**Рекомендации для учащихся**

**по формированию стрессоустойчивости**

**и эмоциональной саморегуляции**

* Стремитесь к позитивному самопрограммированию: «У меня все получиться!». Не успех выбирает нас, а мы его. Главное это вера в себя и в свои возможности.
* Считай себя удачливым. Концентрируйся на том, что ты уже сейчас можешь сделать хорошо. Вспомни и об успехах (один удачный ответ на каком – либо уроке на прошлой неделе), чем зацикливаться на нескольких неудачах на этой; от каждого из этих случаев все равно была польза. Любой опыт, любая работа или усилие, сделанные тобой – важная ступенька к цели.
* Реальные цели и активная деятельность – главные двигатели успеха.
* Не уклоняйтесь от принятия решения. Способность принимать решения – жизненно важная предпосылка успеха. Но решение будет решением с того момента, когда ты начнешь действовать.
* Считать все достижимым. Всякий раз, когда ты говоришь «Я не могу», «Это невозможно», - ты предопределяешь для себя неудачу. На каждого, кто говорит «Это невозможно», находится некто, кто говорит «Да, это возможно!», идет вперед и добивается своего. Рассуждая и действуя в соответствии с этим принципом, ты скоро привыкнешь добиваться своей цели, невзирая на то, насколько она далека от тебя сейчас.
* Доводи начатое до конца. Очень многие строят грандиозные планы, но мало кто реализует их. Основная причина – не недостаток ума, способностей и усилий, а – привычка, сформированная в детстве – не доводить начатое до конца. Заканчивай все, что ты мог раньше оставить недоделанным. Заканчивай дела как можно быстрей. Всегда выполняй обещанное тобой. Научись не откладывать дела на потом. Ты научишься претворять в жизнь любой свой план, каким бы грандиозным он не был.
* Ты имеешь право делать ошибки. Ошибаться – одно из свойств человеческого существа. Не надо винить себя за ошибки, но необходимо извлекать уроки из них и исправлять их. Исправлять ошибки – это не значит наказывать себя. Это – способ предоставления компенсации за нанесенный кому – то твоим проступком моральный ущерб, или это начало твоего активного действия.
* Учись получать удовлетворение не только в моменты результатов, но и в процессе работы, преодолевая трудности.