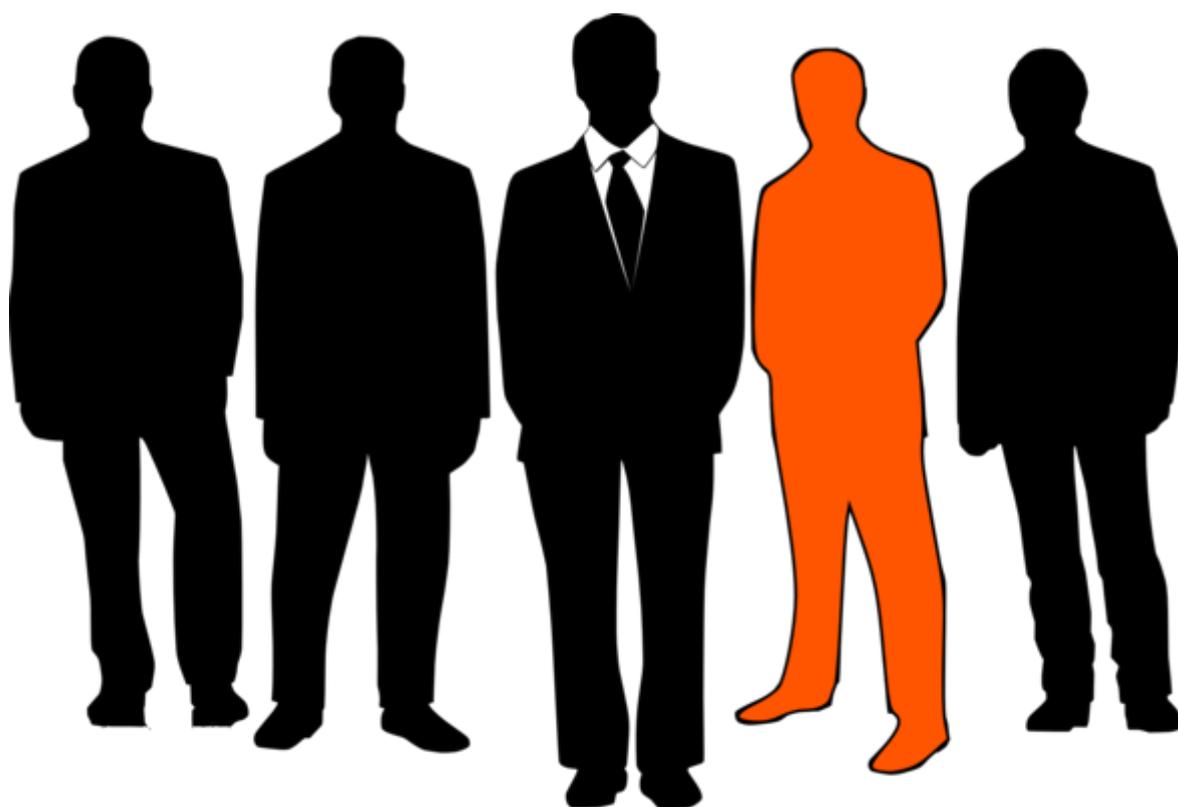




ПРОФЕССИОНАЛАМИ не
рождаются -
ИМИ **СТАНОВЯТСЯ!**



РУБРИКА: Есть повод...

- ✓ 1 марта - Международный день борьбы с наркоманией;



- ✓ 3 марта – Всемирный день писателя;



- ✓ 4 марта – День милиции Республики Беларусь;



- ✓ 15 марта – День Конституции Республики Беларусь;



- ✓ 20 марта – Международный день счастья;

- ✓ 21 марта – Всемирный день поэзии;



- ✓ 27 марта – Всемирный день театра;



- ✓ 30 марта – День защиты Земли;

- ✓ 1 апреля – Международный день смеха (День дурака);



- ✓ 1 апреля – Международный день птиц;



- ✓ 4 апреля – Международный день



Интернета;

- ✓ 6 апреля – Всемирный день настольного тенниса;

- ✓ 7 апреля – Всемирный день здоровья;



- ✓ 11 апреля – Международный день освобождения узников фашистских концлагерей;



- ✓ 12 апреля – День космонавтики;



- ✓ 29 апреля – Международный (Всемирный) день танца;



**ПРОФИОРИЕНТАЦИЯ ШКОЛЬНИКОВ
СТАРШИХ КЛАССОВ**

является важным и нужным мероприятием. Что это такое? Можно ли ее пройти самому? Из каких этапов состоит процесс? На что следует обратить внимание подросткам при выборе профессии? На эти и многие другие вопросы мы попросили ответит школьного педагога-психолога Елену Ивановну Полуянову. Вот, какие советы она дает выпускникам...

