***ПОРАДА 1***

***(Навчіться керувати своїми емоціями.***

***Використовуйте агресивну енергію з мирною метою)***

***Способи подолання агресії:***

* Виконайте фізичні вправи (гімнастика, аеробіка, віджимання від підлоги, біг, катання на велосипеді).
* Займіться силовими видами спорту (бокс, боротьба). Фізично працюйте до сьомого поту.
* «Зірвати злість» на неживому об’єкті: побити подушку, диван, боксерську грушу, розбити посуд, пошматувати газету.
* Зробіть масаж, особливо потиличної частини спини, з метою усунення напруження.
* Викричатися, не спрямовуючи свій крик на об’єкт роздратування (на самоті, в окремому приміщенні, лісі).
* Поговорити про ситуацію, що спричиняє роздратування, з близькою для вас людиною.
* Висловити уявному об’єкту роздратування своє невдоволення.
* Написати листа об’єкту роздратування, але не надсилати його.
* Зміна виду діяльності на ту, яка допомагає вам відволіктися від проблем.
* Комунікативна техніка «Я – повідомлення»: висловлюючи почуття співрозмовнику щодо ситуації, яка вас дратує, викликати співчуття та бажання зрозуміти вас і не зруйнувати стосунки. Наприклад: «мене переповнює гнів, я злий, я розлючений, я агресивний, я страшно сердитий. Мене дратує ця ситуація, мені не по собі, нестерпно боляче».

***ПОРАДА 2***

***(будьте доброзичливі до інших)***

* Помічайте добро в людях.
* Будьте чуйними.
* Радійте успіхам друзів.
* Не заздріть.
* Співчувайте, співпереживайте кожному з них у біді, приходьте на допомогу.
* Будьте чесними (сказав - виконай, не впевнений - не обіцяй, помилився -зізнайся).
* Бережіть таємниці, які вам довіряють.
* Не будьте жадібними.
* Умійте спокійно прийняти допомогу, поради й зауваження інших.
* Щодня давайте зрозуміти рідним словами, жестами та турботою, як ви їх любите.
* Ні в кого ніколи не забирайте надії. Можливо, це єдине, що в нього є.
* Оцінюйте людей за розміром серця, а не за розміром банківського рахунку.

***ПОРАДА 3***

***(Не витрачайте бездумно ані часу, ані слів. Їх не можна повернути)***

Сплануйте свій день. Для людини, стан якої наближається до стресового, час прискорює свій біг. Упоратись з перевантаженнями елементарно: розпишіть свої дії, розподіливши за ступенем важливості, й виконайте свій план.

Як правильно готуватись до занять:

* Подумки психологічно налаштуйтесь на роботу.
* Упорядкуйте своє робоче місце – нехай ніщо не відволікає вашу увагу.
* Сядьте у зручну позу. Пам’ятайте: коли розслаблене тіло, розслаблена й увага.
* Процес роботи складається з 3 етапів:

І – входження в роботу;

ІІ – оптимальної працездатності;

ІІІ- виснаження.

* Починайте роботу з завдань середньої складності, а потім переходьте до складніших.
* Кожні 40-45 хв. необхідно робити перерву, яка повинна тривати не більше ніж 5-10 хв.
* Кімнату треба провітрювати впродовж перерви.

***ПОРАДА 4***

***(Розвивайте свій розум)***

* Що більша зацікавленість у нових знаннях – то краще запам’ятовується.
* Починайте запам’ятовувати, поставте перед собою мету – запам’ятати ненадовго, надовго назавжди. Установка на тривале збереження інформації сприятиме кращому запам’ятовуванню.
* Краще двічі прочитати і двічі відтворити, ніж п’ять разів читати, не відтворюючи.
* Починайте повторювати матеріал «по гарячих слідах», краще перед сном і зранку.
* Враховуйте «правило краю»: зазвичай краще запам’ятовується початок і кінець інформації, а середина «випадає».
* Усе, що ви вчите, намагайтесь застосовувати. Справжня мета навчання – не повторення, а застосування.
* Пам'ять можна тренувати, і за бажанням її можна поліпшити

***ПОРАДА 5***

***(Навчіться позитивно спілкуватись, уникати конфліктних ситуацій)***

Кожен із нас у житті час від часу потрапляє в конфліктні ситуації. Досить часто вони залишають у душі неприємний слід. Але знання правил безконфліктної поведінки та вміння поетапно розв’язувати проблемні ситуації допоможе вам грамотно підходити до розв’язання конфліктів або взагалі їх уникати.

