

Список телефонов экстренной психологической помощи «Телефон доверия».



Наша жизнь непредсказуема: сегодня все хорошо, а завтра может случиться что-то непредвиденное, способное перевернуть все наше существование с ног на голову. Для этого в стране создана служба экстренной психологической помощи по телефону, или, говоря проще, «Телефоны доверия». Специалисты службы выслушают проблему и дадут рекомендации, как поступить, запишут на прием или подскажут, куда обратиться дальше.

Республиканская «Детская телефонная линия» – **801-100-1611.**

Телефоны доверия для взрослых – **(017) 352-44-44, (017) 304-43-70**

Телефон доверия для детей и подростков – **(017) 263-03-03**

Служба экстренной психологической помощи – **(017) 202-04-01, (029) 899-04-01** (MTC, Telegram, Viber, WhatsApp).

Все эти телефоны работают 24 часа.

Если Вы подвергаетесь семейной жестокости, Вы можете обратиться в правоохранительные органы по телефону **102.**

Вам нужна психологическая поддержка?

телефон доверия г. Витебска - **8 0212 – 61-60-60** (круглосуточно)

телефон доверия г. Орши – **8 0216 – 510019** (время работы 8.00 – 20.00)

телефон доверия в ГУО «Средняя школа №20 г.Орши имени И.А.Флёрова» -
8 0216 – 538884 (первая среда месяца 12.00 – 20.00)

«Осторожно: вейпинг»



Ежедневно на улицах городов мы видим людей, выдыхающих большое количество пара, использующих для этого специальные устройства.

Вейпинг (от английского - vaping -парение) - процесс курения электронной сигареты, испарителей и других подобных устройств.

Курильщики считают курение электронных устройств абсолютно безопасной имитацией курения, но все чаще в различных источниках публикуются материалы, в которых говорится о том, что вред от курения электронных сигарет сравним с вредом от курения обычных.

Как устроен вейп?

Вейп можно сравнить с ингалятором, в котором при закипании жидкости образуется пар, который вдыхает курильщик.

В состав жидкости для заправки электронных сигарет входят:

мощные канцерогены нитрозамин и диэтиленгликоль. Ученые доказали, что их содержание примерно в десять раз больше, чем в обычных сигаретах, что свидетельствует о таком же опасном влиянии электронной сигареты на организм человека;

формальдегид – ядовитое и высокотоксичное соединение, отравление которым приводит к затруднению дыхания, рвоте, головной боли, судорогам, а также возможен летальный исход;

ацетальдегид - это канцероген, который не только отравляет организм, но и формирует привыкание (зависимость) к курению.

Важно: концентрация всех вышеперечисленных соединений в разы увеличивается при перегреве электронной сигареты.

Вейперы считают, что:

курение электронных сигарет не несет вред здоровью;

курение электронных сигарет не опасно, т.к. при курении не выделяются смолы.

НО отсутствие канцерогенных смол не может сделать устройство для парения абсолютно безопасным.

Вред электронных сигарет без никотина:

мнимая безопасность для здоровья формирует стойкое привыкание (зависимость) причем как на физическом, так и на психологическом уровне; легкие человека травмируются как при курении обычных сигарет, так и электронных. Чем чаще парильщик использует вейп, тем больше вреда он наносит своей дыхательной системе;

велика вероятность покупки подделки вместо товара известной и проверенной фирмы;

жидкости без никотина все равно содержат пропиленгликоль, который при нагревании негативно влияет на органы дыхания, а также способствует развитию или обострению многих тяжелых заболеваний (астма, бронхит, аллергия).

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) относит электронные сигареты к электронным системам доставки никотина и отмечает, что их применение недостаточно исследовано в отношении безопасности и эффективности в качестве средства лечения никотиновой зависимости.

Курение вредит здоровью, последствия курения проявляются позже.

Одиннадцать важных советов для подростков по общению с противоположным полом



1.Согласитесь, свидание – это нормально.