«Выбор своей профессии и своего пути в жизни задача непростая, ошибка может дорого стоить. Человек, выбравший не свое дело, и учится кое-как и работает без удовольствия.

Очень хорошо, если выпускник давно определился с профессией, и твердо следует выбранной цели. Но, к сожалению, такой идеальный вариант встречается редко. Гораздо чаще бывшие ученики не знают, кем хотят стать, поступают в учебное заведение за компанию или по совету родителей, или еще лучше – по принципу, куда возьмут с набранными баллами.

Во многих странах это обычное дело – после школы оглядеться пару лет – созреть для дальнейшего обучения. Дети после школы устраиваются на простые работы, работают волонтерами, набирают опыт общения в коллективе и получают рекомендации от работодателей. Попутно читают, изучают предложения университетов,

совершают какие-то поступки, ошибки, взрослеют. Через какое-то время приходит

жажда знаний. И вот тогда уже человек делает осознанный выбор в пользу той или иной специальности.

Если человек твердо решил пойти туда, куда мечтает, то сдавать или не сдавать предмет – такой вопрос перед ним просто не встанет. Он сделает все, чтобы выучить и сдать. Но если сомнения в успешной сдаче экзамена присутствуют, то можно пойти и более реальным путем, выбрать, так сказать, синицу в руках.

Верьте в свою мечту, идите за ней несмотря ни на что! Но если ваши возможности, ваш дух, ваша воля на сегодняшний день не готовы преодолевать определенные трудности, то ничего стоящего для себя из моего совета вы не почерпнете.

А если хочется и туда и сюда и еще в 2-3 места сразу? Что поможет сделать правильный выбор? Самый простой способ определится – это услышать себя. Но это одновременно и самый сложный способ. В потоке внешних голосов (родственники, друзья, всевозможные СМИ), очень трудно сосредоточиться и услышать свое «Я». Попробуйте выделить для этого специальное время раз в день, посидите в одиночестве, в тишине. Переберите варианты в уме, задайте себе вопрос и попробуйте услышать ответ внутри себя.

Как правило, через 5-10 минут такого сиденья, вам захочется встать, выскочить на улицу, пойти по своим делам... Но человеку, который не умеет найти время, чтобы услышать себя, советовать что-либо бесполезно. Он послушает тот голос, который будет громче «кричать» на тот момент.

Быть может, родители настаивают на определенной профессии, делают максимальные усилия, чтобы облегчить



поступление в выбранный вуз. Довериться родительскому чутью или все-таки идти своей дорогой? А вдруг ошибка?

Ответственность за свою судьбу вырабатывается как раз в возрасте 17-18 лет. Хотя в это время еще существует «слабость» – зависимость от родителей (территориальная, финансовая, психологическая). Многие боятся взять на себя ответственность за свою судьбу и часто вынуждены следовать родительским наказам.

И родители, сами того не осознавая, частенько «захватывают» в свои руки судьбу и волю своих детей. Они исходят из своего опыта, им кажется, что они точно знают – как надо жить. Но мир родителя, пусть даже прожившего долгую жизнь, это мир ОДНОГО человека. За ним можно не увидеть всего огромного мироздания, не увидеть всех его возможностей!

Но необходимо, как бы это ни было трудно, выбирать свою дорогу. И не думать, что этим вы предаете своих родителей. Поблагодарите их за заботу и объясните, что у вас, как и у них, есть право на ошибку, на поиск. Когда заниматься поиском себя как не в молодости?

