

## *Рекомендації психолога студентам*

*Як правильно працювати та організувати своє робоче місце.*

1. Не берись до роботи, поки ти не приготував своє робоче місце її необхідні приладдя.
2. На парті (столі) не повинно бути нічого зайвого, для того щоб не відволікатися її не шукати необхідне серед зайвого.
3. Все приладдя розмісти у визначеному, по можливості раз і назавжди, встановленому порядку, щоб можна було все необхідне знаходити не мешкаючи.
4. Розпочавши роботу, не поспішай.
5. Не працюй до повної втоми, роби перерви.
6. Під час роботи не їж, не пий. Роби це під час перерв.
7. Не відволікайся під час роботи.
8. Якщо щось не виходить, не хвилюйся, зроби перерву, заспокойся й продовжуй роботу далі.
9. Вдало виконавши роботу, не вихваляйся, а ще раз перевір її.
10. Закінчивши роботу, прибери робоче місце: зошити, книжки, приладдя. Поклади все на визначене місце.

*Як готувати домашні завдання*

1. Активно працюйте на занятті: уважно слухайте, відповідайте на запитання.
2. Став запитання, якщо чогось не зрозумій або з чимось не згодний.
3. Точно й детально записуй, що задано з кожної дисципліни.
4. Навчися користуватися словниками й довідниками. Якщо матеріал, який подавали на занятті, є для тебе складним, повтори матеріал цього ж дня, навіть якщо наступне заняття буде лише через кілька днів.
5. Починаючи виконувати завдання, думай не тільки про те, що треба зробити (тобто про зміст завдання), а й про те, як (за допомогою яких прийомів, засобів) це можна зробити.
6. Продумай послідовність виконання завдань з окремих дисциплін і спробуй визначити, скільки часу тобі знадобиться для виконання кожного завдання.
7. Прибери зі столу все зайве - те, що може відвертати твою увагу. Приготуй те, що потрібно для виконання першого завдання (підручник, зошити, карги, олівці, словники, довідники тощо). Між завданнями роби перерви.
8. Спочатку спробуй зрозуміти матеріал, а потім його запам'ятати.
9. Перш ніж виконувати письмові завдання, зрозумій і вивчи правила до них.
10. Читаючи параграф підручника, став собі запитання: про що (або про кого) йдеться в цьому тексті тощо.
11. Шукай зв'язок кожного нового поняття, явища, про яке ти дізнаєшся, з тим, що ти вже знаєш. Співвіднось нове з уже відомим.
12. Якщо матеріал, який треба вивчити, великий за обсягом або складний, розбий його на окремі частини й опрацювай кожну частину окремо. Використовуй метод ключових слів.
13. Не залишай підготовку до доповідей, творів, творчих робіт на останній день, адже це потребує багато часу. Готуйся до них заздалегідь, упродовж кількох днів, рівномірно розподіляючи навантаження.
14. Готуючи усні завдання, використовуй карти, схеми. Вони допоможуть тобі краще зрозуміти й запам'ятати матеріал.
15. Складай план усної відповіді.
16. Перевіряй себе.

*Як працювати з підручником*

1. Прочитай весь навчальний матеріал з метою загального ознайомлення зі змістом.
2. Виясни значення важких слів, термінів і понять та висловів за допомогою словника, по записах у робочому зошиті.
3. Розподіли навчальний матеріал на частини.
4. Визнач головну думку автора, зроби записи у формі плану, тезів.
5. Прочитай текст ще раз і постарайся переказати його зміст по пам'яті.

### *Як переказати текст*

1. Уважно прочитай текст, запитання і завдання до нього.
2. Знайди в тексті відповіді на поставлені питання. Виконай всі завдання.
3. Запам'ятай всі терміни і поняття, які виділені в тексті.
4. Склади план своєї розповіді.
5. Перекажи зміст тексту згідно із складеним планом, використовуючи у своїй розповіді нові терміни, поняття.

