* **Советы психолога**

**Практические советы учащимся по изучению иностранного языка**

|  |
| --- |
| **- Как учить слова и как "разговориться", переступить барьер скованности.**  Чтобы учить слова эффективно, надо, прежде всего, научиться пользоваться словарем. Восстановив в памяти названия русских частей речи, выучить эти названия (и их обозначения) в английском языке и не искать значения слова в словаре, пока не определишь, какая это часть речи в данном тексте. Обращайте внимание на значки n, v, adj, adv, соnj, pг и т. д. Дальше - три "не":  1) Нe смотреть слова в словаре "списком", без контекста. Ленивые студенты думают, что экономят таким способом время: выписал все незнакомые слова из текста, потом по алфавиту посмотрел их в словаре - и баста. От такой работы столько же пользы, как от сдавания "тысяч".  2) Не выписывать первое значение слова; посмотреть другие значения, фразеологические сочетания с этим словом - и выбрать подходящее по смыслу значение.  3) Не привыкать к куцым, так называемым "миниатюрным" словарям. Среди них очень мало хороших - даже если оценивать пригодность для начинающих. Следует стремиться поскорее перейти к одноязычным толковым словарям (не отказываясь при этом от хороших двуязычных). (Если только новичок - забудьте этот совет).  Итак, слово вы выписали (или просто посмотрели в словаре). Как удержать его в памяти? Это зависит от свойств вашей памяти и от того, как вы ее используете. Изучите себя, проследите, в каких условиях слова запоминаются вами лучше. Некоторые любят карточки, которые можно носить с собой, перекладывать из кармана в карман, откладывать выученные и т. д. Другие предпочитают выписывать слова на крупные листы бумаги и развешивать их у себя дома и даже на работе. Это очень хороший способ, но надо быть бдительным относительно самого себя. Со словами следует самостоятельно строить фразы, листы надо менять, через некоторое время снова возвращаясь к ним для проверки запоминания. Если листы будут просто висеть, вы очень скоро начнете смотреть на них как на обои (вы уверены, что хорошо помните рисунок обоев в вашей комнате, хотя смотрите на них уже несколько лет?).  Познакомьтесь с правилами словообразования. Тогда, посмотрев одно слово в словаре, вы сможете образовать (или узнать в тексте или речи) еще несколько однокоренных слов. Например, зная основные словообразовательные суффиксы и префиксы, можно от глагола move самому образовать moving (adj), moved (adj), unmoved (adj), movingly (adj), move (n), movement (n).  Если перед вами стоит задача быстро и целенаправленно увеличить ваш словарный запас - создавайте семьи из слов по какой-то одной теме (жилище, еда, путешествия и пр.). Еще один очень хороший, хотя и трудоемкий способ: придумать предложение с новым словом (или выражением), произнести его вслух несколько раз, записать себя на пленку, через некоторое время послушать себя.  Что же касается сакраментального вопроса: как перестать бояться говорить, как "развязать язык" - то ответ на него прост: больше говорить, говорить, говорить, - несмотря ни на что. Easier said than done - "легко сказать", скажете вы. Конечно, давать советы всегда легче, чем делать самому. Но другого ответа на этот вопрос нет.  **Ищите собственный путь, индивидуальные способы раскрытия ваших возможностей, но всегда старайтесь оптимально сочетать свои познания в языке со своими речевыми умениями. Удачи вам и успехов!** |
|  |
| [**Памятка школьникам от психолога**](http://www.vashpsixolog.ru/educating-students/66-recommendations-students-from-the-psychology/430-memo-students-from-psychology) | | |

|  |
| --- |
|  |
| **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.   **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.   **Как решать мысленные задачи**   1. Четко осознай условия задачи. Точно определи границы того, что тебе известно. Чаще всего ошибки решения коренятся в неправомерном 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 твоему 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. Учить 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 сядь, в кресло, закрой глаза и представь на несколько минут этот образ речки, леса и свое ощущение покоя и блаженства на природе. Ты отлично отдохнешь.   Как развивать память   1. Приступая к запоминанию, надо поставить перед собой цель – запомнить надолго, лучше навсегда. Установка на длительное сохранение информации обеспечить для лучшего запоминания. Осознай, для чего требуется запомнить изучаемый материал. Чем важнее поставленная цель, тем быстрее и прочнее происходить запоминание. 2. Внимание – резец памяти: чем оно острее, тем глубже следы. Чем больше желания, заинтересованности, эмоциональной включенности в получение новых знаний, тем лучше запомнится. 3. Чем лучше поймешь, тем лучше запомнишь. Откажись от зубрежки и для запоминания текста опирайся на осмысленное запоминание, которое в 25 раз продуктивнее механического. Последовательность работы примерно такова: 4. понять; 5. установить логическую последовательность; 6. разбить материал на части и найти в каждой «ключевую фразу» или «опорный пункт»; 7. запомнить именно их и использовать как «вершки»-ориентиры. 8. смысловых блоков должно быть от 5 до 9, так как именно 7 плюс-минус 2 единицы информации в среднем может одновременно ухватить наша память. 9. Если выполнение какого-либо задания прервано, то оно запомнится по сравнению с заданиями, благополучно выполненными (эффект Зейгарник). 10. Лучше два раза прочесть и два раза воспроизвести, чем пять раз читать без воспроизведения. Закрепляй в памяти учебный материал как можно чаще. Оптимальный промежуток между чтениями колеблется от 10 минут до 16 часов. Перечитывание менее чем через 10 минут оказывается бесполезным, а по истечении 16 часов часть текста забывается. 11. Заданный учебный материал лучше повторять по «горячим следам», особенно эффективно повторение перед сном и по утрам. Давно замечено, что лучший способ забыть только что выученное – постараться сразу же запомнить что-нибудь похожее. Поэтому не стоит учить информатику сразу после математики, а политологию после социологии. 12. При заучивании необходимо учитывать «правило края»: обычно лучше запоминается начало и конец информации, а середина выпадает. 13. Настоящая мать учения не повторение, а **применение**. Чем больше будет найдено возможностей включить запоминаемый материал в практическую деятельность, поработать с ним, тем глубже и надежнее будет запоминание. 14. Иногда удобно использовать мнемотехнику, искусственные приемы запоминания.   Педагог-психолог: Гессе С.В | | |