**Как не ссориться**

Дружба – одно из самых больших богатств, которые есть на Земле. Но не только приятные моменты бывают  в дружбе, есть и такие, о которых мы сегодня хотим поговорить – это **ссоры.**     С чего начинается ссора? Она может получиться из ничего. Для этого совсем необязательно встретить на узкой дорожке злого недруга. И между друзьями могут возникнуть серьёзные разногласия. Человечество в целом ссориться не любит. За редким исключением. Ребята, которые специально ищут ссоры, встречаются не часто. Встреч с ними всячески стараются избегать те люди, которые очень ценят дружбу и хорошие отношения. Не позавидуешь тем, кто сеет вокруг себя ссоры и раздоры. У этих ребят много проблем в жизни. Им нужно в первую очередь разобраться в себе. Почему им так хочется спорить со всеми? Возможно, они стремятся доказать своим друзьям, что знают всё на свете. Может быть, эти ребята просто забыли, что у каждого человека есть своё мнение и свой вкус, что одним  людям нравится то, что может не нравится другим. И в этом споре не может быть истины. Каждый будет прав, но только со своей точки зрения.
Как  избежать ненужных ссор? Если ты не любитель поскандалить, то тебя волнуют подобные вопросы. Ведь к ссоре нельзя быть готовым. Сколько раз друзья расставались врагами после какого-нибудь спора. А если во время горячего спора друзья начинают называть друг друга нехорошими бранными словами, то это уже серьёзная ссора. После такого разговора трудно будет вернуться к дружеским отношениям. В споре важно не увлекаться, тогда будет не так трудно следить за своими словами. Тем более если друг разошёлся в споре не на шутку. Не нужно отвечать той же монетой на злость. Вы оба будете потом жалеть об этом, но ничего уже не исправишь.
       Нужно научиться уважать вкусы других людей, тогда и твоё мнение будут ценить. Ребята, которые постоянно вызывают ссору, должны о многом задуматься. Им нужно изменить своё поведение, научиться сдерживать порывы, держать свою точку зрения при себе, пока она не заинтересует окружающих. Научиться быть терпимым к другим не просто, но это – условие жизни в человеческом мире.

**Учимся жить среди людей**

       Уметь общаться, уметь поддерживать со всеми ровные, добрые отношения, получать удовольствие   от  встречи  с  другими  людьми – это  действительно  большое искусство. Начинать постигать его нужно как можно раньше. Ведь с самого рождения ты находишься среди людей: мама, папа, бабушка и дедушка, сестры и братья, потом воспитатель, учитель, друзья, школьные приятели… Ты никогда не был в полном одиночестве. К кому – то ты испытываешь симпатию, с кем-то крепко подружился. А кто-то, возможно, совсем не нравится тебе, и ты стараешься держаться от этого человека подальше. Но тебя тоже как бы постоянно оценивают со стороны. Именно поэтому нужно вдумчиво и бережно строить свои отношения с людьми. Главное, всегда относись к людям так, как ты хочешь, чтобы они относились к тебе. Не  будь  задирой  и  забиякой,  развивай  в  себе  природное  чувство  такта  и справедливости.
      А знаешь  ли  ты, какой  у  тебя  характер? Как  он  влияет  на  твоё  поведение  и  на отношение с людьми? Если тебе трудно разобраться в своём  характере, то попробуй научиться  смотреть  на  себя  со  стороны. Если  и  это  не  получится, то обратись за помощью к психологу. Уж он-то тебе поможет, не сомневайся. Хорошо, если твой характер можно оценить на пять баллов. А  что  делать, если  ты обнаружил  у себя ряд недостатков? Конечно, не стоит переживать, но лучше вовремя заняться самовоспитанием. Известно, что  получить  хорошее  воспитание  можно  не
только в своей семье или в школе, но и путем самосовершенствования. Нужно работать над собой – избавляться от недостатков, умножать достоинства. Это весьма не просто, но если ты поставишь перед собой цель стать лучше, то непременно её достигнешь. Первое условие самосовершенствования – уважительное отношение к окружающим, и  порой не имеет значение, кто рядом с тобой – твой ровесник или человек значительно старше тебя. И, разумеется, твои хорошие манеры – это не занавеска, за  которой ты прячешь свою истинную натуру, нет, они должны быть естественными. То есть ничего не надо из себя изображать, иначе ты произведешь прямо противоположное впечатление  на окружающих. В общем, будет  гораздо  лучше, если  ты  не  станешь  никому  подражать и  просто почувствуешь, как здорово всегда оставаться таким, какой ты есть на самом деле.

