

## Студенту! Сторінка психолога

### ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

- Намагайся у всіх удачах дякувати обставинам, а у всіх невдачах винити тільки себе.
  - Пам'ятай: немає безвихідних ситуацій. Ніколи не опускайте руки. Поки ми живемо, ми здатні поліпшити своє життя.
  - Коли тобі погано, знайди того, кому ще гірше, і допоможи йому - тобі стане значно краще.
  - Стався до інших людей так, як хотілося б щоб інші люди ставилися до тебе.
  - Не обставини повинні управляти людиною, а людина обставинами.
  - Вір у Його Величність Випадок і знай: випадок приходить тільки до тих, хто все робить для того, щоб цей випадок прийшов. Знай: якщо, проживши день, ти не зробив жодної доброї справи, або за день не довідався нічого нового - день прожитий дарма.
  - Саме коштовне в нашій житті - здоров'я. Про нього потрібно опікуватися. Спати стільки, скільки вимагає організм. Більше рухатися, раціонально харчуватися, оголосити війну палінню.
  - Пам'ятайте: життя любить щасливих. Про минуле жалкувати даремно.
  - Аналізуйте кожний прожитий день - вчитися найкраще на власних помилках.
  - Кращі ліки від смутку, від стресу, від невдач - оптимізм.
- 

### Що потрібно знати про суїцид серед підлітків?

**Ефект Вертера; синдром Вертера** – масова хвиля наслідуючих самогубств, які відбуваються після самогубства, широко освітленого телебаченням або іншими ЗМІ, або описаного в популярному творі літератури чи кінострічці.

Виявлено в 1974-1975 роках американським соціологом **Девідом Філіпсом** з Каліфорнійського університету в Сан-Дієго, який досліджував хвилю наслідуючих самогубств, що прокотилася по всій Європі в кінці XVIII століття, спровоковану поширенням роману Гете «Страждання юного Вертера» (звідси і пішла назва феномену).

Вивчивши статистичні дані про самогубства в Сполучених Штатах Америки з 1947 по 1968 рік, Філіпс виявив, що **протягом двох місяців після кожної гучної публікації про самогубство, в середньому суїциди здійснювало на 58 осіб більше, ніж зазвичай в ці місяці.**

У першій половині 1980-х років в Німеччині, під час і після показу телесеріалу «Смерть студента», де на початку кожної серії демонструвався акт суїциду студента під колесами поїзда, було відзначено збільшення випадків самогубств на 175% серед молоді 15-19 років саме тим чином, який і був показаний в серіалі – під колесами поїзда. Цей ефект різкого збільшення кількості суїцидів повторився через рік, коли серіал знову демонстрували по ТБ.

В Австрії, де в 80-і роки ХХ століття надзвичайно зросла кількість самогубств в метро, в 1987 році Віденський Центр Кризової допомоги спільно з співробітниками Віденського метрополітену пішли на своєрідний експеримент: **вирішили більше не висвітлювати факти «смерті на рейках» або, по хоча б, не “роздувати» з них сенсації, приділяючи даними обставинами мінімум уваги. Уже через місяць кількість самогубств в метро знизилася майже в 3 рази.** З тих пір в австрійській пресі діє заборона на висвітлення подібних трагічних подій.

Інтернет поєднує в собі кілька функцій: ЗМІ (ефект Вертера), інформацію про способи самогубства, спілкування на суїцидальну тематику, цькування (булінг), доведення до самогубства.

**Майже 85% підлітків хоч раз у житті думали про самогубство.** Хоча насправді ніхто з цих дітей не хоче вмирати, просто для дитини думки про самогубство – часто єдиний спосіб звернути на себе увагу батьків, крик про допомогу.

Пік суїцидів припадає на старший підлітковий вік – 14-16 років. Діти молодші за 11 років теж думають про трагічні фантазії під час

глибокого відчаю. Аутоагресія проявляється у дітей у віці від 11 до 18 років.

У 80% випадків **причина дитячого суїциду** – відносини з близькими.

**Хлопчики** здійснюють суїциди в 4-5 разів частіше, ніж **дівчатка**, проте дівчатка, в свою чергу, вдаються до спроб самогубства в 3 рази частіше за хлопчиків.

Діти вдаються до суїциду за сімейними мотивами у 46,9% випадків, через конфлікти з однолітками і за любовних причин – в 13,6% випадків.

### **На що батьки повинні звернути увагу?**

- якщо дитина часто розмовляє про смерть і самогубства;
- якщо прагне усамітнитися під будь-яким приводом;
- міркує на тему: “Я нікому не потрібен”, “Все одно ніхто не буде за мною тужити”;
- дитина робить спроби “попрощатися”: дарує свої речі і улюблені предмети близьким друзям; доводить справи до кінця (віддає чужі речі, мириться з ворогами, прибирає в кімнаті, роздаровує улюблені речі);
- фрази “Завтра мене вже не буде”, “Без мене нічого не зміниться”, “Ти віриш в переселення душ?”;
- непрямі погрози теж повинні насторожити: “набридло жити”, “ситий цим по горло”, “більше ви мене не побачите”, “пожив – і вистачить”, “ненавиджу себе”, “якщо ми більше не побачимося, дякую за все” .
- дитина перестає стежити за собою, відстає в школі або перестає туди ходити;
- слова “Який же я дурний, незграбний, нікому непотрібний; – прямі погрози типу “краще повіситися, ніж з вами жити”.

### **Що робити батькам:**

- *наповнювати реальне життя дитини смислами*
- *дозвольте дитині приводити друзів до себе додому*
- *влаштовуйте вдома перегляди фільмів (по черзі дитина і батько вибирають кіно для перегляду)*
- *знайомтеся з музикою, яку слухає дитина*
- *говорить відкрито з дитиною про смерть і життя, і про суїциди в тому числі цікавтеся коледжним життям дитини, будьте*

*чутливими до історій, які дитина розповідає про інших, може вона насправді і каже про себе*

*– запевніть дитину, що її оцінки – це не вона сама, її «не успішність» в школі – це досвід життя, а не програна ставка на життя, що сама вона – і є цінність, а обставини змінюються самі або під нашим впливом.*

*І останнє – при найменших підозрах і сумнівах звертайтеся до психолога. Якщо не склався контакт зі шкільним психологом або психологом в районній поліклініці – знайдіть іншого, того, до якого вам буде зручно звертатися за допомогою.*

[Вчені радять, як змусити мозок працювати](#)

**Багато з нас мають незадіяні розумові резерви.**

**Ключ доступу до цих резервів – залишатись сконцентрованим.**

Адже головна річ, яка заважає нашому пізнанню – відволікання на інші речі.

Відволікання дуже виснажує здатність мозку фокусуватись.

Один з найкращих способів отримати більше від свого мозку – подарувати собі безперервні відрізки часу.

**Думайте про свій мозок як про м'яз, який можна розтягнути вправами.**

Останні наукові дослідження припускають, що "вправи" не означають грати в ігри-додатки для мозку чи sudoku.

Це означає періоди довгої, безперервної концентрації, пояснює професор Міллер.

Простіше кажучи: мозок, який відволікається – тупий мозок.

На жаль, наш мозок допитливий. Його завжди цікавить те, що відбувається навколо. Тому йому важко це ігнорувати і залишатись зосередженим.

Відволікання повсюди. Вони вистрибують сигналами повідомлень в електронній пошті, оновлення стрічки новин чи смс.

*"Люди гадають, що можуть бути «багатофункціональними» і перевіряти ці речі без втрачання фокусу. Але ми маємо багато*

досліджень, які показують, що перемикання уваги з завдання на завдання веде до помилок і забирає багато часу", – каже професор Міллер.

Схоже, що всі ці перерви стоять на шляху креативніших, глибших прозрінь.

**Коли відволікання бомбардує ваш мозок, ваші думки стають поверхневими, ви не можете зануритись глибше, щоб знайти нові ідеї.** Інші експерти погоджуються з Міллером.

