

Рекомендации от психолога школьникам. Стресс.

- Ты можешь испытывать психическое или физическое напряжение. Тебя могут одолевать новые ощущения. Ты взволнован, ты испытываешь чувство беспокойства. Очень может быть, что рядом бродит стресс!
- Признаки стресса узнаваемы: потливость, бессонница, ощущение подавленности, повышенное кровяное давление и т. д. Наблюдай за собой.
- Борьба со стрессом заключается в том, чтобы не копить дурные эмоции. Если ты зол, не раскручивай свою злобу. И не выплескивай ее на окружающих, так как рискуешь остаться один.
- Если случается что-то действительно из ряда вон выходящее и ты должен принять решение, но эта мысль приводит тебя в ужас, вспомни старинную русскую поговорку: "Утро вечера мудренее!". Это означает — с проблемой нужно ночь переспать. Поэтому необходимо лечь спать или заняться чем-либо отвлеченным. Отдохни от беспокойства и увидишь новые перспективы.
- После отдыха приступай к решению проблемы. Не канючь, занимайся делом!
- Выдели в своей жизни моменты, которые никак не сможешь изменить, и перестань беспокоиться по их поводу. Не наказывай себя за уже сделанные ошибки беспокойством и тоской. Сделай так, чтобы это не повторялось.
- Твоя жизнь не будет такой мрачной, если ты поймешь, что имеешь очень много: ты не голодаешь, у тебя есть дом, любящие тебя люди — семья, ты не глуп, даже если тебе это кажется. Всегда можно найти что-то хорошее.
- Помогают избавиться от стресса занятия спортом и любимым делом. Физические упражнения улучшают мышечный тонус, а вместе с ним настроение становится лучше.
- Помогает поднять настроение поход в магазин. Купи себе несколько мелочей. Это всегда приятно.
- Если подавленность не проходит несколько недель, обратись к врачу-невропатологу. Может, причина твоей хандры в болезни?
- И последнее: время обязательно залечит раны! Не углубляйся в депрессию — ищи решение!

ЕСЛИ ТЫ ПОПАЛ В ТРУДНУЮ ЖИЗНЕННУЮ СИТУАЦИЮ

Памятка подростку

Если ты попал в трудную жизненную ситуацию, то вспомни, что тупиковых ситуаций не бывает. Всегда есть выход, надо только его найти. Следуя этим советам, ты можешь выбраться из трудного положения с наименьшими для тебя потерями.

Совет №1. Попал в трудную ситуацию, не впадай в панику или депрессию. Постарайся проанализировать свое положение с максимальной четкостью.

Совет №2. Определи, кто создал трудную ситуацию. Если ты сам, значит возьми ответственность на себя.

Поразмысли, откуда еще может исходить опасность.

Совет №3. Подумай, с кем бы ты мог откровенно поговорить о своем положении.

Совет №4. Не оставайся со своей болью один на один. Это всегда заставит тебя лгать окружающим.

Совет №5. Со своей тайной обращайся осторожно. Не перекладывай ее на плечи своего друга, который реально не сможет помочь тебе, но будет очень сильно переживать за тебя. Тебе от этого не будет легче.

Совет №6. Постарайся обратиться к взрослому человеку, у которого жизненный опыт больше твоего.

Совет №7. Переступи через свой страх перед родительским гневом. Ты его заслужил, и с этим ничего не поделаешь. Гроза проходит, и вновь сияет солнце.

Совет №8. Верь, что ты сможешь исправить положение, главное – ничего не бойся. Страх – это не твой спутник и друг. Пусть страх дружит с одиночками. А ты не один! Если ты попросил помощи, то, значит, тебе всегда помогут.

СОБЛЮДАЙ ПРАВИЛА ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ!!!!!!

