***Полезные советы учащимся педагога-психолога***

***московской школы № 625***

***Татьяны Васильевны Соколовой***.

Как создать обстановку для концентрации внимания и повышения работоспособности!

* Для концентрации внимания необходимо помещение без отвлекающих факторов.

Обратите внимание на напряжение в спине и шее - его не должно быть. В комнате не должно быть телевизора, домашних животных и всего того, что легко может отвлечь.

* Составляйте план действий.

План на сегодня нужен для того, чтобы видеть, к чему стремиться.

Результативнее заниматься по 30–45 минут с перерывами по 5–10 минут, мозгу нужны паузы для восстановления. Это не лень — так вы позволяете мозгу систематизировать информацию.

* Убедитесь, что ваши цели выполнимы.

Один из приёмов успешного достижения цели – это разделить объём задания на дни. Например, нужно за неделю прочесть 50 страниц, разбейте их по 10 страниц в день.

* Уделите время своим чувствам и мыслям.

Пообещайте себе, что обдумаете все проблемы и разногласия после окончания занятий. Время, потраченное на учебу, даст передышку и возможность с холодной головой перейти к решению личных задач.

* Отключите мобильный телефон.

Этот приём поможет избежать соблазна отвлечься от намеченного плана. Компьютер используйте в учебных целях. Телефон переключите в беззвучный режим, предварительно предупредив об этом родителей.