский запрет чаще всего оказывается правильным решением. Задумайся, что бы произошло, если бы тебе было позволено все!

• Если произошла ссора и ты чувствуешь себя виноватым, найди в себе силы подойти первым. Уважение ты не потеряешь, поверь.

• Установи с родителями границы личной территории, но не раздражаясь, не требуя. Просто попроси их об этом.

• Работа по дому служит отличной подготовкой к самостоятельной жизни. Отнесись к ней с пониманием.

• Возвращение домой к определенному времени — это способ оградить тебя от неприятностей, то есть мера безопасности. Если задерживаешься, обязательно позвони, они же волнуются! Побереги их для себя.

• О наказаниях. Родители могут прекратить поощрения, отлучить тебя от друзей. И все это может произойти, как ты считаешь, из-за пустяка. Родителей же этот “пустяк” может вывести из себя. Подумай, может быть, родители видят опасность, которую ты либо не осознаешь, либо приуменьшаешь.

• Требуй, чтобы родители объясняли мотивы своего поведения по отношению к тебе и твоим друзьям. Может быть, тебе станет понятно, почему они поступают так или иначе.

• Если ты зол на кого-либо из друзей, учителей, раздражен на грязь, слякоть, а также на “двойку”, поставленную “ни за что”, не срывай зло на родителях. Это не благоразумно и приводит к печальным последствиям.

• Если родители решили разводиться, конечно, — это особый случай. Стоит понимать, что отец и мать — самостоятельные люди, они должны все решить сами. Тем более люди со временем меняются, поэтому нельзя винить родителей за то, что они утратили любовь друг к другу. И главное — запомни: родители разводятся не из-за тебя! Ты в этом не виноват!

• Если с родителями жить тяжело и они тебя совсем не понимают, дай почитать им эту книгу — главу “Возраст надежд и тревог”.

**Школа и ты**

• Если школа кажется тебе каторгой, подумай и найди в ней что-нибудь хорошее, так как ходить в школу тебе все равно придется. А придется потому, что без образования ты не найдешь себе места в жизни. Это создаст тебе очень большие проблемы.

• Относись к учителям терпимо, с пониманием, так как все равно тебе придется экзамены сдавать и контрольные писать.

• Если учитель избирает тебя объектом для насмешек, останься после уроков, поговори с ним. Скажи, что тебе не нравится быть такого рода объектом, если не поможет, поговори с родителями.

• Учитывай, что бесполезных предметов не бывает. Ведь сейчас неизвестно, чем ты будешь заниматься в дальнейшем. А также стоит понимать, что параллельно у тебя развивается речь, умение мыслить, тренируется память и усидчивость. Не жалей о потраченном времени.

• Не старайся воевать с учителем, который справедливо ставит тебе “двойку”, даже если этого очень хочется из-за раздражения или обиды на себя. Ни к чему хорошему это не приведет, тем более такое поведение осложнит тебе дальнейшую жизнь на уроках учителя.

• Если тебя вызвали к директору, никогда не старайся вести себя вызывающе, но и не умоляй. Внимательно выслушай, что тебе скажут. Скажи спокойно и уверенно, что ты допустил ошибку и в будущем будешь предварительно думать, прежде чем поступать подобным образом.

• Если тебя к неприемлемому поведению на уроке склоняют товарищи, скажи, что у тебя сегодня нет настроения или ты очень занят чем-нибудь не относящимся к уроку. Это принесет тебе меньше вреда, чем шутовство, следствием чего может стать вызов в школу родителей.

• Если ребята убегают с урока всем классом, постарайся убедить их, что необходимо остаться (контрольная завтра, позже будет интересный урок и т. д.). Однако если не получилось, оставаться в классе одному не имеет смысла, а уж тем более жаловаться учителю.

• Держи тетради в порядке, это помогает учителю понять, что ты стараешься. Постарайся на каждом уроке тратить хотя бы 15 минут для активного занятия уроком. Это поможет меньше тратить времени на подготовку домашнего задания.

**Одиночество**

• Если ты одинок — подумай, что можно сделать, чтобы это исправить.

• Помечтай, поразмысли, как ты реализуешь свои мечты.

• Найди среди своих знакомых, друзей, близких и приятелей хороших людей. Подумай об их жизни. О твоих отношениях с ними.

• Не пугайся, когда остаешься один на один с собой — это необходимо, чтобы повзрослеть.

• Подумай, есть ли такие люди в твоем окружении, с которыми ты не общаешься. Почему?

• Оставаясь наедине с собой, не придумывай себе занятие, а поразмышляй, почитай.

