**5 нестандартных рекомендаций психолога старшеклассникам**

**«Как помочь себе сохранить спокойствие и уверенность при подготовке к ЕГЭ и ОГЭ в условиях самоизоляции»**

Материал составлен педагогом-психологом Еленой Брядовой.

***1. Читайте мысли мудрых. Ищите свой личный исцеляющий афоризм, когда необходимы силы для преодоления препятствий!***

****

* Мы живём здесь и сейчас. Прошлого нет, потому что каждую следующую секунду наступает настоящее. Будущего нет, потому что его еще нет. Привязанность к прошлому приводит к депрессии, озабоченность будущим порождает тревогу. Пока мы живём настоящим, мы НАСТОЯЩИЕ. Есть повод порадоваться.

*Правило психологии*

* Если проблему можно разрешить, не стоит о ней беспокоиться. Если проблема неразрешима, беспокоиться о ней бессмысленно.

*Далай Лама*

* Просыпаясь утром, спроси себя: «Что я должен сделать?» Вечером, прежде чем заснуть: «Что я сделал?». *Пифагор\*
* Раньше я говорил: «Я надеюсь, что все изменится». Затем я понял, что существует единственный способ, чтобы все изменилось— измениться мне самому. *Джим Рон*
* Урок, который я извлек и которому следую всю жизнь, состоял в том, что надо пытаться, и пытаться, и опять пытаться – но никогда не сдаваться! *Ричард Бренсон*
* Лучше верить, чем не верить, потому что с верой всё становится возможным. *Альберт Эйнштейн*
* Кто никогда не совершал ошибок, тот никогда не пробовал что-то новое. *Альберт Эйнштейн*
* Образование — это то, что остаётся после того, как забывается всё выученное в школе. *Альберт Эйнштейн*
* Учитесь у вчера, живите сегодня, надейтесь на завтра. Главное — не прекращать задавать вопросы... Никогда не теряйте священной любознательности. *Альберт Эйнштейн*

 *Источник:*[*Quote-Citation.Com*](https://quote-citation.com/author/albert-einstein)

***2. Поговори с собой через рисунок***

Рисунок для человека – это удивительное средство общения с самим собой, форма свидания со своей душой и возможность экскурсии в «музей» своих тонких миров желаний и фантазий.

Когда рисуешь, весь мир отодвигается за скобки сознания, и ты создаешь свою реальность, именно свою, и это как раз главное показание к тому, чтобы рисовать просто так: смело и без оглядки на мастерство пропорций и перспектив. Используй все, что попадет под руку: ручку, краски, карандаши…

**Итак, чтобы не происходило в твоей жизни – просто рисуй:**



* Чувствуешь усталость – рисуй цветы.
* Болит – лепи.
* Скучно – заполни листок бумаги разными цветами.
* Грустишь – рисуй радугу.
* Злишься – рви бумагу на мелкие кусочки.
* Чувствуешь беспокойство – складывай оригами.
* Хочешь расслабиться – рисуй узоры.
* Не можешь что-то вспомнить – рисуй лабиринты.
* Чувствуешь отчаяние – рисуй дороги.
* Надо быстро восстановить силы – рисуй пейзажи.
* Хочешь понять свои чувства – рисуй автопортрет.
* Надо систематизировать мысли – рисуй соты или квадраты.
* Хочешь разобраться в себе и своих желаниях – сделай коллаж.
* Важно сконцентрироваться на мыслях – рисуй точками.
* Для поиска оптимального выхода из ситуации – рисуй волны и круги.
* Чувствуешь, что «застрял» и надо двигаться дальше – рисуй спирали.
* Хочешь сконцентрироваться на цели – рисуй сетки и мишени.

