

СТУДЕНТУ

Зародилось много «мифов» о психологах. Хотелось бы их развеять.

Предлагаю Вам взглянуть на работу психолога по-новому:

Миф 1. «Психолог – тот, кто работает с психами. Психолог и психиатр - одно и то же»

Правда: Врач-психиатр - это специалист в области лечения психических заболеваний (например, шизофрения). Использует преимущественно медикаментозные методы лечения (лекарства, таблетки).

Психолог - специалист, который консультирует **ЗДОРОВЫХ** людей в ситуациях затруднения в различных сферах жизни (проблемы в учёбе, семейные отношения, отношения в коллективе, отношения между детьми и родителями, проблемы в общении, выбор жизненного пути, саморазвитие, конфликтные ситуации и многое другое).

ПСИХОЛОГ – НЕ ВРАЧ, ОН НЕ СТАВИТ ДИАГНОЗА, НЕ ЛЕЧИТ.

Миф 2. «К психологу приходят только слабые и глупые люди, которые сами не могут решить свои проблемы»

Правда: К психологу обращаются люди, которые ощущают потребность что-то изменить, разрешить проблему и найти верный путь в жизни. Психолог готов быть рядом, когда вам тяжело. Это человек, обладающий профессиональной информацией, но без готовых ответов на все случаи жизни, ведь каждый случай индивидуален. Поэтому психолог лишь подскажет и поможет, а решение всегда останется за вами.

Миф 3. «Если ты обратился к психологу - об этом станет известно всему техникуму»

Правда: основное правило работы психолога, и особенно практического психолога - **КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ**. Никто без вашего согласия не узнает, с каким вопросом вы обратились к психологу, о содержании вашей с ним беседы, а зачастую даже и о самом факте вашего обращения. Это же касается и результатов психологического тестирования, которое проводится в техникуме. О ваших конкретных результатах знает только психолог. Классному руководителю предоставляются материалы в обобщённом виде (напр. так: 70% обучающихся группы выполнили тест с высокими показателями; 30% - со средними и т. д.).

Как стать психологически устойчивым перед сессией

Подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши.

Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах.

Перед началом подготовки к экзаменам необходимо просмотреть весь материал и отложить тот, что хорошо знаком, а начинать учить незнакомый, новый.

Составьте план на каждый день подготовки. Необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться.

С чего начать и как готовиться

Время подготовки к экзамену надо разумно распределить. Не следует заниматься по многу часов без перерывов. Лучше учить блоками — усвоил тему, закрепил ее — и отдохнул. Затем кратко повторил, что заучил, и — за новую тему.

К трудно запоминаемому материалу необходимо возвращаться несколько раз, просматривать его в течение нескольких минут вечером, а затем еще раз — утром.

Очень полезно составлять планы конкретных тем и держать их в уме, а не зазубривать всю тему полностью «от» и «до». Можно также практиковать написание вопросов в виде краткого, тезисного изложения материала.

Пересказ текста своими словами приводит к лучшему его запоминанию, чем многократное чтение, поскольку это активная, организованная целью умственная работа.

Обязательно следует чередовать работу и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут — перерыв. Можно в это время заняться нейтральными делами (прогулка).

Если у вас устали глаза

Не вставая с кресла, примите удобное положение — спина прямая, глаза открыты, взгляд устремлен прямо. Выполнять упражнения необходимо легко, без напряжения.

Снимаем нагрузку с мышц, участвующих в движении глазного яблока: взгляд влево-прямо, вправо-прямо, вверх-прямо, вниз-прямо, без задержки в отведенном, положении.

Изменение фокусного расстояния: смотреть на кончик носа, затем вдаль. Смотреть на кончик пальца или карандаша, удерживаемого на расстоянии 30 см от глаз, затем вдаль. Повторить несколько раз.

Сжать веки, затем моргнуть несколько раз.

Закончить гимнастику необходимо массажем век, мягко поглаживая их указательным и средним пальцами в направлении от носа к вискам, а затем потереть ладони, легко, без усилий, прикрыть ими закрытые глаза, чтобы полностью загородить их от света (на 1 мин.). Представить погружение в полную темноту.

