**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.