

11.11.2021. Соціальний педагог.

Потреби підлітків.

Наше здоров'я (фізичне, психологічне і соціальне благополуччя) залежить від того, як ми задовольняємо свої потреби. Підлітковий вік часто називають складним і навіть небезпечним. Це тому, що у твоєму віці з'являється багато нових потреб і можна обрати неправильний спосіб їх задоволення та набути шкідливих звичок.

Пропонуємо ознайомитися з характерними для твого віку потребами, а також здоровими і шкідливими способами їх задоволення.

09.11.2021. Соціальний педагог

Кожен день ми вимовляємо сотні і тисячі слів...

...ми спілкуємося з рідними і близькими, з друзями, з колегами по роботі, з клієнтами.... і навіть з самими собою!

А чи часто ми замислюємося над формою і змістом того, що ми говоримо?

Як ми спілкуємося? Що ми робимо частіше – хвалимо або сваримо? Які емоції ми висловлюємо – радість і любов, чи роздратування?

Дайте відповідь на ці запитання, самі собі... а я поки розповім притчу:

https://docs.google.com/document/d/1_r45EJmJM4QvMR1cwq8LmgZVrirvr5_G/edit?usp=sharing&oid=103658690963227069116&rtpof=true&sd=true

08.11.2021. Соціальний педагог

Як бути щасливим, або кілька порад роздратованій людині

Найчастіше нас дратують дрібниці – чиєсь недоречне зауваження, нетактовність, побутова незручність.

Осмысліть ситуацію, намагайтесь побачити щось позитивне в ній або, принаймні, поставтесь до неї з гумором.

І ще: не помічайте того, що може зіпсувати настрій.

Намагайтесь не залишатися віч-на-віч зі своїми неприємностями. Вам стане краще, коли розкажете про те, що вас хвилює, доброзичливій, розумній людині. Нехай її поради і не матимуть практичного значення, важливе співчуття, бажання допомогти...

Самі теж будьте готові вислухати чужу сповідь. Не гнівайтесь. Привчіть себе до паузи, яка передує вибуху гніву. Він завдасть вам лише нових неприємностей.

Найкраща розрядка – фізична праця. Здорова фізична втома поглине ваш гнів.

04.11.2021. Соціальний педагог

Як навчитися контролювати свої емоції та перемогти поганий настрій.

Емоції та почуття не виникають самі по собі. Вони завжди мають причину. Ми можемо навчитися розуміти витоки

наших почуттів, емоцій, настрою та вміти контролювати їх.

Часто буває, що наші емоційні переживання швидко змінюються. Згадайте, чи буває у вас так - ви прийшли до школи в гарному настрої, а протягом хвилини щось стається і повністю його змінює. Іноді дуже важко відповісти чому це сталося. Все залежить від того, що сталося причиною погіршення настрою. Наприклад, ви прийшли до школи і згадали, що не виконали домашнє завдання з якогось предмету, за що може отримати погану оцінку. Звідси і йде емоційний спад.

Поради, які навчать вас розуміти і контролювати свої емоції:

- Намагайтеся не зациклюватися на негативних емоціях, спробуйте «переключити» свої думки на інші справи;
- Якщо ви дуже нервуєте, відчуваєте провину та сором, спробуйте знайти причини цього стану і поступово розберіться в них;
- Якщо у вас поганий настрій, зверніться за допомогою до друзів, батьків або близьким людям, не тримайте в собі негативні почуття;
- Якщо вас все таки переповнюють негативні емоції і ви не знаєте як від них позбавитися, спробуйте пошуткувати над собою, скажіть собі «це не варте мого здоров'я».

Поради, які навчать вас перемогти свій поганий настрій:

- Ведіть активний спосіб життя;
- Займайтеся фізичними вправами;
- Підвищуйте свою самооцінку;
- Ставте перед собою важливі цілі, які ви спроможні досягти;
- Займайтеся тим, що дає вам задоволення;
- Не залишайтеся на самоті – зверніться до ваших батьків, друзів, близьких.

03.11.2021. Соціальний педагог.

Правда нашого часу.