**Правила безконфліктної поведінки**:

* Менше ображайтеся.
* Розв’язуйте суперечливі запитання тут і тепер, не відкладаючи їх.
* Намагайтесь адекватно сприймати й усвідомлювати конфлікт.
* Спілкуватися відкрито.
* Намагайтеся зрозуміти позицію іншої людини зсередини (поставте себе на місце іншого).
* Аргументуйте свої бажання для себе та іншого.
* Будьте готові подолати своє самолюбство, визнати свої помилки, вибачатися.
* Запам’ятайте! Коли виграють обоє, то швидше приходить домовленість, оскільки це відповідає їхнім інтересам.

**Алгоритм розв’язування конфліктних ситуацій**:

**І етап.** Чітко визначте проблему (вдало сформульована проблема – наполовину вирішена проблема); зрозумійте причину; уявіть кінцеву мету.

**ІІ етап**. Придумайте якомога більше варіантів розв’язання проблем (зважте всі плюси та мінуси).

**ІІІ етап**. Виберіть основний варіант розв’язання (один).

**ІV етап**. Оберіть запасний варіант (кілька).

**V етап.**Уявіть найгірший результат, який реально може бути у разі невдачі у всіх варіантах (щоб у разі поразки спокійно прийняти й проаналізувати помилки).

**VІ етап.**Сконцентруйтеся! Складіть план послідовних дій щодо основного варіанта розв’язання конфлікту.

**VІІ етап.**Починайте рішуче діяти за планом (наберіться терпіння, впевненості в собі).

**VІІІ етап.**Обов’язково перевіряйте й контролюйте правильність дій, що своєчасно змінити тактику чи варіант розв’язання конфліктної ситуації.

**ПОРАДА 6**

**(Грамотно готуйтесь до іспитів)**

**Запам’ятайте: іспити – це свято знань, розуму і кмітливості**

1. Організуйте підготовку до іспитів за чітким планом. Складіть режим дня, де будуть зазначені години для занять та відпочинку. Визначте свої біологічні ритми («жайворонок» або «сова») і залежно від цього максимально завантажте ранкові або, навпаки, вечірні години, враховуючи періоди інтелектуального піднесення і години спаду. Обладнайте місце для занять: зручно розмістіть потрібні підручники, посібники, конспекти тощо.
2. Правильно організуйте вивчення навчального матеріалу. Спершу слід переглянути весь матеріал і розподілити його так: якщо треба вивчити 100 запитань за 4 дні, то в перші 2 дні вивчають 70% усього обсягу, третього дня – решта, четвертого повторюють вивчене. При цьому складні теми варто чергувати з простішими – не обов’язково вчити всі питання поспіль. Найголовніше: ніколи не слід намагатися вивчити весь підручник напам’ять. Ваше завдання – це не визубрити, а зрозуміти. Тому концентруйте увагу на головних думках.
3. Обов’язково робіть короткі перерви. Намагайтесь не вживати каву, міцний чай, медичні препарати тощо. Нервова система перед іспитами – у стані підвищеного збудження.
4. Останні 24 години перед іспитом займіться будь-якою справою, яка відвертає увагу: прогуляйтесь, послухайте музику, добре виспіться, займіться буденними справами тощо.
5. Шпаргалки. Використання шпаргалок на іспиті найчастіше закінчується дуже сумно. Вони потрібні лише тим, хто краще запам’ятовує матеріал під час конспектування, - викладений матеріал коротко (у вигляді тез), він краще тримається у пам’яті. Шпаргалки зручно перечитувати перед самим іспитом, а от брати на іспит не варто.