• Каждый человек иногда испытывает чудовищное одиночество. Тебе кажется, что ты один такой на целом свете, но это не так. Рядом обязательно кто-то есть, только его надо заметить.

• Помни, что человек, который испытывает чувство одиночества, забывает о том, что его окружают люди. Сделай что-либо приятное для родителей, друзей, сестры или брата. Это поможет сблизиться с ними, наладить контакт. Помогай, и помогут тебе!

• И, наконец, ты действительно одинок или тебе это только кажется?

**Стресс**

• Ты можешь испытывать психическое или физическое напряжение. Тебя могут одолевать новые ощущения. Ты взволнован, ты испытываешь чувство беспокойства. Очень может быть, что рядом бродит стресс!

• Признаки стресса узнаваемы: потливость, бессонница, ощущение подавленности, повышенное кровяное давление и т. д. Наблюдай за собой.

• Борьба со стрессом заключается в том, чтобы не копить дурные эмоции. Если ты зол, не раскручивай свою злобу. И не выплескивай ее на окружающих, так как рискуешь остаться один.

• Если случается что-то действительно из ряда вон выходящее и ты должен принять решение, но эта мысль приводит тебя в ужас, вспомни старинную русскую пословицу: “Утро вечера мудренее!”. Это означает — с проблемой нужно ночь переспать. Поэтому необходимо лечь спать или заняться чем-либо отвлеченным. Отдохни от беспокойства и увидишь новые перспективы.

• После отдыха приступай к решению проблемы. Не канючь, занимайся делом!

• Выдели в своей жизни моменты, которые никак не сможешь изменить, и перестань беспокоиться по их поводу. Не наказывай себя за уже сделанные ошибки беспокойством и тоской. Сделай так, чтобы это не повторялось.

• Твоя жизнь не будет такой мрачной, если ты поймешь, что имеешь очень много: ты не голодаешь, у тебя есть дом, любящие тебя люди — семья, ты не глуп, даже если тебе это кажется. Всегда можно найти что-то хорошее.

• Тебе плохо, попробуй поговорить с родителями. Если это не удалось, то найди того человека, которому доверяешь, и поговори с ним. Носить все в себе вредно для здоровья. Задумайся над этим!

• Помогают избавиться от стресса занятия спортом и любимым делом. Физические упражнения улучшают мышечный тонус, а вместе с ним настроение становится лучше.

• Помогает поднять, настроение поход в магазин. Купи себе несколько мелочей. Это всегда приятно.

• Если подавленность не проходит несколько недель, обратись к врачу-невропатологу. Может, причина твоей хандры в болезни?

• И последнее: время обязательно залечит раны! Не углубляйся в депрессию — ищи решение!

**Общение с товарищами**

• Узнай лучше самого себя. Найди в себе интересные качества — это поможет привлечь к себе сверстников и сохранить объективное суждение о других людях.

• Развивай в себе чувствительность и внимание к внутреннему миру другого человека. Старайся при разговоре задавать вопросы, которые интересовали бы твоего собеседника.

• Помни, каждый достоин уважения, так как он — человек. Относись к другим так, как бы ты хотел, чтобы относились к тебе.

• Проявляй чаще интерес к другому человеку. Научись находить в нем хорошее.

• Не замечай мелкие недостатки товарища. Ты же тоже их не лишен.

• Развивай умение понимать юмор. Старайся отшучиваться, если кто-то иронизирует по поводу твоей внешности или успеваемости.

• Умей выслушать товарища, учись вести диалог, а не говорить монологи.

• Учись мыслить творчески, занимайся чем-нибудь интересным — это притягивает.

• Если ты теряешь друга, подумай, может быть, вы оба изменились, выросли, поэтому и расстаетесь. Всегда можно найти новых друзей. Только настоящие друзья останутся с тобой на всю жизнь.

**НАДПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ НАВЫКИ И УМЕНИЯ**

Эти навыки являются универсальными и важны для специалистов самых разных отраслей. Овладение ими позволяет работнику повысить эффективность профессиональной деятельности в своей отрасли, а также дает возможность переходить между отраслями, сохраняя свою востребованность. Ниже приведен список некоторых надпрофессиональных навыков, которые были отмечены работодателями как наиболее важные для работников будущего.

Это:

1.Системное мышление (умение определять сложные системы и работать с ними.В том числе системная инженерия).

2.Навыки межотраслевой коммуникации (понимание технологий, процессов и рыночной ситуации в разных смежных и несмежных отраслях).

3.Умение управлять проектами и процессами.

4.Программирование / ИТ-решений / Управление сложными автоматизированными комплексами /Работа с искусственным интеллектом.

5.Клиентоориентированность, умение работать с запросамипотребителя.

