



Главное управление образования и молодежной политики
Алтайского края
КГБОУ СПО «Алтайский колледж информационных
технологий»

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ВЫПУСКНИКОВ ДЕТСКОГО ДОМА

С. Волчиха

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ВЫПУСКНИКОВ ДЕТСКОГО ДОМА

Занимаясь проблемой адаптации детей-сирот, нельзя обойти стороной вопрос, касающийся выпускников детского дома. Это особый контингент требующий, подчас, гораздо более пристального внимания, чем дети, еще находящиеся в сиротских учреждениях под опекой государства.

После долгих лет, проведенных на полном государственном обеспечении, вчерашние детдомовцы часто оказываются неготовыми к автономной, самостоятельной жизни: они плохо знают свои права; не умеют правильно распоряжаться деньгами; принимать ответственные решения; брать на себя ответственность за выбор; добиваться поставленной цели.

Поэтому выпускник, попадая во взрослую жизнь, нуждается в социальной реабилитации и поддержке. На страницах нашего сайта мы будем знакомить выпускников с простыми принципами поведения помогающими справляться в разнообразных жизненных ситуациях.

- Важно помнить, что многие модели поведения, усвоенные в стенах детского дома, не будут действенны в силу других требований, предъявляемым социумом. Модель поведения «воспитатель - воспитанник» в обществе не срабатывает. Учитесь выстраивать партнерские отношения.

- Учитесь-учитесь! Ищите знания, которые помогут вам крепко стоять на своих «ногах». Только сильная, самодостаточная личность может реализовать все мечты и замыслы.

- Трудиться надо учиться! Отсутствие трудовых навыков несет за собой пагубные последствия. Не пытайтесь сразу «объять необъятное»; начните с малых дел. Все мы знаем примеры успешных и состоятельных людей, которые начали свой путь из низов. Реалии жизни таковы, что никто изначально не предложит Вам высокооплачиваемую должность, если у Вас для этого недостаточно навыков и знаний. Чтоб стать «мастером» сначала придется побыть «подмастерьем».

- Старайтесь придерживаться положительного взгляда на жизнь. От трудностей и огорчений никто не застрахован, и оптимистичный, юмористический взгляд на возникшие трудности помогает найти решения проблем и открыть новые горизонты в жизни.

- Верь в добро и добродетель! Именно вера в добро и созидание, поможет Вам преодолеть все, что касается процессов становления в жизни и убережет от необдуманных поступков.

Только от Ваших личных усилий зависит качество жизни. Как бы трудно не было, не опускайте руки!

ПЛАНИРОВАНИЕ ВРЕМЕНИ

С умением правильно организовать свое время к Вам придет и ощущение удовлетворение своей деятельностью. Воспользуйтесь несколькими простыми рекомендациями, и Вы увидите, как время начинает работать на Вас.

Основное правило для стрессовых ситуаций – «Закрывать перегородки!». Скептически относитесь к новым предложениям, обращенным к Вам. Вам действительно нужно выполнять это очередное дело? Или может встречу можно отложить или вообще отменить за ненадобностью? Помните, что в раздраженном состоянии труднее различить степень важности дел. Поэтому если Вы нервничаете, то постарайтесь все дополнительные предложения, по крайней мере, до того времени, когда Вы успокоитесь.

Второе основное правило поведения в стрессовой ситуации - это «Провести

инвентаризацию!». Суть этого правила проста: все свои дела запишите по пунктам на листе бумаги. Не упускайте ничего, пусть на этом листе будут даже самые незначительные дела. Зато позже, когда Вы можете охватить взглядом полный список дел, Вы сможете выделить приоритеты. Для выделения приоритетов в планировании времени существует несколько приемов, которые значительно упростят эту задачу. Во-первых, себя следует поставить на первое место. Ведь Ваше здоровье или время на личную жизнь намного важнее чего-то еще, не так ли? Когда нет здоровья, то другие приоритеты могут утратить свою ценность. Во-вторых, нельзя откладывать выполнение неприятных дел «на потом». Кроме того, что какое-то определенное дело или задание Вам уже чем-то неприятно, осознание того, что это дело «висит» на Вас, будет угнетать Вас еще больше. Поэтому, заботясь о себе же, не самые приятные задания выполняйте сразу, не откладывая.