Перемикання між завданнями може призвести до феномену, який називають "залишком уваги". Такі результати дослідження Софі Лерой з Вашингтонського університету.

**Коли ви просите мозок швидко переключитись з одного завдання на інше, він боротиметься з тим, щоб відкинути перше завдання і взятись за друге.**

*"Скажімо, зараз я працюю над проектом, а потім маю зустріч. Я можу бути на зустрічі, але мій мозок досі намагається "закрити" проект, над яким я працювала. Тому питання і роздуми про проект конфліктують з моєю здатністю до концентрації", – пояснює Лерой.*

Чим більше завдань ви даєте своєму мозку за короткий проміжок часу, тим більше когнітивного безладу накопичується і продуктивність знижується.

**У більшості людей на 50% знижується продуктивність і пізнавальні здібності, коли вони відволікаються,** розповідає професор комп'ютерних наук Університету Джорджтауна Келвін Ньюпорт:

*"Хоча швидкий перегляд поштової скриньки чи соцмереж займає секунду, тривалість таких перевірок не співвідноситься з величиною відволікання уваги".*

Професор зрозумів, які масштаби такої швидкої перевірки атакують продуктивність його мозку, коли він писав свою останню книжку.

У намаганні бути більш продуктивним, він почав перевіряти телефон чи електронну пошту за графіком. Решту дня він присвячував своїй книзі або своїм академічним дослідницьким обов'язкам.

*"Я мав би мати менше часу на звичайну роботу, тому що я паралельно писав книжку і проводив дослідження. Але кількість рецензій, які я опублікував того року, вирости вдвічі", - розповідає Ньюпорт.*

**Один з найкращих способів загострити свій фокус: плануйте відрізки часу, під час яких ви не перериватиметесь ні на що інше.**

І в цей час сфокусуйтеся на завданнях, які мають для вас значення.

Ті, хто це робить, розповідають про підвищення своєї продуктивності. Дослідження припускає, що медитація може бути іншим способом "розтягнути" здатність вашого мозку до концентрації.

**Також важливо завершити одне завдання перед тим, як почати інше.**

*"Якщо у вас зустріч об 11, більшість з нас працюватиме до 10:59 і тоді побіжить на зустріч, - розповідає Лерой. – Але тоді мозок не має часу усвідомити, що одна робота завершена, і продовжує працювати в тому напрямку".*

Мозку потрібно закрити одну справу, щоб ефективно почати роботу над наступною.

Лерой рекомендує залишати паузи між завданнями – хоча б на хвилину-дві – щоб мозок взяв усвідомив роботу, яку мозок щойно виконав.

Запишіть, де ви є і що хочете зробити, коли повертаєтесь до роботи, радить дослідниця.

**Люди, котрі діяли за таким алгоритмом, на тесті з прийняття рішень покращили свою ефективність на 79% порівняно з людьми, які не встигли зібрати думки до купи між завданнями, довів проведений вченими експеримент.**

Ще одна важлива, але складна для виконання рекомендація: додайте в своє життя нудьгу.

*"Не витягайте телефон, коли стоїте в черзі. Якщо ви десь сидите самі, спробуйте провести час без гаджетів", - радить науковиця.*

Більшість із нас потребує перерви, якщо ми сподіваємось залишатись сфокусованими на чомусь довше, ніж декілька хвилин.

*"Бути постійно на зв'язку – це як любити цукор: ми легко звикаємо до нього і хочемо ще. Якщо ви багато часу витрачаєте на багатозадачність, вам потрібен час, щоб навчити свій мозок підтримувати фокус у тонусі", - додає вчена.*

### 5 кроків до порозуміння з підлітками

Спілкування з підлітками часом ніби вибух: щойно все було добре – а ось вже гнів чи образа.

Це пов'язано з тим, що в них часто змінюються емоції, а настрої нестабільний.

Додайте до цього крихке почуття власної цінності. Десятки разів на день воно коливається між "я класний!" до "я точно ні на що не здатен!".

Тим не менш відповідну кризу має пройти кожен підліток і у неї є певні завдання.

На що варто звертати увагу батькам, аби знайти спільну мову з підлітками, стати для них підтримкою та опорою?

**Ось 5 кроків, які допоможуть порозумітися з підлітками:**

#### **Не порівнюйте з іншими**

Підліток і без вас знає про тих, хто кращий за нього. Навіть не сумнівайтесь.

Соціальні мережі, ролики на YouTube, школа, гуртки – все це дозволяє отримувати безкінечний потік інформації. Дає змогу порівнювати та співставляти себе з іншими.

Постійне нагадування з вуст батьків про те, що однокласниця більш тямуща чи що сусід краще справляється з математикою, не мотивує, а просто... **злить**.

Саме злість змушує підлітків агресивно відповідати на ваші порівняння або замикатися в собі.

Коли ж ви хочете надихати свою дитину, то розмовляйте з нею про неї. Розкажіть, як ви це бачите: що зараз покращилося чи змінилося в її поведінці чи навичках.

### **Беріть курс саме на сильні сторони підлітка**

В підлітковому віці "штормить" дуже часто. Нема остаточної ясності, що саме подобається у власному характері, які предмети люблю, а які – вчу для батьків.

Батькам буває легше звернути увагу на якісь прогалини, недоліки, ніж зауважити: а що доброго в моєму синові/доньці? Як я можу про це сказати?

Одна з надокучливих думок підлітків – "я не знаю, в чому я дійсно добрий/добра!", тому позитивні відгуки від вас дуже цінуються.

Можливо, підліток цього не покаже та не подякує. Але те, що ви помічаєте його спроби краще навчатися в школі, цінуєте допомогу та час, проведений з молодшим братом або сестрою, допомагають йому зорієнтуватися в своїх сильних сторонах.

Ви стаєте ніби компасом, який показує в напрямку до поваги та прийняття себе.

### **Критикуйте поведінку чи дії, а не особистість**

Нещодавно на вулиці мама кричала на доньку років 15: "Ну, як ти можеш не розуміти таких простих речей? Ти що, дурна?" Такі епітети про людину ми часом можемо дарувати, навіть не помічаючи.

Проте підліткам це **не приносить жодної користі**. Вони не розуміють, що саме не так. Не можуть зорієнтуватися, як їм вчинити наступного разу та чого ви від них взагалі очікуєте.

Тому найперше – опишіть дію чи вчинок, які викликали у вас роздратування або сум. Назвіть ваші очікування до підлітка. Запитайте думку підлітка щодо ситуації. Разом поміркуйте, як можна було вчинити інакше.

Обговорення, що саме вам не сподобалося, дає більше інформації для роздумів, ніж просто критика. А ваше зацікавлення до того, що думає підліток, сприяє виробленню самоповаги в молодій людині.



В свою чергу, самоповага є необхідним елементом адекватної самооцінки.

### **З розумінням ставтеся до підліткових проблем**

Ви скажете, що дорослі проблеми та кризові ситуації можуть бути значно серйознішими.

Та чи означає це, що підлітки не мають достатньо складних випробувань у свої 12, 14, 16 років?

Чи означає це, що ваші переживання мають значення, а їхні – ні?

У підлітковому віці світ навколо стає непевним. Він вже не є тим безпечним місцем, де все чітко та зрозуміло, а морозиво врятує кепський день. Батьки не можуть зарадити в 1001 підлітковій ситуації, друзями не стають за 5 хвилин, то як почуввається підліток? Він наляканий. Його звичні ідеали руйнуються.

Підліток не завжди може опанувати себе. Все це схоже на перехід на інший кінець мосту, коли кладка під ногами розхитується, а в голові паморочиться. Ти не знаєш, куди далі і скільки ти вже пройшов.

Помічним буде запитання від батьків: "Мені не байдуже, що з тобою відбувається. Тобі зараз нелегко, я дуже хочу тебе підтримати. Як я можу це зробити?"

### **Розповідайте історії**

І не лише про свої досягнення та щось позитивне.

Розкажіть про труднощі чи помилки, які вам доводилося робити в підлітковому віці. Про дружбу під час університету, вагання щодо вибору професії.

