***Для расслабления очень хороши дыхательные практики****.*

Элементарная дыхательная релаксация – глубокий выдох в два раза длиннее, чем вдох. Например, на вдохе вы считаете: «Раз-два-три-четыре». Значит, на выдохе должно быть: «Раз-два-три-четыре-пять-шесть-семь-восемь».

Примечание:

|  |
| --- |
| Однако, если у подростка при таком расслабляющем дыхании будет наблюдаться головокружение или слабость – занятия надо сразу прекратить, значит, этот метод дыхательной гимнастики ему не подходит! |

**Сначала нужно немного потренироваться – лучше лежа.**

1. Положите руку на живот.

2. Теперь выдохните, чтобы живот притянулся к позвоночнику, а диафрагма поднялась вверх. Рука, которая лежит на животе, должна ощущать движение живота вверх (при положении лежа) при вдохе.

3. При выдохе рука опускается вниз.

4. После того как ваша рука опускалась вниз, сделайте вдох, вдыхая воздух будто бы прямо животом. Рука теперь должна высоко подняться.

5. Разучив это дыхание, можно приступать к его освоению уже и сидя, а затем стоя, чтобы оно стало для вас привычным.

|  |
| --- |
| При психологической подготовке к ОРТ очень рекомендую нарисовать «**Образ уверенности**». Это поможет выпускникам усилить свое ощущение уверенности, даст некий «психологический костыль».  Упражнение, кстати, очень приятное для выполнения.  Подростку надо вспомнить ситуацию, когда он чувствовал себя уверенно. Закрыть глаза и представить образ, вкус, тактильные ощущения, цвет, подумать какой символ мог бы отражать ваше состояние уверенности, и нарисовать его.  *А перед экзаменом пусть посмотрит на свой рисунок, вспомнит все ощущения. Соответствующий сигнал пойдет в мозг, и подросток будет себя чувствовать несколько увереннее на экзамене.*  *Приемы арт – терапии очень действенны для всех возрастов.* |

Никогда не надо унывать! Если не получилось один раз, получиться во второй, третий…раз! Главное, не опускать руки.

Приведу пример:

1. Хорватский пианист Иво Погорелич. В 1980 году, на Международном конкурсе пианистов в Варшаве, жюри не пропустило его в третий тур. О причинах могли только догадываться, но это была такая вопиющая несправедливость, что один из членов жюри, пианистка Марта Аргерих, отказалась принимать дальнейшее участие в работе конкурса. Скандал привлек внимание международной общественности к личности пианиста, и уже через год он с огромным успехом гастролировал по миру. А если бы его пропустили дальше, если бы он победил в конкурсе? Наверняка стал бы звездой фортепианного искусства, но не так быстро.
2. Первая компания Билл Гейтса, которую он создал ещё будучи школьником, провалилась (компания называлась Traf-O-Data - программа по управлению дорожным движением). Но, он не унывал, и спустя несколько лет, на свет появилась легендарная фирма Microsoft.
3. Гарланд Дэвид Сандерс — тот самый человек, который придумал и создал всемирно известную сеть закусочных **KFC.** Именно он улыбается с каждой вывески этого заведения. Но построить свою империю ему удалось далеко не сразу: за всю жизнь он успел побывать военным, страховым агентом, кочегаром, шахтером и фермером. В возрасте 40 лет Сандерс начал готовить блюда из курицы и продавать их на своей заправочной станции. Лишь спустя 25 лет ему удалось найти потенциальных франчайзи, а вскоре он стал открывать одну закусочную за другой. Сандерс создал себе уникальный имидж и всегда ходил исключительно в белых костюмах с черным узким галстуком, до конца жизни активно участвовал в делах компаниии скончался в возрасте 90 лет.

*Поэтому всегда призываю подростков – не оценивайте себя по шкале: хорошо сдал экзамен – плохо сдал экзамен.*

Всегда пробуйте себя в деле, которое вам нравится.

|  |
| --- |
| Желание+решительность+целеустремленность+волевые усилия= Успех. |

**Университет Вашей Мечты!**

При выборе будущей профессиональной деятельности, учащиеся и их родители, иногда сомневаются в правильности выбора учебного заведения.

Однако если подойти серьезно, то выяснится, что все не так страшно и ваш ребенок вполне сможет поступить в хороший институт.

1. Для начала имеет смысл четко представить себе картину будущей учебы. Сейчас, когда почти все вузы имеют свои сайты, они часто выкладывают программы обучения в электронном виде. Просмотрите их вместе с ребенком перед тем, как окончательно определиться с выбором. Какие предметы придется изучать и в каком объеме. Ваш сын или дочь справится? Достаточно ли глубокие знания? Если нет, то каковы варианты решения: занятия с репетитором, курсы или вы остановитесь на другом вузе, попроще, но где готовят подобных специалистов.
2. Часто подросток плохо представляет, каким конкретно специалистом он будет после ВУЗа (за редким исключением). Например, желая стать врачом, не уточняет – каким. Имеется в виду не специализация, а сфера деятельности. Врач может работать в науке, бегать по домам простым терапевтом, может преподавать в колледже, институте. Есть вузы, которые делают упор на теоретическую подготовку (чаще всего это старые, советские институты с именем), а есть те, которые направлены на отработку практических навыков. Последние привлекают студентов к практической деятельности чуть ли не с первого курса, у них имеется солидная клиентская база потенциальных работодателей.
3. Обязательно зайдите на HR-порталы и прочитайте как можно больше информации о выбранной профессии. Какие вузы котируются, нужно ли дополнительное образование, средняя зарплата по выбранной специальности. Подростки могут романтически воспринимать само название – ах, политолог, как солидно. Проработав информацию, можно понять, что политолог – тяжелая профессия, и больше всего политологов ждут с дипломами с очень ограниченным количеством вузов.
4. Если вы уже помогли определиться своему отпрыску с вузом, узнайте про подготовительные курсы и те льготы, которые дает (или не дает) учеба на них. В некоторых вузах поучиться на курсах имеет смысл. Только, обучаясь, нужно не ограничиваться одним посещением, а узнавать, как можно больше информации о выбранном вузе, специализации, практике, преподавателях. Просите подростка обратить внимание на доски объявлений, поговорить со студентами, узнать, какие вуз проводит конференции и можно ли в них принять участие абитуриенту. Эти моменты должен предусматривать взрослый, мягко подсказывать и направлять.