Еще один замечательный прием – это определить свои «золотые», «серебряные» и «бронзовые» приоритеты. ЭТО ТРИ Ваших самых главных приоритета, причем именно самых главных, а не самых неотложных. Сделайте вручную или купите три маленькие подставки под «цвет» каждого приоритета и разместите на них ключевые слова этих приоритетов. Поставьте эти подставки у себя на виду, чтобы они всегда были перед глазами. Отметьте на календаре конкретные даты решения главных задач.

Позвольте другим оказать Вам посильную помощь. Сразу вычеркивайте из своего списка задачи, которые Вы не в силах решить самостоятельно.

Уважайте и цените свои приоритеты. Если Вы взялись за дело, не отвлекайтесь на болтовню (в том числе по телефону и в чате), прогулки за кофе. Погружайтесь в выполняемое дело, работать чуть быстрее или чуть больше, чем от Вас ожидают. Тогда у Вас не будет соблазна оттянуть завершение неоконченного дела на «позже».

Еще один враг грамотного планирования времени – долги. Вы давно обещали оказать услугу, Вы взяли задание, но все еще не приступили к его выполнению... Вы удивитесь, но даже самые маленькие должочки способны вырасти в огромный долг, если вовремя не сделать обещанного. Ведь, каждый раз, откладывая решение задачи, Вы чувствуете себя виновато и даете все больше и больше новых обещаний, создавая целый клубок нерешенных задач.

Надеюсь, эти простые правила по планированию времени помогут вам, дорогие выпускники добиться жизненных успехов.

КАК ПОБЕДИТЬ СТРЕСС

Есть вещи, которые мы не можем изменить независимо от нашего усердия. Когда сталкиваешься с неизбежностью или неизвестностью, накопленный опыт определяет прогноз ситуации и может вызывать эмоциональные переживания.

Обычно в таких случаях люди часто обращаются к наркотикам, алкоголю или табаку, для того чтобы легче пережить это давление. Независимо от вашего прошлого опыта, существуют методы, которые могут оказаться полезными и сгладить острые углы стресса.

1. Растяжка

Лягте и потянитесь. Дышите во время растягивания, сознательно расслабляйте мышцы во время потягивания. Часто стресс выражается напряженностью в теле, отчего возникает скованность. Растягивая напряженные области, мы выпускаем скрытые эмоции. Если мы выпустим напряжение, мы будем чувствовать себя намного лучше. Научившись расслабляться с помощью интенсивного растягивания, тело сможет расслабиться в любой нужный момент.

2. Дышите глубже

Медленное и осознанное дыхание помогает замедлить гонку мыслей и почувствовать свое

дыхание. Когда мы начнем осознавать свое дыхание, мы сможем дышать более эффективно. Большинство людей задерживают дыхание, когда беспокоятся. Глубокий выдох даст чувство облегчения.

На занятиях йоги обучают выдыхать через нос и вдыхать через рот в живот. Это поможет замедлить дыхание и принесет глубокое спокойствие.

3. Напряжение - расслабление

Поднимите брови и откройте рот как можно шире так, чтобы все лицевые мышцы были задействованы. Затем расслабьтесь. Это поможет расслабить сомкнутые челюсти или напряженные брови. Это настолько просто, и в то же время весьма эффективно.

Напрягите все тело. Сожмите кулаки, встаньте на цыпочки, поднимите плечи и напрягите конечности. Затем резко расслабьтесь. Идеально выполнять это упражнение лёжа. Когда вы сбросите с себя напряжение, полежите несколько секунд и ощутите, как сквозь тело прокатилась волна релаксации.