12 советов как повысить самооценку

1. Прекратите сравнивать себя с другими людьми. Всегда будут люди, у которых чего-то больше, чем у вас, и есть люди, у которых этого меньше, чем у вас.
2. Прекратите ругать и порицать себя. Вы не сможете развить высокий уровень самооценки, если повторяете негативные высказывания в отношении себя и своих способностей.
3. Принимайте все комплименты и поздравления ответным «спасибо». Когда вы отвечаете на комплимент чем-то вроде: «да ничего особенного», вы отклоняете этот комплимент и одновременно посылаете себе сообщение о том, что не достойны похвалы, формируя заниженную самооценку. Поэтому принимайте похвалу, не принижая свои достоинства.
4. Поместите на каком-нибудь часто используемом предмете, например, дневнике, утверждение вроде: «я люблю и принимаю себя» или «я хороший и заслуживаю в жизни самого лучшего». Пусть это утверждение всегда будет с вами. Повторяйте утверждение несколько раз в течение дня, особенно перед тем, как лечь спать и после того, как проснетесь. Таким образом эффект воздействия будет значительно усилен.
5. Используйте книги, посвященные повышению самооценки. Любая информация, допускаемая вами в свой разум, пускает там корни и влияет на ваше поведение. Точно так же, если вы будете читать книги или слушать программы, позитивные по своей природе и способные повысить самооценку, вы будете приобретать качества от них.
6. Старайтесь общаться с позитивными и уверенными в себе людьми, готовыми вас поддержать. Когда вы окружены негативными людьми, которые постоянно подавляют вас и ваши идеи, ваша самооценка понижается.
7. Сделайте список ваших прошлых достижений. Список может включать небольшие победы, например: научились кататься на сноуборде, начали регулярно заниматься спортом и т.д. Регулярно просматривайте этот список. Читая свои достижения, попробуйте закрыть глаза и вновь почувствовать удовлетворение и радость, которую вы когда-то испытали.
8. Сформируйте список ваших положительных качеств. Вы честны? Бескорыстны? Полезны для других? Креативны? Будьте к себе благосклонны и запишите по крайней мере 20 своих положительных качеств. Как и с предыдущим списком важно просматривать этот список почаще.
9. Начните больше давать другим. Здесь подразумевается отдача самого себя в виде поступков, которыми вы можете помочь другим или позитивного поощрения других. Когда вы делаете что-то для других, вы начинаете чувствовать себя более ценным индивидуумом, а ваши самооценка и настроение повышаются.
10. Старайтесь заниматься тем, что вам нравится. Вы можете посвятить свободное время каким-то своим увлечениям, которые приносят вам радость.
11. Будьте верны себе. Живите своей собственной жизнью. Вы никогда не будете себя уважать, если не будете проводить свою жизнь так, как вы хотите ее проводить.
12. Действуйте! Вы не сможете развить в себе высокий уровень самооценки, если будете сидеть на месте и не принимать возникающие перед вами вызовы. Когда вы действуете, независимо от получаемого результата, растет ваше чувство самоуважения, вы чувствуете более приятные ощущения в отношении самого себя.

Как правильно выбрать профессию?

Существует несколько правил, которые помогут вам принять единственное правильное решение:

- Анализ рынка труда. Посмотрите, какие вакансии предлагают работодатели в вашем городе и во всей стране. Из них выберите несколько вариантов, которые подходят вам по интересам. Параллельно можно оценить и уровень заработной платы. Самое главное – это понять, какие специальности будут востребованы через несколько лет, когда вы закончите обучение;
- Отберите профессии, которые подходят вам по знаниям, состоянию здоровья и склонностям. Во время обучения в школе у каждого ученика проявляются определенные способности. Кто-то предпочитает точные науки, такие как физика и математика, а другим без труда даются гуманитарные дисциплины – литература, история или иностранные языки. Это поможет вам сузить круг выбранных специализаций;
- Пообщайтесь с людьми, которые имеют эти профессии. Они могут поделиться с вами ценной информацией относительно своей сферы деятельности;
- Найдите ВУЗы, в которых обучают выбранным профессиям. Оцените профессиональный уровень преподавателей в каждом из них, выясните, на каких условиях проводится обучение, и сколько за него придется заплатить;
- Запишитесь на обучающие курсы, чтобы поближе ознакомиться с профессией. В их программу входят как теоретические, так и практические занятия. Благодаря этому вы сможете объективно оценить преимущества и недостатки выбранного направления деятельности. Примите окончательное решение и начинайте готовиться к обучению.

Самые распространенные ошибки

Рейтинг профессий. Спрос на разных специалистов меняется из года в год, а на обучение вам придется потратить немало времени. Поэтому не стоит уделять особое внимание постоянно меняющемуся рейтингу.

Идем по стопам родителей. Безусловно, бывают такие исключения, когда несколько поколений в одной семье успешно работают врачами или учителями. Но если человек не имеет никаких склонностей к определенной профессии, он никогда не станет высококвалифицированным специалистом.

Перспективы. Успех человека зависит не только от выбранной специальности, а также от его знаний, опыта и личных качеств. Хороший строитель через несколько лет может открыть собственную фирму, а уборщица стать владелицей клининговой компании, поскольку их главным капиталом являются знания и опыт.

Поговорим о любви

1) - Я влюбилась. Мой избранник – ученик 10 класса (а сама я учусь в 8 классе). Я познакомилась с ним недавно, но с тех пор ни о чем и ни о ком думать не могу. Он обращает на меня внимание, но я не решаюсь к нему подойти. Начинаю понимать, что положение безнадежно!

Разрешите Вас поздравить с важнейшим событием в вашей жизни – Вы влюбились! И то, что вы чувствуете – прекрасно! Вам повезло! Если молодой человек обращает на вас внимание, значит Вы ему небезразличны. Откликнитесь, насколько это возможно. Поговорите об учебе, книгах, музыке, природе, да много ли о чем еще можно поговорить с приятным человеком. Подойти первый раз к человеку, который нравится, действительно нелегко. Сделайте это просто, искренне, непринужденно. Обратитесь с какой-нибудь просьбой, вопросом, за советом. Я думаю, он обрадуется. Возможно, он ждет вашего шага, не решается сделать его первым, боясь отказа. И никогда (!) не говорите, что положение безнадежно! Безвыходных ситуаций не бывает! Все будет хорошо! Удачи Вам!