Что бы ни думали ваши родители, свидание подростков – это нормально. Вы не можете научиться всему, что необходимо знать о жизни, только строго посещая занятия в школе и делая домашнее задание. Да, вы можете приобрести какой-то дополнительный опыт в кругу своей семьи и в стенах вашего дома, но также очень важно развивать в себе способность отдавать свои чувства, эмоции, часть своего времени другому небезразличному для вас человеку, и также научиться всё это брать взамен. Всё это важно для того, чтобы в будущем построить крепкую и основательную семью.

2. Учитесь, когда надо идти на компромисс, а когда необходимо, проявлять настойчивость.

Вам необходимо ясно выражать свою мысль так, чтобы ваш партнёр понял то, что вы хотите донести до него. Намёки иногда могут быть непонятными, что приводит к разногласиям. Но в отдельных случаях ваш собеседник может просто не согласиться с вами из-за нежелания делать что-либо. Тогда следует проявить искусство компромисса. Если вы хотите пойти в кино, а ваш партнер действительно не хочет этого, попытайтесь объяснить ему, что для вас очень важно посмотреть эту кинокартину, потому что... – и назовите причину. В том случае, если же ваш партнёр хочет сделать что-то или пойти куда-нибудь, а вам этого абсолютно не хочется, то вам следует найти тот вариант, который устроит вас обоих.

3. Учитесь на своих ошибках, и не отступайте.

Первое, что необходимо сделать – это найти подходящего партнёра. Согласитесь, что первое свидание необязательно должно превращаться в брак на всю оставшуюся жизнь. И если вдруг что-то не сложилось с первого раза, то вам просто стоит остановиться и спросить себя, что произошло, в чём причина и что необходимо сделать, чтобы эта ошибка не повторилась в будущем. Будьте реалистом, не вините себя во всех проблемах, не съедайте себя изнутри - вы только пробуете. Вы учитесь на своих ошибках, каждый раз делая шаг к более крепким и прочным отношениям. Никто из нас не идеален, и никто никогда таким не станет, но есть определённые пункты, которые всем нам необходимо знать и применять их в жизни. Как правильно общаться с противоположным полом, как раз один из этих жизненных пунктов, который вам необходимо знать

4. Не стройте отношения на ревности и оскорблениях.

Ревность - самая разрушительная сила в отношениях. Это понятие представляет собой дикое желание вашего партнёра знать, где вы находитесь каждую минуту, секунду и даже полсекунды. Да, действительно, за какую-то часть времени вы обязаны нести ответственность, когда вы находитесь рядом с вашим партнёром - в это время вы принадлежите ему. Но вы свободный человек и у вас есть много других дел и забот, когда вы остаётесь один или одна. И, конечно же, вы не должны отчитываться за каждую секунду, проведённую без него или неё. Возможно, у вашего партнёра появится желание ограничить ваше общение с определённым кругом ваших друзей или ему или ей будет не нравиться, что вы ходите куда-то один или одна. Но у вас есть свои интересы, занятия, которые ваш партнёр должен уважать. Он должен понимать это и давать возможность вам быть свободной или свободным, и, конечно, в свою очередь вы должны также уважать и его интересы. И ещё один важный фактор в отношениях, на который следует обратить внимание – это доверие, не забывайте про него.

5. Во время свиданий не управляют действиями своего партнёра.

Не позволяйте никому управлять вами, не считаясь с вашим мнением. Если кто-то говорит вам, как надо думать, что надо делать, как следует говорить, то этот человек помешан на контроле, и вам, в конечном итоге, захочется

вырваться на свободу от него и его контроля. Эти отношения могут продлиться шесть недель, шесть месяцев, но, в конечном счёте, такие отношения закончатся. Таким образом, лучше не терпеть такое поведение и сразу же прервать эти отношения. Вам на первый взгляд может показаться, что этот человек заботится о вас, беспокоится, но это вовсе не забота – это ненадёжность. Молодость – опасное время для каждого. Но когда кто-то ещё вынуждает кого-то делать что-то не по своей воле – это уже чрезвычайно опасно! Ни в коем случае нельзя допустить контроля над собой – это может привести к непоправимым последствиям!

6. Никогда не приносите извинения за поведение вашего партнёра.

