

БЕЖЕНАРЬ ЕЛЕНА СЕРГЕЕВНА

***Психолог отдела профилактики и
помощи детям и молодёжи
муниципального бюджетного
учреждения***

***«Комплексный центр по работе
с детьми и молодежью «Перспектива»***



*Высшее профессиональное образование
Ивановский государственный университет*

(Диплом КА №12004 от 03 июля 2013 года).

Специальность «Педагогика и психология»

Дополнительная специальность «Социальная педагогика»

Квалификация «Педагог-психолог, социальный педагог»

*Стаж работы в данной должности: 2 года 0 месяцев
22 дня (по состоянию на 01.02.2016г.)*

*Стаж работы в данном учреждении: 2 года 0 месяцев
22 дня (по состоянию на 01.02.2016г.)*

*Общий стаж работы: 2 года 0 месяцев 22 дня (по
состоянию на 01.02.2016г.)*

Статус : молодой специалист



САМООБРАЗОВАНИЕ

*«Реабилитационная и профилактическая
работа с девиантными и деликвентными
подростками»*



ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

психодиагностическое

*профилактическое
и
просветительское*

*психологическое
консультирование*

*психологическое
коррекционно-
развивающее и
коррекционно-
реабилитационное*

*экстренная
психологическая
помощь по
Детскому
телефону доверия*

*организационно-
методическое*

экспертное

*аналитическое
направление*

ПСИХОДИАГНОСТИЧЕСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ

*Методы психодиагностики,
которые я использую в своей работе:*

тестирование

наблюдение

анкетирование

интервьюирование

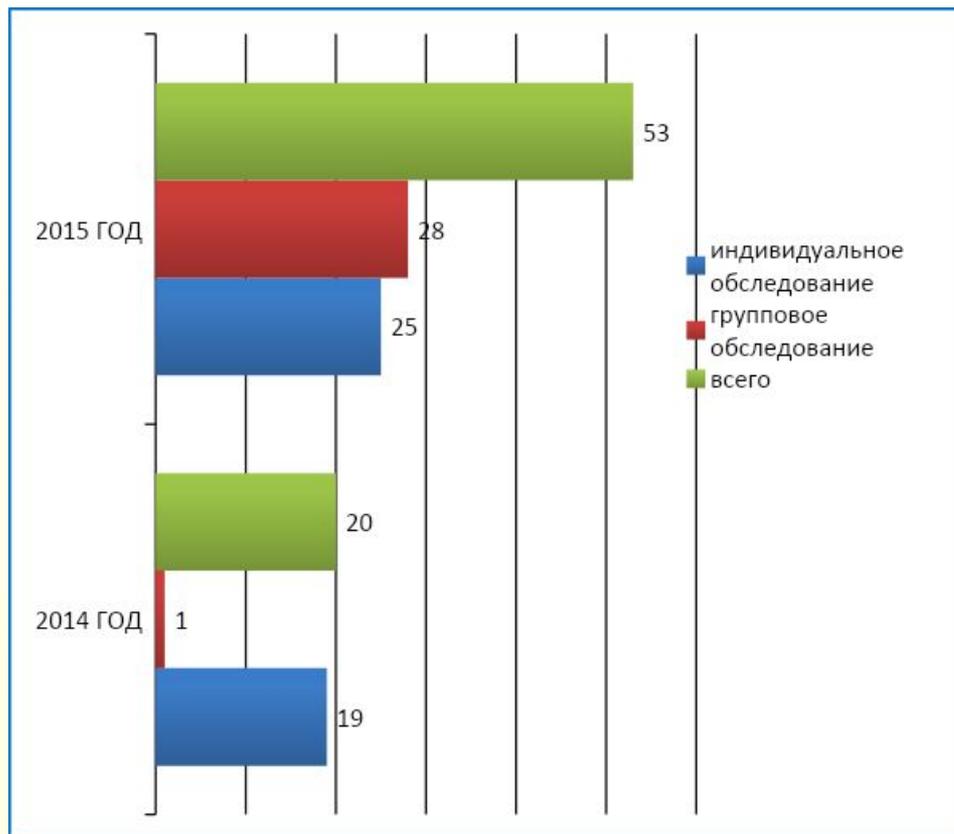
проективные методики

рисуночные

КОГНИТИВНЫЕ

ПСИХОДИАГНОСТИЧЕСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ

*психодиагностическое
обследование за 2014-2015 года*



*Психодиагностическое исследование
семьями, находящимися в социально-
опасном положении и семьями,
находящимися под динамическим
наблюдением*

Категория	2014 год	2015 год
семьи СОП	2	14
семьи под динамическим наблюдением	0	6

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

Проблематика обращений родителей разнообразна:



***проблемы, связанные с
умственным
развитием:***

неуспеваемость, плохая
память, нарушения
внимания, трудности в
понимании учебного
материала и т. п.



***поведенческие
проблемы:***

неуправляемость,
грубость, лживость,
антисоциальное
поведение
(агрессивность,
воровство) и т. п.