### *Як скласти план тексту підручника.*

1. Прочитай заголовок тексту і подумай: який зміст покладено в заголовок?
2. Прочитай даний текст і постарайся виділити в ньому зрозумілі нові терміни.
3. Розглянь і постарайся зрозуміти малюнки і їх частини, що відносяться до тексту.
4. Прочитай текст окремо по абзацах і визнач, про що говориться у кожному з абзаців.
5. Склади план прочитаного тексту (пунктами плану можуть бути заголовки абзаців).
6. Закрий книжку, розкажи за складеним планом увесь текст, постарайся зрозуміти і запам'ятати його зміст.
7. Дай відповіді на всі питання в кінці тексту або на запитання, поставлені вчителем.

### ***Рекомендації студентам щодо самоорганізації уваги***

**Правило перше.** Заздалегідь плануйте свій час так, щоб під час занять ніщо не відволікало Вас (візити товаришів, телефонні дзвінки).

**Правило друге.** Розпочинаючи роботу, попередньо організуйте своє робоче місце (воно повинно бути належним чином обладнано)

**Правило третє.** Розпочинаючи заняття, максимально мобілізуйте свою волю, намагайтесь перестати думати про те, що займало ваші думки перед цим. Кращий спосіб - попередній перегляд матеріалу, складання плану майбутньої роботи.

**Правило четверте.** Стійкість уваги залежить від того, наскільки добре ви розумієте вивчений матеріал (розуміння у великій мірі ґрунтується на знанні попереднього матеріалу). Тому, приступаючи до вивчення нової теми, попередньо прогляньте попередній розділ, полистайте конспект. Якщо ж цей матеріал з будь-якої причини вами взагалі не вивчався, починайте з ліквідації існуючих прогалин.

**Правило п'яте.** Якщо зосередити увагу заважають хвилювання, тривога, побічні думки, то займіться конспектуванням. Із-за безперервності цей процес робить неможливим часті і довгі відключення уваги. Приблизно такий же ефект дає і читання вголос. Після того, як ви зумієте (пощастить) зосередити увагу, можна читати про себе.

**Правило шосте.** Читайте новий матеріал так, щоб він глибоко осмислювався. Але при цьому пам'ятайте, що занадто уповільнений темп сприяє частим відключенням уваги на побічні об'єкти.

**Правило сьоме.** Намагайтесь чергувати читання з обдумуванням і переказуванням рішення задач, придумуванням власних прикладів, так ж це допомагає уникнути психічного стану монотонності, при якому стійкість уваги знижується. Зміна навчальних завдань не повинна бути надто частою: це призводить до зайвої метушні, поверхового сприйняття навчального матеріалу.

**Правило восьме.** Контролюйте, вгамовуйте мимовільне переключення уваги на сторонні предмети, об'єкти, викликане як зовнішнім подразненням (стук дверей, звуки автомобільного клаксона, чийсь голоси тощо), так внутрішнім (розумові асоціації). Усвідомивши, що виникло мимовільне переключення уваги, намагайтесь вольовим зусиллям знову направити його в потрібне русло.

**Правило дев'яте.** Якщо в процесі читання ви несподівано усвідомили, що на якийсь час "відключились", заставьте себе зараз же повернутися до того місця, де виникло відключення. Визначити його доволі легко: весь попередній текст при повторному читанні буде сприйматися як незнайомий. Звичайне, читати без таких повернень означало б даремно витратити час, займатися самообманом.

Обов'язкові повернення не тільки забезпечать засвоєння матеріалу, але і будуть сприяти підвищенню загальної стійкості уваги.

**Правило десяте.** Не забувайте про гігієну розумової праці, нормальне освітлення і температуру.

*Самовдосконалення почніть з того, що:*

1. Складіть список власних негативних якостей, яких ви хотіли б позбутися, та позитивних, які бажали б набути або розвинути.
2. Придумайте і включіть до плану кожного дня вправи щодо цього, контролюйте їх виконання.
3. Сприяйте вияву позитивних емоцій, таких як любов, радість, веселість, співчуття, натхнення, і стримуйте у собі появу емоцій негативних, наприклад, заздрості, мстивості, злості та ін.
4. Зовнішнє самовладання - це коли ви, навіть чимось розгнівані, ведете себе, про стороннє око, так, як належить.
5. Внутрішнє самовладання - це тон ступінь володіння собою, коли ви не дозволите навіть з'явитися негативній емоції. Досягнення такого стану повинно стати вашою метою.

