

Консультация для учащихся «Как управлять эмоциями»

Как планировать свою деятельность

1. Прежде чем выполнить любое дело, четко сформулируй цель предстоящей деятельности.
2. Подумай и хорошо осознай, почему ты это будешь делать, что тебя толкает сделать это, для чего это нужно.
3. оцени и проанализируй возможные пути достижения цели. Постарайся учесть все варианты.
4. Выбери наилучший вариант, взвесив все условия. Обычно самый очевидный вариант не является самым лучшим.
5. Наметь промежуточные этапы предстоящей работы, хотя бы примерно определи время для каждого этапа.
6. Во время реализации плана постоянно контролируй себя и свою деятельность. Корректируй работу с учетом получаемых результатов, то есть осуществляй и используй обратную связь.
7. По окончании работы проанализируй ее результаты, оцени степень их совпадения с поставленной целью. Учти сделанные ошибки, чтобы избежать их в будущем.

ПАМЯТКА для школьника

1. Не трать время зря. Не вноси в список дел то, что ты и так выполнишь без всяких дополнительных напоминаний (умывание, завтрак и др.). Не вноси дела, которые вписаны в расписание на день.
2. Не перегружай свой список дел. Если то, что ты планируешь, можно сделать меньше чем за две минуты, сделай это сразу.
3. Уточняй. Обязательно конкретизируй в списке то, что можешь забыть. Например, не «сделать уроки», а «сделать упражнение по русскому языку, 2 задачи по математике» или «написать сочинение». Ты потратишь на них принципиально разное количество времени.
4. 15 минут. Разбей сложное, долгое дело на 15-минутные дела. Например, «Сделать уборку: разложить вещи по местам, протереть пыль и т. д.». А между ними делай небольшие перерывы.
5. Лучше меньше, да лучше. Лучше записать меньше дел и вечером с чистой совестью все вычеркнуть, чем оставить половину большого невыполненного списка.
6. Нагрузка. Нагрузки лучше всего распределять равномерно. Количество пунктов в твоих списках на каждый день должно быть равным.

Как воспитывать волю

1. Наблюдай за собой в течение какого-то времени. Четко определи, от каких привычек или черт характера ты хочешь избавиться. Это твоя Цель.
2. "Сражение выигрывает тот, кто твердо решил выиграть", - писал Лев Толстой. Будь уверен в себе и в том, что добьешься цели. Без такой уверенности не стоит начинать.
3. Борись с недостатками путем их замены достоинствами. Готовясь к тому, что это длительный, постепенный процесс. Чем меньше насилия над собой, тем лучше, но помни слова Лафонтена: "Путь, усыпанный цветами, никогда не приводит к славе".
4. Овладей тремя самовоздействиями: самоободрением, самоубеждением и самоприказом. Учись видеть в себе другого - "человека привычки", от плохих свойств которого хочешь избавиться. Общайся и взаимодействуй с ним. Но он – это не ты!
5. Умей и отступать. Но всегда помни, что тактические поражения не должны поколебать уверенности в стратегической победе.
6. Старайся сопровождать воздействия на самого себя положительными эмоциями, подкреплять свои победы приятными переживаниями.

Несколько полезных установок в общении

1. Никогда не спеши делать категорических выводов по первому впечатлению, особенно избегай негативных оценок.
2. Помни о том, что все люди разные, каждый человек уникален и неповторим. В жизни не стоит относить человека к какому-то типу, классифицировать людей.
3. Мы часто обижаемся на людей или не довольны ими, потому что они не оправдывают наших ожиданий, не помещаются в те рамки, которые мы им отвели. Но люди вовсе не обязаны быть такими, какими мы желаем их представить.
4. Помни о том, что любой человек в своей сути имеет уникальную способность к изменению.
5. Никогда не путай поведение человека и его личность. Оценивая поступок человека, ни в коем случае не вешай ярлык на его личность.
6. Научись принимать любого человека целиком, таким каков он есть – со всеми его достоинствами и недостатками.
7. Как говорил Дейл Карнеги, если хочешь переделать людей, начни с себя – это и полезней, и безопасней.