Не бросайте на самотек и не надейтесь на ребенка. Он пока может не задумываться обо всех нюансах в силу возраста.

1. Ваш ребенок наверняка имеет аккаунты в соцсетях. Так пусть это сослужит хорошую службу! Многие вузы имеют свои странички Вконтакте, Фейсбуке, Твиттере. Посоветуйте подростку вступить в группу или сообщество единомышленников. Вы узнаете много интересной информации и подводных камней, которые не видны в официальных пресс-релизах. А если ваше чадо еще и подружится с кем-то, кто разделяет его интерес к учебе в данном вузе – совсем хорошо. Ведь для подростка окружение — значит очень много.
2. Рейтинги вузов, международные оценки – это все, конечно, важно. Но важно скорее для самого вуза, чем для студентов и абитуриентов. Вам же более важна честность по отношению к абитуриенту, которая выражается в полноте информации на сайте о поступлении: правила приема, список направлений и специальностей, количество мест по каждому направлению, как платных, так и бюджетных, стоимость обучения, образец договора для абитуриентов платного отделения, льготы для олимпиадников, перечень вступительных испытаний ОРТ, минимальные баллы, информация об общежитии. Если информации недостаточно, стоит задуматься о добросовестности данного вуза.
3. Сейчас есть множество фондов, выделяющих гранты на обучение студентов, особенно технических специальностей. Побродите заранее по просторам Интернета. Вполне возможно, что ваше обучение оплатят. И не говорите: «Это невозможно», – вы же еще не пробовали.
4. Если институт вашей мечты – зарубежный вуз, то важно учитывать такой момент: после окончания вы намерены работать в своей стране или за рубежом? Дело в том, что многие западные университеты специально создают факультеты для «выходцев с СНГ» и после его окончания устроиться на хорошую работу в стране обучения практически невозможно. И об этом нюансе (о котором, как правило, в приемной комиссии вам не расскажут) надо подумать заранее.
5. Не нервничайте. Это немаловажно, так как ваше состояние передается детям. Если при чтении сайта вуза вы будете охать, ахать и восклицать: «Кошмар! Сюда поступить невозможно», – ваш ребенок будет очень сомневаться в своих силах. Если у него в голове пронесется: «Все равно не поступлю, это сложно», – то и учиться он будет спустя рукава. А это грозит плохим ОРТ и снижением вероятности вообще поступления в какой-либо ВУЗ.
6. В университет своей мечты можно поступить и не сразу. Благо, что существует такое понятие, как «второе высшее образование». Этот путь более длинный и затратный, но он есть. После школы, если не сложилось, можно поступить и в более простой институт – туда, где минимальная сумма ОРТ и минимум требований к студенту. А потом, закончив его и начав работать, можно уже просчитывать стоимость второго и рассчитывать свои возможности. Плюсы такого подхода: более ответственный подход к выбору профессии, есть возможность учиться заочно, то есть можно совмещать с работой. Минусы тоже есть: второе высшее всегда платное и требует высокой самодисциплины.

Но обсудить с ребенком этот вариант имеет смысл, хотя бы для того, чтобы снизить уровень тревожности. Пусть знает, что в университет мечты ведут несколько тропинок.

**Критические ошибки при выборе будущей профессиональной деятельности.**

**Ошибка № 1**

Идти в вуз по стопам родителей. Даже если будущая профессия ребенка и родителей совпадает, это не значит, что идти нужно в тот же вуз. В последнее время открылось очень много хороших вузов, притом не только в Москве. Например, дипломы старейших ВУЗов страны признаются в частности в России.

**Ошибка № 2**

Поступать в вуз по блату. Вторая ошибка плавно вытекает из первой. Прежде чем останавливать свой выбор на учебном заведении, посмотрите, какие перспективы имеет выпускник данного вуза. И то, что у вас знакомый заместитель декана или родственник в ректорате, не должно быть основополагающим фактором при решающем выборе. Лучше смотреть на перспективу поиска работы, чем на несложность поступления.

**Ошибка № 3**

Ориентироваться только на престижность вуза. В наших условиях критерий престижности может меняться по несколько раз за короткий период времени. То одно является первичным, то другое. Конечно, есть вузы с историей – МГУ, МГИМО, – но, если рассматривать вузы попроще, то критерий престижности в данном случае не должен выходить на первый план.

Кто знает, на каком месте по шкале престижности будет этот ВУЗ к тому времени, когда ваш сын/дочь его окончат.