Хороший родитель должен быть всегда рядом как поддерживающий, но не вмешивающийся в дела и судьбу ребенка человек. Это очень трудно, но в этом совершенство родителя – уважать выбор своих детей.

Говоря о профориентационном тестировании, следует сказать,

что даже самые серьезные из них могут ошибаться. Ведь человек отвечает на вопросы, находясь на тот момент в определенном состоянии. Изменится состояние – изменятся и ответы.

Можно определить направление деятельности – нравится ли больше общение с людьми или есть склонность к работе с техникой или цифрами, а может к организации чего-либо. Но работу над собой, самостоятельное осознание своей индивидуальности ничто не заменит.

Устройте тест себе сами.

Очень хотите стать врачом? Посетите любое лечебное учреждение, посидеть в очереди, пообщаться с больными, с врачами, с медсестрами.

Вы увидите, что кроме собственно лечения недугов и облегчения боли есть еще огромное количество бумаг, которые надо заполнять, есть выезды на дом. Существуют такие тонкости и нюансы профессии, о которых вы можете и не догадываться. И если после всего этого ваше решение стать врачом не изменится, значит, путь выбран правильно.

В практике, психологи часто сталкиваются с решением на 2-3 курсе сменить профессию. Молодежь обычно принимает решения резко, не нравится – уйду. Но сначала надо решить, не откуда уйти, а куда пойти. И вот пока нет четкого решения на второй вопрос, лучше не предпринимать никаких действий. Волевым решением заставить себя продолжать пока делать то, что делал – учиться. Вот когда все осознается четко и выстроится в



логичную цепочку, можно и сменить вуз или специальность. Можно просто взять тайм-аут, осмотреться и принять решение. Такие периоды раздумья, внутренней сосредоточенности необходимы каждому человеку.

Бывает, что решение принято и на самом деле надо уйти. Здесь придется пережить весь кризис ухода, и в первую очередь, непонимание родителей. На первый план выходят, конечно, затраченные усилия по поступлению, деньги, нервы. Но подумайте, ведь вы все равно получили какие-то знания, какой-то опыт – разве это не стоит определенных усилий и средств? Можно сказать, что вы заплатили за то, чтобы понять, что вам НЕ НАДО.

Если выбор для вас очевиден, то лучше осуществить поворот в своей судьбе раньше, чем потом жалеть о не сделанном шаге всю жизнь.

5 «НЕ»:

1. НЕ бойтесь перемен!

С каждым годом количество новых профессий все увеличивается. Рынок труда меняется очень быстро. Будьте готовы учиться всю жизнь – повышать квалификацию, осваивать смежные специальности. Освоение совершенно новой специальности вместе с имеющейся, сделает вас ценным специалистом, востребованным в междисциплинарных областях деятельности. Любая полученная вами профессия может пригодиться в непредвиденных жизненных обстоятельствах.

2. НЕ думайте только о престижности профессии.

Престижность профессии должна учитываться, но только после осознания

вашей индивидуальности, интересов и способностей. Иначе есть шанс остаться с "модной", но не приносящей удовольствия специальностью.

3. НЕ смотрите только на внешнее проявление профессии.

За легкостью сценического, кинематографического образа, не виден ежедневный, иногда довольно тяжелый и однообразный труд актера. Узнайте все подробности о выбранной работе, желательно из «первых рук», прежде чем с горящими глазами ринуться на штурм учебного заведения.

4. НЕ выбирайте профессии, которые могут ухудшить ваше здоровье.

Молодым людям свойственна переоценка своих физических возможностей, неумение соотносить состояние своего здоровья с требованиями избранной деятельности. Между тем, доказано, что профессия, не соответствующая физическому развитию и здоровью, может наносить существенный ущерб растущему организму.

5. НЕ бойтесь никакого своего решения.

У вас есть право на ошибку, на поиск. Не воспринимайте инструкции буквально, придумайте свой творческий способ выбора профессии. Разработайте собственный план – список необходимых для выбора профессии действий. Пройдите все поэтапно: анализ предложений на рынке образования, анализ спроса на рынке труда, оцените свои способности, склонности, знания и т.п.