В отношениях каждый хоть раз может повести себя неадекватно, но вы никогда ни у кого не должны просить прощения за действия вашего партнёра или за его или её слова. Ваш партнер должен взять всю ответственность за те действия, которые он или она совершили на себя и только на себя. Если он или она не готовы сделать этого, и вы чувствуете себя неловко рядом с ними, то вам следует подумать о разрыве отношений.

7. Не ходите на свидание с тем человеком, рядом с которым вы будете чувствовать себя некомфортно.

Если вы, находясь с человеком, чувствуете себя рядом с ним не комфортно, то нет никакого смысла продолжать встречаться с ним. Вы должны чувствовать себя востребованной, желанной. И, что очень важно, ваш партнёр должен чувствовать себя привлекательным и желанным. Лесть в небольшом количестве уместна всегда и во всём. Допустим, во время свидания вы можете поблагодарить своего партнёра за то, что он хорошо подготовился к встрече с вами. И тогда ему вновь и вновь захочется увидеться с вами и выглядеть хорошо для вас.

8. Не навязывайтесь к кому-то, если ваши отношения не складываются.

Не думайте, что вы своей заботой, верностью сможете построить отношения с человеком, который к вам равнодушен. Люди хотят, чтобы их ценили, прежде всего за то, что они личность со своими недостатками и достоинствами, а не просто за чью-то тень или как приложение к другому человеку. Каждый хочет, чтобы его замечали за его личные достоинства, но, будучи эмоционально зависимым от другого человека, вы лишаете себя уникальной возможности быть индивидуальной личностью.

9. Расценивайте вашего партнёра как независимого человека.

Когда между людьми вспыхивают чувства, они не замечают недостатков другого и могут какое-то время любить то, что любит другой (их партнёр). Но вскоре такие сильные чувства начинают слабеть, из-за чего потом могут быть конфликты и, в конце концов, отношения разрушаются. Поэтому, начиная отношения, следует рассматривать своего партнёра как независимого человека со своими интересами и взглядами, ни в коем случае не навязывая ему своих взглядов и не следуя только им, если вы считаете иначе.

10. Ни в коем случае не придирайтесь.

Это нормально, и возможно даже хорошо, сказать вашему партнёру, что он делает что-то, что вам не нравится. Однако если вы будете критиковать его

постоянно, вскоре он начнёт наблюдать за вами тоже, при случае не откажется вас в чём-нибудь упрекнуть, что немедленно скажется на ваших взаимоотношениях.

11. Веселитесь и наслаждайтесь.

Свидания - это не марафонский бег, а веселье и наслаждение в компании приятного вам и, возможно, любимого человека.

Какие риски возможны при использовании Интернета?



КИБЕРБУЛЛИНГ, ГРУМИНГ, БУЛЛИЦИД, КИБЕРМОШЕННИЧЕСТВО, ОПАСНЫЙ КОНТЕНТ...

Знакомы ли тебе эти слова? Каково их значение? И это лишь некоторые из опасностей, которые могут подстергать тебя в интернете. Знаешь, есть замечательные пословицы: *«Предупрежден – значит, вооружен»*; *«Врага нужно знать в лицо»*. Поэтому, наверное, тебе будет интересно *прочитать* небольшую памятку, прежде чем снова отправиться в очередное не всегда безопасное путешествие по сети.

Опасности, которые могут подстергать тебя в интернете, и как их избежать

1) ГРУМИНГ— это установление дружеских отношений с ребенком (подростком) с целью вступления в сексуальный контакт. Знакомство чаще всего происходит в чате, на форуме или в социальной сети от имени ровесника, модного фотографа, владелица модельного агентства и т.д. Общаясь лично («в привате»), злоумышленник входит в доверие к ребенку, пытается узнать личную информацию (адрес, телефон и пр.) и договориться о встрече.

