**Золотая середина**

Ну что ж, мы вас поздравляем! Первое полугодие позади, и вам осталось всего-то ничего – ровно второе полугодие! Возможно, кто-то, читая эти строки, и оценит шутку, а кто-то ехидно заметит: «Ха-ха… Очень смешно!» Все зависит от того, с каким настроем вы вступаете в это второе полугодие. Если первая и вторая четверти для вас были крайне тяжелыми, и настроения ходить в школу не было уже тогда, то едва ли оно появится с наступлением третьей четверти, когда на горизонте, допустим, уже маячат ГИА или ЕГЭ.

Давайте проведем небольшой тест. Какая из представленных ниже картинок больше соответствует вашему сегодняшнему состоянию и настроению?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | http://www.dialog-eduekb.ru/admin/ckfinder/userfiles/images/2(5).png | http://www.dialog-eduekb.ru/admin/ckfinder/userfiles/images/3(5).png |

Если вы выбрали первую картинку – поздравляем! Вы спокойно и уверенно движетесь по пути под названием «учеба», «школа». Скорее всего, у вас есть четко обозначенная цель, и вы с готовностью преодолеваете трудности, возникающие на вашем пути. Хотя это восхождение к цели и нельзя назвать увеселительной прогулкой, но вы понимаете: часть пути уже пройдена, осталось пройти еще одну такую же часть. Поэтому, если вы дочитаете наш материал до конца, то возможно, найдете для себя какие-то интересные приемы, которые помогут укрепить свои силы и выйти на финишную прямую учебного года без особых эмоциональных потерь.

Выбор пал на вторую картинку? Увы! В таком состоянии нелегко двигаться к завершению учебного года. Да, у вас есть некий маячок, напоминающий цель, но это либо не ваша цель, либо она настолько неясна и размыта, что ее мотивирующей роли явно не хватает, чтобы двигаться вперед. Поэтому либо вам приходится совершать невероятные усилия над собой и заставлять себя каждый день ходить в школу и делать уроки. Либо этой мотивирующей силой являются родители, которые угрозами, упреками, манипуляцией и прочими запрещенными или относительно безобидными способами заставляют вас учиться, чтобы: а) поступить в престижный вуз; б) не стать дворником; в) выйти в «люди»; г) добавьте свой вариант. В таком случае, наш материал будет вам полезен.

Вы выбрали третью картинку? О! Вам нужна срочная психологическая помощь! В таком состоянии не только не приходится говорить об успешном окончании учебного года, но непонятно, как вы вообще продолжаете что-то делать?! Ваши силы на исходе, и если не принять срочных мер, то последствия (как минимум – для годовых отметок/результатов экзаменов, как максимум – для вашего здоровья) могут быть весьма серьезными. Тогда для начала прочтите наш материал до конца, а потом решите, что предпринять дальше.

Итак, начнем исправлять ситуацию, какой бы печальной она ни казалась. Не случайно в качестве самой позитивной картинки мы выбрали человека на лестнице. Лестница – это символ восхождения, во-первых, а во-вторых, она состоит из ступенек, шагов, которые легко посчитать, увидеть перспективу. В конце концов, просто остановиться, передохнуть и двигаться дальше.

Вы задумались, почему наша сегодняшняя тема называется «Золотая середина»? Да, середина года – это понятно. А слово «золотой» в большинстве языков является синонимом чего-то хорошего, доброго, правильного. Отсюда можно сделать вывод, что «золотая середина» – это своего рода правильная середина, приятная середина. В нашем случае середина является золотой, потому что сейчас еще есть время, как на ступеньке лестницы, остановиться, отдышаться, проанализировать, что сделано, наметить перспективы на ближайшее будущее и спокойно двигаться дальше вверх по ступенькам к намеченной цели.

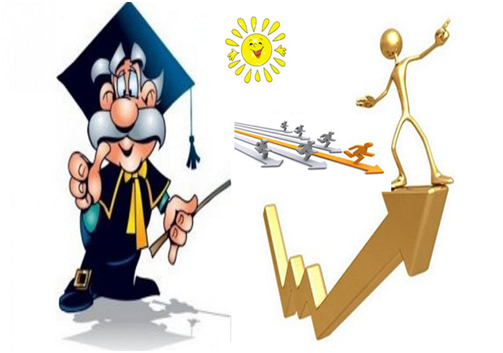
Для того, чтобы помочь себе справляться с трудностями, предлагаем воспользоваться нашими подсказками, которые в тексте выделены другим шрифтом.

Между прочим, вы сейчас, незаметно для себя, уже сделали один важный шаг к изменению ситуации. Потому что осознание проблемы – уже является частью ее решения.