**Что такое гнев и агрессия и как с ними бороться**

    Гнев – это, прежде всего результат неумения справится с самим собой. Окружающий мир и люди в нём не всегда соответствуют нашим требованиям и желаниям. Мы пытаемся изменить это. Если не удается – мы гневаемся. Но от нашего гнева, как правило, ничего не меняется, разве что ещё больше ухудшается настроение. Мы становимся агрессивными. Что такое агрессия? Очень часто в детском и подростковом возрасте, человек сердится на самого себя. И чаще всего зря.
     Вам кажется, что вы должны быть сильнее, выносливее, более умелыми и умными. Конечно, стремиться к лучшему – это нормально, однако, не следует забывать, что ваши рост и развитие организма ещё не закончились, и должно пройти время, прежде чем вы овладеете какими – то  нужными навыками. И не стоит на себя за это сердиться. Но уже сейчас вы можете научиться некоторым упражнениям, которые помогут вам владеть собой в трудных жизненных ситуациях, не поддаваться сиюминутным приступам гнева, снижать агрессивность. Можно сделать упражнение. Оно очень простое и короткое. Положите ладонь на стол и попробуйте согнуть указательный палец. Причем так, чтобы согнулся только он, и в этот момент не работали другие пальцы. Если не получается, не расстраивайтесь, для того чтобы овладеть этим на первый взгляд нехитрым упражнением, нужно потратить некоторое время. Только тогда ваше тело останется совершенно спокойным при сгибании одного-единственного пальца. Повторяйте это упражнение в своё свободное время и попробуйте во время этого почувствовать, какие именно мышцы были включены в работу.
     Умение прислушиваться к своим движениям – начало работы по освоению власти над самим собой. Не кулаки и бранные слова у владеющего собой человека управляют его жизнью, а, наоборот, он сам может отдать любой приказ своему телу.

**Как преодолеть страх отвечать на уроке?**

**Инструкция**

1. Старайтесь отрепетировать ответ дома, пусть ребенок рассказывает урок родителям, бабушкам и дедушкам, друзьям семьи, которые бывают в гостях. Обсудите самые примечательные факты из выученного материала, научите ребенка по-разному выстраивать свой монолог.
2. Возможно, волнение нарастает, когда учитель поочерёдно вызывает к доске учеников и пока очередь доходит до вашего ребенка он уже на грани обморока. Объясните это ребенку, посоветуйте поднять руку первым и спокойно отвечать, хорошо подготовленный урок.
3. Найдите дополнительную, интересную информацию к материалу, который нужно выучить. Живой интерес, познавательная информация лучше отложится в памяти ребенка и не будет похожа на просто вызубренный урок. Приятней делиться интересной информацией.
4. Поделитесь с ребенком, что он не один такой. Многие дети волнуются и теряются у доски. Возможно, на личном примере поделитесь опытом, расскажите, как преодолевали волнение. Дети переживают, что их явное страх бросается в глаза и от этого ребенок начинает волноваться еще больше. Объясните, так только кажется, а на самом деле тяжело понять чувства человека.
5. Понятно, что невозможно подготовить абсолютно все домашнее задание по всем предметам идеально, пусть ребенок предугадывает свою очередь выступать у доски. Если его давно не вызывали, больше вероятности, что вызовут на следующем уроке, поэтому лучше всего подготовить ответ и вызваться самому, первым на уроке.
6. Научите ребенка концентрировать свое внимание на тех учениках, с которыми у него хорошие отношения, как бы рассказывать им. Это хороший эмоциональный толчок, придающий уверенности.
7. Помогите ребенку развивать уверенность в себе в своих силах. Он должен обращать внимание не только не свои ошибки, но и на заслуги. Хвалите ребенка за малейшие подвиги, поддерживайте в моменты неудач.
8. Специальные дополнительные занятия, помогут ребенку избавиться от страха перед публикой и стать уверенным рассказчиком. Например, театральный кружок, занятия по ораторскому искусству и риторике, занятия пением, танцы.
9. Если страх все не уходит, то лучше обратиться к школьному психологу за консультацией, так как эта проблема будет очень мешать ребенку в дальнейшем.

**Экзаменационному стрессу-нет!**

Стресс постоянно сопровождает человека, оказывая влияние на все системы организма, избежать его невозможно, однако можно научиться минимизировать.

Чтобы уменьшить тревожность и беспокойство, мобилизовать свои силы и возможности на экзамене, учащимся следует придерживаться следующих советов.