Несколько советов, которые помогут тебе предупредить груминг:

1. Следи за информацией, которую ты выкладываешь в Интернете. Не выкладывай свои личные данные в Интернете (домашний адрес, номер телефона, номер школы, класс, любимое место прогулки, время возвращения домой, место работы родителей и т.д.). Помни, любая информация может быть использована против тебя, в том числе в корыстных и преступных целях.
2. Используй псевдоним при общении в чатах, использовании программ мгновенного обмена сообщениями (типа ICQ, Microsoft Messenger и т.д.), пользовании он-лайн играми и других ситуациях.
3. Не размещай и не посылай свои фотографии незнакомцам. Будь внимателен, если тебя просят прислать или провоцируют на какие-либо действия перед веб-камерой.

4. Будь осторожен при общении с незнакомыми людьми. Старайся рассказывать как можно меньше личной информации о себе.
5. Если новый знакомый пытается говорить с тобой на неприятные или пугающие тебя темы и говорит об этом как о секрете, который останется только между вами – немедленно сообщи об этом родителям или взрослым, которым ты доверяешь.
6. Сохрани факт груминга, например, сделай снимок с экрана (screen-shot).
7. Если ты пользуешься чужим устройством для выхода в Интернет, не забывай выходить из своего аккаунта на различных сайтах. Не сохраняй на чужом компьютере свои пароли, личные файлы, историю переписки.
8. Никогда не соглашайся прийти в гости к человеку, с которым познакомился в Интернете и не приглашай его к себе! Твои собеседники могут оказаться совсем не теми, за кого себя выдают. Или приходи на встречу только со взрослым. Не поддавайся на уговоры встретиться один на один, особенно - в безлюдном месте!

Всегда помни, что в Интернете каждый может представить себя не тем, кем на самом деле является!

2) КИБЕРБУЛЛИНГ. Под этим относительно новым словом понимают "использование электронных устройств и информационных технологий, таких как электронная почта, службы мгновенных сообщений, текстовые сообщения, средства мобильной связи, web-сайты, с помощью которых можно публиковать жестокие или оскорбительные сообщения о личности или группе личностей", т. е. унижение или травля в Интернете (подростковый виртуальный террор).

Несколько советов, которые помогут тебе при столкновении с кибербуллингом:

1. Не бросайся в бой. Успокойся. Если ты начнешь отвечать оскорблениями на оскорбления, то только еще больше разожжешь конфликт. Кроме того, преследователь только и ждет, когда ты выйдешь из равновесия. Игнорируй единичный негатив. Одноразовые оскорбительные сообщения лучше игнорировать. Обычно агрессия прекращается на начальной стадии. Лучшая защита от нападения – игнор.
2. Не стоит игнорировать сообщения, которые содержат угрозы, особенно систематические. Следует скопировать эти сообщения, рассказать об этом родителям, обратиться в правоохранительные органы. По поводу размещения оскорбительной информации, размещенной на сайте, следует обратиться к администратору.
3. Помни, что анонимность в сети мнимая. Существуют способы выяснить, кто стоит за анонимным аккаунтом. Так что в случае нанесения реального вреда, найти злоумышленника можно.
4. Управляй своей киберрепутацией. Самому так же не стоит вести хулиганский образ виртуальной жизни. Интернет фиксирует все твои действия и сохраняет их. Удалить их будет крайне затруднительно.
5. Если вдруг ты стал свидетелем кибербуллинга, то ты должен выступить против агрессора, показать ему, что его действия оцениваются негативно,

поддержать жертву, которой нужна психологическая помощь, сообщить взрослым о факте агрессивного поведения в сети.

6. Бан агрессора. В программах обмена мгновенными сообщениями, в социальных сетях есть возможность блокировки отправки сообщений с определенных адресов.

3) БУЛЛИЦИД – доведение до самоубийства путем психологического насилия. Может быть, как результат **кибербуллинга**. Уже в некоторых странах принят закон «О вредных цифровых коммуникациях», согласно которому кибербуллинг (издевательства в сети) и онлайн-троллинг признаны уголовными преступлениями, и теперь тот, кто использует лексику с угрозами, запугиваниями или оскорблениями в адрес другого человека в сети, может быть оштрафован или даже получить тюремный срок. Также караются пользователи, занимающиеся подстрекательствами, издевательствами и унижениями.