ПРИ РЕШЕНИИ ПРОБЛЕМЫ "КЕМ БЫТЬ" РЕКОМЕНДУЕТСЯ ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ НЕКОТОРЫМИ ПРАВИЛАМИ

ПРАВИЛО ПЕРВОЕ. Познайте себя, свое собственное "Я": здоровье; интересы и склонности; способности, знания и умения.

ПРАВИЛО ВТОРОЕ. Узнайте всё о профессиях: предмет, цель и условия труда; пути получения профессии; медицинские противопоказания; требования профессии к личности (профессионально важные качества); актуальность выбранной профессии на рынке труда и перспективы ее развития.

ПРАВИЛО ТРЕТЬЕ. Соотнесите себя с требованиями выбранной профессии.

И ЕЩЁ НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ:

1. Сначала выбирай только сферу деятельности!



Профессиональное самоопределение – это не станция, куда нужно прибыть прямо к окончанию средней школы, для многих это длинный путь, который будет продолжаться многие годы.

2. Принимай решение самостоятельно!

Помощь в выборе профессии ты можешь получить сейчас самыми разными способами, но решение ты должен принимать сам и только сам. Только ты знаешь, что тебе делать важно и интересно,

чем тебе не надоедает заниматься, а от чего ты устаешь. Слушай всех, а решение принимай только сам.

3. Опирайся, прежде всего, на свои интересы, на свою любовь к конкретной деятельности

Ведь будущая профессия – это дело, которым ты будешь заниматься очень долго (не исключено, и всю жизнь) и нужно выбрать такое дело, которое тебе за эти будущие годы останется интересным. Как минимум за эти годы не надоест.

4. Серьезно занимайся проблемой выбора профессии!

Читай книги, ходи к специалистам, выполняй тесты, которые дает тебе педагог-психолог. Это все полезная информация. Не стесняйся задавать вопросы всем, кто так или иначе связан с тем, что тебя интересует. Словом, собирай

информацию по профессиям всюду, где можешь, – это полезно.



5. Старайся получить о будущей профессии конкретную информацию!

Если у тебя есть знакомые, которые занимаются тем, что, как тебе кажется, может стать твоей профессией, попроси разрешения прийти к ним на работу (в большинстве случаев это вполне реально), посмотреть, в каких условиях они работают, что делают, что от них требуется.

6. Воля человека делает чудеса, но с реальностью надо считаться!

Бывает так, что ты чувствуешь, что эта профессия твоя, ты для нее рожден, а психолог говорит, что это не твое (хочешь стать



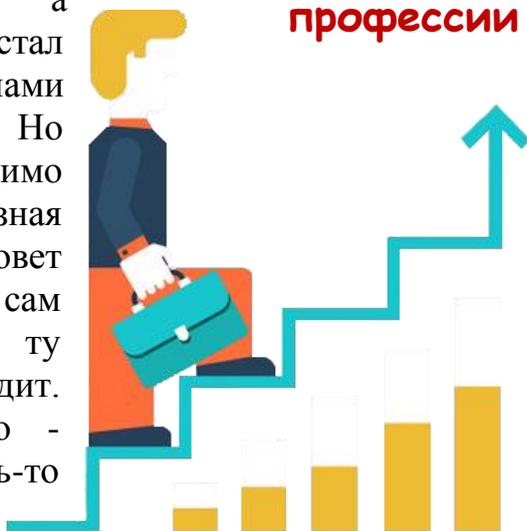
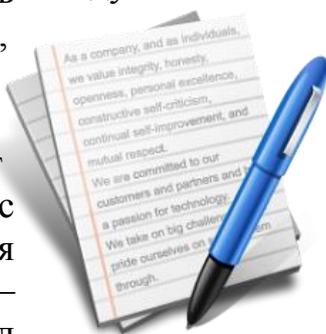
ученым, а учишься из рук вон плохо, стать полевым геологом, а здоровье слабое, стать выдающимся дизайнером, а на компьютере умеешь только на сайте сидеть и т.д.). Запомни, что существует два взаимоисключающих утверждения: с реальностью надо считаться и воля человека делает чудеса. И каждое из них – правда. Слабый здоровьем Суворов стал великим полководцем, а академик Зельдович стал академиком, не имея за плечами даже среднего образования. Но для таких чудес необходимо огромное желание и железная воля. Конечно, этот совет противоречив, но ты сам можешь выбрать из него ту часть, которая тебе подходит. Надеешься на свою волю - вторую часть, не очень-то надеешься – первую.