***3. 15 простых советов, как улучшить работу своего мозга***



1. Используйте свою неведущую руку, чтобы чистить зубы, расчесываться или использовать мышь, сидя за компьютером. Пробуйте писать обеими руками одновременно. Поменяйте местами нож и вилку, когда пользуетесь ими.
2. Переверните картинку на рабочем столе компьютера вверх ногами.
3. Соблюдайте осанку.
4. Пейте много воды.
5. Пользуйтесь палочками для еды.
6. Дышите глубоко.
7. Слушайте классическую музыку.
8. Избавьтесь от прокрастинации (привычки откладывать на потом выполнение важных дел).
9. Играйте в шахматы или другие настольные игры.
10. Развивайте чувство юмора. Придумывайте свои шутки.
11. Произносите длинные слова наоборот.
12. Смените окружающую среду. Измените расположение мебели дома.
13. Пробуйте мысленно оценивать течение времени.
14. Меняйте скорость выполнения привычных дел. Попробуйте делать что-нибудь очень медленно или очень быстро.
15. Говорите вслух о своих проблемах.

Источник: <http://karolina-felitsi.blogspot.ru/2013/01/sovety-kak-uluchshit-rabotu-mozga.html>

***4. Сказочный тест для самоанализа***



**Выбери волшебный предмет и пойми свою проблему**

• Палочка-выручалочка

• Лампа с джином

• Кольцо с желанием

• Цветик–семицветик

• Перо волшебной птицы

• Зуб дракона

• Шкура волшебного зверя (руно)

• Шапка – невидимка

• Мантия-невидимка (волшебная мантия, делающая невидимым того, кто её одевает)

• Ковер-самолет

• Сапоги-скороходы

• Скатерть- самобранка

• Путеводный клубок

• Чудо-компас

• Молодильные яблоки

• Маховик времени (волшебный предмет, позволяющий вернуться в недалёкое прошлое)

• Зеркало волшебное,
• хрустальный шар

• Дубинка-колотилка

• Меч (магический предмет исключительной силы)

**• Палочка-выручалочка
• Лампа с джином
• Кольцо с желанием
• Цветик–семицветик**указывают на недостаток веры в свои силы, заниженную самооценку, частые проблемы в стратегическом компоненте достижения целей, нехватка сил для реализации жизненных задач.

**• Перо волшебной птицы
• Зуб дракона
• Шкура волшебного зверя (руно)**желание обладать определенными качества, возможно заниженная вера в свои силы в проблемных ситуация, повышенный фон личностной тревоги, потребность в защите.

**• Шапка – невидимка
• Мантия-невидимка (волшебная мантия, делающая невидимым того, кто её одевает)**символизируют проявление социальной дезадаптации, желание спрятаться от социума, подслушать, подсмотреть, что скажут, тайная тяга контролировать чужую ситуацию.

**• Ковер-самолет,
• сапоги-скороходы,
• скатерть- самобранка**отражают проблемы бегства от ситуации, которая требует решения или присутствия, нарушения системы контроля времени: хочу больше, чем могу. Символизируют неспособность отсекать пожирателей времени. Желание все успеть, неспособность прибывать в моменте.

**• Путеводный клубок
• Чудо-компас**указывают на проблемы со стратегическим планированием. Что делать, куда двигаться дальше. Может символизировать потребность избавиться от персональной ответственности, довериться мнению авторитета. Нежелания управлять процессами своей жизни.

**• Молодильные яблоки
• Маховик времени (волшебный предмет, позволяющий вернуться в недалёкое прошлое)**обнаруживают неспособность принять возраст, деструктивное взросление, тоска за прошлым. Фиксация на определенном жизненном этапе, желание вернуть ощущения или события из прошлого. Сожаления про нереализованные возможности.

**• Зеркало волшебное,
• Хрустальный шар**страх непредсказуемости жизни, символизируют защиту от агрессивных побуждений, мнимую прозорливость, гиперконтроль.

**• Дубинка-колотилка
• Меч (магический предмет исключительной силы)**указывает на потребность в дополнительных жизненных ресурсах для достижения новых целей, потребностей. Символическая готовность бороться с самой жизнью. Потребность преодолевать трудности и достигать, воевать.

*Виктория Назаревич*

***5. Креатива много не бывает! Используйте свои креативные идеи.***



Творчество — одна из немногих форм сознательной активности, что может в ситуации самоизоляции и подготовки к сдаче экзаменов снять лишнее напряжение и поднять настроение.

