

## «Препятствия в учёбе»

### Шпаргалка от психолога

*«Иногда процесс учебы стопорится, появляется ощущение, что мы не можем двигаться дальше. Нам чего-то не хватает, причем нередко мы сами не можем четко осознать, чего именно. Я хочу показать вам, как можно помочь себе в такой ситуации. Закройте, пожалуйста, глаза, несколько раз глубоко вдохните и выдохните...*

*Представьте себе, что вы идете по узкой тропинке через густой лес и наталкиваетесь на какое-то препятствие. Постарайтесь увидеть внутренним взором, как именно выглядит этот барьер, мешающий вам двигаться, узнайте про него как можно больше...*

*Затем найдите способ преодолеть это препятствие...*

*(1 минута).*

*Перебравшись через препятствия, вы сможете обнаружить, что у вас появилось нечто, в чем вы как раз нуждаетесь сейчас, что может дать подсказку в вашей нынешней ситуации. Спокойно осмотритесь, постарайтесь понять, что именно может помочь вам... Затем внимательно изучите вашу находку (1 минута).*

*Сохраняя находку в памяти, возвращайтесь назад, обогащенные новым опытом...*

*Когда будете готовы, откройте глаза».*