7. Напиши план работы и веди регулярные записи

Обязательно продумай и запиши, что прочитать, что посмотреть в Интернете, куда пойти за советом, какие вопросы ты задашь специалистам. Напиши, что ты решил предварительно, на какие вопросы надо тебе получить ответ, что останется невыясненным. В процессе составления плана работы и дальнейших записей многое становится более четким и часто понятным (если это конечно, не делается формально). Кстати, полезная вещь –

личный дневник, неслучайно его вели многие выдающиеся люди.

А теперь – что конкретно тебе стоит делать для того, чтобы к концу обучения тебе знать, куда и зачем пойти учиться. В сущности, выбор профессии состоит всего из нескольких шагов, но их надо пройти вдумчиво и максимально ответственно.



- Шаг первый.** Разберись в своих интересах;
- Шаг второй.** Определи, какие профессии соответствуют твоим интересам;
- Шаг третий.** Попробуй разобраться, какие нужные качества у тебя есть;
- Шаг четвертый.** Прими предварительное решение;
- Шаг пятый.** Иди к педагогу-психологу или к специалисту;
- Шаг шестой.** Встречайся с профессионалами в выбранной тобой профессии;
- Шаг седьмой.** Куда пойти учиться?
- Шаг восьмой.** Двери не закрываются...

(Многие психологи советуют менять, если не профессию, то тип и форму деятельности каждые 5–7 лет. Чтобы не появлялись стереотипы, которые мешают творчеству, чтобы не было так называемого «выгорания», когда тебе твоя работа кажется тяжелым грузом, чтобы научиться чему-то новому. Ведь только тогда, когда мы учимся и делаем что-то новое, мы развиваемся. Так что твой путь выбора профессии, выбора себя еще очень длинный).



и строить личную жизнь активно и помогать друзьям и родным.

Впервые услышав от своих знакомых об этом человеке, я задался вопросом – как можно все успевать и при этом оставаться бодрым физически и морально, радоваться новому дню и находить силы для романтики? Думаю,

читателю будет полезно узнать рецепт успеха от Егора Пискуна.

- Егор, познакомь нас со своим расписанием?

- В будни встаю где-то в пять-шесть утра. Полтора часа езды до работы и к 8-ми я уже на месте. Рабочий день до пяти часов вечера. После работы, по вторникам и пятницам, хожу на тренировки по футболу. Длятся они три часа. Если тренировок нет, то провожу время с любимой девушкой Сабиной или с друзьями. Стараюсь, конечно, не забывать полноценно покушать и выспаться. (улыбается) В выходные дни иногда выезжаю на подработки.

(На фото Егор в зеленой футболке)



И самое главное – начинайте реализацию намеченного плана уже сегодня!

РУБРИКА: Молодежный взгляд

РАБОТА ИЛИ СЕМЬЯ - СЛОЖНО ЛИ СДЕЛАТЬ ВЫБОР?...

... а нужно ли делать этот выбор вообще? Ведь можно работать, при этом быть успешным в спорте, поддерживать хорошие отношения с родными и находить время для себя и личных отношений.

Егор Пискун, мой близкий друг и личный пример, именно тот человек, который прекрасно справляется с этой задачей. В свои двадцать лет он работает кровельщиком и занимается футболом на любительском уровне. К слову, совсем недавно он с командой приняли участие в ежегодном международном чемпионате Carrier's Cup, где заработали «Кубок Надежды»! Но это не мешает Егору

- А что для тебя футбол? Как долго им занимаешься?

- Не сказал бы, что футбол для меня – просто легкое увлечение. Но и о профессиональной карьере речь не идет. Это, безусловно, часть меня, моего жизненного ритма. Занимаюсь футболом с 9-ти лет. Сейчас вхожу в ФК «Грузовит-транс». Совсем недавно мы ездили в Минск на турнир, где сыграли несколько потрясающих игр и заработали кубок. Кстати, всех желающих заниматься футболом ждём на наших тренировках. *(улыбается)*

- С друзьями часто видишься? Хватает ли времени на личную жизнь?

