

Куда обратиться за помощью

Если ты оказался в трудной жизненной ситуации,
если не удастся справиться с плохим настроением,
трудностями или конфликтами,
обратись за помощью к специалистам!

Звони по телефонам доверия:

8-800-300-11-00

8-800-300-83-83

307-75-42

8-800-2000-122

Центр психического здоровья детей:

229-98-98

Детский Центр кризисных состояний:

320-36-93



МБУ Екатеринбургский Центр психолого-педагогической
поддержки несовершеннолетних «Диалог»

(запись на консультацию психолога)

251-29-04

Наш адрес: г. Екатеринбург, ул. 8 Марта, 55А

Я в мире, мир во мне

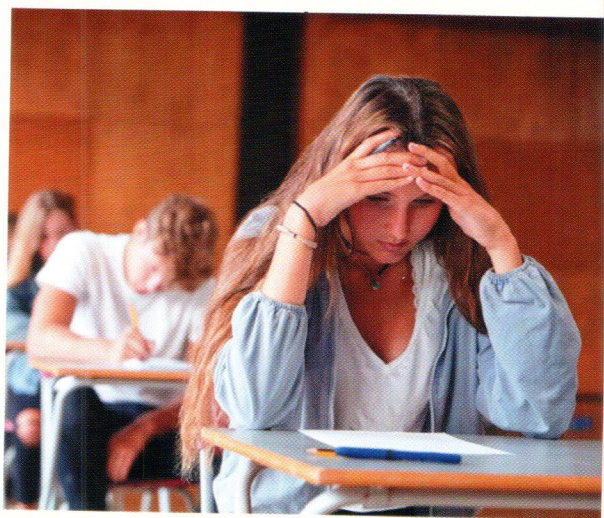
Экзамен? Без паники!

На экзамене

1. Пробеги глазами весь бланк, чтобы увидеть, какие задания в нём содержатся, – это поможет настроиться на работу.
2. Внимательно читай вопрос до конца. Частая ошибка во время тестирования – не дочитав до конца вписывать ответ.
3. Когда перешел к новому заданию, забудь о предыдущем.
4. Если не уверен в ответе, пропусти задание и отметь, чтобы потом вернуться. Каждое новое задание – это твой шанс.
5. Рассуждай и исключай. Многие задания можно решить быстрее, если просто исключать явно неверные ответы.

Если начинается приступ тревоги

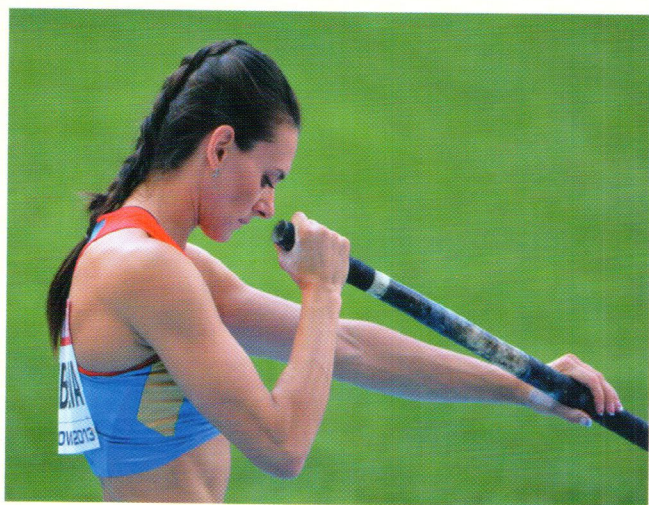
- Глубокое дыхание животом. Представь, что в животе надувается и сдувается воздушный шарик. Надуваем через нос на раз-два-три и сдуваем через рот, губы трубочкой, на раз-два-три-четыре. Так пять раз.
- «Макароны». Напряги тело по максимуму, до усталости и дрожи, воображая «я – твердая макаронина»; затем полностью расслабься, как будто тебя, «макарошек», сварили. 30 секунд – напряжение, 30 секунд – расслабление. Так пять раз.
- Улыбнись! Эмоции живут в теле: от страха мы замираем. Попробуй обратный манёвр: усилием воли начни улыбаться. Тревога не сможет удержаться и начнет отступать.



Я в мире, мир во мне

Как побороть страх перед экзаменом

Экзамен – это стресс. Хорошая новость: при стрессе в кровь выделяется адреналин, мобилизующий энергию, улучшающий нашу продуктивность в разы. Поэтому стресс – это не «ужас», а «состояние повышенной работоспособности для достижения лучшего результата».



