**Рекомендации педагога-психолога для учащихся**

**Техника «Сам себе психолог»**

Случается так, что на тебя наваливается сразу много проблем. Да если проблема одна, ее тоже надо решать. Не все можно рассказать друзьям, даже близким, и к психологу не всегда есть возможность пойти. В этом случае попробуй стать психологом сам себе. Ведь когда ты рассказываешь психологу свою проблему, психолог видит твою проблему отстраненно, со стороны. А когда рассматриваешь проблему со стороны, она как бы освобождается от твоих негативных эмоций, таких как разочарование, страх, обида, чувство вины, злость и т.д.

Когда у тебя много проблем, постарайся решать их не все сразу, а по одной. Выбери вначале самую значимую, самую важную. Запиши ее! Записать проблему важно, потому что при написании она чётче формулируется. Иногда бывает, что, чётко сформулировав свою проблему и записав ее, ты сразу видишь ее решение. Теперь постарайся отстраниться от нее: представь, что эта проблема не у тебя, а у твоей подруги или друга, и она/он пришла/шел к тебе за советом. Что ты можешь ей/ему посоветовать? Постарайся найти несколько вариантов решения проблемы, чем больше, тем лучше. И обязательно запиши их. Записывай ВСЕ варианты, которые приходят тебе в голову, даже если вначале какой-то вариант покажется тебе или невыполнимым, или глупым, или не стоящим внимания. А теперь внимательно прочитай все, что ты записал/а, и из этих вариантов выбери для себя самый подходящий. Выбирая вариант, обязательно прислушивайся к себе, к своему внутреннему состоянию: возможно, какой-то вариант вызовет у тебя чувство отторжения, неприятия, а прочитав другой – ты вдруг сразу почувствуешь – вот оно, правильное решение. А теперь приступай к выполнению решения своей проблемы. И так разберись с каждой проблемой, по очереди.

**Рекомендации по формированию стрессоустойчивости и эмоциональной саморегуляции**

 - Реальные цели и активная деятельность - главные двигатели успеха.

- Стремитесь к позитивному самопрограммированию: «у меня все получиться!» не успех выбирает нас, а мы его. Главное – вера в себя и в свои возможности.

- Считайте себя удачливым. Концентрируйся на том, что ты сейчас можешь сделать хорошо. Вспомни об успехах, не нужно зацикливаться на неудачах. Любой опыт, любая работа или усилие, сделанные тобой - важная ступенька к цели.

 - Не уклоняйся от принятия решения. Способность принимать решения- жизненно важная предпосылка успеха. Но решение будет решение с того момента, когда ты начнешь действовать.

 - Считайте все достижимым. Всякий раз, когда ты говоришь «я не могу», «это невозможно» - ты предопределяешь себе неудачу, на каждого кто говорит «это невозможно» находится некто, кто говорит «да это возможно!», и идет вперед, добивается своего.

- Доводите начатое до конца. Очень многие строят грандиозные планы, но мало кто реализует их. Основная причина – не недостаток ума, способностей и усилий, а привычка сформированная в детстве - не доводить начатое дело до конца. Настраивайся на то, чтобы доводить все что делаешь до конца…заканчивай все, что мог раньше оставить недоделанным. Завершай дела как можно быстрей. Всегда выполняй обещанное тобой. Научись не откладывать дела на потом - ты научишься претворять в жизнь любой свой план, каким бы грандиозным он не был.

- Ты имеешь право делать ошибки. Ошибаться – одно из свойств человеческого существа. не надо винить себя за ошибки, но необходимо извлекать уроки из них и исправлять их. Исправлять ошибки - это не значит наказывать себя. Это способ предоставления компенсации за нанесенный кому-то твоим поступком моральный ущерб, или это начало твоего активного действия.

 - Учись получать удовлетворение не только в моменты достижения результатов, но и в процессе работы, преодолевая трудности. Не говори «да», если хочешь сказать «нет». Человек живет в мире стереотипов – и это неплохо: они помогают экономить массу времени. Они же и мешают, обедняя наши эмоции. Например, приветствие. Как мы здороваемся с людьми? Обычный «Привет», обычное «Как дела?», реже – рукопожатие, а поцелуй или объятия – в самых исключительных случаях. Давайте же умножим эту радость, сделав друг другу подарки. Эти подарки, конечно же, будут нереальными, а гипотетическими. Главное – от всей души. Итак, «Я хочу подарить тебе…» Закончите эту фразу, обращаясь к соседу справа. Не надо спрашивать, какой подарок он хотел бы получить, попробуйте догадаться об этом сами. А получивший подарок должен высказать свое отношение к нему. Приятно и получать подарки и дарить радость друг другу. Привыкая к такому общению, мы чаще всего с готовностью откликаемся на просьбу друг друга помочь ему в чем-то. Чаще всего эти просьбы нас не затрудняют, не утруждают и мы соглашаемся с готовностью. Но вот друг попросил о чем-то в очередной раз, а нам захотелось сказать «нет», но, побоявшись его обидеть, мы согласились. В другой раз, в третий… И вдруг вы ловите себя на мысли, что совсем разучились произносить это коротенькое слово. И вы еще не осознаете, к каким последствиям это может привести. Вы должны уметь постоять за свои интересы, просто сказав «нет». Если вы не можете произнести это коротенькое слово тогда, когда захотите произнести его, вы теряете контроль над своей жизнью. Вы начинаете совершать поступки, при которых перестаете себя уважать. Это отвлекает вас от того, что вы желаете сделать. Вы настолько отягощены деланием того, что не желаете делать, что у вас не остается ни сил, ни времени делать то, что вы желаете делать. Постоянно позволяя себя эксплуатировать, вы копите обиды на людей. Иногда после очередного «да» вы взрываетесь, но взрыв этот вызван не конкретным «да», а сотнями предыдущих. Пример: Одна девочка (назовем ее условно Вика) три года на все просьбы подруги отвечала «да, конечно». Но однажды Вика единственный раз попросила о чем-то Иру, а Ира ответила: «Извини, но я сейчас занята». Вика вспылила и начала перечислять, что она сделала за эти годы для нее. Ира посмотрела на Вику с удовольствием: «Наконец-то ты изменилась! Какое счастье видеть тебя такой, а не вечной жертвенницей!» Давайте попробуем осознать, в какой форме можно сформулировать отказ и как сказать человеку «нет», когда вы этого захотите. В зависимости от того, по какой причине вы хотите отказаться: по причине других планов, по причине того, что «на вас постоянно выезжают», по причине того, что вы хотите отказать именно этому человеку или по причине того, что для вас в принципе невозможно выполнить просьбу, вы можете воспользоваться некоторыми готовыми ответами применительно к конкретной ситуации.

 Запомните несколько форм отказа:

• Нет, я не могу сделать это. У меня на этот день другие планы.

• Нет, сегодня мне не хочется, я бы предпочел…

• Нет, для меня это невозможно, попроси кого-то другого.

• Нет, это не входит в круг моих обязанностей.

• Нет, курить я не буду – не хочу, чтобы от меня был запах грязной пепельницы.

• Нет, я слишком себя уважаю, чтобы опуститься до… Давайте попробуем прорепетировать формулировки отказа. Итак…

• Подруга просит одолжить на новое платье. Оно ей очень к лицу, и ей обязательно нужно хорошо выглядеть, чтобы понравиться мальчику. У вас в руках просто ее судьба. Как вы откажете?

*Коротенькое слово «нет» может решить важные для вас проблемы. Но и сами проблемы, и само «нет» могут быть большими и маленькими. А почему во взрослом мире необходимо говорить «нет», подумайте сами.*