*Методи і прийоми самовдосконалення*

Нерідко так буває, що хтось з вашого оточення - чи то на роботі, чи в родині, чи серед знайомих - учинив щось, від чого у вас "закипає кров".

Зрозуміло, це на вас діє негативно не тільки морально, а й фізично (на ваше здоров'я).

Існує три шляхи подолання такого стану:

1. Перший "італійський спосіб" - не стримувати зовнішнього прояву почуттів, "відкривати свою злість". У деяких темпераментних народів це вважається цілком звичайним, але наші правила пристойності вимагають іншого. І ми маємо рахуватися з ними.
2. Другий спосіб - прореагування, прийнятний для суспільства. Переводьте негативні емоції в фізичні дії - послабьтесь ваше внутрішнє напруження.
3. Третій спосіб, навчитися якого найважче, - взагалі не дозволяти спалахувати злості. Це вже справжнє самовдосконалення, не лише зовнішнє, а й внутрішнє.

*Як досягти внутрішнього самовладання*

1. У момент спалаху негативної емоції зумійте переконати самого себе, що причина, яка її породжує, не тільки з погляду вічності, а навіть з погляду сьогодення чи тижня абсолютно не варта того, щоб через неї ви хвилювались. Адже мине день чи тиждень - і ви взагалі про неї забудете. Так навіщо ж нервувати?

2. Подумайте про те, що хвилювання загроза вашому здоров'ю. І тому зла жаринка всередині не повинна спалахнути, ви не допустите цього. Звичайно, ви не споглядатимете з "олімпійським спокоєм" на всі недоліки і помилки. Але збагніть, що роздратованість, злість і крик - не найкращі поради в будь-якій ситуації. Зберігаючи спокій, швидше можна розв'язати якісь питання, ніж давши волю своїй люті.

3. Людині властиво помилятися. Ви також часом помиляєтеся, чому ж вас так дратують помилки інших?

4. Чи можна зарадити справі? Якщо ні, то ваше хвилювання взагалі ні до чого.

5. Якщо ж діло можна поправити, то емоції глушити не слід, навпаки, хай вони перевтіляться у готовність одразу ж виправити ситуацію. А своїм ентузіазмом ви зможете запалити й тих, з чиєї вини сталася помилка.

6. Краще помовчати або навіть на хвилинку відійти, аби тільки не вступати в запальні дебати. Інакше вогню вже не погасити.

7. Найважливіше - вловити й зупинити початок розбрату. Коли ж він розгориться, гасити його вже пізно.

## **Як розвивати пам'ять** (рекомендації психолога)

**1. Готовність до запам'ятовування.** Запитайте себе: "Що я хочу побачити, почути?". Дайте собі установку: "Мені треба це запам'ятати. Я запам'ятаю цей матеріал надовго". Інтерес - це ціль. Пам'ять пов'язана з необхідністю використання інформації. Запитайте себе: "Чи потрібна мені ця інформація? Для мене це важливо? Так! Я це запам'ятаю"?

**2. Обсяг пам'яті.** Пам'ять здатна утримувати в середньому 7 одиниць інформації (плюс-мінус 2, залежно від складності матеріалу). Отже, треба відокремити головну інформацію у блоки.

**3. Пам'ять - феномен розумової діяльності.** Чим більше пам'ять пов'язана з мисленням, тим краще запам'ятовується матеріал. Запам'ятовувати треба за допомогою думок, порівнянь, асоціацій.

**4. Послідовність здатність збереження інформації в пам'яті.** Картини, образи, думки відтворюються в пам'яті у тому ж порядку, як вони запам'ятовувалися. Не робіть марної роботи! Не вчіть по частках, стовпчиках. Вчіть вірші, тексти в цілому.