Прежде всего надо ***рационально организовать свое время***. Необходимый для сдачи экзамена учебный материал изучался на протяжении всего обучения в школе, его просто нужно повторить, то есть использовать багаж знаний, накопленный ранее. Важно соблюдать ***эмоциональное равновесие.*** Самый простой способ избежать паники при виде все увеличивающегося количества материала для повторения – это сделать глубокий вдох, сказать: «Я могу то, что я могу» и спокойно «идти дальше». Распланировав правильно время, учащиеся увидят, что его достаточно, чтобы повторить весь нужный материал. Для эффективного усвоения экзаменационного материала лучше использовать самое продуктивное время – с 9 до 13 и с 16 до 20. Необходимо также рационально распределить конкретный объем заданий на каждый день, а последний день оставить на повторение и отдых. Сложные вопросы и давно забытый учебный материал лучше изучить в первые дни. Если материал непонятный, не следует паниковать, ибо расстройством проблему не решить, а лучше обратиться за помощью, не боясь выглядеть «не знающим». Можно временно отложить сложный материал, а начать с более легкого. Затем, отметив свой прогресс, на позитивной ноте продолжить работу, поделив сложный материал на несколько несложных составляющих .

При подготовке к устным экзаменам ***для наилучшего запоминания***:

* обязательно повторить материал после его прочтения, выделяя главные мысли, делая краткие записи. Составить краткий план ответа на каждый вопрос. Помнить, что большая потеря информации приходится на первые стадии запоминания. Особенности памяти таковы, что материал забывается примерно через 40–60 минут при условии однократного его прочтения, отсутствии повторения. Повторять материал можно в любом месте: во время прогулок, в транспорте и т. д.;
* начинать следующий день подготовки к экзаменам с *повторения* предыдущего материала, *выделяя самое главное,* уделив этому небольшой промежуток времени (около 20 минут). Повторение значительно улучшит процесс запоминания и значительно повысит уверенность в себе;
* использовать особенности своей памяти. Для аудиалов лучше пересказывать текст, для визуалов – использовать карты, схемы, таблицы, рисунки, просмотреть текст глазами;
* использовать *мнемонические приемы,*которые значительно облегчают процесс запоминания. Для этого необходимо как бы завязывать *«узелки на память»*. (Например, чтобы запомнить дату 1357, нужно внимательно рассмотреть цифры. Мы видим четыре нечетных числа, каждое последующее из которых увеличивается на 2);
* помнить, что лучше всего запоминается то, что написано в начале и в конце текста, поэтому особое внимание при запоминании и повторении следует уделить середине текста.

Одним из условий успешной сдачи экзамена является сохранение ***умственной работоспособности*** в течение всего экзаменационного периода, поэтому для ее поддержания на оптимальном уровне в процессе время интенсивной интеллектуальной работы целесообразно вовремя предоставлять организму отдых. Работая до изнеможения, учащийся не сможет обмануть защитный барьер психики, и если не остановиться, то организм сделает это принудительно.

При появлении усталости, как сигнала утомления, необходимо *сделать перерыв,*отвлечься на другую деятельность. Например, послушать музыку, сходить в магазин, убрать в комнате и пр. Во время перерыва можно выполнить несколько простых физических упражнений, сделать гимнастику для глаз, самомассаж головы, улучшающий кровообращение, и т. д.

Необходимо помнить, что после еды работоспособность резко падает. Поэтому не стоит в это время заставлять себя учиться, а лучше заняться чем-то приятным: совершить небольшую прогулку, покататься на велосипеде и т. п. Не стоит принимать пищу в процессе изучения экзаменационного материала, так как это приводит к нагрузке пищеварительной системы, вызывает сонливость и ухудшает процесс усвоения материала.

Если есть потребность в дневном сне, нужно отдохнуть. Учеными доказано, что непродолжительный дневной сон (20–30 минут) значительно повышает умственную работоспособность.

Очень важно предоставить организму полноценный отдых в ночное время (не менее 7–8 часов), чтобы сохранить хорошую работоспособность на протяжении всех экзаменов и не спровоцировать нервный срыв. Известно, что недостаток сна не может компенсироваться никаким другим видом отдыха.

Наличие отдыха, как такового, является основным, но недостаточным условием для сохранения умственной работоспособности. Более важным считается *эмоциональное отношение к предстоящей деятельности, психологическая подготовленность.*

В первую очередь нужно настроить себя на успех, культивировать положительные мысли, приучать к ним свой мозг. Акцентировать внимание на прошлых удачах, позитивном опыте. Положительное самопрограммирование освобождает психические процессы для активной внутренней работы и усиливает уверенность в себе.

Чтобы снять напряжение, лучше проговаривать свои эмоции, не держать их в себе, так как спустя какое-то время они все равно проявятся. Необходимо описать свои чувства в настоящий момент и понять, что на самом деле ничто не угрожает. Во время подготовки к экзаменам избегать общения с негативно настроенными людьми, поскольку они усиливают неуверенность и сомнение в себе.

К экзамену следует относиться ответственно, но не переоценивать его значимость. Важно понять, что преувеличение ситуации – это собственные фантазии и иллюзорные*страхи*. Не позволять негативному мышлению завладеть сознанием и помнить: тревога минимальна во время активной работы, поскольку энергия используется на конструктивное решение задач.