Це не означає, що підліток повинен знати про вас усе. Що розповідати, а що замовчати – обираєте ви.

Йдеться про те, аби підлітки побачили у вас людину, яка теж стикалася зі схожими проблемами, втрачала друзів, вперше закохувалася у 15. Так ви стаєте ближчими.

З'являється розуміння, що до мами можна прийти та поскаржитися, бо колись мама мала таку ж нестерпну вчительку. Отже, мама зрозуміє.

А тато закохувався в найкрасивішу дівчину школи – і потерпів невдачу. Значить, не кепкуватиме.

Історії більш дієві, ніж повчання. Ви будете щирі стосунки з підлітком, які сигналізують: "Ти не сам в такій ситуації. Я підтримаю тебе".

### [Арт-терапія зі студентами та колегами](#)

*Нерідко руки самі знають, як вирішити головоломку,  
яку марно намагався вирішити інтелект»*

*Карл*

*Густав*

*Юнг*



Спектр проблем, які вирішуються за допомогою технік арт-терапії дуже великий, а саме: внутрішні та міжособистісні конфлікти, кризові



стани, травми, екзистенціальні та вікові кризи, втрати, після стресові ситуації, невротичні розлади та багато інших станів та захворювань.

Видами арт-терапії є: бібліо-, казко-, маско-, кольоро-, фото-, відео, музикотерапія, ігротерапія, анімаційна терапія, орігамі, робота з глиною, терапія з піском.

Мистецтво має значний вплив на наше життя. Як будь-яке творче заняття, арт-терапія, зрозуміло, вдосконалить мислення. Але *головна її функція – це здатність заспокоїти, допомогти розслабитися і виплеснути негативні емоції, думки, почуття*. Арт-терапія для дітей дуже давно визнана в інших країнах. Це особлива форма психотерапії, яка бере основу в мистецтві та творчості. Це може не обов'язково лікування, це може бути лише допоміжний метод усунення стресів та різних психологічних розладів.

**Так що ж означає арт-терапія?**



Як самостійна психотерапевтична практика вона сформувалася вже у 40-50 роках минулого століття у Великій Британії та США.

**Термін «арт-терапія»** ввів Адріан Хілл, художник (1938) при описанні своєї роботи з туберкульозними хворими, а в контексті теоретичних ідей вона виникла в працях З.Фрейда і К.Юнга та в подальшому набула більш широку концептуальну базу, включаючи гуманістичні моделі розвитку особистості К.Роджерса і А.Маслоу.

В Україні метод арт-терапії швидко увійшов у практику психологів. У 2003 році засновано Київську громадську організацію «Арт-терапевтична асоціація». На сьогоднішній день арт-терапія є досить актуальним методом психокорекції тому, що це найбільш древня і природна форма вираження та зміни емоційного стану, а також одне з самих прогресивних і популярних напрямів в сучасній психології.

«Сьогодні арт-терапія - це пластичний, активний напрям, що розвивається, напрям, який постійно розширює сферу свого застосування. Методи арт-терапії зв'язують воєдино інтелект людини і його почуття, потребу в самоаналізі, світ тілесний і світ духовний».

### **Як людині зрозуміти, що це саме його метод?**

Арт-терапія покликана допомогти дітям і дорослим, які зіткнулися з труднощами у вербалізації своїх почуттів і думок. Складні теми можуть спочатку відкритися через художню експресію і вже потім бути проговореними і осмисленими.

Потяг людини до творчості- є природним, нормальним для її життя. Зараз я наведу приклади арт-терапевтичних технік, які можна виконати самостійно, вдома. *Авжеш, не можна їх вважати повноцінною арт-терапією, але спробувати варто!*)

Розглянемо «ниткографію», «краплетерапію», «медитативне малювання/розмальовування».



**Ниткографія**





**Матеріали:** аркуш паперу складений навпіл, ниточка, фарба, вода, серветки.

Зображення отримується завдяки тому, що *затиснуті між двома аркушами паперу та пофарбовані нитки рухають – просто виймають*. Таким чином нитка рухається і ми бачимо незвичайне зображення!

Дуже цікаво експериментувати із товщиною нитки і силою тиску.

**Ниткографія** – викладання за допомогою шнурка або товстої нитки контурних зображень різних предметів, тобто «малювання» за допомогою нитки. Чудова ідея для занять з метою .



Ця техніка *розвиває пам'ять, акуратність, дисциплінованість, фантазію, дрібну моторику, зоровий аналізатор, увагу та мислення.*

Ця техніка гарно підходить для роботи з *гіперактивними дітьми.* Важливо, щоб шнурок легко вигинався і не був слизьким (не синтетика). **Довжина нитки (шнурка) повинна бути 25-30 мм.**

Ця техніка буде цікава і під силу навіть *діткам 4-7 років,* отже , якщо у Вас є маленькі братик,чи сестричка, донька, або син- не вагайтеся! Займайтеся разом! Це буде на користь обом сторонам творчого процесу!)



## **Краплетерапія**

Ця техніка *сприяє вираженню людиною своїх проблем і переживань*. Адже дуже часто людина не може визначити словами, що вона зараз відчуває і, як наслідок, не може знайти вихід зі складної ситуації.

Дитині, а іноді й дорослій людині, набагато легше проявити себе, описати свою проблему будь-яким видом художньої творчості, ніж словами.

Краплетерапія – *хороший спосіб самовираження і підняття самооцінки* творчо обдарованих дітей: зрештою, хто може похвалитися, що теж вміє малювати піпеткою

**Для занять краплетерапією необхідний такий набір «інструментів»:**

*стаканчики з кольоровою водою (у воді розведені акварельні фарби різних кольорів – жовтий, зелений, синій, червоний, коричневий, чорний і білий), звичайні скляні піпетки з гумовими наконечниками, дошка для ліплення із пластику білого кольору, губка з поролону (це «шапка-невидимка» для видалення зайвих крапель), листи щільного паперу, серветки для рук.*

**Основний принцип роботи** полягає в наступному: набираємо піпеткою кольорову воду і «малює» крапельками на пластиковій дошці або папері.

Стан під час малювання дуже близький до стану медитації.

## **Медитативне малювання/розмальовування**

**Для цього нам знадобиться:** аркуш папера А4, олівці (пастельні олівці), кулькова ручка (за бажанням), гумка.

Щоб почати такий різновид малювання, потрібно розслабитися, заплющити очі, поміркувати про турбуючі питання, про те чого ви бажаєте, про що мрієте. Умовно позначити центр та намалювати коло, простір.

