**Памятка студенту от психолога**

**О рациональной технологии учебы**.

- Тяжело каждое утро вставать в одно и то же время, чтобы не опаздывать в техникум. Зато как приятно, когда после родительского собрания родители приходят спокойные и довольные, потому что тебя отметили среди тех, кто никогда не опаздывает.

- Не думай, что занятия по утрам придумали для того, чтобы поиздеваться над твоим неокрепшим организмом.

- Наоборот, наукой установлено, что по утрам работоспособность очень большая. Это значит, что за один час утром ты без труда можешь выучить то, на что ушел бы весь вечер.

**Памятка студенту от психолога**

**Искусство общения**

- Искусство общения с окружающими очень непростое и требует тренировки и терпения.

В самом деле, как сохранить свое достоинство, общаясь с неприятным тебе человеком и, наоборот, как поддерживать хорошие отношения с друзьями?

В общем как поступать, разговаривая с каждым из одногруппников? Быть может, ответить на этот вопрос ты сможешь самостоятельно, прочитав следующее высказывание:

*Совершеннейший из людей тот, кто любит всех ближних своих и делает им добро, без разбора, хороши они или дурны. Мухаммед*

- Конечно, ты стараешься общаться с теми, кто тебе приятен, интересен и относится к тебе доброжелательно, но ведь приходится общаться не только с ними. Например, с тобой учиться какой-нибудь неразговорчивый, замкнутый и угрюмый человек, который ни с кем не заговаривает первый, не участвует в общих делах, редко смеется и по большей части ходит один? Ты думаешь, он зануда и с ним не о чем разговаривать? А вот попробуй проверить свою догадку: стоит тебе заговорить с ним, и все выяснится. Возможно, он очень интересный собеседник, только стеснительный. В любом случае ты завоюешь его расположение, потому что проявишь желание общаться с ним. - К любому человеку можно найти подход, каждого можно понять, но тебе выбирать – с кем дружить по-настоящему.

***НУЖНО ПОНЯТЬ И ПРИНЯТЬ ДЛЯ СЕБЯ ЗА ПРАВИЛО ОДНО МУДРОЕ ИЗРЕЧЕНИЕ: НЕВОЗМОЖНО НРАВИТЬСЯ ВСЕМ. НАДО БЫТЬ ТЕРПИМЫМ К НЕДОСТАТКАМ ДРУГИХ И КРИТИЧНЫМ ПО ОТНОШЕНИЮ К САМОМУ СЕБЕ.***

- Может быть, ты не сможешь наладить дружеские отношения со всеми одногрупниками, но постарайся вести себя миролюбиво, привлекать в себе своей открытостью и терпимостью к чужим недостаткам, потому что идеальных людей не существует. Убедиться в этом легко – достаточно взглянуть на себя в зеркало и честно оценить собственные качества и недостатки, которые твои друзья все же умудряются тебе прощать.

- Так что постарайся сохранять доброжелательные отношения со всеми одногрупниками, не обижай никого, но общайся по большей части с теми, кто тебе нравится.

***САМОЕ ГЛАВНОЕ В ОТНОШЕНИЯХ С БЛИЗКИМИ ЛЮДЬМИ – ЭТО ДОВЕРИЕ.***

- Родители, твои помощники в учебе, люди, которые всегда окажут поддержку и проявят понимание. Не бойся довериться им, спросить совета.

К большому сожалению, у многих ребят складываются довольно напряженные отношения с родителями. Это может происходить даже в том случае, если ты любишь своих родителей и не мыслишь себя без них.