**5. Образи пам'яті повніші відстоятись.** Намагання одночасно запам'ятати різну інформацію веде до її втрати. Наступні образи пам'яті гальмують попередні. Що робити? Дайте пам'яті відстоятись, підкласти інформацію. Для цього треба робити перерви.

**6. Підсилений інформації.** Добре запам'ятовується інформація, яка одержується за допомогою різних раціональних шляхів, емоційно. Ми запам'ятовуємо: 10% прочитаного, 20% почутого, 30% побаченого, 50% почутого і побаченого одночасно, 70% обговореного, 80% пережитого й переробленого самостійно, 95% того, чого навчили інших.

**7. Повторення - мати навчання.** Це ще було відомо латинцям. Але повторювати теж треба вміти. Більша кількість інформації губиться одразу ж після відтворення. Будуйте тактику повторення за такою схемою: повторення - зразу ж, через 5-7 хв, через 20 хв, через 60 хв, через 9 годин, через 24 години, через 2 тижні, через декілька місяців. Повторення - це не читання безліч разів. Ні в якому разі! Це переказ прочитаного своїми словами.

Ще кілька порад:

- Не записуйте, що хочете запам'ятати.
- Тренуйте пам'ять постійно.
- Шукайте забуте десь поруч.

**ПАМ'ЯТАЙТЕ**, що пам'ять - основа всіх психічних процесів і досвіду людини.

*Десять заповідей Мнемозини* (у грецькій міфології - богиня пам'яті, мати дев'яти муз).

1. Увага - різець пам'яті: чим вона гостріша, тим глибші сліди. Чим більше бажання, зацікавленість в нових знаннях, тим краще запам'ятовується.

2. Приступаючи до запам'ятовування, поставте перед собою мету - запам'ятати ненадовго, надовго, назавжди. Установка на тривале збереження інформації забезпечить умови для кращого запам'ятовування.

3. Використовуйте смислове запам'ятовування: 1) зрозумійте; 2) встановіть логічну послідовність; 3) розбийте матеріал на частини і знайдіть в кожній частині "ключову фразу" або "опорний пункт".

4. Знайте про такий ефект, якщо рішення будь-якої задачі перерване, то воно запам'ятовується краще в порівнянні із задачами благополучно вирішеними.

5. Краще двічі прочитати і двічі відтворити, ніж п'ять разів читати без відтворення.

6. Починайте повторювати матеріал по "гарячих слідах", краще перед сном і зранку.

7. Враховуйте "правило краю": звичайно краще запам'ятовується початок і кінець інформації, а середина "випадає".

8. Все, що ви вчите, прагніть застосовувати. Справжня кати навчання - не повторення, а застосування.

9. Де це можливо, використовуйте мнемотехніку - штучні прийоми запам'ятовування: а) зв'язок з тим, що добре запам'ятовується, (наприклад: Каждый охотник желает знать, где сидит фазан - назви кольорів сонячного спектру); б) групування послідовності цифр; в) римування; г) використання ритму; д) проспівування та ін.

10. Якщо результати будь-яких тестів пам'яті виявляються кращими, то під час навчання вам слід спиратися саме на цей вид пам'яті. Якщо результати погані, не впадайте у відчай і не втрачайте надії - пам'ять піддається тренуванню і при бажанні її можна поліпшити.

## Рекомендації

### *Як вивчати вірш*

Вірш треба вивчати весь. Краще починати учити його за 2-3 дні до того моменту, коли він повинен бути вивченим; ате якщо вірш треба вивчити до завтрашнього дня, то приготування уроків почніть з нього.

1. Прочитайте вірш вголос: перший раз - тихо, другий - голосно. З'ясуйте всі незрозумілі слова і обороти. Прочитайте третій раз -голосно і виразно Кожного разу, читаючи вірш, ви повинні злата, що читаєте саме для того, щоб запам'ятати. Вже при другому прочитанні треба спробувати вловити мелодію, ритм вірша.

