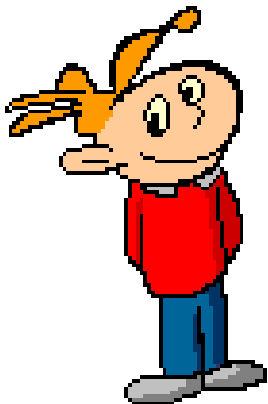


Управление рисками и ВОЗМОЖНОСТЯМИ В современной жизни.



Тарасова В.В. ,старший
преподаватель кафедры
общего образования и
психологии

Риск 1. Несчастливая любовь

1. Если отношения не сложились, вам не ответили взаимностью, вы расстались, чувствуете себя обманутым или преданным — дайте себе время на переживание неприятного события.
2. Усвойте важную истину: с вами все в порядке.
3. Не замыкайтесь в себе, если отношения позволяют, поговорите с родителями, старшими братьями и сестрами, с друзьями, значимыми для вас взрослыми.
4. Найдите приятный способ переключиться на интересное дело.
5. На время острых переживаний ограничьте просмотр социальных сетей
6. Не спеши заводить новые отношения. Сначала разберись в себе.
7. Посмотри на себя со стороны. Оценивающе огляди себя в зеркале.
8. Не думай, что такого парня, девушку ты уже никогда не встретишь. Ты встретишь человека намного лучше предыдущего. Ведь ты научишься разбираться в людях и повстречаешь того, кто будет любить и уважать тебя.

Предупреждения

- *Не нужно регулярно проверять профиль бывшего партнера в ВКонтakte. Новые публикации или фотографии только расстроят вас.*
- *Не оговаривайте бывшего партнера, даже если вы начали ненавидеть этого человека. Не нужно усугублять ситуацию и свои чувства.*



Риск 2. Непонимание родителей.



1. Говори спокойно – это даст лучший результат, нежели крики и хлопанье дверьми.
2. Если родители ведут себя с тобой, как с маленьким ребенком, напомни вежливо им
3. Помни, что родители тоже могут совершать ошибки. Будь снисходителен
4. Если произошла ссора, и ты чувствуешь себя виноватым, найди в себе силы подойти первым
5. Никогда не нарушай договорённостей.
6. Не требуй самостоятельности, а проявляй её!
7. Старайся разговаривать с родителями каждый день: обсуждайте повседневные мелочи, рассказывай им о своих интересах и друзьях.

Проигрышные модели поведения:

Уход от разговора. Чем чаще ты игнорируешь родителей, тем сложнее о чём-то договариваться.

Упрямство. Позиция «либо по-моему, либо никак» говорит о том, что у тебя нет реального желания найти компромисс, только желание получить своё.

Крик, слёзы. Манипуляции чаще вызывают злость и раздражение, а не желание пойти навстречу

Правила ведения разговора:

Правило 1. Не перебивай

Правило 2. Будь искренним

Правило 3. Приводи правильные примеры

Правило 4. Сохраняй спокойствие



Риск 3. Стресс при подготовке и сдаче экзаменов

- **Во-первых**, оцените трезво и здраво: на какой самый ужасный вариант вы можете рассчитывать? Для кого-то полным провалом будут четверки по всем предметам, а кто-то этим четверкам рад до глубины души, и для него провал – это все двойки. Хуже какого уровня вы при любом раскладе опуститься не сможете? (например, отличник, как бы ни тупил, хуже тройки не напишет).
- **От экзамена зависит будущая жизнь. Помните экзамен это всего лишь экзамен.**
- **Настройтесь на победу.** Кто-то мудро заметил: «Если вы желаете добиться успеха ведите себя так, словно вы его уже добились». Вид спокойного, уверенного в себе ученика действует на экзаменаторов однозначно положительно, а вот дрожь в коленках и подобные симптомы экзаменационного стресса невольно порождают подозрение: наверное, плохо знает, раз так боится.
- **Теперь мне все дают советы, меня это раздражает! Как отвечать взрослым? Что делать дальше, ведь ЕГЭ я не сдал?**
 - В идеале составить план, прописать на бумаге, какими будут твои дальнейшие действия. Взрослым же надо говорить открыто и в лицо: «Мне неприятна эта тема, прошу не обсуждать ее постоянно. Я понимаю, в каком я сейчас положении, но обсуждать не хочу». Знаю, что так рационально действовать подросток вряд ли будет. Но надо понимать, что результат ЕГЭ не делает тебя плохим, глупым, несчастным неудачником. Экзамен — это не характеристика на всю жизнь, это не клеймо — это ситуация, которая не будет длиться вечно.