Как решать мысленные задачи

1. Четко осознай условия задачи. Точно определи границы того, что тебе известно. Чаще всего ошибки решения коренятся в непропорциональном сужении рамок условия.
2. Переформулируй вопрос задачи. Как он может звучать по-другому?
3. Уясни, какой именно информации тебе не хватает для ответа на вопрос задачи. Подумай, как можно найти эту информацию.
4. В творческих задачах наиболее очевидный способ решения обычно не бывает лучшим. Не спеши.
5. Попробуй взглянуть на задачу по-новому. Анализируя свои неудачные подходы к решению, ответь себе: не шаблонны ли эти подходы? в чем их стереотипность: почему они не годятся?
6. Используй свое подсознание. Если ты долго ломал голову над задачей, погрузился в нее, но безуспешно, отвлекись от задачи, не думай о ней какое-то время, займись

чем-нибудь другим. Твое подсознание само будет работать над проблемой и, возможно, выдаст наилучший результат.

Как развивать свой ум

1. Помни: ум не сводится к памяти, скорости мышления, объему знаний. Ум включает в себя различные свойства личности. Мыслит не мозг, а человек посредством мозга.
2. Немногие умы гибнут от износа, в основном они ржавеют от неполного употребления. Пользуясь любой возможностью включить свой мозг в работу. Перегрузить его почти невозможно.
3. Упорство и настойчивость могут компенсировать недостаточную скорость мышления. Низкий уровень интеллекта – это не клеймо на человеке.
4. Анализируй! Себя, других людей, поступки, ситуации, явления. Все время ставь перед собой вопросы: почему? как? а могло быть иначе? в чем причины? каковы возможные последствия? И отвечай на них, делай выводы.
5. Относись самокритично к своему уму и доброжелательно к умственной деятельности других. Осознавай границы своих знаний, своей компетентности, но не принижай свои возможности.
6. Одно из самых главных достоинств ума – способность к сосредоточению внимания. Учись концентрировать свое внимание на необходимом предмете, отключаясь от всего постороннего. Тренируйся постоянно!
7. "Не позволяй своему языку опережать твою мысль", - советовал древнегреческий философ Хилон. А Шекспир говорил: "Где мало слов, там вес они имеют".

Девять заповедей Мнемозины

1. Внимание – резец памяти: чем она острее, тем глубже следы. Чем больше желания, заинтересованности в новых знаниях, тем лучше запомнится.
2. Приступая к запоминанию, поставь перед собой цель – запомнить надолго, лучше навсегда. Установка на длительное сохранение информации обеспечит условия для лучшего запоминания.
3. Откажись от зубрежки и используй смысловое запоминание:
4. 1) пойми; 2) установи логическую последовательность; 3) разбей материал на части и найди в каждой "ключевую фразу" или "опорный пункт".
5. Знай об эффекте Зейгарник: если решение какой-либо задачи прервано, то она запомнится лучше по сравнению с задачами, благополучно решенными.
6. Лучше два раза прочесть и два раза воспроизвести, чем пять раз читать без воспроизведения.
7. Начинай повторять материал по "горячим следам", лучше перед сном и с утра.
8. Учитывай "правило края": обычно лучше запоминаются начало и конец информации, а середина "выпадает".
9. Настоящая мать учения не повторение, а применение.
10. Иногда используй мнемотехнику – искусственные приемы запоминания. Например, бессмысленные слоги "ри-ка-ку-по-лу-ша" можно запомнить, связав их в искусственное предложение "Присказку послушай".

Как совершенствовать свои способности

1. Прислушивайся к своему внутреннему голосу, к своим желаниям и интересам. Не бойся подражать кому-то – ты все равно останешься первопроходцем своей судьбы.
2. Раннее самоопределение конечно дает выигрыш во времени, но не надо опасаться потерять время на поиски того, в чем ты по-настоящему одарен. Из тысячи американцев-современников, которых соотечественники считают выдающимися людьми, меняли свою профессию 160 человек, в том числе 37% - дважды, а 20% - свыше двух раз.
3. Эмиль Золя, великий французский писатель, по утрам привязывал себя к стулу, так что хочешь или не хочешь – пиши. У всех гениев есть только одна общая черта – огромное трудолюбие.
4. Гете сказал: "Кто хочет достигнуть великого, тот должен уметь ограничивать себя. Кто же, напротив, хочет всего, тот на самом деле ничего не хочет и ничего не достигнет". Но ограничение не должно оборачиваться ограниченностью. Необходимой предпосылкой для настоящего овладения одной сферой деятельности является разнообразие знаний и интересов.
5. Если у тебя нет способностей к чему-то, но есть большое желание именно этой областью заниматься – это не трагедия. В психологии известен эффект замещения: другие личностные черты смогут компенсировать недостающие компоненты способностей.