2. Зробіть двохвилинну перерву. Повторіть вірш вголос 2-3 рази, при необхідності заглядаючи в текст. Між повтореннями робіть невеликі паузи. Спробуйте уявити собі описувані у вірші події, образи, картини або його настрої.

3. Через декілька годин повторіть вірш вголос 2—3 рази, не заглядаючи в текст і відзначаючи в пам'яті погано вивчені місця. Після цього ще раз прочитайте текст, звергаючи увагу на інтонацію.

4. Навіть якщо вірш вивчений повністю, перед сном повторіть його ще раз.

5. Вранці наступного дня спочатку подивіться текст вірша, а потім прочитайте його по пам'яті.

6. Дуже довгі вірші слід вивчати частинами, але заучування кожної частини починайте з повторення кінця попередньої.

### *8 способів, як змусити працювати мозок*

Під час зимового авітамінозу та нудьги у нас часто виникає відчуття, що ми щось забули, не зробили, відклали "на потім". Для тих, хто хоче поліпшити пам'ять, здатність концентруватися та в цілому підвищити самооцінку, пропонуємо 8 способів активізації мозкової діяльності.

1. Виберіть вдалий час. Пам'ять людей у літньому віці найкраще працює зранку, в той час як молоді люди легше та краще запам'ятовують інформацію в середині дня.

2. Записуйте. Стародавня китайська мудрість говорить: "Навіть найтьмяніше чорнило збереже думки набагато довше, ніж найкраща пам'ять". Ведіть щоденник, у якому відзначаєте всі важливі для вас моменти.

3. Стимулюйте свою пам'ять. Недавні дослідження показали, що кількість кофеїну, що міститься в чашці кави, достатня, щоб допомогти вам сконцентруватися.

4. Виберіть інтелектуальну професію. Польські дослідження показали, що люди, чий кар'єрний ріст залежить від їхніх інтелектуальних здібностей, намагаються використати свою пам'ять та інтелект максимально, тим самим розвиваючи їх.

5. Спілкуйтеся з людьми, які розумніші за вас. Спілкування з такими людьми сформує у вас у підсвідомості стимул для розвитку

пам'яті та ваших інтелектуальних здібностей в цілому. Це правило стосується також і сімейного життя.

6. Вчіться у Леонардо. У книзі Майкла Гебла "How to Think Like Leonardo da Vinci" ("Як думати так само, як Леонардо да Вінчі") запропоновані різні стратегії, як можна поліпшити свої інтелектуальні здібності. Наприклад, автор пропонує всім бажаючим поліпшити свою пам'ять - навчитися писати або малювати іншою рукою.

7. Слухайте Моцарта. Психологам вдалося довести, що "ефект Моцарта" дійсно працює. "Ефект Моцарта" полягає в тому, що під час прослуховування музики Моцарта мозок людини розпочинає вибудовувати більш складні зв'язки між блоками інформації, яка міститься в ньому. Як наслідок, людині потрібно набагато менше часу на те, аби що-небудь згадати.

8. Тренуйте тіло для того, щоб тренувати розум. Дослідження показали, що під час виконання фізичних вправ у крові підвищується вміст кисню та прискорюється обмін речовин. Кров циркулює по всьому організмові, живлячи й мозок. Тому після виконання фізичних вправ мозкова активність стає значно вищою.

## *Як підготуватися до іспитів*

**1. Приберіть усе зайве і те, що відволікає вашу увагу від безпосередньої мети - підготовки до іспиту.** Заховайте від себе книжки, диски, телепрограму, відключіть телефон. Суворо скажіть собі: з 9-ої до 12-ої дня я повинен вивчити стільки-то.

**2. Почнім, вчити з важких, незрозумілих тем, а легкі залишайте під кінець.** Якщо складну тему відкладати на потім, вона висітиме, як дамоклів меч, не даючи вам спокою. У результаті якість запам'ятовування тем, які даються складно, різко знижується, якщо не зводиться до нуля. Виникає це тому, що ви намагаєтесь відкласти нерадісний момент.