Сравнение себя с более успешными одноклассниками вселяет только неуверенность. Сравнивать себя нужно только с самим собой, обязательно хвалить за выполненную запланированную работу, четко следовать своему плану, получать удовлетворение от сделанной работы.

***Советы учащимся***

***Накануне экзамена***

В первую очередь очень важно предоставить организму полноценный сон. Помнить, что недосыпание значительно снижает умственную работоспособность, затормаживает процессы воспроизведения, обработки информации. Особенно чревата негативными последствиями подготовка ночью. Известно, что недостаток сна либо его избыток приводят к заторможенности и замедленности реакций. Гормон мелатонин, который вырабатывается ночью, напрямую влияет на качество сна и снижение стресса, позволяя организму полностью восстановиться. Следовательно, можно сделать вывод о важности полноценного сна и необходимости ночного сна в привычном режиме.

Настроить себя на успех: «У меня все получится, я все вспомню».

Заранее продумать свой гардероб, чтобы не пришлось расходовать время и энергию на выбор одежды. Лучше надеть «счастливую одежду» или взять на экзамен «счастливую ручку», то есть предметы, с которыми учащиеся уже переживали ситуацию успеха. В момент волнения эти символы будут давать дополнительный ресурс.

Не принимать успокоительные средства. Влияние лекарственных средств может оказать обратный эффект на организм, сильно затормозить состояние нервной системы, поэтому не стоит рисковать. Реакция на один и тот же препарат у каждого человека абсолютно разная.

***В день экзамена***

Перед экзаменом следует выпить несколько глотков чистой воды, так как во время стресса при недостатке воды происходит снижение скорости нервных процессов. Нежелательно пить сладкую газированную воду, чай, кофе, потому что они ускоряют обезвоживание организма.

Не приходить задолго до начала экзамена, так как можно перенервничать. Лучше всего приходить за полчаса, это позволит адаптироваться к ситуации.

На экзамене очень важно *выглядеть уверенным в себе,* даже, если это не так. Уверенный вид учащегося производит хорошее впечатление на экзаменатора.

***В случае возникновения трудной ситуации на устном экзамене***

Если нет ответа на вопрос, необходимо записывать всю информацию, какую только можно вспомнить из любых источников: телепередачи, разговора с родителями или друзьями и др., главное – не паниковать. В процессе письма обязательно придут мысли и постепенно вспомнится изученный материал. В конце подготовки желательно составить план ответа, изложить четко и логично текст.

При возникновении «ступора» и невозможности вспомнить хорошо выученный учебный материал можно воспользоваться некоторыми приемами, которые помогут быстро снизить запредельный порог стрессового напряжения.

*Первой помощью при остром стрессе на экзамене являются:*

* умение сказать себе «Стоп!», собрать всю волю «в кулак» и не провоцировать дальнейшее развитие напряжения, подчинить своей воле негативные эмоции, как бы «выйти от ситуации», оставить ее;
* медленное дыхание через нос и еще более медленный выдох с последующей задержкой дыхания. На физиологическом уровне*концентрация внимания на процессе дыхания* носит выраженный успокаивающий характер. Упражнение необходимо выполнять до тех пор, пока не наступят признаки снижения высокой тревоги;
* осуществление минутной релаксации. Расслабить уголки рта, увлажнить губы, расслабить напряженные плечи, мышцы лица, которые отражают ваши мысли, эмоции, внутреннее состояние. Постарайтесь как можно выше поднять брови и расслабьтесь;
* сжатие кистей рук в кулак, настолько сильно, насколько возможно, затем расслабление. Упражнения, основанные на чередовании напряжения и расслабления, снимают сильное напряжение в течение короткого времени;
* зевание уменьшает кислородное голодание, усиливающее негативное влияние стресса. Чем интенсивнее умственная работа, тем больше зевков можно совершить. Активизации интеллектуальной деятельности способствует также массаж мочек ушей.

Эти несложные упражнения помогут в экстремальной ситуации снизить высокое стрессовое напряжение и продолжить прерванную работу.

Важным *ресурсом успешной сдачи экзаменов учащимся является психологическая поддержка родителей,* так как ребенок, кроме получения отметки, постигает самую главную в жизни науку – умение не сдаваться в трудной ситуации. В первую очередь родителям не нужно ставить перед ребенком сверхзадач. Рекомендуется:

* создать максимально комфортную обстановку, следить за соблюдением режима дня и питания;
* помочь своему ребенку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к экзаменам;
* опираться на сильные стороны ребенка, избегать подчеркивания промахов;
* проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, понимать его переживания и не выступать в роли судьи;
* не повышать тревожность ребенка накануне экзаменов, не вселять свои собственные страхи – это может отрицательно сказаться на получении экзаменационного результата;
* помнить, что самое главное в ситуации экзамена – это победа ребенка над самим собой, приобретение своего собственного опыта, формирование умения преодолевать трудности и идти дальше.