2)- Я люблю мальчика, но он странно реагирует, когда я говорю с ним – краснеет и уходит. Скажите, почему?

Ответить на вопрос может только сам мальчик. Не спеши с выводами, потерпи. Ему нужно дать время осознать свои чувства. И ты не спеши выражать свои. Он может подумать, что ты хочешь играть ведущую роль в ваших отношениях. Иногда это способно разрушить дружбу. А чтобы привлечь этого парня надо знать, что:

- Мальчикам нравится тоже, что и девочкам: жизнерадостность, чувство юмора, ум, чуткая душа;
- Они любят симпатичных девушек. Чтобы стать такой, нужно приложить усилия и поухаживать за своей внешностью;
- Мальчики обожают комплименты, любят лесть – тонкую (например: «Ты здорово решаешь задачи. Никто кроме тебя эту тему не понимает») и толстую (например:» Ты самый сильный парень в классе».);
- Можно случайно пойти с ним рядом после школы, а еще лучше – стать соседкой по парте.

3) - Я некрасивый. Меня не любят девчонки и смотрят на меня как на пустое место.

- Я маленькая, и все, кто к нам в класс приходят, все хоть на чуть-чуть выше меня.

То, что вы считаете недостатком, совсем не является таковым, не стоит делать трагедии из того, что вам самим в себе не нравится.

Примите несколько советов:

- смиритесь с тем, какие вы, и любите себя именно такими;
- научитесь подчеркивать свои достоинства. Прическа, макияж, одежда, умение держаться и общаться – вот тот арсенал «хитростей», которыми должен владеть каждый уважающий себя человек;
- будьте естественными, искренними и доброжелательными. Именно это притягивает людей.

ЗАХОДИ! У НАС ВСЕ МОЖНО!



Профориентация школьников

СОВЕТЫ ШКОЛЬНИКУ, ВЫБИРАЮЩЕМУ БУДУЩУЮ ПРОФЕССИЮ

Выбор профессии — трудный и важный шаг в твоей жизни. Не выбирай будущую профессию случайно. Доверься профессионалам. Обдумай свой выбор с учетом своих способностей, внутренних убеждений, реальных возможностей, взвесив все «за» и «против».

Для этого используй следующие советы:

- обдумай свои хобби, интересы, увлечения — они могут стать твоей профессией.
- Взвесь свои сильные и слабые стороны, главные и второстепенные качества.
- Ознакомься с профессиями, которые соответствуют твоим интересам и способностям. Читай больше книг, статей, журналов.
- Общайся с людьми избираемых профессий, совершай экскурсии на рабочие места этих специалистов, ознакомься с характером и условиями труда.
- Посещай дни открытых дверей в учебных заведениях, в которых можно получить избранную профессию.
- Сравни свои личные качества и возможности с характером той профессии, которую ты выбираешь.
- Если ты принял решение — не отступай, иди решительно к намеченной цели.

ПРИНЦИПЫ, КОТОРЫЕ СЛЕДУЕТ УЧИТЫВАТЬ ПРИ ВЫБОРЕ ПРОФЕССИИ.

ПРИНЦИП СОЗНАТЕЛЬНОСТИ.

- что я хочу;
- что я есть;
- что я могу;
- что от меня потребует работа и коллектив.

ПРИНЦИП СООТВЕТСТВИЯ. Будущая профессия должна соответствовать интересам, склонностям, способностям, состоянию здоровья человека и одновременно потребностям общества.

ПРИНЦИП АКТИВНОСТИ. Профессию нужно активно искать самому. В этом большую роль играют участие в кружках, секциях, на факультативах; чтение литературы, экскурсии, встречи со специалистами, посещение учебных заведений в «Дни открытых дверей».

ПРИНЦИП РАЗВИТИЯ. Развитие мышления, памяти, внимания, трудолюбия, добросовестности, организованности, самостоятельности, инициативности, выдержки, настойчивости.

ВОПРОСЫ ПО ПЛАНИРОВАНИЮ СВОЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КАРЬЕРЫ.

От каких своих умений и способностей ты получаешь наибольшее удовлетворение?

Твои основные интересы и любимое времяпрепровождение?

Твои любимые учебные предметы?

Чем бы ты хотел заниматься каждый день по 8 часов из года в год?

О какой работе ты мечтаешь?

Каким ты представляешь свое занятие через 10 лет?

Какая работа была бы для тебя идеальной?

Твои сильные стороны и навыки, позволяющие тебе считать себя подходящим для работы, которая тебе кажется идеальной?

Какие пробелы в своих знаниях и умениях тебе необходимо ликвидировать, чтобы получить идеальную работу?

Если работа, идеальная для тебя недостижима в настоящее время, то какую работу ты мог бы выполнять, чтобы продвигаться в избранном направлении?

Главное, спланируй ближайшие и долгосрочные цели в области карьеры и действуй!