**3. Справжня магія навчання - не повторювання, а використання.** Не тримайте знання в собі, як в сейфі. Поділіться ними з дзеркалом, улюбленим собакою, батьками чи друзями. Можете час від часу робити репетицію іспиту: зробіть невеликі картки з номерами білетів, витягайте їх і відповідайте. Відповідайте вдумливо і серйозно, бо добра репетиція, - запорука успішної вистави.

**4. Запам'ятовувати матеріал треба осмислено, а не механічно.** Не зубріть - це довго і дає ускладнення: варто перехвилюватися, забути хоч одне слово, як текст, вивчений таким способом, зітреється. Краще двічі прочитаний та переказаний, ніж п'ять разів прочитаний без переказу. Встановіть логічну послідовність. Розбийте матеріал на смислові частини та знайдіть в кожній ключову фразу.

**5. Чергуйте розумову діяльність з фізичною.** Не доводьте себе до повного знесилення пізнанням науки. Не забувайте, що відпочинок теж необхідний. Не заборонена корисна праця на благо сім'ї: помийте підлогу, сходите до магазину.

**6. Почніть вчити матеріал зранку, поки "свіжа" голова.** Займатися в останню ніч чи добре виспатися - справа індивідуальна. Але, як відомо, перед смертю не надихаєшся, а у людини, яка виспалась, голова працює краще, ніж у того, хто не виспався.

## *На іспиті*

**1. Ніхто не має сумніву, що ви добре знаєте всі напрямки сучасної моди, але більшість викладачів люди консервативні.** Тому всі ультрасучасні речі та екстравагантне вбрання краще зберегти для інших випадків, а для іспиту вибрати щось відповідно до ситуації. Бажано, щоб в вашому одязі переважали теплі відтінки: рожеві, оранжеві, жовті, жовто-зелені. Це налаштує на доброзичливе ставлення.

**2. Викладач зовсім не бажає вашої кропі.** Намагайтесь впевнити себе в тому, що викладачі зовсім не хочуть нікого "завалити". Більшість із них у шкільні та студентські роки теле хвилювалися, складаючи іспити. І в них трусилися руки, коли вони тягли білет, калатало серце і перехоплювало подих при відповіді.

**3. Від усмішки станс всім світліше!** Тому посміхайтесь щиро і від всієї душі, і тоді перший контакт з викладачем буде приємним. Відповідаючи, намагайтесь дивитися на викладача не з-під лоба, а відкрито.

**4. Якщо вам ставлять запитання, це не значить, що вас хочуть "завалити".** Як правило, ці запитання уточнювальні і в них уже є відповідь, або її частина. Тому геть сумніви і хвилювання. Зробіть глибокий повільний вдих і видих. Не поспішайте видавати перше, що прийде вам на думку. Про вас не подумують погано, якщо ви скажете: "Дайте мені трохи подумати, будь ласка!". Ви встигнете заспокоїтися, і відповідь з'явиться сама по собі.

### *Поради для зняття нервового напруження перед виступом*

1. Не намагайтесь боротися з хвилюванням, у вас нічого не вийде. Нехай хвилювання буде піднесеним і допоможе вам.

2. Перед виступом пройдіться швидким кроком. Така прогулянка знімає м'язове напруження (можна гарантувати, що після неї у вас не тремтітимуть коліна). Вона позбавляє надмірного збудження і знижує кров'яний тиск.

3. Перед виступом не сидіть, схрестивши ноги. Ви можете їх відсидіти - це трапляється дуже часто. Поки говорить попередній учасник, поставте обидві ступні на підлогу й подайтеся тілом вперед. Поворухіть пальцями ніг, ви переконаєтесь, що обидві йогі у вас у повному порядку і готові діяти.

4. В очікуванні виступу тримайте руки вільно опущеними з боків. Ви відчуєте, як напруження покидає їх і йде в підлогу.