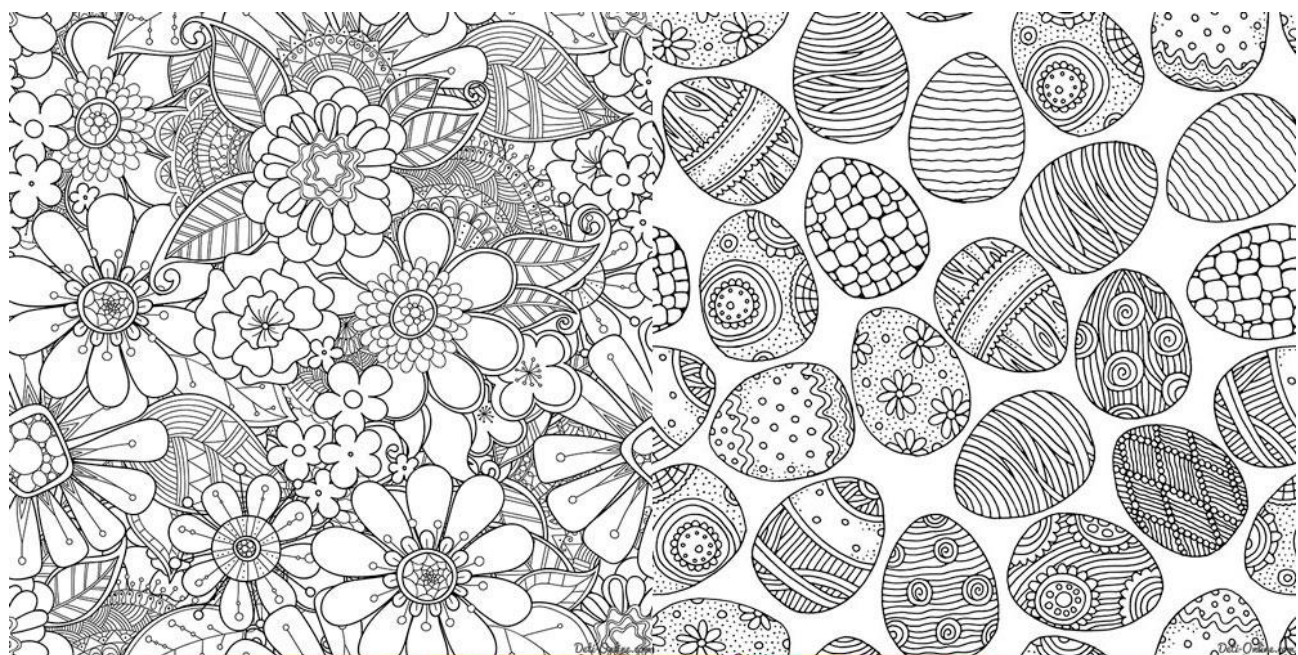
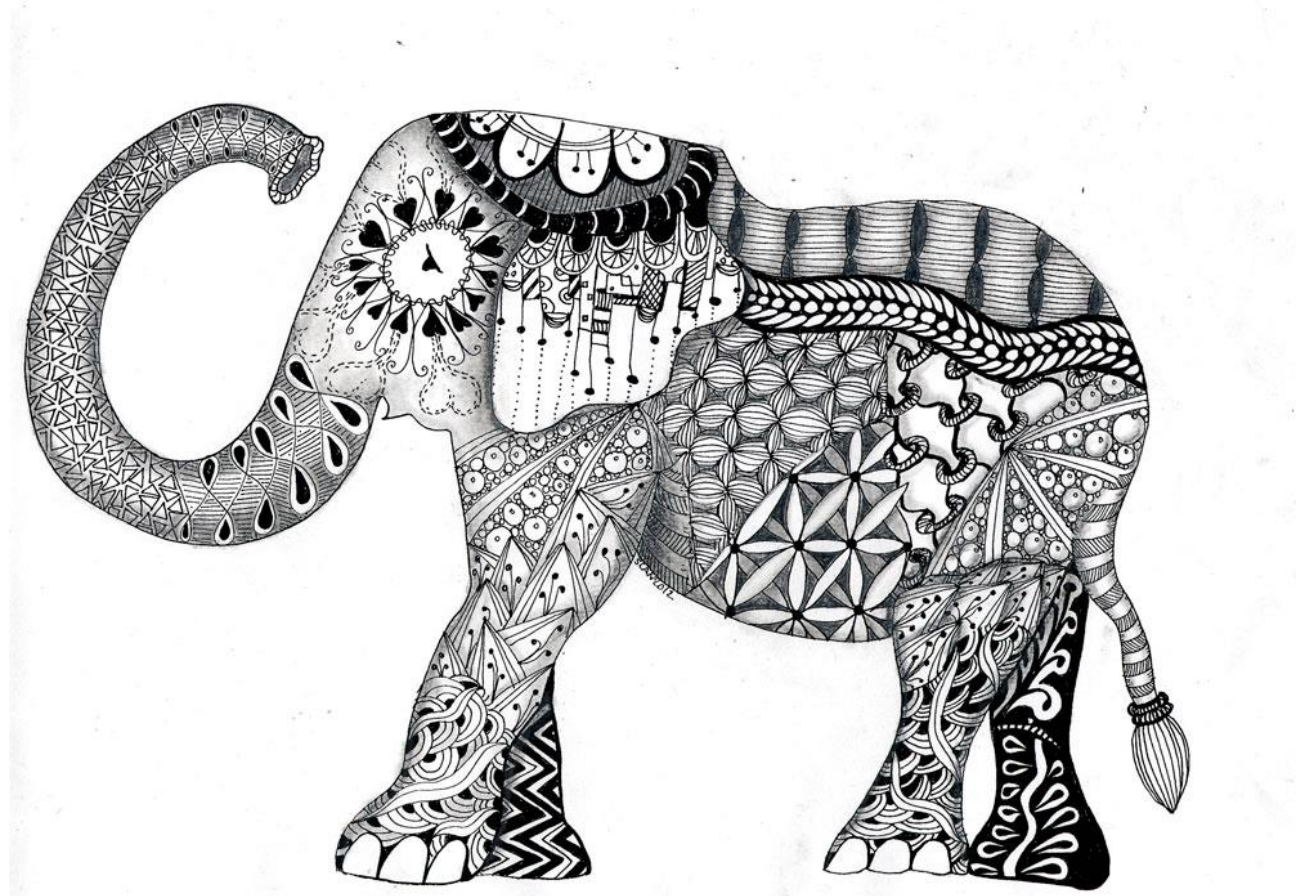
Малювати треба від центру, поступово рухаючись до країв обираючи «потрібні» (інтуїтивно) кольори. Малюєте те, що хочеться малювати!



Не треба бути художником! Малюйте ваш настрій, передавайте емоції через лінії, штрихи, форми ,кольори. Будьте собою, будьте оригінальними.

І пам'ятайте – ВИ унікальне створіння, неповторна людина!

А нижче, малюнки, які можна роздрукувати і розмальовувати.



## Як готуватися до іспитів?

Іспити, як і більшість явищ життя, - явище перехідне. Коли вони закінчуються, з'являється відчуття свободи, забуваються сльози, переживання, повертається спокійний сон.

Психологи розцінюють іспит як:

- «перетравлювання» значного обсягу інформації, яке пов'язане з великим навантаженням на мозок;
- серйозне емоційне напруження і велике навантаження на нервову систему;
- оцінювання не лише знань дитини, а й її особистості.

### ***Способи психофізичного розвантаження студентів на період екзаменаційної сесії.***

#### ***Оптимальний режим дня і харчування***

Режим дня повинен відповідати фізіологічним основам життєдіяльності організму – ритмічності.

1. Заняття краще всього починати з 8.00-8.30, тобто в звичний час.
2. Оптимальна продовжність занять до 13.00-13.30 з 10-15 хвилинними перервами через кожні 1 год 20хв.
3. Перерви краще заповнювати активним відпочинком. Зробити кілька гімнастичних вправ, обов'язково включити присідання, стрибки, нахили.
4. Обов'язково треба дати хороший відпочинок очам: підійти до вікна, подивитись 20-30 секунд вдалину, в небо.
5. З 13.00 – 13.30 починається велика перерва: час другого сніданку або обід. Можна годинку поспати. Сон – прекрасний відпочинок при напруженій розумовій праці. З 15.00 – 16.00 до 18.00 - 00 заняття, з перервами на полудник. Ввечері – відпочинок ( гра в футбол, волейбол). Сон в 23.00.
6. Зняти втому допоможе умивання холодною водою. Можна посмоктати дольку лимона, з'їсти шоколад.
7. Режим харчування звичайний 4-5 разів на день. Харчування має бути висококалорійним і легко засвоюватися. Бажано збільшити

вживання вітамінів, випивати щодня склянку настою шипшини або томатного соку. Щодня приймати 1-2 таблетки вітамінів С і А.

8. Можна вживати тонізуючі препарати, наприклад, із женьшеню чи елеутерококу. Каву краще пити вранці й небагато, лише для того, щоб прокинутися ( для тих, хто звик так розпочинати свій день). Кава підсилює нервовість і тривожний стан у невпевнених в собі людей.
9. Слід пам'ятати про біологічні особливості: «сова» неефективно працює о 6-8 годині ранку, а «жайворонок» навряд чи буде працездатним до 2-3 години ночі. В усіх людей рівень біологічної активності знижений із 17 до 18 години.