4. Взрывная тренировка

Пробегите настолько быстро, насколько сможете. Вытряхните из себя все. Это шанс выкинуть всю агрессию за минуту или две. А затем медленно прогуляйтесь. Сознательно успокойтесь. Затормозите свой организм. Бросьте себе вызов, замедлив свое сердцебиение. Такое действие стремительного ускорения и стремительного расслабления научит тело быстро восстанавливаться после стресса и психологического давления. Со временем, когда у вас станет лучше получаться «взрывная тренировка», время восстановления будет сокращаться.

5. Разогревание организма

Активно разотрите руки до ощущения жжения. Затем положите их на лицо и насладитесь жаром, исходящим от них. Это создаст ощущение комфорта и поможет успокоиться. Другой замечательный способ улучшить пищеварение - лечь спать с грелкой на животе. Это поможет развязать те узлы напряженности, которые, возможно, сформировались в животе.

6. Беспокойство по расписанию

Легко впасть в беспокойство по поводу проблем, которые нас задевают. Однако также не сложно просто их проигнорировать. Замечательный способ - наметить время для обдумывания этой проблемы. Опишите ее или обсудите с кем-либо. Каждый раз, как наплывают мысли и чувства, напомните себе, что сейчас не время решать эти проблемы. Вы сможете ее обдумать в отведенный ей срок.

7. Запишите это

Записывая проблему, можно прояснить суть вопроса. Это замечательный способ, если вы начали волноваться среди ночи. Запишите мысли и наметьте время, в которое вы будете их решать на следующий день, чтобы немного отдохнуть. Помните, что «утро вечера мудренее».

8. Будьте рациональны

Запишите суть беспокойства и возможные результаты дела. Затем посмотрите на них пристальным взглядом, проверив, рациональны ли ваши ожидания. Например, люди часто не в состоянии сделать что-либо, в случае если они боятся результатов дела. «Я не могу этим заниматься, потому что это просто убьет меня» - заявляют некоторые. Действительно ли это случится? Вы умрете, если результат окажется плачевным? Если это нереальное ожидание, то запишите реальные результаты.

9. Послушайте классическую музыку

Музыка, как известно, оказывает огромный эффект. Классическая музыка или гимны в целом оказывают успокоительное действие. Во время тяжёлых испытаний прослушивание классической музыки может помочь.

10. Отпустите

Зачастую напряжение возрастает, когда существует серьезная угроза. Это действительно

может быть реальной угрозой смерти. Например, если поставлен диагноз «рак». А может быть угроза потери репутации, проблемы с властью, или потеря комфортных условий. Независимо от проблемы, крепко держась за то, что мы вынуждены потерять, мы только все усложним. Принимая проблему как данное, мы сможем яснее осознать ее и увидеть свет в конце туннеля. Можно увидеть огромные перспективы перед лицом бедствий.

КАК СПРАВИТЬСЯ С ЛЕНЬЮ ВО ВРЕМЯ УЧЕБЫ

Дорогой выпускник!

Когда ты выходишь из стен детского дома и поступаешь в профессиональное учебное заведение, главное, чему тебе нужно научиться, - это как учиться самостоятельно, без контроля и присмотра воспитателя. И часто тебя на этом пути подстерегает лень. Как только ты садишься и пытаешься что-нибудь делать, нападает необъяснимая апатия, волю как будто парализует. Возникает ощущение, что нет никаких сил - ни моральных, ни физических. И вот тут в голове у человека и возникает мысль – я ленивый, это меня лень одолела. Сделав такой вывод, человек сначала пытается с ленью бороться. Он собирает в кучу остатки воли и заставляет себя учиться или работать. Помогает ненадолго, через какое-то время лень возвращается и становится еще сильнее. Сделав несколько аналогичных попыток человек вешает на себя ярлык – «я ленивый, и ничего с этим поделать нельзя».