Риск 3. Стресс при подготовке и сдаче экзаменов

- **Получил результаты ЕГЭ — не сдал. Как сказать близким, друзьям? Может переждать — закрыться дома?**
 - Спрятаться вряд ли получится. Когда есть «закрытая дверь», люди, напротив, будут стараться туда постучаться или открыть ее. К персонам, которые замыкаются в себе, внимания становится еще больше от взрослых. Я рекомендую честно отвечать: «Да, я не сдал».
- **Не могу определиться с тем, куда идти, даже если пересдам ЕГЭ. Я в принципе не знаю, что дальше, хоть и получил проходной балл.**
 - .--- Если твоей целью был ЕГЭ, а не желание сдать экзамен, чтобы быть логопедом в будущем, то вполне естественно чувствовать опустошение из-за сильного стресса. Потому что цель пройти аттестацию и точка. Ресурсы потрачены, задача выполнена или нет, а дальше план никто не строил, поэтому и тупик. Но не спеши очаровываться профессиями своих кумиров и близких людей, узнай, что стоит за их деятельностью: сколько работают, сколько на это учатся, какие плюсы и минусы. У меня был случай, когда трудный подросток после инцидента захотела стать следователем, потом после консультации со мной пришла с идеей пойти на психолога. Ориентироваться лучше стоит на себя и оценивать свои внутренние качества.

КАК СПРАВЛЯТЬСЯ СО СТРЕССОМ



ДЫШИТЕ ГЛУБЖЕ

Это самый быстрый и эффективный способ быстро прийти в себя, если вы нервничаете. Самый простой вид успокаивающего дыхания - сделать выдох в два раза длиннее вдоха.



ПРОГОВОРИТЕ СЛУЧИВШЕЕСЯ

Не копите негатив. Даже простой пересказ событий сочувствующему собеседнику снимает камень с души.



ЗАЙМИТЕСЬ СПОРТОМ

Активные физические нагрузки ослабляют нервное напряжение и стимулируют выработку эндорфинов - гормонов хорошего настроения.



ДУМАЙТЕ О ХОРОШЕМ

Не «накручивайте» себя дополнительно. Примите то, что произошло, и не придумывайте новые возможные неприятности.



СОБЛЮДАЙТЕ РИТУАЛЫ

Неприятные события не должны нарушать привычный ход вашей жизни. Вечерняя прогулка или утренний кофе - это те якоря, которые держат нас и во время шторма.

- Телефоны доверия для детей и подростков

8-800-2000-122

8-(3843)-71-30-54

- Экстренная психологическая помощь

8-(3843)-71-30-63

- Телефон экстренной психологической помощи в г. Кемерово:

8 (384-2) 57-07-07 (круглосуточно)

- Проект **«Травли NET»**

8-800-500-44-14

Горячая линия психологической поддержки по вопросам травли для детей, родителей и учителей. Время работы: пн-пт 10:00-20:00 (по московскому времени). Для письменных обращений (вопросов): info@zhuravlik.or



Управление рисками и ВОЗМОЖНОСТЯМИ В современной жизни.

**Тарасова В.В. ,старший
преподаватель кафедры
общего образования и
психологии**