4) КИБЕРМОШЕННИЧЕСТВО — один из видов киберпреступлений, целью которого является обман пользователей: незаконное получение доступа либо хищение личной информации пользователя (номера банковских счетов, паспортные данные, коды, пароли и др.), а так же злоупотребление доверием человека с целью причинить ему материальный или иной ущерб.
Несколько советов, которые помогут тебе не стать жертвой кибермошенников:

1. Посоветуйся со взрослыми перед тем, как воспользоваться теми или иными услугами сети.

2. Установи на свои компьютеры антивирус или персональный брандмауэр. Подобные приложения наблюдают за трафиком и могут предотвратить кражу личных данных или другие подобные действия.

3. Прежде, чем совершить покупку, собери информацию об интернет-магазине: ознакомься с отзывами покупателей, избегай предоплаты, проверь реквизиты владельца магазина, уточни, как долго существует магазин (посмотреть это можно в поисковике или по дате регистрации домена (сервис Whois), поинтересуйся о возможности выдачи кассового чека, сравни цены в разных интернет-магазинах, позвони, если это возможно, в справочную магазина, обрати внимание на правила интернет-магазина, выясни, сколько точно тебе придется заплатить за товар.

4. Никогда не сообщай в Интернете пароль от своей электронной почты, номер кредитной карточки родителей, пароль от электронного кошелька, свой настоящий адрес и другую личную информацию!

5) ОПАСНЫЙ КОНТЕНТ – информация, представляющая угрозу или вызывающая у человека неприязнь (видеоролики, изображения и тексты сексуального, экстремистского характера, призывы к насилию, пропаганда и распространение наркотиков, информация суицидального характера и т.д.).

Всегда помни:

1. Далеко не все, что можно прочесть или увидеть в Интернете – правда.

2. В Интернете каждый может представить себя не тем, кем является на самом деле.

ИНТЕРНЕТ может быть прекрасным и полезным средством для обучения, отдыха и общения с друзьями. Но, как и реальный мир, Сеть может быть опасна! Будь бдителен! Уважай и береги себя и своих близких!

Если вдруг ты или твой друг оказались в сложной жизненной ситуации, то помните – всегда есть люди, готовые помочь!

Памятка для подростков по профилактике ВИЧ-инфекции и СПИДа.



Символом борьбы со СПИДом является красная ленточка. Эта ленточка как символ понимания СПИДа была задумана весной 1991 года и обозначает поддержку, сострадание и надежду на будущее без СПИДа.

Мальчики и девочки, вы находитесь в том периоде, который называется переходным, трудным. Вы замечаете, что у вас изменился характер, Вам кажется, что родители и учителя по отношению к Вам проявляют излишнюю опеку, не понимают многие ваши действия и поступки, читают скучные наравоучения и никак не хотят понять, что Вы уже взрослые. Всё это оттого, что Вы вступаете в новую полосу Вашей жизни - половую зрелость.

Девочка превращается в девушку, а затем в женщину, мальчик - в юношу, а затем - в мужчину. У мальчиков половая зрелость наступает в возрасте между 11 и 17 годами, у девочек - в 10-16 лет. Нередко, считая себя взрослыми, в этот период вы совершаете поступки, ошибки, от которых сами потом страдаете. Часто в ошибках и поступках Вашего возраста повинен половой инстинкт. Пробуждение полового инстинкта естественно, однако еще не наступила настоящая зрелость.

Подумайте об этом.

Предупреждаем, что в вашем возрасте Вас подстерегает много опасностей, связанных с ранними половыми отношениями. Организм ещё не сформирован, не защищен и поэтому более уязвим для многих инфекционных болезней, в том числе и передающихся половым путём. Среди них - ВИЧ - инфекция, приводящая к СПИДу - смертельно-опасному заболеванию.

Что такое ВИЧ?

Вирус иммунодефицита человека (ВИЧ) внедряется в лейкоциты (белые клетки крови) и нарушает их защитные свойства. Организм становится беззащитным перед возбудителями различных инфекционных болезней. Существует множество теорий возникновения вируса. Однако окончательно происхождение вируса не установлено.

