



РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТНЫХ УНИВЕРСАЛЬН ЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**1. Хвалите себя за успехи и удачи,
настраивайте себя на то, что
подобное достижение должно
повториться.**



2. Важно наблюдать за собой со стороны: кто я такой, что ждут от меня другие, в чем совпадают и расходятся наши интересы.



3. Не завидуйте и не сравнивайте себя с другими. Помните, что вы не лучше и не хуже других. Вы индивидуальны и неповторимы.



4. Перед важным и ответственным делом вспомните ситуации успеха, которые были на вашем жизненном пути.



5. Входите в процесс умственной работы постепенно, настроившись на приятное ожидание удовольствия. Положительный настрой имеет огромное значение. Если вы внушаете себе, что вас ожидает трудная и скучная работа, вряд ли вы сумеете



6. Чтобы переменить внутреннее отношение (установку) к делу, которое кажется нам нудным и неинтересным говорите себе следующее: «Дело нудное, но работа интересная», «Чем неинтереснее работа, тем прилежнее я буду ее выполнять», «Мне неинтересно потому, что работаю я рассеянно и без прилежания, больше такого не будет», «Разве все люди выполняют только интересную работу? Я научусь делать то, что необходимо».

7. Создавайте на своем рабочем месте как можно более комфортные условия труда и учебы



8. Помните о том, что любая, даже самая интересная деятельность состоит иногда из скучных, неинтересных операций. Важно понимать, для чего это необходимо именно вам, то есть найти личностный смысл того, что выполняете.



9. Чтобы процесс подготовки к будущей профессии был интересен, необходимо выделять личностный смысл обучения выбранной специальности. Каждый должен ответить на вопрос: «Для чего я хочу получить эту профессию?» Будьте оптимистом. Позитивно оценивайте события



10. При выборе профессии ориентируйтесь на 3 модальности:

- «Хочу»: подразумевает выбор наиболее привлекательных видов деятельности, изучение своих интересов, склонностей (в этом вам помогут многочисленные методики по профориентации, которыми владеет психолог);
- «Могу»: подразумевает изучение своих способностей (здесь также следует обратиться за помощью к школьному психологу);
- «Надо»: подразумевает изучение наиболее востребованных профессий на рынке труда (эту информацию можно получить как в центре занятости населения, так и у психолога).

Воспринимайте негативные обстоятельства жизни как временные, проходящие.

11. Проблему и конфликт решайте обдуманно и



12. Признавайте за любым человеком право на свободное проявление его индивидуальности.



13. Чаще повторяйте: «Человек имеет право на ошибку, а я – человек!», «Сделай выводы, учти ошибки и иди дальше!»



Izuminka • Бэйбики • babiki.ru

Желаем удачи!