**Студентам**

**Как повысить свою самооценку**

• Помни о своих хороших качествах, вместо того чтобы запоминать плохое.

 • Во всем, что ты делаешь, старайся найти хорошее. Поздравь себя с этим успехом.

 • Постоянно вспоминай свои успехи. Очень легко принижать себя при каждом удобном случае.

 • Разрешай себе ежедневно получать здоровое удовольствие.

 • Прощай себе ошибки. Мы можем относиться к себе достаточно сурово, но все-таки совершаем их. Признай свою оплошность и адекватно компенсируй ущерб. Не перекладывай вину на других – это признак бессилия. Равным образом не перегибай палку, обвиняя во всем только себя.

 • Учись любить свое тело.

 • Действуй так, как если бы ты была неотразимой, легкой в общении, исключительно умной, достойной любви и прочих радостей жизни, и ты будешь такой.

 • Ищи и принимай помощь, поддержку и совет, когда в этом нуждаешься.

 • Обращайся с собой хорошо. Твое самоуважение никогда не поднимется, если ты не будешь относиться к себе как следует. Помни, тот, кто любит себя, выглядит лучше, обладает прекрасным здоровьем и хорошо относится к окружающим.

 • Откажись от убеждения, что ты – «безнадежный случай» и «неудачница», которую «никто не любит». Если ты думаешь так, то это может стать истиной, потому что ты сама убеждаешь в этом окружающих.

 • Учись слушать без оценок и сравнений, поскольку это (оценки и сравнения) барьеры во взаимоотношениях.

 • Умей говорить «нет». Зачастую мы слишком быстро соглашаемся сделать то, о чем нас просят, боясь неодобрения или гнева со стороны других людей или, считая себя «хорошей\м», только если уступили кому-то, чтобы доставить удовольствие. Говорите "нет", чтобы порадовать себя, а не соглашайтесь, чтобы порадовать других.

 • Откажись от болтовни, жалоб, желания мстить, от всех бессильных стремлений, которые подрывают твою целостность и личную силу.

 • Помни, что ты несовершенна – и это вполне нормально. Ты – человек, который может ошибаться и исправлять свои ошибки.

 • Признай себя такой, какая(ой) ты есть – уникальной, оригинальной, человечной.

 • Живи настоящим, и ты получишь большее удовлетворение от жизни.

 И напоследок приведу известное выражение: «Искусство быть собой – устоять перед соблазном нравиться всем». Соблазн велик, но выбор за Вами. Удачи!

**Как стать общительнее?**

Жизнь человека невозможна без общения с другими людьми (если только он не отшельник, живущий на необитаемом острове). Но кому-то это общение дается легко, а кто-то очень тяжело идет на контакт с малознакомыми и незнакомыми людьми. Как стать общительнее и научиться находить общий язык с собеседником?

Многие оправдываются: я, мол, интроверт, я не могу стать общительнее, такой уж я уродился. Но понятия экстраверсии и интроверсии шире, чем понятия общительности и застенчивости. Интроверт больше направлен на себя, экстраверт — на окружающих. Да, это выражается в том числе и в степени общительности, но далеко не все экстраверты — веселые балагуры, и далеко не все интроверты — замкнутые одиночки.

К тому же, общительность может по-разному проявляться в разных ситуациях. Скажем, многие люди вполне общительны в кругу близких друзей или коллег. Но стоит им выйти за пределы своей зоны комфорта, как вся общительность куда-то теряется, остаются лишь неуверенность в себе и застенчивость. Как стать общительнее в кругу малознакомых и незнакомых людей, научиться четко выражать свои мысли и находить общий язык с теми, кого знаешь плохо?

В первую очередь стать общительнее поможет позитивный настрой. Многие люди боятся начать разговор, будучи уверенными, что их пошлют куда подальше. Не нужно думать, что потенциальные собеседники изначально настроены негативно по отношению к вам, будьте оптимистичны. Вы не хуже, чем кто-либо другой, вы не «человек второго сорта», почему кто-то должен отказаться с вами общаться? И улыбайтесь, улыбка всегда поможет расположить к вам собеседника.

Начните с малого. Если вы привыкли просто отвечать на приветствия, начните здороваться первыми. Спросите у прохожего, который час или как куда-то проехать. Наконец, сделайте искренний комплимент кому-то из знакомых, коллег или продавщице в магазине. Просто так, без повода. Не бойтесь проявлять инициативу, но и не навязывайтесь слишком, если ее не поддержали. Не факт, что проблема в вас — может, у человека просто день неудачный.

Кстати, общительный человек — не обязательно тот, кто треплется без умолку. Больше всего люди любят, когда их слушают! Поэтому не лишним будет овладеть приемами активного слушания. Так вы будете постепенно «втягиваться» в разговор: начав с парафраза и уточняющих фраз, вы постепенно будете участвовать в разговоре все больше и больше. Только не переусердствуйте, чтобы не вышло так, что вы воспользовались паузой и начали говорить о чем-то своем, не дав собеседнику закончить.

Но вам ведь наверняка хочется не только слушать, но и быть выслушанным. Что делать в таком случае? Найдите тему, в которой вы «как рыба в воде». У вас же есть какое-то хобби? Вот и прекрасно! Обычно людей, которые увлеченно рассказывают о своем любимом занятии, очень интересно слушать, даже если сам этим не увлекаешься. Опять же, все хорошо в меру, не стоит уподобляться токующему глухарю. Но общий посыл понятен: стать общительнее помогают разговоры на хорошо знакомую вам тему.

Некоторым, кстати, стать общительнее помогает интернет. Интернет-общение легче в том плане, что никто не требует мгновенных ответов, у вас всегда есть время на обдумывание того, что вы хотите сказать, а разговор можно прекратить в любой момент. А если вы общаетесь на сообществе по интересам, у вас всегда есть отправная точка для беседы с незнакомыми людьми — общий интерес.

А уже потом эти онлайн-знакомства можно переводить в реальную плоскость, «развиртуализовавшись» с интернет-друзьями. Многие отмечают, что после достаточно долгого общения в интернете беседовать с человеком в реальной жизни получается достаточно легко и непринужденно. У вас уже есть какие-то общие темы для разговора, общие увлечения, вы уже знаете друг друга, хоть и видитесь в первый раз.

Вообще, чтобы стать общительнее, нужно запомнить главное правило: как аукнется — так и откликнется. Если вы будете доброжелательны — то и к вам будут доброжелательны. Если вы будете уважать себя и окружающих — окружающие будут уважать вас. Если вы будете внимательно слушать — потом вас тоже выслушают. Общение — это как игра в бадминтон: чтобы воланчик не упал на землю, стараться должны оба игрока, а не кто-то один.

И главное, если у вас на первых порах что-то не получается — не пытайтесь переступить через себя. Некоторые люди пытаются стать общительнее, потому что «так надо». Но надо — кому? Одно дело, когда ваша необщительность мешает вам жить. Совсем другое — когда вы пытаетесь быть разговорчивее только потому, что сосед Вася сказал: «Какой-то ты молчаливый», а в итоге получаете только дискомфорт. Если ваше общение с окружающими вас вполне устраивает, не нужно пытаться измениться в угоду кому-то другому.

**Как стать психологически устойчивым перед сессией**

*Подготовка места*

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*

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

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

 3. 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.

 4. Сжать веки, затем моргнуть несколько раз.

 5. 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*

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

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

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

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

 4. 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.

 5. Перед экзаменом важно как следует выспаться!

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

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

 8. 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 (макароны, 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

 Вместо вывода

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