Накануне экзамена

Оставьте один день перед экзаменом на то, чтобы повторить изученный материал. Заниматься лихорадочной зубрежкой в последние часы непродуктивно. Судорожное наверхствывание учебного материала не поможет. От таких занятий в голове остается мешанина.

Настраивайтесь на ситуацию успеха, мысли о провале и собственных страхах старайтесь не замечать, гоните их, не «зацикливайтесь» на них;

С вечера перестаньте готовиться, выспитесь как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением силы и бодрости.

Оставшееся время полезнее посвятить подготовке к предстоящему испытанию организма, утомленного интеллектуальной и эмоциональной перегрузкой.

Вечером перед экзаменом целесообразнее заняться любым отвлекающим и успокаивающим делом: выйти на короткую прогулку. Для того чтобы «разгрузить мозги», накануне экзамена очень полезно посмотреть комедию или юмористическую передачу.

Перед экзаменом важно как следует выспаться!

Для того чтобы ты без труда смог уснуть, во второй половине дня накануне экзамена исключи из своего рациона кофе, чай, шоколад, колу.

За 30-40 минут до сна полезно выпить стакан теплой воды, в которой разведена 1 ст. ложка меда, обладающего свойством укреплять нервную систему.

Лежа в постели в расслабленном состоянии постарайся представить себе процесс сдачи предстоящего экзамена.

Предэкзаменационный рацион

Сон накануне экзамена будет крепким и поможет максимально восстановить силы, если использовать для приготовления ужина подходящие продукты. Предпочтительно есть на ужин блюда, содержащие сложные углеводы (макаронны, рис, овсяная каша), и избегать блюда с высоким содержанием белка. Ужин накануне экзамена может состоять из овощного салата или рагу с птицей или рыбой. Способствуют сну также йогурт с крекерами, бутерброд с сыром, фрукты. Снотворное действие на организм оказывает молоко.

За 30-40 минут до сна полезно выпить стакан теплой воды, в которой разведена 1 ст. ложка меда, обладающего свойством укреплять нервную систему.

Не следует употреблять на ночь мясо, колбасу и сосиски, консервированные продукты, картофель, квашеную капусту, помидоры, баклажаны, а также острые блюда и продукты с высоким содержанием сахара, так как они препятствуют хорошему сну.

Как вести себя во время экзамена

Взяв билет, сосредоточьтесь на словах «Я спокоен», медленно повторите их 5 – 6 раз.

Подготовку к ответу начните с того вопроса, который помните лучше всех, попутно на полях записывайте то, что у вас «всплывает» по другим вопросам.

Не пишите подробный текст ответа. Гораздо лучше, составив план ответа, продумать, что вы будете рассказывать. Так как чтение вашего ответа с листа производит неблагоприятное впечатление на экзаменатора.

Что делать если у вас дрожат руки

Для устранения этого явления хорошо помогает проговаривание формулы самовнушения: «Мои руки мягкие и теплые», сопровождая эту фразу соответственными мысленными представлениями. Для достижения большего эффекта можно мысленно представить себе, что поток выдыхаемого теплого воздуха проходит через руки, нагревая их. Тогда первая часть фразы «Мои руки...» произносится на вдохе, а вторая «...мягкие и теплые» — на выдохе, причем подкрепляется соответствующим мысленным представлением: потока теплого воздуха, выходящего из легких и «льющегося» по рукам

Как быстро успокоиться во время экзамена

Упражнение 1

На экзамене, чтобы быстро успокоиться и сосредоточиться проведите данное упражнение несколько раз: на счет 1-4 вдох, на счет 1-4 задержите дыхание, на счет 1-4 выдох.

Когда письменный ответ написан или сделано задание, отложите работу в сторону. Закройте глаза и сосредоточьтесь. Сделайте глубокий вдох через нос, задержите дыхание на 5-10 сек., медленно выдохните (бесшумно) через рот.

Снова задержите дыхание на 2-3 секунды. Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание, медленно плавно выдохните. Вы ничего не хотите добавить к своему ответу?