Когда чувствуешь сильное волнение – скажи себе: «О, я волнуюсь, хорошо! Надо идти и делать, пока залит бензин экстра-класса!». На экзамене не всегда тот, кто больше знает, получает максимальный балл. Выигрывает тот, кто умеет собраться и пере-

направить «энергию тревоги» на конкретное действие.

Вторая хорошая новость: самообладание, как и любой навык, поддается тренировке! Чем больше экзаменов, контрольных, зачетов ты реально сдавал, тем этот навык более «прокачан»! Весь твой опыт выступлений, спортивных соревнований, докладов, все ситуации, когда ты волновался, но действовал – играют тебе на руку! Вспомни их, они делают тебя сильнее!

Экзамен – лишь одно из испытаний, которые всегда есть в жизни каждого человека. Посмотри на экзамен как на возможность проявить себя, повысить самооценку, по-взрослому подойти к достижению своих целей.

Я в мире, мир во мне

Как подготовиться к экзамену

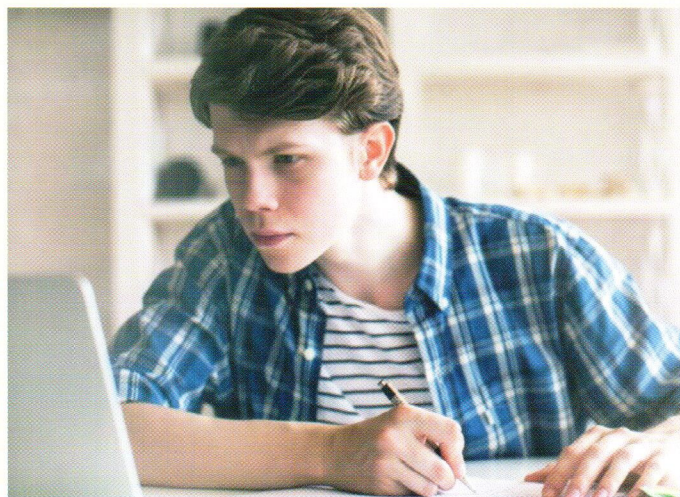
Знания и навыки, в которые ты вложил усилия – это твой интеллектуальный капитал.

Материалы экзаменов составлены на базе школьной программы, а значит, ничего сверхсложного там нет. Это вопрос твоего намерения и конкретных действий. Хочешь добиться результата – сформулируй его и составь личный план. Разбей цель на задачи (темы, типы заданий), четко привяжи ко времени. Предусмотри месяц «про запас» – ты сможешь потренировать то, что оказалось сложным, или то, что по каким-то причинам не успел.

Учителя заинтересованы в твоём успехе и при этом знают все нюансы и «подводные камни» экзаменов по своему предмету. Используй это по максимуму: узнай у учителя достоверные источники информации и интернет-ресурсы для тренировки.

Подготовка к экзамену – вещь важная. Но не отказывайся от занятий, которые тебя радуют!

Прогулки на природе, общение с друзьями и физическая активность поддерживают в форме и помогут справиться с любыми испытаниями! И не забудь полноценно выспаться, ведь знания в голове «укладываются по полочкам» именно во сне.



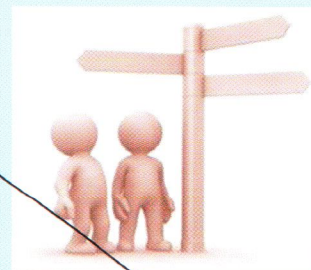
Найди себя в современном мире

Выбор профессии – это выбор жизненного пути, возможность реализовать свои таланты и способности. Поэтому так важно найти ту профессию или сферу деятельности, которая принесет моральное и финансовое удовлетворение.

Алгоритм выбора профессий

1. Составь список своих увлечений

Например, люблю ухаживать за животными, люблю искать неточности в тексте и т.д.



2. Составь список профессий

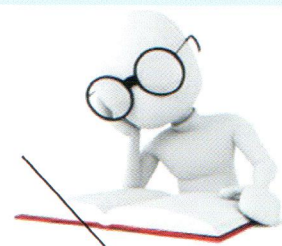
Напротив каждого увлечения напиши список подходящих профессий.

Например: Любишь животных? Тогда тебе подойдет профессия ветеринара, зоолога, зоопсихолога, кинолога или дрессировщика. Любишь искать неточности в тексте – тогда это могут быть профессии учитель, лингвист и т.д.