1. Рисуйте изображения цветочных полей. Как только пришла деструктивная или пугающая мысль, создайте рисунок поля с цветами. Конечно, лучше это делать цветными карандашами, но, если под рукой только ручка, и это подойдёт. Образ поля и цветов на нём даёт ощущение полноты жизни и продуктивности витальной природы, что очень полезно при страхах.
2. Режем переживания на полоски. Для этого приёма саморегуляции необходимы ножницы, клей и любая бумага. Режем листы на ровные и длинные полоски разной длины и ширины, собираем их в геометрические аппликации. Так мы словно разрушаем образ переживания и выстраиваем из него свою новую правильную структуру, что включает волевые процессы, переключая наше сознание на поиск, в данном случае, творческого решения.
3. Самый простой и проверенный метод — рисуем символы защиты своего здоровья. Это могут быть любые изображения, которые вам приходят в голову, как образ того, что может защитить.
4. Песни всегда преодолевали страх. Марши и мажорные композиции позитивно влияют на наш эмоциональный фон, пробуждая в нас воина, который всё победит. Создайте свой плейлист для здоровья и силы и слушайте на здоровье.
5. Придумайте свой утренний и вечерний танец. Запишите видео и танцуйте каждый день. Танец как таковой — это форма ритмов и порядка, что ещё и снимает физическое напряжение.
6. Делайте смешные, нестандартные причёски каждый день, фотографируйте и веселитесь. Визуальное изменение внешности обеспечивает разнообразие в принятии себя в ситуации однообразия.
7. Оживите лего, формируйте смешные фигурки и давайте им имена, создавайте истории. Такая работа с конструированием запускает программы самоорганизации.
8. Проращивайте семена или вырастите цветы. Данный метод — отличная форма заземления.
9. Делайте кулинарные арт-шоу. Придумывайте и украшайте блюда непривычным способом, это отличный способ развития креативности.
10. Придумывайте слово дня. Пишите каждый день слова и к ним продолжения, форма может быть разной. Слово дня можно рисовать, к нему можно придумать стих или подобрать песню.

*Виктория Назаревич*

**Педагог-психолог Брядова Елена Николаевна
5 нестандартных рекомендаций психолога старшеклассникам
«Как помочь себе сохранить спокойствие и уверенность при подготовке к ЕГЭ и ОГЭ в условиях самоизоляции»**

##### 1. Читайте мысли мудрых. Ищите свой личный исцеляющий афоризм, когда необходимы силы для преодоления препятствий!*- Мы живём здесь и сейчас. Прошлого нет, потому что каждую следующую секунду наступает настоящее. Будущего нет, потому что его еще нет. Привязанность к прошлому приводит к депрессии, озабоченность будущим порождает тревогу. Пока мы живём настоящим, мы НАСТОЯЩИЕ. Есть повод порадоваться.* *(Правило психологии)**- Если проблему можно разрешить, не стоит о ней беспокоиться. Если проблема неразрешима, беспокоиться о ней бессмысленно.* *(Далай Лама)**- Просыпаясь утром, спроси себя: «Что я должен сделать?» Вечером, прежде чем заснуть: «Что я сделал?».* *(Пифагор)**- Раньше я говорил: «Я надеюсь, что все изменится». Затем я понял, что существует единственный способ, чтобы все изменилось— измениться мне самому.* *(Джим Рон)**- Урок, который я извлек и которому следую всю жизнь, состоял в том, что надо пытаться, и пытаться, и опять пытаться – но никогда не сдаваться! (Ричард Бренсон)**- Лучше верить, чем не верить, потому что с верой всё становится возможным.* *(Альберт Эйнштейн)**- Кто никогда не совершал ошибок, тот никогда не пробовал что-то новое. (Альберт Эйнштейн)**- Образование — это то, что остаётся после того, как забывается всё выученное в школе. (Альберт Эйнштейн)**- Учитесь у вчера, живите сегодня, надейтесь на завтра. Главное — не прекращать задавать вопросы... Никогда не теряйте священной любознательности.* *(Альберт Эйнштейн)*Источник: [Quote-Citation.Com](https://quote-citation.com/author/albert-einstein)2. Поговори с собой через рисунокРисунок для человека – это удивительное средство общения с самим собой, форма свидания со своей душой и возможность экскурсии в «музей» своих тонких миров желаний и фантазий.Когда рисуешь, весь мир отодвигается за скобки сознания, и ты создаешь свою реальность, именно свою, и это как раз главное показание к тому, чтобы рисовать просто так: смело и без оглядки на мастерство пропорций и перспектив. Используй все, что попадет под руку: ручку, краски, карандаши…Итак, чтобы не происходило в твоей жизни – просто рисуй:*- Чувствуешь усталость – рисуй цветы.- Болит – лепи.- Скучно – заполни листок бумаги разными цветами.- Грустишь – рисуй радугу.- Злишься – рви бумагу на мелкие кусочки.- Чувствуешь беспокойство – складывай оригами.- Хочешь расслабиться – рисуй узоры.- Не можешь что-то вспомнить – рисуй лабиринты.- Чувствуешь отчаяние – рисуй дороги.- Надо быстро восстановить силы – рисуй пейзажи.- Хочешь понять свои чувства – рисуй автопортрет.- Надо систематизировать мысли – рисуй соты или квадраты.- Хочешь разобраться в себе и своих желаниях – сделай коллаж.- Важно сконцентрироваться на мыслях – рисуй точками.- Для поиска оптимального выхода из ситуации – рисуй волны и круги.- Чувствуешь, что «застрял» и надо двигаться дальше – рисуй спирали.- Хочешь сконцентрироваться на цели – рисуй сетки и мишени.*