***ПОРАДА 7***

***(Впевненість у собі – запорука життєвого успіху)***

**«13 кроків до впевненості в собі»**

* Зізнайтесь собі у своїх сильних і слабких сторонах і відповідно сформулюйте свою мету.
* Встановіть, що для вас цінне, у що ви вірите, яким хотіли би бачити своє життя. Проаналізуйте свої плани й оцініть їх з погляду сьогоднішнього дня: що тепер для вас найголовніше.
* Докопайтесь до суті, проаналізуйте своє минуле. Спробуйте зрозуміти й вибачити тих, хто змусив вас страждати, не допоміг, хоча й мав змогу. Вибачте собі самому минулі помилки.
* Не забувайте, що кожну подію можна оцінювати по-різному. Такий погляд дасть вам змогу поблажливо ставитися до людей і великодушно переносити те, що може здатися приниженням чи агресивністю.
* Ніколи не говоріть про себе погано; не приписуйте собі негативних рис: «дурний», «потворний», «нездібний», «невезучий» тощо.
* Ваші дії можуть мати різну оцінку; якщо їх конструктивно критикують, скористайтесь цим для свого блага, але не дозволяйте іншим критикувати вас як особистість.
* Пам’ятайте, що інколи поразки – це удача; з неї ви можете зробити висновок, що ставили хибну мету, не варту зусиль, а можливих неприємностей вдалося уникнути.
* Не миріться з тим, що змушує вас відчувати свою неповноцінність.
* Дозволяйте собі розслабитись, дослухатися до своїх думок, зайнятися тим, що вам до душі. Так ви зможете краще зрозуміти себе.
* Вправляйтеся у спілкуванні; насолоджуйтеся відчуттям тієї енергії, якою обмінюються люди – такі несхожі та своєрідні.
* Не треба надто оберігати своє «Я» - воно значно міцніше й пластичніше, ніж вам здається; гнеться, але не ламається. Нехай краще зазнає короткочасного емоційного удару, ніж опиниться в бездіяльності та ізоляції.
* Поставте собі важливу віддалену мету, на шляху до якої треба досягти меншої, проміжної мети. Не залишайте поза увагою кожен свій успішний крок і не забувайте заохотити й похвалити себе. Не бійтеся бути нескромним, адже вас ніхто не чує.
* Ви – не пасивний об’єкт, на який звалюються неприємності, не травинка, на яку можуть наступити. Ви – вершина еволюційної піраміди, втілення надій своїх батьків, неповторна особистість. Якщо ви впевнені в собі, то перешкоди стають для вас викликом, а виклик спонукає до звершень. І неприємності відступлять, тому що ви, замість того, щоб турбуватись, як вам жити, занурюєтесь в гущу життя.

**Настанови для досягнення успіху в житті**

* Оцінюйте свій успіх за тим, як ви насолоджуєтесь спокоєм, здоров’ям і коханням.
* Уникайте неприємних вам людей.
* Не відкладайте втілення цікавої ідеї. Можливо, хтось інший подумав про це. Успіх приходить до того, хто починає діяти.
* Не жалійте себе. Тільки-но вас охопить це почуття, зробіть щось добре для знедоленого.
* Будьте завжди самими собою.
* Умійте бути вдячними.
* Багато смійтеся. Здорове відчуття гумору лікує майже від всіх життєвих прикрощів.
* Прислухайтесь до порад мудрих – то невичерпна криниця духовних скарбів.

**Що потрібно знати першокурснику!!!**

Бути учнем училища не так просто, як здається. Особливо в перші дні й навіть тижні навчання, коли все навколо вас незнайоме, незвичне. Ви адаптуєтесь до нових життєвих обставин. Цей стан звикання до нового дуже скоро мине.

***Поради для швидкої орієнтації в перші дні навчанні***

* Візьміть собі за правило приходити на заняття на 10-15 хв. раніше, аби без зайвого хвилювання знайти потрібну аудиторію.
* Одразу знайдіть та запам’ятайте розклад занять вашої групи. Розклад може змінюватися, тому частіше зазирайте у нього.
* Ознайомтеся з усіма підрозділами навчального закладу, які можуть знадобитися: навчальна частина, аудиторії, лабораторії, бібліотека, їдальня. Дізнайтесь години їхньої роботи.
* Дізнайтесь й запишіть прізвища та імена ваших викладачів, класного керівника, майстра виробничого навчання, одногрупників.
* Якомога швидше навчіться конспектувати лекції. Придбайте достатню кількість зошитів для кожного предмета.
* Обов’язково запишіть ці дані у відповідному зошиті: прізвище, ім’я по батькові викладача, який веде певний предмет, дні та години, коли викладач буває на роботі. Коли настане час здавати реферати й курсові, ця інформація буде цінною.