3. Выбери 2-3 профессии

из составленного списка и детально их изучите. Тебе поможет «Атлас новых профессий» (<http://atlas100.ru>)



4. Составь план действий

Найди учебные заведения, где обучают этим профессиям, ознакомься с условиями поступления. Определись с выбором профильных предметов (не менее 2-х предметов). Будьте готовы к сдаче ОГЭ или ЕГЭ.



Найди себя в современном мире

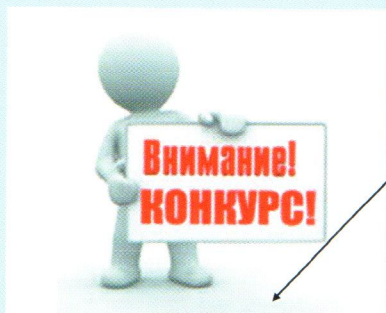
5. Исследуй свои профессиональные намерения

- посети дни открытых дверей в учебных заведениях;
- познакомься с предприятиями на экскурсии.



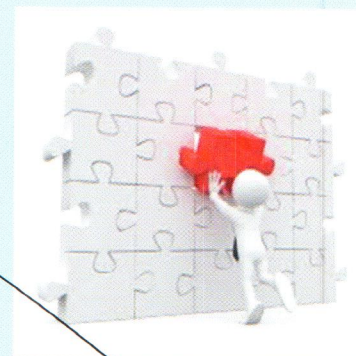
6. Делай профессиональные пробы

- принимай участие во всех профориентационных мероприятиях, которые проводятся в школе и за ее пределами;
- участвуй во всех олимпиадах и конкурсах по профилю дальнейшего обучения.



7. Создавай ПОРТФОЛИО

своих достижений (участие в конкурсах и олимпиадах, в волонтерской деятельности, сдача нормативов ГТО и т.п.). Помни, что портфолио дает дополнительные баллы при поступлении в учебные заведения.



8. Обсуди результаты

с родителями, друзьями, учителями, психологом. Это поможет найти единомышленников, которые смогут тебя поддержать в твоём выборе.



Выбор сделан!?!

Начинай воплощать в жизнь свои планы!

МИРное общение

*Для восстановления общения важно сделать
несколько шагов*

1. Создание обстановки:

- Выберите тихое место, где вы спокойно поговорите по душам.
- Начните разговор без крика, с перечисления добрых намерений, например: «Мне очень дороги наши отношения».
- Важно увидеть сильные и слабые стороны, а также частичную правоту в каждой позиции.

2. Обсуждение ситуации:

- Используя технику активного слушания, дайте каждому возможность высказать свои чувства.
- Обсуждайте проблему, а не друг друга. Постарайтесь понять, почему произошел конфликт.
- Попытаться понять и согласиться с тем, что у другого человека есть свои причины быть в конфликтной ситуации, как и у вас.



3. Принятие решения:

- Постарайтесь найти решение проблемы таким образом, чтобы результатом были положительные последствия, чтобы вы почувствовали душевное облегчение. Если такого варианта пока нет, то можно обсудить и придумать его вместе с собеседником.
- Помните: лучшее разрешение конфликта – отношения «ПОБЕДИТЕЛЬ» – «ПОБЕДИТЕЛЬ»

Я в мире, мир во мне

МИРное общение

Человек – существо социальное. Он живет в обществе и благодаря обществу реализует одну из основных своих потребностей – потребность в общении. «Общество» и «общение» – родственные слова. Можно сказать, что человеческое общество возникло и развивается благодаря общению.

Именно общение приводит к возникновению у людей симпатии друг к другу, любви, дружбы, взаимопомощи и милосердия. Но у каждой медали две стороны, и общение таит в себе не только радости, но и неприятности, а порой и опасности: опасность стать игрушкой в чьих-то руках, потерять собственное достоинство, не состояться как личность; опасно не понять другого человека, а что еще страшнее – быть самому непонятым; опасно причинить боль другому человеку словом или жестом, взглядом или интонацией; опасно стать объектом чьей-нибудь злобы и агрессии. Проблемы, вызванные общением, могут явиться причинами душевных, психических и физических травм.

Конфликт – это тоже форма общения. Конфликты могут быть разными. Поругался с родителями, поссорился с другом, нагрубил кому-то или тебя кто-то оскорбил. Подобное общение приносит разочарование и обиду.

Хорошо, если получается быстро найти общий язык, успокоиться и вернуться к мирному общению. Но не всегда понятно, как это сделать.

Я в мире, мир во мне