##### 3. 15 простых советов, как улучшить работу своего мозга*- Используйте свою неведущую руку, чтобы чистить зубы, расчесываться или использовать мышь, сидя за компьютером. Пробуйте писать обеими руками одновременно. Поменяйте местами нож и вилку, когда пользуетесь ими.- Переверните картинку на рабочем столе компьютера вверх ногами.- Соблюдайте осанку.- Пейте много воды.- Пользуйтесь палочками для еды.- Дышите глубоко.- Слушайте классическую музыку.- Избавьтесь от прокрастинации (привычки откладывать на потом выполнение важных дел).- Играйте в шахматы или другие настольные игры.- Развивайте чувство юмора. Придумывайте свои шутки.- Произносите длинные слова наоборот.- Смените окружающую среду. Измените расположение мебели дома.- Пробуйте мысленно оценивать течение времени.- Меняйте скорость выполнения привычных дел. Попробуйте делать что-нибудь очень медленно или очень быстро.- Говорите вслух о своих проблемах.*

**Источник:** [**http://karolina-felitsi.blogspot.ru/2013/01/sovety-kak-uluchshit-rabotu-mozga.html**](http://karolina-felitsi.blogspot.ru/2013/01/sovety-kak-uluchshit-rabotu-mozga.html)**4. Сказочный тест для самоанализа

