

# Приёмы психологической защиты.



---

- 1. Переключение. Начинайте думать о чем-нибудь для вас актуальном, полезном, приятном. Через некоторое время неприятные переживания ослабнут.
- 2. Сравнение. Сравните своё состояние с состоянием и положением других людей, вы найдёте, что у них оно тяжелее, чем у вас. Это ослабит ваше переживание.
- 3. Накопление радости. Вспоминайте события, вызывающие у вас даже маленькую радость.
- 4. Мобилизация юмора. Смех- противодействие стрессу.
- 5. Интеллектуальная переработка. «Нет худа без добра».
- 6. Разрядка (физическая работа, игра, любимые занятия).
- 7. Быстрое общее мышечное расслабление (релаксация).

# Некоторые закономерности запоминания



---

- 1. Трудность запоминания растёт непропорционально объёму. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.
- 2. При одинаковой работе количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания.
- 3. Распределённое заучивание лучше концентрированного. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу.
- 4. Чем большую часть времени тратим на повторение по памяти, а не простое многократное чтение, тем эффективнее.
- 5. Из двух материалов, большего и меньшего, разумно начинать с большего.
- 6. Во сне человек не запоминает, но и не забывает.



# Советы родителям

---

- любой ребенок заслуживает любви и уважения;
- не скупись на похвалу;
- хвалить надо исполнителя, а критиковать только исполнение;
- ставьте перед ребенком достижимые цели;
- вместо приказаний просить совета или помощи, как у равного или старшего;
- позволения учат детей гораздо лучше, чем запреты.
- ребенок должен понимать, за что и почему его наказывают;
- надо убедить себя, что в большинстве случаев замечания, одергивание, требования просто не нужны!