Следующий шаг на пути к решению проблемы – это ваша МЕЧТА. Не бойтесь мечтать! Быть может, вы считаете, что мечта и учеба никак не связаны? Возможно, думаете, что мечта – это что-то нереальное, неосуществимое? Но на самом деле, если приложить ряд усилий, то мечта вполне может стать реальностью, явью. Предположим, вы выбираете свою будущую профессию. Кто сказал, что она должна приносить только деньги, возможность зарабатывать, чтобы обеспечить свое благополучное существование? Ведь если дело, которому вы посвятите свою жизнь, не будет приносить вам удовольствие, то никакие деньги не способны будут компенсировать те моральные страдания, которые вы будете вынуждены терпеть на нелюбимой работе. Значит, в первую очередь, выбираете дело, которое будет вам по душе. Это и будет ваша мечта. А чтобы мечта так и не осталась ярким, но неосуществимым, нереализованным желанием, постарайтесь превратить ее в конкретную ЦЕЛЬ.

**Упражнение «Клубок»** Чтобы разбить огромное расстояние до намеченной цели на более короткие временные отрезки, вспомни, как герои сказок следовали за клубком и приходили к своей цели. А чтобы было удобнее представлять, какие шаги тебе нужно проделать, чтобы достичь своей мечты, возьми отрезок нити, пряжи и, делая виток вокруг пальцев, проговаривай, что нужно делать, чтобы прийти к цели. Так, виток за витком, ты смотаешь свой клубок из конкретных действий. А если клубок не вдохновляет, возьми лист бумаги и, начиная с самой крупной цели, возвращайся назад, к более мелким целям. Например: «Чтобы стать пилотом авиалайнера, мне нужно закончить учебное заведение, которое готовит пилотов гражданских авиалиний – чтобы закончить его, нужно преодолеть конкурс и поступить – чтобы поступить, нужно успешно закончить школу – чтобы целенаправленно готовиться, нужно узнать о требованиях к этой профессии… и т.д. и т.п.» Вот тебе и план действий.

И тогда цель «успешное завершение учебного года/сдача экзаменов» станет лишь промежуточной на пути к той самой большой и самой важной цели. Но обратите внимание, какой смысл приобрела теперь эта цель! Как важно теперь, когда есть мечта и есть большая, лично значимая цель, стремиться к успешному завершению учебного года/сдаче экзаменов!

Следующий важный шаг – признание того, что сделано, что получилось, что было успешным.

Постарайтесь вспомнить все приятные, связанные с учебой, моменты, которые произошли с вами в прошедшем полугодии. Можете даже выделить место в своей комнате и крупно написать «СТЕНА УСПЕХА», записывать туда все вспомнившиеся, пусть даже маленькие, победы.

А когда будете двигаться дальше по своему плану действий, возьмите себе за правило фиксировать результат ваших действий. Если он положительный, и вы добились успеха (высокая отметка, «закрытая двойка», неожиданно высокая оценка учителя и пр.) – здорово! Вы – на верном пути! Если постигла неудача – это не повод отчаиваться. Значит, надо проанализировать, почему произошел сбой, и двигаться вперед, и верх к новым достижениям! Неслучайно говорят: «Дорогу осилит идущий!»

Предположим, все твои усилия не принесли ощутимых результатов: и оценки по-прежнему не радуют, и учителя далеки от восхищения, и родители недовольны…

**Упражнение** **«Всё равно я молодец, потому что…»**

Но даже в этом случае постарайся найти то, за что ты можешь себя похвалить. «Всё равно я молодец, потому что я (к примеру) лучше всех забираюсь по канату!» «Всё равно я молодец, потому что у меня красивый голос, я хорошо пою!» «Всё равно я молодец, потому что я настойчивый/настойчивая, и трудности меня только подстегивают!» и т.д. Все положительные факты из твоей биографии способны вселить уверенность и придать сил для преодоления трудностей.

Если самому трудно найти в себе что-то хорошее, попроси лучшего друга/подругу, чтобы они сказали, какой ты молодец!

Ну и, наконец, чтобы быть абсолютно уверенными, что у вас все получится, проделайте вот такую работу: возьмите лист бумаги, разделите его на две части. На одной стороне напишите не менее пяти ваших положительных качеств, которые помогают вам преодолевать трудности (например, воля, настойчивость, ответственность, общительность, креативность, умение находить выход из трудных ситуаций и пр.). На другой стороне напишите 3-5 имен людей, которые готовы вас поддержать и которые помогают вам преодолевать трудности. Это ваши внутренние и внешние ресурсы, на которые вы можете опираться в жизни и которые помогут вам прийти к цели.

Вот и все. Считайте, что вы подготовлены настолько, что сейчас не только с легкостью преодолеете второе полугодие, но и не заметите, как приблизитесь к своей мечте.

А мы пожелаем вам успехов, и если необходимо, готовы поддержать!

Наш телефон для записи на консультацию (самостоятельно, если вам есть уже 14 лет) все тот же: 251-29-04.

*Материал подготовила*

*педагог-психолог МБУ ЕЦПППН «Диалог»*

*О.Л.Рожекки*