Как пользоваться своим воображением

1. Воображение – сильное оружие против многих собственных проблем. Но этим оружием можно и пораниться самому. Учитесь не следовать за этим воображением, а управлять им.
2. Откажись от привычки давать воображению полную свободу.
3. Иногда нам бывает нужно избавиться от навязчивого образа нашей фантазии или памяти. Но стараться не представлять конкретный образ, не думать о нем – все равно что тушить костер керосином. Нужно не бороться с определенным образом, а думать о другом.
4. Богатое, яркое, сочное воображение нам необходимо в жизни. Тренируй способность целенаправленно вызывать четкий зрительный образ, например, так: посмотри на стакан с водой, закрой глаза и воспроизведи как можно точнее этот образ, снова открой глаза, корректируй образ вплоть до совпадения с конкретным восприятием.
5. Бывая на природе, у речки, в лесу, запоминай обстановку и чувство отдыха. Дома, когда устанешь сидеть в кресле, закрой глаза и представь на несколько минут этот образ речки, леса и свое ощущение покоя и блаженства на природе. Ты отлично отдохнешь.

Как управлять своими эмоциями

1. Полностью избавиться от эмоций и неразумно, и невозможно. Нет эмоций плохих или хороших. По мнению Жан-Жака Руссо, "все страсти хороши, когда мы владеем ими, и все дурны, когда мы им подчиняемся".
2. Джонатан Свифт сказал: "Отдаваться гневу – часто все равно, что мстить самому себе за вину другого". Возьми эти слова своим девизом, и ты станешь намного уравновешенней и оптимистичней.

3. Необходимое условие радостного настроения – хорошие взаимоотношения с людьми. И наоборот: радостное восприятие жизни – залог симпатии и расположения к тебе других. Дай себе установку на доброе и уважительное отношение к людям. Не пытайся просто подавить в себе эмоции, Подавленные чувства все равно выльются наружу тем или иным способом или могут стать причиной заболевания. Лучше "отыграй" эти эмоции внешне, но без вреда для окружающих.
4. Если у тебя возникло раздражение или разозленность, не борись с ними, а попытайся "отделить" их от себя. Понаблюдай за их протеканием, найди и проанализируй причину их появления, и ты убедишься, насколько мелка и несерьезна эта причина. Все это способствует угасанию негативных эмоций.
5. В отношениях с близкими людьми часто бывает нужно откровенно сказать о своих чувствах, возникших в той или иной ситуации. Это гораздо лучше, чем фальшь и закрытость в общении.

Как произвести первое положительное впечатление

1. Оденьтесь так, чтобы отвечать ожиданиям другого человека. Оденьте то, что, по мнению другого человека, будет подходящим для ситуации.
2. Увидя человека, улыбнитесь. Улыбнитесь именно этому человеку.
3. Установите и поддерживайте контакт глазами. Пока кто-нибудь из говорит, смотрите на человека, ни вниз и ни в сторону, но не переиграйте, не надо смотреть не отрываясь, как говорят, не пяльтесь. Поздоровайтесь первым и протяните руку.
4. Рукопожатие должно быть крепким – не слабым, но и не костедробящим.
5. Искренне приветствуйте входящего. Лучшая форма приветствия "Рад видеть Вас", чем "Как поживаете?"
6. Называйте вошедшего по имени. Произносите его уверенно и твердо. Будьте уверены в том, что произносите имя правильно.
7. Не говорите слишком тихо или слишком громко. Если говорить тихо, то люди могут решить, что вы в опасном положении. С другой стороны, возможно, некоторые могут считать громкость грубостью.
8. Если Вы хозяин проявите знаки гостеприимства, предложите кофе и прохладительные напитки. Если Ваш гость является представителем другой культуры, заранее выясните, какие у него (нее) представления о гостеприимстве.
9. Если встреча происходит в Вашем кабинете, встретьте человека при входе. Еще лучше встретить его (ее) около Вашего кабинета и проводить к себе.
10. Если Вы гость, ведите себя так, чтобы не обидеть хозяина и других гостей. Изучите местные обычаи.
11. Узнайте все, что возможно о человеке и его компании. Используйте свои знания во время беседы.
12. Изучите основные правила этикета учтивости. Не перебивайте другого. Если вы сомневаетесь в своих знаниях, обратитесь к книге по современному деловому этикету.
13. Постарайтесь больше слушать, а не говорить! Вы будете выглядеть интеллигентным, уважающим и заботливым. Однако, если собеседник – хороший слушатель и хочет, чтобы вы поговорили, сделайте ему одолжение.

По материалам: <http://www.vashpsixolog.ru>