5. Тримаючи руку опущеними, потрусіть кистями, поворухніть пальцями. Це посилить кровообіг, а все, що посилює кровообіг, допомагає зняти напруження.
6. Уявіть, ніби ви сидите в пальті і відчуваєте його тяжкість на своїх плечах. М'яка тяжкість уявного пальта допоможе вашим плечам, а за ними і всьому тілу розслабитися.
7. Кілька разів поворухніть щелепою назад і вперед. Якщо при цьому ви відчуєте хрускіт кісток, значить, ви перенапружені, а після такої вправи вам стане легше розкривати рот.
8. Порахуйте зуби язиком з внутрішньої сторони.
9. Випробуйте старий добрий спосіб - глибоке дихання. Потрібно тільки пам'ятати: коли ви вдихаєте, живіт повинен випинатися.
10. Перед самим початком виступу скажіть собі: "Спокійно". Це не наказ, а порада. Ви говорите своєму мозку, своїм м'язам, своїм нервам, своїй кровоносній системі, що потрібно заспокоїтися і розслабитися.

### *Як створити собі імідж*

Побачити себе подумки в новій ролі пропонується за допомогою трьох образів:  
*образу кольору, образу тварин, образу експерта.*

- Рекомендується уявляти, що Вас оточує той простір, якість якого Ви хочете набутися. Наприклад, аби бути більш енергійним, товарицьким, динамічним чи настійливим, уявіть червоний колір активності.
- Щоб бути сердечнішим і дружелюбнішим, уявіть теплий оранжевий колір. Жовтий колір асоціюється з інтелектом, голубий - з якістю.
- Можна уявити тварину чи звіра, які символізують для Вас ту чи іншу рису характеру. Наприклад, лев символізує велич, тигр - силу, кошеня - лагідність, олень - швидкість і стрімкість. Аби чіткіше висловити вголос думку, уявіть собі папугу, який говорить.
- При використанні методу викликання образу експерта Ви дивитесь на себе очима експерта чи, наприклад, члена журі в якомусь телешоу.
- У свій зовнішній образ можна вжитися спочатку наодинці перед дзеркалом (звикати до зачіски, певних елементів одягу), потім серед публіки, де Вас не знають, тобто видавати себе за того, ким хочете стати.
- Далі необхідно зробити висновки з того, як Вас сприймає в новому образі незнайома публіка, і "підправити" свій імідж. Таким чином відбувається Ваша адаптація до нової ролі. І коли через деякий час Ви з'явитесь серед своїх, Ваша поведінка і манери будуть органічно збігатися із Вашим зовнішнім виглядом. Наприклад, Ви будете так поводити себе в новенькому костюмі, наче все життя міняли їх через день; жбурляти "дипломат", наче їх у Вас десяток; і так рахувати гроші, наче їх у Вас "кури не клюють".
- Апробуючи новий образ "Я" і переходячи від образу "Я" до власне "Я", головне - постійно пам'ятати про свою нову роль, контролювати себе. У разі втрати контролю потрібно вміло "іти в тінь", виходити з гри і, обміркувавши ситуацію, знову і знову "невеликими дозами" трансформувати себе.
- Якщо Ви самі повірите, що "Ви" вже "не Ви", то інші повірять також. З цього приводу в одній із своїх книг психолог Володимир Леві сказав приблизно так: треба поводити себе так, аби всі думали, що ти не Серьожа Іванов, який уявляє себе Оводом, а ти - Овод, який чомусь замаскувався під Серьожу Іванова.

## *Пам'ятка лідеру, щоб прожити щасливе повноцінне життя...*

Починайте день з улюбленою музикою.

Уникайте неприємних вам людей.

Помічайте добро в людях.

Дисципліуйте себе в заощадженні грошей. Це необхідно для успіху.

Оцінюйте свій успіх за тим, як ви насолоджуєтесь спокоєм, здоров'ям і коханням.

Не кажіть, що маєте обмаль часу. У вас стільки годин на добу, скільки мали Олена Келлер, Постер, Мікеланджело, мати Тереза, Леонардо да Вінчі, Томас Джефферсон і Альберт Ейнштейн.

Не відкладайте втілення цікавої ідеї. Можливо, хтось інший щойно подумав про це. Успіх приходить до того, хто починає діяти.

