



Выпуск №6

ШКОЛЬНАЯ ПРАВДА

Взгляд из-за парты

Хочу стать лучше!

О вредных привычках мы слышали с детства. «Не разбрасывай одежду, не читай за едой, не горбись», – воспитывают нас родители. По-взрослому, мы узнаем, что есть и более опасные вредные привычки, которые «до добра не доведут». Причем вредные привычки вырабатываются намного быстрее и легче, чем полезные. Приучиться ложиться спать после полуночи легко, а вот перестроиться и заставить себя лечь раньше, чтобы и выспаться, и в школу не опоздать, гораздо сложнее. О том, как избавиться от вредных привычек пойдет речь в этой статье.

Если вы решили встать на путь изменений — это очень похвально. Ведь вредные привычки крадут нашу энергию и время, делают нас слабыми, уязвимыми, неустойчивыми, они становятся источником неудач и страданий. И наоборот, полезные привычки наделяют нас энергией и помогают добиться желаемого. Они делают нас лучше: более здоровыми, сильными, энергичными и эффективными.

Как же начать меняться к лучшему? Вот несколько советов:

1. Выберите только одну привычку.

Начните с одной привычки. Когда пройдет одна или две недели, и вы заметите, что вам это дается легко, добавьте еще одну привычку.

2. Задайте себе вопрос: «Для чего мне это нужно?»

Тело и психика будут сопротивляться выработке любой, даже самой полезной привычки. Для того, чтобы это сопротивление не было большой проблемой, необходимо четко для себя прояснить, ради чего вы это делаете. Как вам это поможет в реализации мечты или заветного желания? Зачем и ради чего вам необходимо это делать регулярно: сегодня, завтра, через неделю, через месяц? Как полезная привычка, для выработки которой вы столько волевых усилий, связана с достижением желаемого? Ответьте однозначно для себя на эти вопросы. Это поможет поддерживать решимость, когда вы столкнетесь с трудностями и желанием все бросить.

3. Утвердитесь в своём намерении.

Чётко и решительно выразите для себя своё искреннее и сильное намерение изменить свою жизнь к лучшему. Вы же этого действительно хотите! Выработка полезной привычки – это процесс, который потребует от вас определённых волевых усилий, терпения и выдержки, но результат того стоит.

4. Начните с простого и малого.

К примеру, если вы решили приучить себя по утрам делать зарядку, начните с чего-то очень простого, посильного и короткого. 40-минутные продвинутые фитнес-комплексы в этом случае совершенно не подходят. Такие нагрузки будут восприниматься организмом

как жестокое насилие над собой. Чем привычка проще, эффективнее и приятнее, тем быстрее она станет автоматической.

5. Регулярность – залог успеха.

Самое главное правило в выработке любой полезной привычки – регулярность. Необходимо выполнять одни и те же действия каждый день, примерно в одно и то же время.

6. Начните изменять себя в лучшую сторону прямо сейчас.

Схема «с понедельника начинаю абсолютно новую жизнь» – это почти 100%-ая гарантия неудачи в очередной попытке изменить нашу жизнь к лучшему. В любом деле самое главное – это первый шаг. Если вы хотите сделать свою жизнь лучше, не ждите понедельника.

7. Перестать бороться с вредными привычками. Посмотрите с другой стороны.

Психологи считают, что бороться с плохими привычками – занятие неблагодарное и малоперспективное. Если мы ставим цель, которая имеет негативный оттенок, (отучиться, избавиться от чего-либо), то и действия по ее реализации не принесут желаемого эффекта. Стремясь отучиться от привычки, мы сосредоточим на ней все свое внимание и, в конце концов, устанем бороться с собой. Надо ставить перед собой цель, содержащую положительное намерение («я хочу научиться», «я хочу приобрести»). Постарайтесь связывать процесс формирования привычки с приятными эмоциями. Говорите себе: «Я могу собой гордиться», «У меня всё получается!».

Полезные привычки – это всегда преодоление, которое требует психологических и физических усилий. Подниматься всегда тяжелее, чем катиться вниз. Самыми важными качествами при формировании полезных привычек являются сила воли и терпение. День за днем, шаг за шагом вы будете замечать улучшение результата. Ваши действия дойдут до автоматизма, и вы даже не заметите, как ваша жизнь изменится к лучшему.

Педагог-психолог Ухтомская А.Н.

Есть вопросы?

Задай их профессионалу

Отправляй на почту shk.gazeta@mail.ru
с пометкой «Хочу стать лучше»
и мы обязательно ответим на них.

Шп

Не только учитель...

Наши корреспонденты продолжают раскрывать «тайные» стороны жизни учителей.

Сегодня вы узнаете о творческом хобби учителя русского языка и литературы Сёмочкиной Елены Вячеславовны.

Кор.: Елена Вячеславовна, нам стало известно, что вы увлекаетесь очень творческим хобби в свободное время. Правда ли это?

Е.В.: Да, абсолютно верно. В свободное время я увлекаюсь флористикой.

Кор.: Расскажите, пожалуйста, поподробнее что такое флористика?

Е.В.: На самом деле, флористика — это раздел ботаники, изучающий растения и цветы. Но я увлекаюсь составлением букетов и композиций, не из живых цветов, а из подручных материалов.

Кор.: Это очень интересно, а почему вы выбрали именно это хобби?

Е.В.: Я очень люблю цветы, растения и природу.

Кор.: Вы мастер «самоучка» или посещали курсы?

Е.В.: Я училась на курсах флористики и ландшафтного дизайна.



Кор.: А как долго вы увлекаетесь флористикой?

Е.В.: Я занимаюсь созданием композиций из цветов с 2008 года.

Кор.: Елена Вячеславовна, скажите, что самое важное при создании работ?

Е.В.: По моему мнению, самое главное — это иметь творческое мировоззрение, творческий подход и желание сделать что-либо своими руками.

Кор.: А какой должен быть минимальный набор инструментов, чтобы создать работу?

Е.В.: Начинающему мастеру необходимо: пинцет, клеевой пистолет, искусственные цветы и различные декоративные элементы (бусинки, перышки).



Газета МОУ «Эммаусской СОШ»

2

Кор.: А есть ли такие материалы, с которыми легче работать?

Е.В.: Во флористике нет материалов, с которыми очень сложно работать, но лучше начать с искусственных цветов.

Кор.: Много ли времени уходит на создание одной работы?

Е.В.: Это зависит от сложности композиции. В среднем, пару часов.

Кор.: Какая была ваша последняя работа?

Е.В.: Самая последняя работа — цветочный шар.

Кор.: Сложно ли было его сделать?

Е.В.: Для меня, как для опытного мастера, это было не сложно. Но новичок может столкнуться с трудностями.

Кор.: Ваши работы очень красивые. А где вы берете идеи для них?

Е.В.: Меня вдохновляет природа.

Кор.: Всегда ли вы остаетесь довольны своими работами? Или остается желание что-то переделать со временем?

Е.В.: Желание переделать работы возникает крайне редко.

Кор.: Елена Вячеславовна, может быть вы планируете применить свои навыки в школе? Например, провести мастер-класс или организовать кружок, посвященный флористике?

Е.В.: Конечно есть! Всех желающих приглашаю себе на мастер-класс. А в следующем учебном году планирую открыть кружок по флористике.

Кор.: Елена Вячеславовна, могли бы вы дать совет начинающему мастеру, решившему заняться флористикой?

Е.В.: Необходимо быть целеустремленным и усидчивым, ведь флористика — это очень кропотливая и сложная работа. Главное — желание, а все остальное обязательно получится!



Интервью и фотоматериалы подготовила Линдина Настя