

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.

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»

Найди себя в современном мире

5. Исследуй свои профессиональные намерения

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



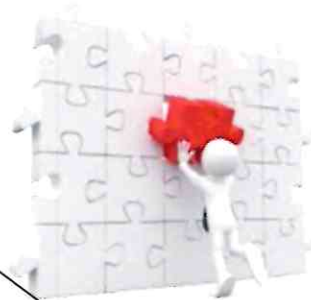
6. Делай профессиональные пробы

- 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!

Я в мире, мир во мне

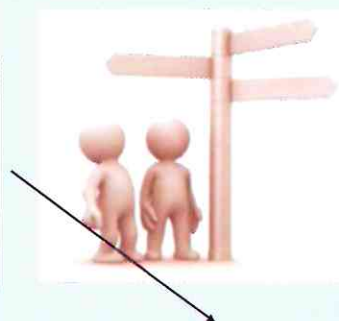
Найди себя в современном мире

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.



Я в мире, мир во мне