Можешь порадоваться –это неправда, никакой лени в природе не существует, а есть лишь неспособность человека грамотно использовать ту энергию, которой наделила его природа. И в этом смысле якобы ленивый человек подобен бедняку, владеющему участком с золотым месторождением, который не знает, как воспользоваться принадлежащим ему богатством. У каждого есть ресурсы, чтобы полноценно учиться и работать, весь вопрос в том, имеет ли сам человек доступ к этим ресурсам.

Так что же в реальности скрывается под так называемой ленью?

Если вы не можете сделать то, что хотите, это означает, что психическая энергия, которую вы могли бы использовать для работы или учебы, *блокирована*.

Разные люди имеют различную скорость восприятия информации – кто-то воспринимает быстрее, кто-то медленнее, кто-то хорошо воспринимает на слух, а кто-то информацию на слух практически не воспринимает. И если человек не успевает за ходом мысли лектора, это вовсе не значит что он тупой, это просто значит что лекционная форма подачи информации для него не пригодна, и ему нужно искать такой способ учебы, который был бы для него оптимален. И если лекции никак не помогают ему хорошо учиться, то не нужно себя насиловать, а надо просто найти оптимальный способ обучения. Например, не ходить на лекции по предметам, где лекции всего лишь дублируют учебник, а потратить это время для подготовки к семинарским занятиям.

Бывает и так. Человек вообще перестает посещать занятия, потому что многого не понимает и боится дать неправильный ответ на вопрос преподавателя, пережить стыд.

Но ведь занятия нужны не только и даже не столько для контроля за учебной учащихся и студентов, сколько а) для получения новой информации и б) для личного контакта с преподавателем. А чувство стыда он испытывает вовсе не перед реальным преподавателем, которому по большому счету не важно, сделал он домашнее задание или не сделал, а перед своим внутренним цензором, который сидит у него в голове и жестко контролирует каждый его шаг. Такому человеку следует ходить на все лекции и уж тем более семинары, независимо от того, сделал он домашнее задание или нет. Потому что пропуск одного занятия влечет за собой порочную цепочку – чем меньше ходишь – тем меньше знаешь - чем меньше знаешь - тем сложнее подготовиться к следующему занятию- чем хуже подготовился к занятию - тем больше чувство стыда – чем больше чувство стыда, тем

сложней заставить себя прийти на занятие – и так до бесконечности. Точнее до тех пор, пока не выгонят из учебного заведения.

Причины так называемой лени в обоих случаях разные. И таких причин могут быть десятки, если не сотни. Поэтому в деле "борьбы с ленью" бесполезны советы на все случаи жизни типа – "собери волю в кулак", "заставь себя учиться". Каждый человек нуждается в тех рекомендациях, которые помогут именно ему. Поэтому не стесняйся обсуждать свои проблемы с психологом!

ЕСЛИ ТЕБЕ ОДИНОКО

Дорогой выпускник! Сейчас, наконец, ты вышел за порог детского дома, и нотации воспитателей, режим дня, постоянное пребывание в коллективе остались позади. Можно вздохнуть спокойно и смело шагать в светлое будущее... Не тут-то было! Вдруг ты чувствуешь, как вначале незаметное, но неумолимое «что-то» начинает говорить в душе все более громким голосом, мешая двигаться вперед, порой наполняя сердце отчаянием, порой просто скукой и апатией... Одиночество.

Воспитатели кажутся родными и близкими, ты понимаешь, что пока еще не настолько взрослый, как тебе казалось перед выпуском из детского дома, когда вдруг тесно стало в его стенах. Тебе хочется, чтобы кто-то подсказал, посоветовал, направил, а то и отвел за руку, как было еще совсем недавно... Хочется, чтобы рядом были друзья, но они разъехались по другим учебным заведениям, а завести новых друзей, настоящих – порой просто, а порой и нет... И какие они, настоящие друзья за пределами детского дома?

Хорошо, если детский дом недалеко – не стесняйся приходить и задавать вопросы, делай это доброжелательно и корректно, – здесь работают люди, которые помнят и любят тебя, которые ценят твою жизнь и всегда помогут. Или укажут того, кто может помочь. Наконец, с ними просто можно поговорить по душам за чашкой чая...