Что такое СПИД?

Синдром приобретенного иммунного дефицита (СПИД) - совокупность большого количества симптомов, признаков болезни. Приобретённый - заболевание не связано с генетической предрасположенностью, а возникает при определённых условиях. Иммунодефицит - состояние подавления защитной функции иммунной системы, в результате которого создаются условия для развития тяжёлых инфекционных и онкологических заболеваний.

Как происходит заражение ВИЧ?

Передача ВИЧ от инфицированного человека (в организме которого имеется вирус) к неинфицированному связана с определённым поведением. Уже точно установлено, что **основной путь заражения - половой контакт, даже если он был единственным.**

Ещё большей угрозе заражения подвергаются лица, вступающие в случайные половые связи, а также имеющие много половых партнёров. Вирус проникает в здоровый организм через микротравмы, которые возникают на слизистой оболочке при половом контакте.

Распространение ВИЧ-инфекции может произойти также через кровь при использовании нестерилизованных игл и шприцев при введении наркотиков и использовании инструментов при прокалывании ушей и нанесении татуировки. Возможно и внутриутробное заражение ребёнка ВИЧ от инфицированной матери.

Чаще всего СПИДом заболевают люди, ведущие беспорядочный образ жизни. Поэтому ВИЧ - инфекцию, как и венерические заболевания, называют болезнью поведения.

Безопасны бытовые контакты, так как вирус не передается с пищей, с водой, при пользовании общими предметами, а также при чихании и насморке (воздушно-капельным путем), при рукопожатии и т.д.

Безопасны также защищенные половые контакты.

Как же уберечься от СПИДа?

Прежде всего - это здоровый образ жизни. Чистота во взаимоотношениях полов. Вы юны, Ваш организм не защищён, не торопитесь, настоящей зрелости ещё нет, а пробуждение полового инстинкта - не повод для ранних, а тем более, случайных половых связей.

**Со мною вот, что происходит... Переходный
возраст: сам себе режиссер**



Со мною вот, что происходит...

Ты сам часто не можешь понять причину своего плохого настроения. Вроде бы все как всегда, но при этом то, что приносило радость вчера, сегодня кажется скучным и неинтересным. Меняются отношения с друзьями, вообще может полностью перемениться их круг. С учебой тоже начали возникать проблемы, или же ты учишься вроде бы неплохо, но через силу. Ты постоянно растешь, но фигура при этом меняется как-то странно – сам себе начинаешь напоминать картину художника-абстракциониста.

Некоторые особенности переходного возраста проявляются и во взаимоотношениях с родителями. В этот период общение между ними и подростком может напоминать события на поле боя. Тебе кажется, что они не могут тебя понять, как будто они появились на свет уже взрослыми и не знают, что может твориться у тебя в душе.

Разумеется, все это не добавляет уверенности. В результате ты начинаешь бояться лишний раз заявить о себе – выступить перед всем классом, познакомиться с новыми людьми, что-то сделать ради реализации собственной мечты. Это порождает еще большую неуверенность. Круг замкнулся.

Переходный возраст: сам себе режиссер

Хорошая новость – мы сами создаем кино под названием «Моя жизнь». А значит, ты в состоянии этот круг разорвать и написать новый сценарий на каждый день.

Итак, что же посоветуют умудренные опытом психологи?

Пробуйте начать любое новое дело. Это может быть как учеба и другие занятия, так и попытка первым наладить общение со сверстниками и противоположным полом. Даже если что-то у вас не получилось, вы будете твердо знать, что попытались. Совершенных людей нет, и ошибки бывают у всех. Но если не делать первый шаг, с места сдвинуться невозможно. «Дорогу осилит идущий».

Не стыдитесь своих неудач. Гордитесь тем, что вы предпринимали какие-то действия, а не сидели, сложа руки.;

Не живите по принципу «куда все, туда и я». Имейте по любому вопросу свое собственное, осознанное мнение, а не навязанное извне.

Алкоголь, наркотики и прочие вредные вещи никого еще не сделали героем, а вот испортили жизнь многим.