Упражнение 2

Можно добавить к дыханию формулы самовнушения. После расслабления, с активным выдохом в конце фразы:

Мой мозг работает хорошо. Мысли ясные, четкие, я уверен в себе

Моя память работает хорошо. Я все помню

Я ощущая бодрость и уверенность в себе.

Моя речь спокойная, уверенная, неторопливая

Помните, что успех на экзамене зависит только от вас самих!

Советы первокурсникам

1. Улыбайтесь. В новом коллективе старайтесь почаще улыбаться. В начале Вашего пребывания в коллективе о Вас формируется первое впечатление. Если Вы напряжены и неприветливы, у коллектива сложится соответствующий образ. В перспективе повлиять на первое впечатление о Вас будет невероятно сложно.
2. Не ведите себя высокомерно. Смена места – это всегда стресс. В первые дни нахождения в коллективе человек (особенно если он стеснителен и застенчив), чаще всего склонен вести себя напряженно, избегать контактов, замыкаться в себе. Это происходит потому, что вхождение в коллектив является стрессом для любого человека. Такое Ваше холодноватое отношение могут расценивать как высокомерие. Поэтому, как бы ни было трудно в первые дни, старайтесь не «закрывать» от людей, контактировать, обращаться за помощью и улыбаться.
3. Проявляйте доброжелательность с одноклассниками и преподавателями.
4. Принимайте коллектив таким, каков он есть. Принимать людей такими, какие они есть очень сложно. Хочется, чтобы люди были такими, какими мы их хотим видеть. А они разные – каждый со своим опытом и багажом проблем. Не злитесь и не огорчайтесь, и не стремитесь переделать человека – это невозможно. Учитесь терпимости.
5. Учитесь трудолюбию и не ленитесь. Помните, Вы на виду у коллектива и его мнение о Вас может стоить Вам дорого или наоборот стать хорошим стартом для новых отношений.
6. Будьте готовы помогать другим. Если вы видите, что у Вашего одноклассника есть проблемы, а у Вас есть свободное время, предложите ему помощь. Это всегда положительно оценят Ваши одноклассники и преподаватели.
7. В сложных ситуациях не хитрите и, не изворачивайтесь. Помните, «нет ничего тайного, что бы ни стало явным». Лучше вовремя сообщить об ошибке, чем со страхом ждать, что ее раскроют и накажут.
8. Не обсуждайте других.
9. Если вы заметили, что в коллективе есть деление на микрогруппы, старайтесь не входить в них и общаться со всеми. Этим Вы избежите многих неприятностей, ведь люди в коллективе меняются.

Желаю удачи!

Рекомендации от психолога студентам

Отношения с родителями:

- 1) Проявляй участие к своим родителям. Они устают на работе, дома. Порадуй их чем-нибудь. Это помогает наладить контакт.
- 2) Постарайся объясняться с родителями человеческим языком - это даст лучший результат, нежели крики и хлопанье дверьми.
- 3) Попроси родителей рассказать о своей юности, о конфликтах с родителями. Это приведет к более глубокому пониманию между вами.
- 4) Помни, что иногда у родителей бывает просто плохое настроение. Постарайся не устраивать в это время дома шумных вечеринок.
- 5) Если родители ведут себя с тобой, как с маленьким ребенком, напomini вежливо им, что ты уже повзрослел и хотел бы вместе с ними решать проблемы, связанные с твоей жизнью.
- 6) Дай понять родителям, что ты нуждаешься в их совете и помощи. Это поможет установить дома благоприятную обстановку.
- 7) Разговаривай со своими родителями, сообщай им новости твоей жизни.
- 8) Старайся не обманывать родителей. Тайное все равно становится явным.
- 9) Помни, что родители тоже могут совершать ошибки. Будь снисходителен.
- 10) Родительский запрет чаще всего оказывается правильным решением. Задумайся, что бы произошло, если бы тебе было позволено все!
- 11) Если произошла ссора, и ты чувствуешь себя виноватым, найди в себе силы подойти первым. Уважение ты не потеряешь, поверь.
- 12) Установи с родителями границы личной территории, но не раздражаясь, не требуя. Просто попроси их об этом.

- 13) Работа по дому служит отличной подготовкой к самостоятельной жизни. Отнесись к ней с пониманием.
- 14) 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. Попроси, 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