Что делать, если детский дом далеко? Тогда ситуация сложнее, но тоже не трагична. Благо, существует интернет и мобильная связь. Учись общаться в социальных сетях, а твой звонок воспитателю – поверь, всегда радость.

Можно общаться в социальных сетях. Заходи на сайт нашего детского дома dd-kmv.ru - найдешь немало интересного. В интернете можно пообщаться с очень интересным человеком – Александром Гезаловым, который сам является выпускником детского дома, а ныне – экспертом международного уровня по проблемам социального сиротства. Его сайт: www.gezalov.net. Он же создал ВКонтакте группу, объединяющую выпускников детских домов... Присоединяйся!

А если нет возможности выхода в интернет, а одиночество все сильнее?.. Давай поразмышляем, что такое одиночество.

Каждый знает, что чувство одиночества – одно из самых тягостных переживаний для человека. Чаще всего, переживая одиночество, человек связывает его с другими людьми, с тем, насколько ему хорошо в отношениях с ними. И пытается обрести или изменить свои отношения с кем-либо. Но это не всегда спасает от переживания одиночества. Люди разные. Кто-то может совсем или почти совсем не общаться с людьми и не испытывать при этом одиночества, кто-то – душа компании, а кто-то постоянно общается с большим количеством людей, постоянно претендует на их внимание и получает его, но становится все более и более одиноким в душе.

Да, общение может быть лекарством от одиночества. Но если это лекарство принимать бездумно, человек может стать или еще более одиноким, или болезненно зависимым от отношений. Особенно это касается любовных отношений, отношений в режиме онлайн, сомнительных компаний или даже сект, в которые можно попасть из боязни одиночества. **ЛЮБАЯ ЗАВИСИМОСТЬ РАЗРУШИТЕЛЬНА.**

Поэтому, если чувствуешь, что тебе одиноко, не спеши. Поработай с этим чувством. Пойми, причины одиночества – не всегда в отношениях с людьми или их отсутствии, а в самом человеке. Может, ты накопил много обид, подозрений, страхов по отношению к людям...Помни, Мир –лишь большое зеркало, он отражает лишь то, что предлагаешь ему ты. Да, остерегаться в отношениях стоит многого, но бояться не надо ничего.

Очень часто одиночество среди людей опирается на внутреннее одиночество, когда у человека нет здоровых отношений не только с окружающими людьми, но и с самим собой

Остановись среди повседневной суеты и подумай: «Кто я? Какой я человек? В чем мое предназначение и цель моей жизни? Что я могу дать миру и людям?» Ответы на эти вопросы необходимы, а искать их лучше всего в одиночестве. И здесь одиночество может стать твоим другом и учителем. А как только найдешь ответы на эти вопросы, одиночество уйдет. Ты и не заметишь как.

Не получается? Обратись к специалисту. Сегодня в большинстве высших и средних профессиональных учебных заведений работают специалисты-психологи, существуют телефоны доверия. Обратись к психологу и расскажи о своей проблеме. Не бойся, к психологу идти не стыдно. Слово «психолог» -не от слова «псих», а от греческого слова «психе» -«душа». А когда ты одинок, что болит? Душа, верно? Только психолог не предложит тебе готовых рецептов счастливой жизни и избавления от одиночества –вам предстоит кропотливая совместная работа. Готов ли ты ее выполнить ради преодоления проблемы одиночества?

Если же ты хочешь справиться с одиночеством самостоятельно, то прежде всего измени свое отношение к одиночеству. Все люди в определенные моменты бывают одиноки, в этом состоянии нет ничего исключительного. Воспринимай свое временное одиночество как друга, как возможность осмыслить свой опыт, подумать о целях и перспективах. Одиночество –не враг, это свобода, это период независимости и самодостаточности.

Не беги от одиночества, стань исследователем собственного одиночества. Что оно хочет тебе сказать?