### ***Правильна організація вивчення навчального матеріалу***

- Підготовку до екзамену слід починати не за 1-2 дні, а як можна раніше – краще засвоюється матеріал.
- Спочатку слід переглянути весь матеріал і розподілити його таким чином: якщо треба вивчити 100 запитань за 4 дні, то в перші два дні вивчається 70% усього обсягу, третього дня – решта, четвертого – повторюють вивчене. При цьому складні теми варто чергувати з простішими – не обов'язково вчити всі питання поспіль.

*Є й деякі психологічні закономірності, які слід враховувати.*

1. «*Чинник межі*». Найкраще запам'ятовується інформація, викладена на початку і наприкінці тексту. Середина зазвичай швидко вилітає з голови. Тому під час запам'ятовування та повторення слід приділити увагу середині тексту.
2. Повторювати треба не механічно, а вдумливо, зосередившись на змісті. Інформація після завантаження в мозок, якщо її не повторити, утрачається на 20-30% упродовж перших 10 годин. Щоб цього не сталося, слід прочитати текст, повторити його й друге, через 20 хв – утретє, а через 8-10 годин – учетверте і ще раз через добу. Тільки після цього можна бути впевненим у тому, що інформація міцно «оселилася» в голові.

3. Особливість «упізнання». Дивлячись на текст, відчуваєш, що колись усе це бачив, читав, отож вирішуєш, що витратити час на це питання не варто й можна переходити до наступного. Насправді ж це – несвідомий самообман. І якщо не вивчати уважно те, що здається знайомим, на іспиті можна не відповісти на «знайоме» питання.
4. Запам'ятати можна найкраще, якщо знати, що є «найближчим»: текст, рисунок, логічна схема, мовленнєве відтворення.
5. Слід спробувати знайти щось цікаве у найнуднішому матеріалі, адже цікаве запам'ятовується набагато легше.

Можна готуватися до іспитів удвох, адже одна голова добре, а дві – краще. Підготовка до іспиту удвох має свої переваги, якщо поставитися до цього серйозно й сумлінно. Учити разом не варто, а ось повторювати навіть бажано. Краще це робити напередодні іспиту, особливо корисно повторити матеріал перед сном.

Готуватися можна й так: перший день – самостійне вивчення, другий – повторення й переказування один одному. Було б добре розділити теми за інтересами, за складністю, за ступенем засвоєння: один розповідає те, що другий раніше не вивчав.

Розповідати треба чітко, детально, емоційно. Можна проводити «репетиції» перед іспитом і на одинці: ставити собі запитання, уголос відповідати, привчатися слухати своє мовлення.

***Шпаргалка – річ потрібна.*** Використання шпаргалок на іспиті найчастіше закінчується дуже сумно. Вони потрібні лише тим, хто краще запам'ятовує матеріал при конспектуванні, - викладений коротко ( у вигляді тез), він краще тримається у пам'яті. Шпаргалки зручно перечитувати перед самим іспитом, а їх на іспит не варто. «Спокійно, тільки спокійно»: - казав Карлсон завжди в екстремальних ситуаціях. Слід скористатися його порадою. Адже нервують завжди ті, хто погано знає матеріал. Ті, хто зовсім нічого не знає, зазвичай спокійні. Ті, хто знає матеріал добре чи на середньому рівні, нажахані до останньої хвилини, поки не отримають оцінку.



Щоб подолати свій страх, можна розповісти самому собі вивчений матеріал, начебто на іспиті. Уявіть складну ситуацію на іспиті й знайдіть з неї вихід. Поставте самі собі підступні запитання й дайте на них відповіді – переборіть свій страх ще до іспиту. Згадайте випадки свого успіху, подумки відчуйте їх ще раз.

Спробуйте вдатися до аутогенного тренування. Складіть для себе формули, налаштуйтеся на те, що у мене все вийде й повторюйте ці слова перед сном. На іспиті не втрачайте самовладання у складний момент, хоч це й нелегко. Згадайте про почуття гумору – іноді воно виявляється і в екзаменаторів.

Складіть план відповіді на іспиті – це теж заспокоює.

### ***Підтримка батьків – один із чинників успіху***

Емоційний батьківський захист – велика підтримка перед іспитом. Можна взяти білети до театру, просто погуляти, поговорити про життя – це заспокоює.

Мета кожного студента – скласти іспит якнайкраще. А оцінка залежить від двох різних чинників: знань і вміння поводитися на іспиті.

1. Майте вигляд впевненої у собі людини.
2. Спрямуйте розмову в потрібне русло.
3. Не втрачайте самовладання, якщо не знаєте питання.
4. Ведіть із викладачем діалог.
5. Говоріть не голосно, але чітко й упевнено, усміхайтесь.
6. Будьте спокійні й зосереджені на змісті відповіді.
7. Налаштуйтеся на неодмінний успіх, особливо на першому іспиті.
8. Забудьте про образи на викладачів, батьків, взагалі відстороніться від всього непотрібного.
9. Вдягніться на іспит охайно.
10. Заспокойте себе тим, що завтра буде день без іспиту, тому сьогодні слід себе показати якнайкраще.

## ***В день іспиту***

1. Вранці обов'язково поснідати, випити солодкий чай, взяти з собою шоколад.
2. Для зняття психоемоційного напруження зробити наступні вправи дихальної гімнастики:

- вдихнути на рахунок 3, видихнути на рахунок 6 і пауза. Видох має бути довшим, ніж вдих. Повторювати до 10 разів.

- руку положити на діафрагму, дихання має бути спокійним і рівним. Дати собі позитивну настанову типу «Я все знаю. Все буде добре. Іспит я здам і одержу хорошу оцінку»

- дуже добре знімає напруження натискання на певну точку руки, яка знаходиться на перетині кісток великого і вказівного пальців. Активно до відчуття болі промасажуйте цю точку. Переключіть свою увагу на фізичний біль.

## ***Поради, як позбутися поганого настрою***

Ця «хвороба» відома всім: і дорослим, і малим. Ліків від поганого настрою немає, але можна подолати цю прикрість і без них.

Найперше – треба виговоритися, тобто поговорити з подружкою чи другом, мамою чи татом. У крайньому разі, можна розповісти про свої проблеми й біди песику чи котику.

Поганий настрій можна і приспати. Засніть хоч на півгодини. Засинаючи, уявіть щось гарне, і побажайте, щоб воно наснилося, а прокинувшись – усміхніться. Можна походити босоніж по землі, траві або легенько пострибати, уявляючи себе деревом, що пускає міцне коріння у землю. Якщо тепло й сухо, полежіть на землі, послухайте її пісню, шепіт, казку – це вже хто що почує.

Частіше посміхайтесь – поганий настрій усміхнених людей не любить.



### Уміння радіти

Кажуть: «Хочеш бути щасливим – будь щасливим». Дійсно на одну і ту ж подію оптимісти і песимісти дивляться по-різному. Щоб оцінити свої здібності, виберіть «так», «ні», «частково» до суджень наведених нижче.

1. Коли я згадую батьківську оселю, я скоріш радію, ніж сумую.
2. Я часто відчуваю почуття власної провини.
3. Оптимізм і відвертість – важливі риси мого характеру.
4. Навколо, на мою думку, стільки зла, що недоцільно радіти кожній дрібниці.
5. Якщо я можу робити вибір між істинним спокоєм і бурхливою радістю, то обираю останнє.
6. Тільки найближчим, окремим людям я можу подарувати незрівняну радість.
7. Приносити радість іншим дає мені відчуття задоволення.

8. Життя навчило мене тому, що не можна довіряти іншим.
9. В моєму житті є люди, яким я повністю довіряю.
10. Чесно кажучи, в моєму житті, більше турбот і неприємностей, ніж радості.
11. Бувають такі моменти в моєму житті, що я відчуваю велику радість і хвилювання.
12. Я відчуваю заздрість по відношенню до тих людей, які вміють відверто радіти.
13. Я умію «заражати» інших своєю радістю.
14. Усе житті можна купити, навіть, радість, справа тільки у ціні.
15. Я знаю, що почуття радості, яке часто відчуваю – «заслуга» мого характеру.

