**Памятка от психолога**

**«Препятствия в учёбе»**

«Иногда процесс учебы стопорится, появляется ощущение, что мы не можем двигаться дальше. Нам чего-то не хватает, причем нередко мы сами не можем четко осознать, чего именно.

Я хочу показать вам, как можно помочь себе в такой ситуации.

Закройте, пожалуйста, глаза, несколько раз глубоко вдохните и выдохните... Представьте себе, что вы идете по узкой тропинке через густой лес и наталкиваетесь на какое-то препятствие. Постарайтесь увидеть внутренним взором, как именно выглядит этот барьер, мешающий вам двигаться, узнайте про него как можно больше... Затем найдите способ преодолеть это препятствие... (1 минута). Перебравшись через препятствия, вы сможете обнаружить, что у вас появилось нечто, в чем вы как раз нуждаетесь сейчас, что может дать подсказку в вашей нынешней ситуации. Спокойно осмотритесь, постарайтесь понять, что именно может помочь вам... Затем внимательно изучите вашу находку (1 минута).

Сохраняя находку в памяти, возвращайтесь назад, обогащенные новым опытом... Когда будете готовы, откройте глаза»

**Памятка от психолога**

**Релаксация «Полет белой птицы»**

Расположитесь максимально удобно, расслабленно, глаза закройте, руки свободно лежат вдоль туловища, ноги расслаблены. Представь, что ты лежишь на теплом желтом песке, над тобой спокойное, чистое небо. В небе плавно летит белая птица. Ты поднимаешься и летишь рядом с ней. Ты сам эта белая птица. Ты летишь в спокойном синем небе, под тобой спокойное синее море. Вдали показался желтый песчаный берег, он приближается. Ты подлетаешь, опускаешься на теплый желтый песок, снова превращаешься в человека и ложишься на спину. Ты, лежишь на теплом желтом песке, над тобой спокойное синее небо, ты расслаблен, ты отдыхаешь. Ступней твоих ног коснулась приятная прохлада, приятная прохлада заполнила мышцы ног, мышцы легкие и бодрые. Приятная прохлада заполнила живот, мышцы спины. Мышцы легкие и бодрые. Приятная прохлада заполнила грудь, руки, тебе легче дышать, приятная прохлада заполнила шею и голову; голова ясная и чистая. Все тело заполнено приятной прохладой, голова ясная и чистая, мышцы легкие и бодрые, три глубоких вздоха, открываешь глаза, встаешь отдохнувшим!

**Памятка для студентов.**

**Самомотивация по достижению поставленных жизненных целей.**

1. Общайтесь с людьми, в том числе разных поколений,  такое общение помогает понимать другого человека, уважать и учитывать его точку зрения, узнавать историю жизни и жизненные принципы прошлых поколений (родителей, бабушек и дедушек, прабабушки), обсуждать волнующие моих современников темы и через общение с другими людьми также развивать свою личность.

2. Читайте литературу, которая помогает расширять кругозор, стать более интересным собеседником, развивать личность, составлять своё мнение по разнообразным жизненным ситуациям и вопросам, анализировать опыт и осмысливать поступки других людей (исторических личностей и т.п.), брать положительный пример и стремиться быть хоть чуточку похожим на героев прошлого.

3. Смотрите научно-познавательные, документальные и художественные фильмы, которые также как и литература помогают узнавать новое о разных сторонах мироздания (нашей планете, других государствах, религии, науке, медицине, культуре и т.п.), думать и сопереживать героям, брать что-то новое для себя.

4. Учитесь, т.к. верна поговорка «век живи, век учись» или как говорил Сократ: «Я знаю, что ничего не знаю» и надо учиться всю жизнь от рождения (первые шаги, слова до глубокой старости).

5. Занимайтесь спортом, т.к. занятия спортом не только тренируют тело, но и воспитывают силу воли, терпение, помогают бороться с ленью, преодолевать себя, развивают самоуважение.

6. Работайте над собой с психологической точки зрения, а именно: не унывайте, не сдавайтесь, не отступайте от намеченной цели, радуйтесь каждому дню, воспринимайте позитивно любой свой опыт (даже неудачный), верьте в себя и в победу.