6.Мультиязычность и мультикультурность (свободное владение английским и знание второго языка, понимание национального и культурного контекста стран-партнеров, понимание специфики работы в отраслях в других странах).

7.Умение работать с коллективами, группами и отдельными людьми.

8.Работа в режиме высокой неопределенности и быстрой смены условий задач (умение быстро принимать решения, реагировать на изменение условий работы, умение распределять ресурсы и управлять своим временем).

9.Способность к художественному творчеству, наличие развитого эстетического вкуса.

10.Бережливое производство.

**Как справиться с волнением перед выступлением, или Выступать публично – это приятно. Разве нет?**

Сегодня мы поведем речь о том, как… произносить речи. Многим кажется, что публичные выступления – спорт не для слабонервных. А между тем, существуют технологии, позволяющие привить человеку умение выражать свои мысли перед слушателями. И даже получать от этого процесса удовольствие. Не верите? А зря!

Думается, любому из нас знакомо чувство «смертельного» ужаса, которое охватывает человека при необходимости выступить с докладом, защитить презентацию или просто произнести поздравление перед гостями родителей на празднике. Пульс в такие моменты учащается, руки потряхивает, язык деревенеет. Связать несколько слов в осмысленный текст, становится невыполнимой задачей.

Мы-то с вами догадываемся, что есть проверенные способы борьбы с первобытным страхом смертельной угрозы публичного самовыражения, не может не быть! И действительно, способов много. Опытный оратор знает их и использует по мере надобности. Мы же предлагаем вашему вниманию несколько простых упражнений, которые помогут нам снять излишнее напряжение, убрать зажим в том момент, когда необходимо произнести речь на конференции или стишок на конкурсе.

Итак, пора выступать, а у нас... стресс и зажим...

Быстро подвигаем челюстью вперед-назад, это поможет расслабить лицевые нервы, чтобы наше лицо не напоминало маску античного театра. Затем займемся такой важной для выступления частью нашего тела, как… руки. Энергично помотаем кистями, пошевелим пальцами, разомнем ладони. Механизм этого эффекта объяснить затруднительно, но врачи и психологи прекрасно с ним знакомы: гимнастика кистей рук помогает снять парализующий эффект волнения, стимулирует речевой аппарат, скорость нашей реакции и красноречие ощутимо повышаются. Да ведь вы и сами интуитивно делали это, потирая руки или сцепив пальцы в замок, правда?

Энергично пройдемся взад и вперед, помашем руками. Физическая активность способствует снятию нервного напряжения. Конечно, для всех наших манипуляций хорошо бы найти укромный уголок, чтобы не привлекать внимание ненужных в этот конкретный момент зрителей.

Ну и, завершая нашу разминку, делаем несколько медленных и глубоких вдохов. Волнуясь, мы дышим быстро и поверхностно, поэтому своим упражнением мы как бы стабилизируем себя, выводя на спокойный уровень. Уместно вспомнить еще одну тонкость: в нервном, возбужденном состоянии человек говорит в более быстром, взбудораженном темпе, сам того не замечая. Но это прекрасно услышит аудитория, а разве мы хотим выглядеть таким торопыгой? Нет. Поэтому дышим глубоко и успокаиваемся.

Все эти нехитрые приемы помогут нам правильно подготовиться к выступлению. Это всего лишь первые, но важные шаги в постижении навыков ораторского искусства.

**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.

       Борись с недостатками путем их замены достоинствами.

       Готовясь 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".

3.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!

4.Умей и отступать. Но всегда помни, что тактические поражения не должны поколебать уверенности в стратегической победе.

5.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 твоему 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:

1)пойми; 2) установи логическую последовательность; 3) разбей материал на части и найди в каждой "ключевую фразу" или "опорный пункт".

4.Знай об эффекте Зейгарник: если решение какой-либо задачи прервано, то она запомнится лучше по сравнению с задачами, благополучно решенными.

5.Лучше два раза прочесть и два раза воспроизвести, чем пять раз читать без воспроизведения.

6.Начинай повторять материал по "горячим следам", лучше перед сном и с утра.

7.Учитывай "правило края": обычно лучше запоминаются начало и конец информации, а середина "выпадает".

8.Настоящая мать учения не повторение, а применение.

**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.

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 сядь, 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 прямодушия 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 Вы гость, ведите себя так, чтобы не обидеть хозяина и других гостей. Изучите местные обычаи.

10.Узнайте все, что возможно о человеке и его компании. Используйте свои знания во время беседы.

11.Изучите основные правила этикета учтивости. Не перебивайте другого. Если вы сомневаетесь в своих знаниях, обратитесь к книге по современному деловому этикету.

12.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.