Сьогодні досить часто можна помітити, як, замість спілкування, молоді люди проводять час разом кожен у своєму телефоні. Зазвичай, користувачі смартфонів починають свій день із, наприклад, перегляду соціальних мереж або стрічки новин та закінчують його так само. «Розумні гаджети» стали невід'ємною частиною нашого життя: люди використовують їх не лише для дзвінків або повідомлень, але й для перевірки погоди, здійснення онлайн-покупок, пошуку роботи тощо. Та науковці стверджують, що, поза нашою увагою, залежність від смартфонів радикально змінює наші життя, і це не завжди має позитивні наслідки.

Вчені попереджають: надмірне використання смартфонів може призвести до розвитку депресії, тривоги та стресових станів. Більш того, часте використання телефону, а особливо—у другій половині дня, погано впливає на якість сну, викликає фізичний дискомфорт, головний біль та знижує гостроту зору. 90% користувачів хоча би раз відчували так званий фантомний вібраційний синдром – коли здається, ніби дзвонить або вібрує мобільний телефон.

Та всі ці прояви – це лише незначна частина більшої проблеми.

Вплив на інтелект

Останні дослідження доводять, що використання розумних гаджетів негативно впливає на інтелектуальний рівень людини. Уважність може знижуватися навіть тоді, коли смартфонами де-факто не користуються: навіть того, що гаджет просто є поруч, достатньо, щоб несвідомо відволікати увагу.

Вся справа у тому, пояснюють вчені, що смартфони стали невід'ємним «вікном у світ», а тому наш мозок автоматично приділяє їм увагу: «сигнал із телефону (свого, не чужого) активує ту ж саму недобровільну систему уваги, яка відповідає за сприйняття звуку свого імені».

Часте покладання на «кишеньковий інтернет» у пошуках відповідей на запитання також значно знижує спроможність мозку запам'ятовувати інформацію.

02.11.2021. Соціальний педагог.

Десять правил самоорганізації уваги.

1. Заздалегідь плануйте свій час так, щоб ніщо не відволікало вас.
2. Перш ніж розпочати роботу, організуйте своє робоче місце.
3. Максимально мобілізуйте свою волю, намагайтеся відключитися від того, що займало вас раніше.
4. Коли приступаєте до вивчення нової теми, спочатку освіжіть попередній матеріал чи ліквідуйте вади.
5. Якщо сторонні думки заважають зосередитися, займіться конспектуванням. У силу своєї неперервності цей процес робить неможливим часті та тривалі відключення уваги. Майже аналогічний ефект має читання уголос.
6. Читайте та осмислюйте те, що прочитали.
7. Зміна видів діяльності запобігає виникненню монотонності психічного стану, тобто сприяє збереженню стійкої уваги.
8. Контролюйте, стримуйте мимовільне переключення уваги на сторонні об'єкти (голоси, телефонні дзвінки, грюкання дверима та ін.)
9. Якщо у процесі читання ви несвідомо відключились, примусьте себе повернутися до місця відключення та перечитайте.
10. Не забувайте про освітлення, температуру, регулярні перерви.

05.05.2021. Соціальний педагог.

ДІАГНОСТИКА ПРОФЕСІЙНОЇ СПРЯМОВАНOSTІ ОСОБИСТОСТІ

Професійна спрямованість розуміється насамперед як сукупність мотиваційних утворень (інтересів, потреб, схильностей, прагнень тощо), пов'язаних із професійною діяльністю людини і таких, що зумовлюють вибір **професії** та прагнення працювати за обраною спеціальністю, а також задоволеність професійною діяльністю.

Пропонуємо вам дізнатися про власну професійну спрямованість
https://drive.google.com/file/d/16zBalB2Gyz0ypgoNi_y-c_EMPmhg6POp/view?usp=sharing

28.04.2021. Соціальний педагог.

Мистецтво толерантності.

Толерантність – це повага, сприйняття та розуміння багатого різноманіття культур нашого світу, форм самовираження та самовиявлення людської особистості. Формуванню толерантності сприяють знання, відкритість, спілкування та свобода думки, совісті й переконань. Також толерантність – це єдність у різноманітті, те, що переходу від війни до культури миру. Для громадян це, передусім, активна позиція, що формується на основі визнання універсальних прав та основних свобод людини.

<https://drive.google.com/file/d/1bwv60D7JVV92lvfZigcUoZt2WYvCryqv/view?usp=sharing>