- Стараемся, конечно, видаться как можно чаще. Эти люди очень поддерживают меня и придают уверенности и сил. Иногда работа или футбол слишком заполняют мой график, но я стараюсь правильно расставлять приоритеты и не упускать главного – общения с родными.

- А в чем твой секрет успеха?

- ...*(задумчиво)* Наверное, секрета как такового нет. Я стараюсь рационально распределять время. Это, надо сказать, наука важная и сложная! Также стоит правильно расставлять приоритеты. Но это не значит, что нужно усиленно заниматься, к примеру, только учебой, или развивать профессиональные навыки, забывая про отдых и релакс. Предположим, в моей жизни не было бы футбола? Поработав так несколько лет, я бы просто устал. Футбол – мой источник силы, способ

расслабиться и отдохнуть. Я к тому, что помимо основной занятости у человека должно быть стороннее увлечение, которое успокаивает и приносит удовольствие. И вообще, нужно ценить и любить жизнь! И учиться относиться ко всему с юмором. *(улыбается)*

Как всесторонне раскрыть человека, не спросив мнения о нем лучшего друга? Я пообщался с Владом Лисицыным, который дополнил картину о Егоре Пискуне.

«Мы с Егором познакомились пять лет назад. Он именно такой, каким кажется на первый взгляд: принципиальный, весёлый, активный, а главное – неусидчивый. До сих пор не могу решить, хорошее это качество или нет. *(смеется)* Видимся с ним 3-4 раза в неделю. Учитывая, что мы оба работаем, это довольно часто. Больше всего в Егоре мне нравится ответственный подход к любому делу, в том числе, и к работе».

А вот Сабина, девушка героя материала, обратила внимание на другие важные качества Егора – это честность и порядочность. «Он безумно романтичный и внимательный. Каждая наша встреча – это приятный сюрприз. Но, пожалуй, больше всего мне нравится в нём – легкость и хорошее чувство юмора. Егор запросто поднимет настроение кому угодно. Хотя он утаил этот факт, я все же расскажу, что Егор увлекается StandUp. Пишет очень даже хорошие шутки, хотя не хочет их никуда отправлять. Говорит, что это личное.» *(смеется)*

Слова близких Егора Пискуна,



двадцатилетнего парня, которому уже есть, чем гордиться и что приумножать, объясняют мою идею рассказать об этом человеке. Несмотря на довольно тяжелую работу, Егор успевает поддерживать как романтические, так и дружеские отношения, а также быть активным в спорте. Он не стоит на месте, развивается и привлекает своим ярким жизненным светом окружающих. Его оптимизму остается только поаплодировать! Побольше таких ярких примеров, у которых хочется учиться, тогда и реальность не будет казаться однотипной и серой. Я рад, что у меня такой друг. Егор вдохновляет двигаться дальше и становиться лучше, чем мы есть.

Корреспондент Матвей Шмидт



По мнению медицинских работников, распространение наркомании в современном мире представляет для настоящих и будущих поколений не менее страшную опасность, чем эпидемии чумы или холеры в прошлом. В последнее время значительно возросло количество людей, употребляющих наркотические, химические, биологические или лекарственные вещества. Эти вещества вызывают привыкание. Эффект обморока, а также других нарушений деятельности центральной нервной системы связаны с кислородным голоданием клеток головного мозга. После подобного воздействия большая часть активно функционировавших до этого клеток головного мозга отмирает.

РУБРИКА: Поговорим о важном...

ПОДРОСТКАМ О НАРКОМАНИИ

Дорогой друг!

Ты уже, наверно, слышал о такой болезни как наркомания.

Распространенность наркоманов среди детей и подростков — это страшная беда нашего общества. Дети и подростки очень часто стали умирать из-за передозировки наркотиков.

Что же это такое - наркомания?

Наркомания — это очень страшная болезнь, так как она выражается в болезненной зависимости от каких бы то ни было наркотических средств.

