**Окуучулар үчүн психологиялык кеңештер**

1. **Максат коюу жана мотивация**
	* Ар бир күнгө же жумага жетишүүчү максаттарды коюп, аларды кадам сайын аткарууга аракет кыл.
	* Ийгиликти көз алдына элестетүү мотивацияны күчөтөт.
2. **Окууга болгон мамиле**
	* Окууну жүктөй сезбей, кызыктуу процесс катары кабыл ал.
	* Көнүгүүлөрдү, тесттерди, практикалык иштерди көбүрөөк жаса.
3. **Стресс жана коркуу сезими менен күрөшүү**
	* Жеңил дем алуу көнүгүүлөрүн жасап, тынчтанууга аракеттен.
	* Кыйынчылыктарды чоң көйгөй катары көрбө, аларды жеңүүгө болот деп ишен.
4. **Өзүн-өзү баалоо жана ишеним**
	* Өзүңдү башкалар менен салыштырбай, өзүңдүн өнүгүүңө көңүл бур.
	* Жетишкен ийгиликтериңди майда болсо да баалап тур.
5. **Эмоцияларды башкаруу**
	* Кыжырданган, капа болгон учурларда эмоцияларыңды түшүнүп, аларды көзөмөлдөөгө аракет кыл.
	* Досторуң, ата-энең же мугалимиң менен бөлүшүп, жардам сура.
6. **Жакшы режим сактоо**
	* Уктоо жана тамактануу режимин сактоо маанилүү.
	* Дем алуу, сейилдөө, хоббилерге убакыт бөлүү дагы маанилүү.
7. **Социалдык байланыш**
	* Досторуң жана үй-бүлөң менен убакыт өткөр, жардам сураганды унутпа.
	* Башкалар менен жакшы мамиледе болуп, позитивдүү адамдар менен курчал.
8. **Сабактарга болгон кызыгууңду арттыр**
	* Эгер бир предмет кыйын сезилсе, аны башкача ыкмалар менен изилдеп көр (видеолор, оюндар, практикалык тапшырмалар).
	* Өзүңө кызыктуу окуу ыкмасын тап, бул окуу процессин жеңилдетет.
9. **Убакытты туура пайдалан**
	* Окуу жана эс алуу убактыңды тең салмакта карма.
	* Сабактарды акыркы мүнөттө эмес, эрте даярда.
10. **Ишенимдүү бол жана коркпо**
* Жаңы нерселерди үйрөнүүдөн же башкалардан сурагандан тартынба.
* Каталардан коркпо – алар сени күчтүү кылат.
1. **Сынактарга жана контроль иштерге даярдануу**
* Стресс болбош үчүн даярданууну акырындык менен жаса.
* Көп эс алып, сергек бойдон болууга аракеттен.
1. **Туура адамдар менен дос бол**
* Позитивдүү жана колдоо көрсөткөн адамдар менен курчал.
* Терс таасир берген чөйрөдөн алыстоо маанилүү.
1. **Өзүңдү өнүктүр**
* Жаңы хоббилерди тап, китептерди оку, өзүн-өзү өнүктүрүү боюнча иш алып бар.
* Өз күчүңө ишенип, жаңы мүмкүнчүлүктөрдү изде.
1. **Ата-энең жана мугалимдериң менен жакшы байланышта бол**
* Кыйынчылыктар жаралса, алар менен бөлүшүп, кеңеш ал.
* Алардын сын-пикирлерин туура кабыл ал жана алардан үйрөн.
1. **Өзүңдү сүй жана кабыл ал**
* Кандай болсоң да, өзүңдү кабыл алып, жакшы жактарыңа көңүл бур.
* Өзүңө көбүрөөк ишеним арт жана "мен муну жасай алам" деп айт.