Читайте уважно все те, на чому має стояти ваш підпис.

Пам'ятайте, що великій шрифт дає, а дрібний - забирає.

Не залишайте одну роботу, доки не знайшли іншої

Вибирайте роботу, яка гідна вас. Не платіть за роботу, яка не закінчена.

Приходьте на роботу завчасно і затримуйтесь після закінчення робочого дня.

Ніколи не доїдайте останнього шматка.

Не жалійте себе. Тільки-но вас охопить це почуття, зробіть щось добре для знедоленого.

Складіть перелік з 15 відчуттів, які б ви дуже хотіли пережити. Носіть перелік у гаманці, часто зазираючи до нього.

Знайте ще про три віросповідання, відмінні від вашого.

Не витрачайте бездумно ані часу, ані слів, їх не можна повернути.

Познайомтесь з кваліфікованим юристом (економістом), бухгалтером і слюсарем.

Ніколи не сперечайтесь з вартівими порядку.

Не сприймайте як належне міцне здоров'я.

Не куріть.

Щодня проходите півгодини швидкою ходою.

Пройдіть медичний огляд і відвідуйте регулярно зубних лікарів.

Пийте вісім склянок води щодня.

Досягніть чудової фізичної форми і підтримуйте її.

Дозволяйте собі подрімати пополудні у вихідні дні.

Якщо не маєте часу для повноцінного тренування, робіть зарядку.

Багато смійтеся. Здорове відчуття гумору лікує майже від усіх життєвих прикрощів.

Щодня скажіть щось приємне трьом особам.

Дивіться людям у вічі.

Вітайте перші.

Не відкладайте написання листа - подяки.

Необхідно тримати записник і олівець біля ліжка. Найцінніші ідеї Інколи приходять о третій годиш ночі.

Розмовляючи, з представниками преси, слід пам'ятати, що останнє слово завжди за ними.

Будьте напоготові. Можливо, у вас не буде Іншої нагоди справити позитивно враження про себе.

Стежте за глобальними проблемами. За ними приховані великі можливості.

Ваш розум може утримувати на певну хвилину лише одну думку. Зробіть її позитивною і конструктивною.

Навчіться розрізняти музику Шопена, Моцарта, Бетховена.

Купуйте цікаві книжки, навіть якщо не читатимете їх.

Остерігайтесь особи, якій нічого втрачати.

Не вірте людям, які просять вас бути з ними чесними.

Вибачайте собі й іншим.

Випивайте свої помилки.

У ділових і сімейних стосунках пам'ятайте, що найважливіше - це довіра.

Щодня вдосконалюйтеся у своїй справі.

Навчіться працювати з комп'ютером.

Зосередьтеся на тому, щоб робити краще, а не більше.

Живіть, стверджуючись, а не виправдовуючись.

Намагайтесь замінити слово "проблема" на слово "можливість".

Живіть так, щоб епітафією вам могло бути "не шкодую".

Прогляньте усі давні світліти. Виберіть 10 і прикріпіть на кухні. Змінюйте їх кожні 30 днів.

Будьте готові час від часу щось втрачати.



### ***Рекомендації щодо поведінки у конфліктній ситуації.***

Конфлікт - невід'ємна частина життя. Ключ до взаємовигідного розв'язання конфлікту полягає в тому, щоб задовольнити обидві сторони шляхом взаємного толерантного ставлення, досягти консенсусу або компромісу. Отже, всім нам треба прагнути толерантності у стосунках.

Рекомендації щодо поведінки у конфліктній ситуації.

1. Спокійно вислухати все, що хоче сказати опонент.
2. Відповісти на всі запитання.
3. Навіть якщо негативні емоції опонента зростають, зберігати спокій і відповідати нейтральним тоном.
4. Виявляти витримку, готовність вислухати й спробувати допомогти.
5. Якщо ж напруженій зростає і опонент просто не бажає прислухатися до слів, найкращий вихід - просто піти, не коментуючи нічого при цьому.