Пока ты одинок, изучай и развивай свои способности, становись уникальным и незаменимым. Это лучший способ привлечь к себе людей и из множества партнеров выбирать лучших. В период одиночества становись сильнее, становись значительнее, становись привлекательнее. Люди сами станут искать твоего общества. И помни, при общении жалость тебе нужна в последнюю очередь –жалость человека унижает, останавливает его на пути личностного развития. Выбирай таких партнеров по общению, которые способны чему-то научить, помочь самостоятельно преодолеть возникающие проблемы.

Радуйся одиночеству как возможности общения с собой. Определи свои цели, найди достойное тебя дело, которому можно посвятить всю жизнь. И тогда временное одиночество из тягостного переживания превратится в неоценимый ресурс.

С одиночеством бывает все. Оно может уничтожить личность, но может направить ее на путь восхождения к индивидуальности. Одиночество может очень серьезно тормозить творческий процесс, не оставляя человеку сил буквально ни на что, кроме осознания собственного состояния, но может являться абсолютно необходимым условием для реализации творческого потенциала.

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

Хорошее взаимоотношение с другими людьми – это главный компонент в рецепте успеха»

Теодор Рузвельт

«Умение общаться с другими людьми – это самое ценное качество человека»

Джон Д.Рокфеллер

Успешная карьера – это привлечение к работе других

Если вы хотите добиться успеха, не имеет значения, какая у вас профессия или цель в жизни: научитесь строить положительные отношения с другими людьми!

Хорошие взаимоотношения с людьми доступны не только тем, кто рождается с умением их строить. Этому искусству можно научиться.

Не сосредотачивайтесь на себе.

Первый шаг на пути к развитию положительных взаимоотношений, который обязателен для всех, - это не концентрировать внимание на себе. Как только вы начнете искренне интересоваться другими людьми, количество дружеских связей скачкообразно увеличится.

Проявите заботу о других

Людей не волнует наши знания, если они знают, что мы искренне заботимся о них. Учитывайте чувства людей! Гораздо больше шансов на успех в отношениях с людьми, если пытаться воздействовать на их чувства больше, чем на разум.

Узнайте как можно больше о них!

Весьма положительный эффект оказывает на людей, если мы узнаем о них многое и помним факты, связанные с ними. Если мы знаем многое о людях. Это положительный признак того, что мы заботимся о них, и это создает положительную связь между нами.

Никогда не проявляйте пренебрежение по отношению к людям

Приближайтесь к каждому человеку с положительными намерениями. Ожидайте положительного результата от каждой новой встречи.

Будьте хорошими слушателями!

Те, кто особенно хорошо умеют строить положительные отношения с людьми, все без исключения являются хорошими внимательными слушателями. Чтобы стать хорошими слушателями, необходимо уметь одобрять другого человека, чтобы он рассказал о себе. Обычно для этого достаточно задать несколько целенаправленных вопросов. Если мы приветливы и настойчивы, то даже самого немногословного человека можно заставить говорить о себе.

Попросите совета или услуги!

Возможно, вас удивит такая постановка вопроса, но одним из способов построения положительных взаимоотношений может быть просьба дать совет или оказать услугу. Людям нравится демонстрировать свои знания и способности и им приятно по вашей просьбе оказать услугу.

Старайтесь всегда предложить что-нибудь от своего имени!

Лучшие взаимоотношения развиваются в том случае, когда обе стороны обоюдно дают что-то друг другу. Если мы хотим развивать отношения, необходимо стараться предложить что-нибудь от своего имени. Это может быть деловое предложение, материал для личного продвижения, поддержка, что угодно. Мы должны стремиться помогать другим в осуществлении их целей.

Дайте почувствовать человеку. Что он важен!

Самое главное на Земле – это человек!

Старайтесь всегда быть достоверными и последовательными!

Ничто не вредит так серьезно и стремительно дружбе двух людей. Как нарушение доверия. Потеря достоверности наносит вред дружеским отношениям, а так же деловым связям.