### Позитивне мислення і сила думки - запорука здоров'я

Мозок людини - це орган, керуючий всією життєдіяльністю людини, як на фізичному, так і психічному рівні. Мислення людини це теж робота мозку. В організмі людини все взаємопов'язано і фізичне і психічне.

Недарма ж кажуть "У здоровому тілі - здоровий дух".

Погодьтеся, що і зворотно теж вірно - "При здоровому дусі - здорове тіло". Цьому є маса підтверджень. І дійсно життя людини визначається спрямованістю його мислення. Якщо людина звикла весь час страждати від хвороб, від поганих відносин з оточуючими і тихо підкоряється долі за принципом - "Що ж я можу вдіяти?" або що ще краще "За що мені це

Є й інша життєва позиція. Такі люди не говорять "за що мені це?", вони запитують "Для чого це, що мені показує ця ситуація?". Замість - "Що ж я можу вдіяти?", вони задаються питанням: "Що я можу зробити, що б виправити ситуацію?". Отже, виходить, що думки у людей начебто схожі, а результат абсолютно різний.



Люди з активно-позитивною життєвою позицією вважають себе господарями свого життя і вимагають, перш за все, від себе, не від когось, їх називають **оптимістами**.

Оптимізм - це позиція, що вимагає від людини великої волі і сили духу, великої роботи над собою і своїми думками. Оптиміст - це людина, яка розуміє, що жити не дуже просто, але, тим не менш, з надією дивиться в майбутнє, а головне не опускає руки в будь – якій ситуації, навіть найскладнішій і найнеприємнішій.

Люди з пасивно-негативною позицією - **песимісти** пред'являють претензії до життя і до оточуючих. Бути песимістом великих труднощів не становить: обпльовувати все, піддавати критиці, стверджувати, що нічого не вийде - і все. Головне, що нічого робити не треба. А інші сприймають таких людей як ледарів і розмазню, що нічого не хочуть робити і змінювати в своєму житті. Деякі намагаються переробити, змінити їх. Та чи можемо ми змінити когось іншого?

***Ні - ми можемо змінити тільки себе і своє ставлення до проблеми.***

Лікарі відзначають, що людина в хорошому настрої одужує швидше, краще заживають рани, шви після операції. У людини в пригніченому стані частіше виникають ускладнення, і період одужання триває довше.

Регулювати свій настрій, налаштувати свої думки на позитивний лад здатна кожна людина. Тільки погодьтеся, це робота, і не завжди проста. Важко налаштувати себе на позитив, якщо лікарі встановили діагноз, як вирок. Але той, хто не опускає руки, може перемогти. Дуже важливо відслідковувати свої думки і налаштувати себе на позитивно-активну життєву позицію. Жити буде цікавіше і краще вам і тим, хто поруч з вами. Адже навіть у старослов'янському алфавіті, де кожній букві відповідає слово, записано - "ЖИВЕ ЗЕМЛЯ КАКО люди мислять" (живіт, земля, како, люди, думка). Це послання від предків, вкладене в алфавіт. ***Тобто як мислимо, так і живемо.***

***Мислити позитивно*** – значить змусити свій мозок працювати на себе, а не проти себе. Позитивне мислення містить у собі позитивний

погляд на речі і використання таких же висловлювань для вираження думок і почуттів. Це є чимось подібним до самогіпнозу. Позитивне мислення зосереджується на успіху, воно планує не відхід від поразки, а програмує перемогу. При цьому воно створює стан душевної гармонії. Коли ми відчуваємо внутрішнє заспокоєння, то перебуваємо в стані радості, що само по собі є унікальним. Якщо ми відчуваємо себе щасливим внутрішньо, то навколишній світ здається нам прекрасним і чудовим. Думки – це головне джерело нашого гарного настрою. Правильна думка виливається в правильну дію і правильний спосіб життя.

### ***Переваги позитивного мислення:***

***Позитивне мислення є ефективним інструментом на шляху до успіху.*** Мрії можна перетворити на цілі, якщо не вважати їх неможливими. А позитивне мислення допомагає досягати цілей, усуваючи бар'єри в нашій свідомості.

***Додає впевненості в собі і своїх силах.*** Багато справді талановитих і розумних людей не використовують свій потенціал через страх провалитися і заниженої оцінки своїх здібностей. Позитивне мислення дає силу повірити у свої можливості, що значить, і реалізувати їх.

***Допомагає впоратися з невдачею.*** Промахи і прикрі помилки, смуги неприємностей трапляються з кожним. Оптимістичний настрій допоможе уникнути ниття, самоїдства і депресії. Замість цього можна просто йти далі, сприймаючи невдачі, як тимчасовий чинник і важливий життєвий урок.

***Є джерелом енергії та натхнення.*** Адже тоді думки набувають позитивне забарвлення. У голові народжується маса ідей і планів, людина відчуває себе здатною на нові звершення і сміливо йде по життю.

***Робить людину «бажаною» для інших.*** Всі знають, що щира посмішка і гарний настрій добре впливають на інших людей. Такі люди більш привабливі для протилежної статі, мають більше друзів, успішніші в роботі, ніж песимісти, які відбирають життєву енергію.

### **Недоліки позитивного мислення:**

Позитивне мислення часто стає способом обману довірливих людей і наживи. Компанії, які просувають свої товари, а також секти часто організують тренінги та навчання, на яких розповідають про нове щасливе життя своїх консультантів або членів організації... Людина отримує психологічні чи ділові навички, але таким чином легко потрапляє в пастку «психології успіху» чи фанатизму.

Підміна позитивного мислення інфантильністю. Якщо людина нічого не робить, але думає, що все якимось дивом буде добре, то таке позитивне мислення тільки на шкоду. Усвідомлений підхід до позитивного мислення і аналіз ситуацій обов'язково допоможуть вам на життєвому шляху, тому бажаю вам мислити позитивно, але з розумом!

### Що означають кольори?



Більшість із нас має свій улюблений колір. Колір може багато сказати про вас та ваших знайомих і близьких. Отже, дивіться, що означає ваш улюблений колір і улюблений колір ваших близьких і знайомих. Ви отримаєте цікаву інформацію.

Жовтий –радість, щастя, спокій, інтелігентність, тепло і сонце. Люди, які люблять цей колір – комунікабельні, допитливі, сміливі, легко пристосовуються до нового, отримують задоволення від уміння подібатися іншим. Цей колір не сприймають песимістичні, замкнені натури.

Синій – колір вічності, таємниці, глибокого спокою та інтуїції. Це колір неба, його пов'язують з духовним піднесенням людини, її чистотою. Він подобається скромним і меланхолічним натурам, яким край необхідно відчуття впевненості в собі та визнання оточуючих. Синій колір стимулює мислення, зменшує апетит

( в природі немає продуктів синього кольору), тому, якщо ви вирішили сісти на дієту, купіть собі синій сервіз, щоб зменшити відчуття голоду.

Сірий – колір стабільності, твердої як скеля; печаль та меланхолія, реалізм та респектабельність. Це улюблений колір натур розсудливих, які довго думають перед тим, як прийняти рішення та часто не довіряють людям. Це колір бізнесу в сучасному світі. Він контролює емоції. Цей колір не сприймають імпульсивні та легковажні натури.

Зелений – це колір надії, мудрості. Він дає відчуття спокою і розслаблення. Ті, хто віддають перевагу цьому кольору, дуже бояться чужого впливу, шукають різні способи самоствердження, оскільки для них це дуже важливо. Той, хто не сприймає, зелений колір, боїться життєвих проблем і труднощів взагалі. За фен-шумом це колір всезагальної любові, процвітання.

Червоний – найбільш емоційно насичений колір. Це - пристрасть, «життєва сила», мужність, гнів, війна, любов. Червоний асоціюється з сонцем, вогнем, кров'ю. Він підвищує артеріальний тиск, прискорює ритм серцебиття, робить частішим дихання. Його люблять сміливі, вольові, власні, імпульсивні люди. За фен-шумом, відповідає за гроші та виживання.