***Вчимося слухати викладача***

* Упорядкуйте своє робоче місце – нехай ніщо не відволікає вашу увагу.
* Підготуйтесь до сприйняття матеріалу, сядьте в зручну позу.
* Обміркуйте тему лекції.
* Усвідомте поставлену мету.
* Вивчіть план лекції.
* Намагайтесь уявити те, що почули.

***Найкращий спосіб зберегти інформацію – записати її***

***Вчимося вести записи з голосу***

* Не починайте записувати матеріал з перших слів викладача, спочатку вислухайте думку до кінця та зрозумійте її.
* Починайте запис із того моменту, коли викладач закінчує виклад однієї думки й починає її коментувати.
* Не намагайтесь записати матеріал дослівно (при цьому губиться основна думка, такий запис робити важко); відкидайте другорядні слова, без яких головна думка матеріалу не змінюється.
* Скорочуйте слова, які можна замінити умовними позначеннями. Після скорочення залишайте місце, щоб закінчити запис дома.
* Намагайтесь писати швидко.
* Якщо в лекції є незрозумілі місця – залиште місце в зошиті, після заняття запитайте у викладача й запишіть.
* Виконуйте загальні правила ведення конспекту.

***Як виступати перед аудиторією***

Головне – не боятися, а працювати над собою та практикуватися. Потрібно мати тільки бажання.

Правила успішного публічного виступу

1. **Підготовка до виступу**. Щоби подолати страх перед аудиторією, необхідно ретельно підготуватися до виступу та ґрунтовно засвоїти матеріал доповіді:
   * ретельно вивчіть зміст доповіді;
   * складіть план виступу;
   * підготуйте наочні матеріали (графіки, таблиці, роздавальний матеріал тощо);
   * продумайте актуальні приклади з життя, доберіть цікаву інформацію з додаткової літератури.
2. **План виступу**

* Продумайте основні запитання вашої теми (виступ повинен мати обов’язково вступ, основну частину й висновок).
* Доберіть афоризми, цитати або висловлювання відомих людей.
* Напишіть головні фрази, що відображають суть вашої теми.

1. **Як виступати**

* Стежте за часом (якщо є регламент).
* Стійте так, щоб аудиторія могла вас добре бачити. Тримайте пряму поставу, уникайте нервових рухів (гра з ручкою, смикання волосся тощо).
* Використовуйте жести.
* Підтримуйте зоровий контакт з аудиторією.
* Говоріть впевнено.
* Варіюйте тон свого голосу, не розмовляйте монотонно.
* Повторюйте основну думку.
* Добре подумайте, яку термінологію та слова використати, щоби правильно передати свою думку.
* Якщо ви боїтеся виступати, просто практикуйтеся, практикуйтеся, практикуйтеся – і все буде гаразд!

***Як розвивати розум***

* Самі турбуйтеся про розвиток своєї особистості. Мислить не мозок, а людина за допомогою мозку.
* Деякі мізки гинуть не від зношування. Вони «іржавіють» переважно від несистематичного використання. Користуйтесь будь-якою нагодою долучити свій мозок до роботи. Перевантажити його майже неможливо, адже протягом життя ми використовуємо лише мізерну частку ресурсів нашого мозку.
* Не засмучуйтесь, якщо ви міркуєте не так швидко, як дехто з ваших товаришів. Завзятість і наполегливість можуть компенсувати недостатню швидкість мислення.
* Аналізуйте себе, інших людей, вчинки, ситуації, явища. Постійно ставте собі запитання: Що це: Як? А могло бути інакше? У чому причина? Які можливі наслідки?
* Ставтеся самокритично до свого розуму й доброзичливо – до розумової діяльності інших.
* Одна з найголовніших переваг розуму – це здатність зосередити увагу. Вчіться концентрувати увагу на необхідному предметі, абстрагуючись від всього стороннього. Тренуйтеся постійно!
* «Не дозволяйте вашій мові випереджувати вашу думку», - радить давньогрецький філософ Хілон. Краще вже мовчати, ніж бездумно балакати.
* Розум розвивається тоді, коли людина постійно розв’язує завдання, які ставлять перед нею обставини.