Существуют различные мнения и толки о том, что не все наркотики опасны. Это МИФ! Просто есть сильнодействующие средства и слабые, и разные виды наркомании протекают по-разному. Общим является лишь итог: человек полностью теряет контроль над собой.

Под постоянным воздействием наркотических веществ человек становится все более и более замкнутым, грубым, утрачивая родственные, дружеские и другие социальные связи, утрачивая практически все культурные и моральные ценности. Все это становится возможным из-за ярко выраженных нарушений в центральной нервной системе и мозге.



Именно мозг — главная мишень



наркотических средств. Чем раньше

приобщается организм к

воздействию наркотических средств, тем губельнее воздействие будет оказываться на него.

Абсолютно все исследователи (будь то

врачи, социологи, педагоги и т. д.) сходятся во мнении, что наркомания наиболее опасна в подростковом возрасте, когда у человека только еще формируется мировоззрение.

Наркоман в поисках денег на очередную дозу может пойти абсолютно на все — воровство, обман, а в некоторых случаях и на убийство. Как только он примет наркотик, ему становится немного легче. Именно за такое непродолжительное облегчение наркоман, зачастую даже сознательно, лишает себя всех остальных радостей жизни.

Часто первая доза продается за незначительную сумму или же вовсе дается бесплатно. Наркоторговцы могут нарочно заслать своего агента в компанию подростков или школьников, чтобы он их «посадил на иглу». Они полны решимости сделать что угодно, чтобы хотя бы один их знакомый начал принимать или хотя бы раз попробовал эту отраву. Даже первая доза наркотика может оказаться смертельной.



Наркотик убивает самых сильных, умных и волевых людей. С ним справиться не может почти никто. Наркотики — это беда для здоровья.

Наркоманы редко переживают 30-летний возраст. Обычно наркоманами делаются люди, у которых наблюдается упадок физических и душевных сил для того, чтобы бороться в жизни за свое место под солнцем.

В дом, где появляются наркоманы, всегда приходит страшная беда. Здесь уже никогда не будет веселья и доброты — только горе и слёзы.

А ещё ты обязательно должен запомнить, как вести себя, если во дворе школы тебе кто-то предложит что-нибудь



«вкусное, от чего можно получить несказанное удовольствие»:

- не бери из рук незнакомых людей даже угощение: в нём могут быть наркотики;
- если ты знаешь о том, что кто-то продаёт или распространяет наркотики,

обязательно сообщи об этом взрослым;

- к любому наркотику организм человека привыкает очень быстро, а вот избавиться от наркотической зависимости чрезвычайно трудно, иногда — просто невозможно.

Запомни!

Наркомания — смертельно опасная болезнь.

Жизнь наркомана очень коротка.

Наркоманы часто заражаются друг от друга опасными и неизлечимыми болезнями: СПИДом, гепатитом и др.

Наркотики сильно действуют на головной мозг и делают человека слабоумным.

Наркоман уносит из семьи не только деньги, но и все сколько-нибудь ценные вещи, чтобы купить наркотики, без которых не может жить.

В Беларуси запрещено хранить наркотики — даже небольшие дозы. Это преследуется по закону.

Никогда не прикасайся к наркотикам, не бери их, не клади к себе в карман, нигде не прячь. Учти, что наркомания — это болезнь, которая полностью меняет человеческую личность, делая человека подлым. Наркоман может

дать наркотик на хранение и сам же донести на тебя, чтобы отвести от себя подозрение.

Ни под каким предлогом не пробуй наркотик!

Если же это все-таки с тобой уже произошло, то срочно нужно спасти свою жизнь! Откажись от следующей дозы, чтобы не вызывать привыкание. Если же ты чувствуешь, что попал в сети наркомании, сразу же посоветуйся с теми из взрослых людей, кому ты доверяешь.



При подготовке выпуска использовались материалы открытых информационных источников

Редакционная коллегия Выпуска № 7 <u>Ответственный за выпуск:</u> Анна Алесич <u>Верстка, дизайн:</u> Мария <u>Гушляк</u>	<u>Литературный редактор:</u> Елена Мазанович <u>Корреспонденты:</u> Анна Здрок Мария Гушляк Кристина Зайцева Галина Крещук Вероника Гушляк
--	--