Білий – є синтезом усіх кольорів, тому вважається «ідеальним», «кольором мрії». Він поєднує в собі безліч відтінків: одночасно і блиск світла, і холод льоду. Це символ легкості, чистоти та втілення світла. Але, якщо використовувати його в великій кількості, то створюється відчуття холоду, стерильності та розчарування. Білий може подобатися людям з різними характерами.

Чорний – протилежний білому. Він сприймається як депресивний, похмурий, пригнічуючий, особливо в великій кількості. Потрібно слідкувати, щоб чорного було не занадто багато і занадто часто. Але

між тим, це колір досягнень та колір універсальної елегантності. Чорно – білий ансамбль в одязі – ідеальне вирішення для свят і ділових зустрічей. В чорному вбранні жінки відчують себе впевненішими, а чоловіки відчують в собі силу до рішучих дій. Чорний допомагає зосередитися, робить візуально стрункішими, а по- справжньому можна виспатися тільки на чорних простирадлах.

Фіолетовий – колір емоцій. В фен- шуї керує долею. Фіолетовий асоціюється з царською владою, є втіленням духовності та аристократизму. Та надмірно застосовувати не можна, він дуже тяжкий для сприйняття.

### Притчі на кожен день

#### **Скільки людині потрібно друзів?**

##### *Притча від Бориса Крумера*

Учень прийшов до Учителя і запитав його:

- Учителю, скільки друзів повинно бути у людини – один чи багато?
- Все дуже просто, – відповів Учитель, – зірви мені он те червоне яблуко з самої верхньої гілки.
- Учень задер голову і відповів:
- Але воно дуже високо висить, Учителю! Мені не дістати.
- Поклич друга, нехай він допоможе тобі, – відповів Учитель.

Учень покликав іншого учня і став йому на плечі.

- Мені все одно не дістати, Учителю, – сказав засмучений учень.
- У тебе більше немає друзів? – Посміхнувся Учитель.

Учень покликав ще своїх приятелів, які кречучи ставали один одному на плечі і спини, намагаючись побудувати живу піраміду. Але яблуко висіло занадто високо, піраміда розсипалася, і учень так і не зміг зірвати жадане яблуко.

Тоді Учитель покликав його до себе:

- Ну, ти зрозумів, скільки людині потрібно друзів?
- Зрозумів, – сказав учень, потираючи забитий бік, – багато, щоб усі разом ми змогли б вирішити будь-яку проблему.

- Так, – відповів Майстер, засмучено похитуючи головою, – дійсно потрібно багато друзів, щоб серед усього цього збіговиська гімнастів знайшлася хоча б одна розумна людина, яка б здогадалася принести драбину!

---

### **Притча – блюз**

Жив собі хлопець із жахливим характером. Якось батько дав йому мішок із цвяхами і сказав забивати по одному їх у паркан кожного разу, коли втратить терпець і посвариться з кимось. Першого дня хлопець забив 37 цвяхів. Згодом він навчився опановувати себе, і забитих цвяхів щодня меншало. Хлопець зрозумів, що легше навчитися стримувати свої емоції, ніж забивати цвяхи.

Нарешті настав день, коли він не забив жодного цвяха. Син підійшов до батька і сказав про це. Той наказав синові витягувати з паркана по одному цвяху у ті дні, коли він не втратить самоконтролю і ні з ким не посвариться. Минали дні, і згодом син міг сказати батькові, що в паркані не залишилося жодного цвяха. Батько підвів сина до огорожі і сказав: « Ти добре поводишся, синку, але подивися, скільки дірок залишилося...Огорожа вже ніколи не буде такою, як колись...»

---

### **Олівець**

Малюк дивлячись, як бабуся пише листа запитав:

«Ти пишеш про те, що відбувається з нами? А може ти пишеш про мене?»

Бабуся посміхаючись відповідає онуку: «Так, дійсно я пишу про тебе. Але головне не те, що я пишу, а чим я пишу. Я хотіла б, щоб ти коли виростеш, став таким, як цей олівець». Малюк зацікавлено дивиться на олівець і нічого не помічає особливого. Олівець – точно такий як інші...

- Все залежить від того, як дивитися на речі. Цей олівець має п'ять якостей, необхідних для тебе, якщо ти хочеш прожити все життя у злагоді з собою і світом.

По – перше: ти можеш бути генієм, але ніколи не маєш забувати про Вищий Разум і вірити в нього.

По – друге: щоб писати приходиться час від часу підстругувати олівець. Ця операція трохи болюча для нього, але потім олівець пише тонше. Отже, умій перетерпіти біль, пам'ятаючи, що станеш кращим і благороднішим.

По – третє: якщо користуватися олівцем, завжди можна витерти резинкою те, що вважаєш помилковим. Пам'ятай, що змінювати себе – не завжди погано. Це єдиний спосіб йти правильним шляхом.

В – четвертих: в олівці має значення не дерево, з якого він зроблений, не його форма, а графіт, що знаходиться всередині. Тому завжди думай про те, що відбувається в твоїй душі.

І на кінець: олівець завжди залишає за собою слід. Так і ти залишаєш свої сліди своїми вчинками, тому обдуманим має бути кожен твій крок.

---

### **Притча про людину**

Одна людина вирішила змінити світ. Але світ – такий великий, а вона – така маленька. Тоді вона вирішила змінити своє місто. Але місто таке велике, а вона – така маленька. Тоді вона вирішила змінити свою родину. Але родина у неї велика, одних дітей із десятків. Тоді ця людина вирішила змінити те єдине, що їй до снаги... **Саму себе.**

---

### **Притча про сусідів**

Жили на вулиці два сусіди. Раптом один зробив велике зло. Ображений, палко прагнучи помститись, пішов до мудреця за порадою. Що ж мудрець йому запропонував? Відповісти кривдникові добром! Сусід послухався, та у відповідь був знову «нагороджений» злом. Але мудрець і цього разу порадив не шкодувати добра. «Як? – запитав чоловік. – Я не можу себе змусити!» Тоді мудрець заперечив: «Якщо він не втомився від зла, то чому ти втрачаєш сили від добра?»

---

### **Про щастя**

Бог зліпив людину з глини, і залишився у нього невикористаний шматок. «Щоб іще зліпити?» - запитав Бог. «Зліпи мені щастя», - попросив чоловік.

Нічого не відповів Бог і лише поклав людині у долоню шматочок глини.

**Кожен ліпить своє щастя власноруч.**

---

### **Притча від Сократа «Три сита».**

Один чоловік прийшов до Сократа і спитав:

- Знаєш, що про тебе сьогодні говорив твій друг?
  - Зачекай,- зупинив його Сократ, - просій спочатку все, що ти хочеш сказати через три сита.
    - Три сита? А це як?
    - Перш, ніж щось сказати, треба тричі просіяти це через сито. По - перше, через сито правди. Ти впевнений в тому, що все, що ти хочеш сказати мені, є правдою?
    - Ні, я просто чув...
    - Дуже добре. Виходить, що ти не знаєш, правда це чи ні. Тоді просіємо через друге сито – сито доброти. Ти хочеш сказати про мого друга щось хороше?
    - Ні, навпаки...
    - Виходить, продовжував Сократ, - ти збираєшся сказати про нього щось погане, але при цьому навіть не впевнений, що це правда. Спробуємо через третє сито – сито користі. Чи край необхідно почути мені те, що ти хочеш сказати?
    - Ні, в цьому немає ніякої необхідності...
    - **Виходить, зробив висновок Сократ, в тому, що хочеш ти мені сказати нема ніякої ні правди, ні доброти, ні необхідності.**
    - **Навіщо тоді це говорити?**
-



## **Відро з яблуками**

Купив чоловік собі новий будинок - великий, красивий - і сад з фруктовими деревами біля будинку. А поруч у старенькому будиночку жив заздрісний сусід, який постійно намагався зіпсувати йому настрій: то сміття під ворота підкине, то ще яку- небудь гидоту підложить.