Честность – признак внутренней силы. Если постоянно сочинять про себя то, чего на самом деле не было, очень легко подвергнуться постыдному разоблачению.

Очень важно – никогда не занимайтесь сравнениями. Каждый человек уникален и по-своему прекрасен, а значит – заслуживает любви и уважения.; Если немного подумаете, обязательно найдете, что вы умеете делать действительно хорошо. Это уже повод для гордости. Но не забывайте и о том, что если один человек научился чему-то, другой также это может, даже если ему понадобится чуть больше времени.

Ищите положительные качества в других людях, говорите комплименты.

На физическом уровне человек, уверенный в себе, также отличается от неуверенного. Помните об осанке, улыбке. Потренируйтесь перед зеркалом играть эту роль, и скоро сможете вжиться в образ.

Детство, отрочество, юность – переходный возраст, как мостик от одного периода к другому, всегда не очень прост. Помните, как говорил Маугли мудрый удав: «Нелегко сбрасывать кожу». Но на этом пути всегда найдутся близкие люди и друзья, которые поддержат. Просто сделайте сами первый шаг им навстречу, а главное – самому себе.

Как выбрать профессию? Семь шагов к взвешенному решению

1. Составить список подходящих профессий:

- * которые Вам нравятся, интересны,
- * по которым Вы хотели бы работать,
- * которые Вам подходят.

2. Составить перечень требований выбираемой профессии:

- выбираемая профессия и будущий род занятий;
- выбираемая профессия и жизненные ценности;
- выбираемая профессия и жизненные цели;
- выбираемая профессия и мои сегодняшние горячие проблемы;
- выбираемая профессия и реальное трудоустройство по специальности;
- желательный уровень проф. подготовки;

3. Определить значимость каждого требования:

Определите, насколько все перечисленные требования значимы. Может быть, есть менее важные требования, которые по большому счету, можно и не учитывать.

4. Оценить своё соответствие требованиям каждой из подходящих профессий:

Кроме тех требований, которые есть у Вас к профессии, существуют и требования самой профессии. Проанализируйте, развиты ли у Вас профессиональные качества, отвечают ли ваши интеллектуальные способности, психологические особенности, состояние здоровья требованиям профессии.

5. Подсчитать и проанализировать результаты. Проанализируйте, какая профессия из всего списка больше других подходит Вам по всем пунктам.

6. Проверить результаты.

Чтобы убедиться в правильности Ваших размышлений, обсудите своё решение с друзьями, родителями, учителями, психологом.

7. Определить основные практические шаги к успеху.

Итак, Вы приняли решение, теперь важно определить: в каком учебном заведении Вы сможете получить профессиональное образование, как развивать в себе профессионально важные качества, как можно получить практический опыт работы по данной специальности, как повысить свою конкурентоспособность на рынке труда.



Что нужно знать при выборе учебного заведения

Возможно, выбранную вами профессию можно получить в нескольких учебных заведениях. В таком случае возникает проблема выбора учебного заведения. Правильный выбор можно сделать, узнав все об этих учебных заведениях.

Собирая информацию об учебном заведении, следует получить ответы на следующие вопросы:

- Какой уровень образования позволяет получить учебное заведение (профессионально-техническое, среднее специальное, высшее)?
- По каким специальностям и специализациям осуществляется профессиональная подготовка?
- Какая квалификация присваивается по окончании учебного заведения?
- Каковы предоставляемые формы обучения (дневная, вечерняя, заочная)? Платное или бесплатное обучение? Размер оплаты?
- Какие требования предъявляются к поступающим (возраст, состояние здоровья, пол, уровень образования)?
- Каков порядок приема в учебное заведение (сроки подачи документов, сроки сдачи экзаменов, льготы поступающим)?
- Какова продолжительность обучения?
- Оказывает ли учебное заведение помощь в трудоустройстве выпускников?
- Есть ли подготовительные курсы. Когда они начинают работать и какая оплата?
- Когда проводятся «Дни открытых дверей» в учебном заведении?
- Адрес учебного заведения и его полное название?