Выбери волшебный предмет и пойми свою проблему**

*• Палочка-выручалочка*

*• Лампа с джином*

*• Кольцо с желанием*

*• Цветик–семицветик*

*• Перо волшебной птицы*

*• Зуб дракона*

*• Шкура волшебного зверя (руно)*

*• Шапка – невидимка*

*• Мантия-невидимка (волшебная мантия, делающая невидимым того, кто её одевает)*

*• Ковер-самолет*

*• Сапоги-скороходы*

*• Скатерть- самобранка*

*• Путеводный клубок*

*• Чудо-компас*

*• Молодильные яблоки*

*• Маховик времени (волшебный предмет, позволяющий вернуться в недалёкое прошлое)
• Зеркало волшебное
• Хрустальный шар
• Дубинка-колотилка
• Меч (магический предмет исключительной силы)* **• Палочка-выручалочка, • Лампа с джином, • Кольцо с желанием, • Цветик–семицветик:**указывают на недостаток веры в свои силы, заниженную самооценку, частые проблемы в стратегическом компоненте достижения целей, нехватка сил для реализации жизненных задач. **• Перо волшебной птицы, • Зуб дракона, • Шкура волшебного зверя (руно):**желание обладать определенными качества, возможно заниженная вера в свои силы в проблемных ситуация, повышенный фон личностной тревоги, потребность в защите. **• Шапка – невидимка, • Мантия-невидимка (волшебная мантия, делающая невидимым того, кто её одевает):**символизируют проявление социальной дезадаптации, желание спрятаться от социума, подслушать, подсмотреть, что скажут, тайная тяга контролировать чужую ситуацию. **• Ковер-самолет,• Сапоги-скороходы, • Скатерть- самобранка:**отражают проблемы бегства от ситуации, которая требует решения или присутствия, нарушения системы контроля времени: хочу больше, чем могу. Символизируют неспособность отсекать пожирателей времени. Желание все успеть, неспособность прибывать в моменте.
 **• Путеводный клубок, • Чудо-компас:**указывают на проблемы со стратегическим планированием. Что делать, куда двигаться дальше. Может символизировать потребность избавиться от персональной ответственности, довериться мнению авторитета. Нежелания управлять процессами своей жизни. **• Молодильные яблоки, • Маховик времени (волшебный предмет, позволяющий вернуться в недалёкое прошлое):**обнаруживают неспособность принять возраст, деструктивное взросление, тоска за прошлым. Фиксация на определенном жизненном этапе, желание вернуть ощущения или события из прошлого. Сожаления про нереализованные возможности. **• Зеркало волшебное, • Хрустальный шар:**страх непредсказуемости жизни, символизируют защиту от агрессивных побуждений, мнимую прозорливость, гиперконтроль.
 **• Дубинка-колотилка, • Меч (магический предмет исключительной силы):**указывает на потребность в дополнительных жизненных ресурсах для достижения новых целей, потребностей. Символическая готовность бороться с самой жизнью. Потребность преодолевать трудности и достигать, воевать. ***Виктория Назаревич*

5. Креатива много не бывает! Используйте свои креативные идеи.

Творчество** — одна из немногих форм сознательной активности, что может в  ситуации самоизоляции и подготовки к сдаче экзаменов снять лишнее напряжение и поднять настроение.1. Рисуйте изображения цветочных полей. Как только пришла деструктивная или пугающая мысль, создайте рисунок поля с цветами. Конечно, лучше это делать цветными карандашами, но, если под рукой только ручка, и это подойдёт. Образ поля и цветов на нём даёт ощущение полноты жизни и продуктивности витальной природы, что очень полезно при страхах.
2. Режем переживания на полоски. Для этого приёма саморегуляции необходимы ножницы, клей и любая бумага. Режем листы на ровные и длинные полоски разной длины и ширины, собираем их в геометрические аппликации. Так мы словно разрушаем образ переживания и выстраиваем из него свою новую правильную структуру, что включает волевые процессы, переключая наше сознание на поиск, в данном случае, творческого решения.
3. Самый простой и проверенный метод — рисуем символы защиты своего здоровья. Это могут быть любые изображения, которые вам приходят в голову, как образ того, что может защитить.
4. Песни всегда преодолевали страх. Марши и мажорные композиции позитивно влияют на наш эмоциональный фон, пробуждая в нас воина, который всё победит. Создайте свой плейлист для здоровья и силы и слушайте на здоровье.
5. Придумайте свой утренний и вечерний танец. Запишите видео и танцуйте каждый день. Танец как таковой — это форма ритмов и порядка, что ещё и снимает физическое напряжение.
6. Делайте смешные, нестандартные причёски каждый день, фотографируйте и веселитесь. Визуальное изменение внешности обеспечивает разнообразие в принятии себя в ситуации однообразия.
7. Оживите лего, формируйте смешные фигурки и давайте им имена, создавайте истории. Такая работа с конструированием запускает программы самоорганизации.
8. Проращивайте семена или вырастите цветы. Данный метод — отличная форма заземления.
9. Делайте кулинарные арт-шоу. Придумывайте и украшайте блюда непривычным способом, это отличный способ развития креативности.
10. Придумывайте слово дня. Пишите каждый день слова и к ним продолжения, форма может быть разной. Слово дня можно рисовать, к нему можно придумать стих или подобрать песню.
 ***Виктория Назаревич***

#####