Одного разу прокинувся чоловік у хорошому настрої, вийшов на ганок, а там - відро з поміями. Чоловік взяв відро, помії вилив, відро вичистив до блиску, назбирав в нього найбільших, стиглих і смачних яблук і пішов до сусіда. Сусід, почувши стук у двері, злорадно подумав: «Нарешті я його дістав!». Відкриває двері в надії на скандал, а сусід подає йому відро з яблуками зі словами:

**«Хто чим багатий - тим і ділиться!»**

---

## **Про двох вовків**

Колись давно старий індієць розповів своєму внуку одну життєву істину: «Всередині кожної людини відбувається боротьба дуже схожа на боротьбу двох вовків. Один вовк - зло, заздрість, смуток, егоїзм, брехня, амбіції. Другий вовк – добро, мир, любов, надія, люб'язність, істина, доброта, вірність». Маленький індієць на мить замислився, а потім запитав: «А який вовк перемагає?». Обличчя старого торкнулася ледь помітна усмішка, і він відповів: **«Завжди перемагає той вовк, якого годуєш».**

---

## **Цінність часу**

Щоб дізнатися про цінність одного року...спитайте студента, що провалив останній іспит.

Щоб дізнатися про цінність одного місяця...спитайте матір, яка пережила короткочасні пологи.

Щоб дізнатися про цінність одного тижня, спитайте редактора недільного журналу.

Щоб дізнатися про цінність одного дня...спитайте того, хто працює на «голу» ставку і має багатодітну сім'ю.

Щоб дізнатися про цінність однієї години...спитайте у закоханих, що з нетерпінням чекають зустрічі.

Щоб дізнатися про цінність однієї хвилини...спитайте у людини, що спізнилася на потяг.

Щоб дізнатися про цінність однієї секунди...спитайте у людини, що попала в аварію.

Щоб дізнатися про цінність однієї мілісекунди...спитайте у призера Олімпійських ігор, що завоював срібну медаль.

Цінують кожну мить вашого життя, адже у вас не буде можливості прожити його ще раз.

**Час – безцінний!**

---

**Вір у себе завжди!**

Жили маленькі жабенята. Вони організували змагання з бігу. Завданням було зібратися на вершину башти.

Зібралось багато охочих, щоб подивитися ці змагання та посміятися з учасників.

Змагання розпочалися...

Правда, ніхто з присутніх не вірив в те, що жабенятам вдасться забратися на вершину башти.

Звідусіль можна було почути: « Це дуже складно!!! Вони ніколи не заберуться на верх...Адже башта дуже висока»

Маленькі жабенята почали падати один за одним...За виключенням тих, у кого відкрилося друге дихання. Вони піднімалися все вище і вище.

Натовп весь час кричав: «Дуже важко!!! Ніхто з них не зможе дістатися вершини».

Жабенята втомилися і попадали. Тільки одне жабеня піднімалося все вище і вище...Приклавши всі зусилля, подолавши усі труднощі жабеня дісталось вершини!!! **І ПЕРЕМОГЛО.**

Тоді решті жабенят захотілося дізнатися, як йому це вдалося зробити, звідки черпав він свої сили?

**Виявилось – переможець був глухий!!!**

**Отже:** ніколи не слухай людей, що намагаються посіяти сумніви в твоїй душі, намагаються передати свій песимізм і негативний настрій. Вони відбирають у тебе твої найзаповітніші мрії і бажання. Не забувай про силу думки і слова. **Завжди вір в себе і в свої сили!!! Ти можеш!!!!**

---

### *Притча про любов «Любов та божевілля»*

Якось зібралися одному куточку землі всі людські почуття та риси. Коли **Нудьга** позіхнула уже втретє, **Божевілля** запропонувало: «Нумо грати в хованки». **Інтрига** підвела брову: «Хованки? Що це за гра?» А **Божевілля** відповіло, що один з них, наприклад, воно, водить, заплющує очі і рахує до мільйона, у цей час інші ховаються. Той, кого знайдуть останнім, водитиме наступного разу і так далі.

**Ентузіазм** затанцював з **Ейфорією**, радість так стрибала, що переконала **Сумнів**, лише **Апатія**, яку ніколи нічого не цікавило, відмовилася брати участь у грі. **Правда** вирішила не ховатися, тому, що зрештою її завжди знаходять. **Гордість** сказала, що це дурна гра (її нічого, крім самої себе, не цікавило), **Боягузтво** дуже не хотіло ризикувати.

«Один, два, три», - почало рахувати **Божевілля**. Першими сховалися **Лінощі** за найближчим каменем на дорозі, **Віра** здійнялася до небес, а **Заздрість** сховалася в тіні **Тріумфу**, який власними зусиллями зміг видертися на вершечок найвищого дерева. **Шляхетність** дуже довго не могла сховатися, тому що кожне місце, яке вона знаходила, здавалося ідеальним для її друзів: кришталево чисте озеро – для **Краси**; щілина в дереві – для **Страху**; крило метелика – для **Хтивості**; подув вітерцю – для **Волі!** Отже **Шляхетність** замаскувалася в променях сонця.

**Егоїзм**, навпаки, швидко знайшов для себе теплу й затишну місцинку. **Брехня** сховалася в глибинах океану (насправді вона причаїлася у веселці), а **Пристрасть** і **Бажання** зникли в жерлі

вулкану. **Безпам'ятність** навіть не пам'ятає, де поділася, але це неважливо.

Коли **Божевілля** дорахувало до 999 999, **Любов** усе ще шукала, де б їй сховатися, але скрізь було зайнято. Аж раптом вона побачила чудовий куц троянд і вирішила причаїтися в ньому.

«Мільйон», - дорахувало **Божевілля** і почало шукати. Першими воно знайшло **Лінощі**, потім почуло, як **Віра** сперечається з Богом, а про **Пристрасть** і **Бажання** дізналося з того, як тремтить вулкан, потім **Божевілля** побачило **Заздрість** і здогадалося, де ховається **Тріумф**. **Егоїзм** не варто було й шукати, тому місцем, де він ховався, виявився вулик бджіл, що вирішили вигнати непроханого гостя. У пошуках **Божевілля** підійшло напитися до струмочка і побачило **Красу**. **Сумнів** сидів під тинном, вирішуючи з якого боку сховатися.

Отже, всіх було знайдено: **Талант** – у свіжій і соковитій траві, **Сум** – у темній печері, **Брехню** – у веселці (якщо, чесно, вона ховалася на дні океану). Ось тільки **Любов** знайти не могли. **Божевілля** шукало за кожним деревом, у кожному струмочку, на вершині кожної гори і, нарешті, воно вирішило подивитися в куцах троянд. І коли воно розсувало гілки, почуло крик. Гострі колючки троянд поранило любові очі. **Божевілля** не знало, що робити, почало вибачатися, плакало, благало, і щоб спокутувати свою провину, пообіцяло **Любові** стати її поводитирем.

І ось, відтоді, коли вперше на землі грали в хованки... **Любов** стала сліпою, а **Божевілля** водить її за руку.

### [Психолог для батьків](#)

Шановні батьки та педагоги, запам'ятайте!

- Якщо діти живуть в умовах постійною критики, вони навчаються осуджувати.
- Якщо діти живуть в умовах ворожнечі, вони навчаються насильству.
- Якщо дитину постійно висміювати, вона навчається зневажати себе.
- Якщо дітей постійно соромити, вони навчаються почувати провину.

- Якщо діти живуть в умовах толерантності, вони навчаються терплячості.
- Якщо дітей підтримують, вони навчаються впевненості в собі.
- Якщо вчинки дітей схвалюють, вони навчаються самоповаги.
- Якщо діти живуть в умовах справедливості, вони навчаються бути справедливими.
- Якщо діти живуть у безпеці, вони навчаються довіряти.
- Якщо діти живуть із визнанням, вони навчаються дружелюбності. Вони знаходять любов на землі.