

1. www.proforientator.ru — самый известный портал о выборе профессии. Здесь можно пройти тесты, найти описания различных профессий и названия учебных заведений, где можно получить образование по этим специальностям.

2. www.profvibor.ru — портал о профессиональном выборе. Можно задать вопрос психологу, пройти тестирование, получить информацию о 1400 профессий.

3. www.proftime.edu.ru - на сайте Московского психолого-социального института даны конкретные рекомендации, как определить круг своих интересов шаг за шагом. Затем можно открыть «матрицу профессий» и, выбрав понравившуюся сферу по вертикали и горизонтали, увидеть, какая профессия тебе ближе. Например, если вам нравится «Информация» и «Конструирование», ваши варианты — переводчик, журналист, веб-дизайнер и картограф. Щелкнув на название профессии, вы увидите ее описание. Также на сайте размещены различные психологические тесты и краткие биографии российских психологов-профориентаторов.

4. www.profguide.ru - «ПрофГид» — это страничка, где собрано более десяти профориентационных тестов, есть масса полезных статей, новости рынка труда, опросы и большая подборка учебных заведений, где можно получить определенные специальности. Также размещена информация о различных профессиональных конкурсах. Кроме того, на портале можно получить онлайн-консультацию и узнать о различных тренингах, которые проводят сотрудники центра.



карьеру.

6. www.rabochee-mesto.com - отличный сайт, где собраны рассказы обычных людей о своих необычных профессиях. Из первых уст можно узнать, чем занимается судебный пристав-исполнитель, химик-хроматографист, кастинг-менеджер, дальнбойщик, егер, гидрометаллург. Каких только специальностей здесь нет! Авторы готовы поделиться с вами самым интересным, что есть в их работе, а также рассказать о сложностях, с которыми сталкиваются. Им можно задать вопрос, оставив отзыв после понравившегося поста.

Материал подготовили: Пидыбаева М.С., педагог-психолог

Памятка для обучающихся 9-11 классов

«Советы старшекласснику»



Современное общество требует от человека значительных затрат физических и психических ресурсов. По оценкам многочисленных экспертов в настоящее время большая часть населения страдает психическими расстройствами.

Стрессоустойчивость является залогом психического здоровья людей, а также условием социальной стабильности. Возрастающие психические нагрузки на нервную систему и психику человека в современном мире приводит к формированию эмоционального напряжения, которое является одним из главных факторов развития заболеваний.

Проблема формирования стрессоустойчивости старших школьников на данный момент вызывает тревогу. Боязнь провала в экзаменационной ситуации и другие проблемы являются серьезным стрессовым фактором, отрицательно влияющим на состояние здоровья старшеклассника и его учебную деятельность.

20 марта 2020 год

Отношения с родителями

- Проявляй участие к своим родителям. Они устают на работе, дома. Порадуй их чем-нибудь. Это помогает наладить контакт.
- Постарайся объясняться с родителями человеческим языком – это даст лучший результат, нежели крики и хлопанье дверьми.
- Если родители ведут себя с тобой, как с маленьким ребенком, напони вежливо им, что ты уже повзрослел и хотел бы вместе с ними решать проблемы.
- Дай понять родителям, что ты нуждаешься в их совете и помощи. Это поможет установить дома благоприятную обстановку.
- Разговаривай со своими родителями, сообщай им новости твоей жизни.
- Старайся не обманывать родителей. Тайное все равно становится явным.
- Помни, что родители тоже могут совершать ошибки. Будь снисходителен.
- Родительский запрет чаще всего оказывается правильным решением. Задумайся, что бы произошло, если бы тебе было позволено все!
- Если произошла ссора, и ты чувствуешь себя виноватым, найди в себе силы подойти первым. Уважение ты не потеряешь, поверь.
- Установи с родителями границы личной территории, не раздражаясь, не требуя. Просто попроси их об этом.
- Работа по дому служит отличной подготовкой к самостоятельной жизни.
- Возвращение домой к определенному времени – это способ оградить тебя от неприятностей. Если задерживаешься, обязательно позвони, они же волнуются!
- Требуй, чтобы родители объясняли мотивы своего поведения по отношению к тебе и твоим друзьям. Может быть, тебе станет понятно, почему они так поступают.
- Если ты зол на кого-либо из друзей, учителей, раздражен на грязь, слякоть, а также на «двойку», не срывай зло на родителей. Это не благоразумно.

Школа и ты

- Учти, что бесполезных предметов не бывает. Ведь сейчас неизвестно, чем ты будешь заниматься в дальнейшем. А также стоит понимать, что параллельно у тебя развивается речь, умение мыслить, тренируется память и усидчивость. Не жалея о потраченном времени.
- Не старайся воевать с учителем, который справедливо ставит тебе «двойку», даже если этого очень хочется из-за раздражения или обиды. Ни к чему хорошему это не приведет, такое поведение осложнит тебе дальнейшую жизнь на уроках учителя.
- Если тебя вызвали к директору, никогда не старайся вести себя вызывающе. Внимательно выслушай, что тебе скажут. Скажи спокойно и уверенно, что ты допустил ошибку. В будущем будешь предварительно думать, прежде чем плохо поступать.
- Если тебя к неприемлемому поведению на уроке склоняют товарищи, скажи, что у тебя сегодня нет настроения или ты очень занят чем-нибудь не относящимся к уроку. Это принесет тебе меньше вреда, чем шутовство.

Одиночество

- Если ты одинок – подумай, что можно сделать, чтобы это исправить.
- Каждый человек иногда испытывает чудовищное одиночество. Тебе кажется, что ты один такой на целом свете, но это не так. Рядом обязательно кто-то есть, только его надо заметить.
- Найди среди своих знакомых, друзей, близких и приятелей хороших людей. Подумай об их жизни. О твоих отношениях с ними.
- Не пугайся, когда остаешься один на один с собой – это необходимо, чтобы повзрослеть.
- Подумай, есть ли такие люди в твоём окружении, с которыми ты не общаешься. Почему?
- Оставаясь наедине с собой, почитай, помечтай, поразмысли, как ты реализуешь свои мечты.
- Помни, что человек, который испытывает чувство одиночества, забывает о том, что его окружают люди. Сделай что-либо приятное для родителей, друзей, сестры или брата. Это поможет сблизиться с ними, наладить контакт. Помогай, и помогут тебе!
- И, наконец, ты действительно одинок или тебе это только кажется?

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.
- Если случается что-то действительно из ряда вон выходящее, и ты должен принять решение, но эта мысль приводит тебя в ужас, вспомни старинную русскую пословицу: «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 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.
- Тебе плохо, попробуй поговорить с родителями. Если это не удалось, то найди того человека, которому доверяешь, и поговори с ним. Носить все в себе вредно для здоровья.
- Помогают избавиться от стресса занятия спортом и любимым делом. Физические упражнения улучшают мышечный тонус, а вместе с ним настроение становится лучше.
- Если подавленность не проходит несколько недель, обратись к врачу-невропатологу. Может, причина твоей хандры в болезни?