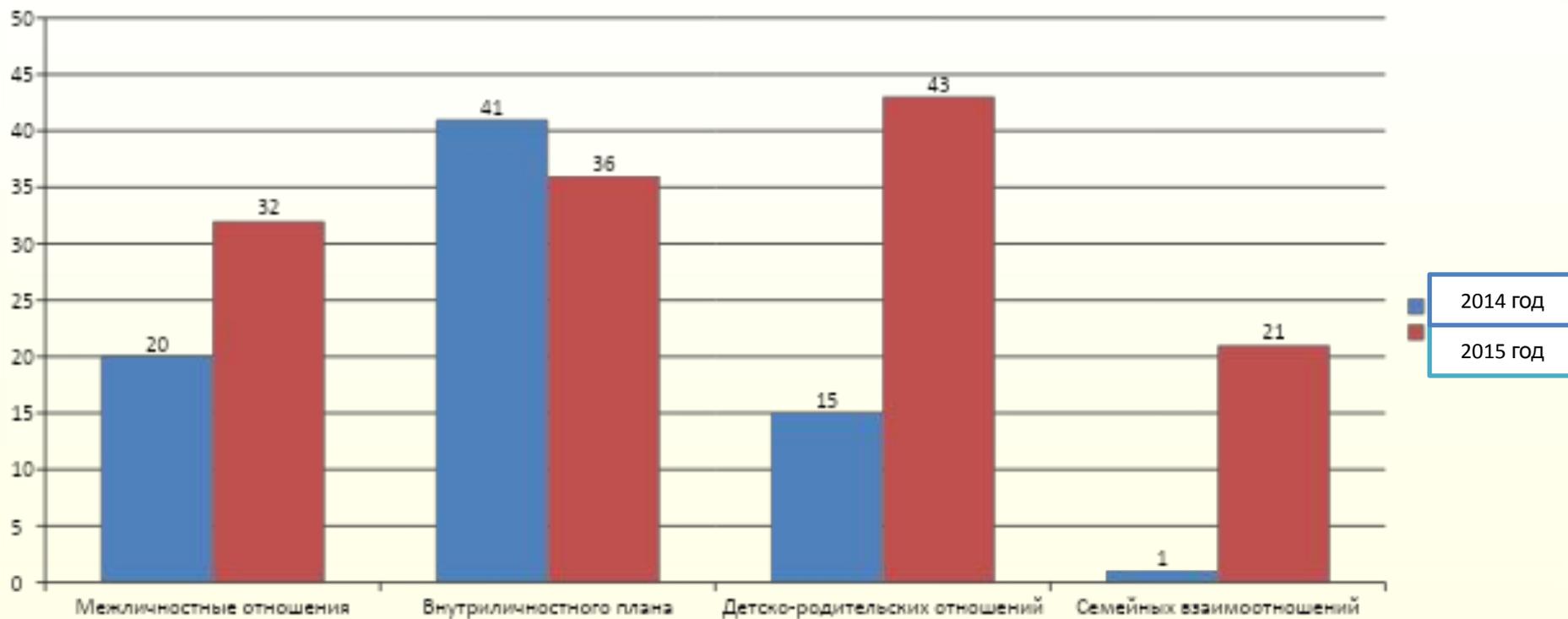


***эмоциональные и
личностные
проблемы:***

сниженное настроение,
повышенная
возбудимость, частая
смена настроений,
страхи,
раздражительность,
безволие, отсутствие
целенаправленности и
т. п.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

проведенные консультации за 2014-2015 года



Психологическое консультирование 2014-2015 г.

Детского телефона доверия

Проблема обращения	2014 год	2015 год
Сведения о количестве обращений, поступивших на Телефон доверия за отчетный период по вопросу жестокого обращения с ребенком в семье	3	1
Сведения о количестве обращений суицидального характера и фактах суицидальных попыток несовершеннолетних	0	1
Сведения о количестве обращений, поступивших на Телефон доверия за отчетный период по вопросу детско-родительских отношений	15	14
Сведения о количестве обращений, поступивших на Телефон доверия за отчетный период по вопросу отношения ребенка со сверстниками	41	53
Сведения о количестве обращений, поступивших на Телефон доверия за отчетный период по иным вопросам	125	75
Сведения о количестве звонков с розыгрышами, поступивших на Телефон доверия	92	51
Сведения о количестве звонков, поступивших на Телефон доверия, в ходе которых абонент молчал	15	8
Сведения о количестве звонков-срывов	54	23

СОВРЕМЕННЫЕ ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В контакте Поиск люди сообщества игры музыка ► помощь выйти

Моя Страница ред. Елена Иванова Online
Мои Друзья
Мои Фотографии
Мои Видеозаписи
Мои Аудиозаписи
Мои Сообщения
Мои Группы
Мои Новости
Мои Ответы
Мои Настройки

Приложения +23
Документы
Сокровища Пиратов

"Авто-Мото" запчасти
140 участников

Вступить 16+

Секретный метод clovr.ru

Скажем по секрету, как получать деньги с покупки авиабилетов

Елена Иванова Online

Елена Иванова (Онлайн-Консультант)
Есть вопросы? не с кем поговорить? наш онлайн консультант с удовольствием выступит в роли друга, личного психолога или просто собеседника!

День рождения: 17 мая
Родной город: ноябрьск
Языки: Русский

Показать подробную информацию

47 фотографий [добавить фотографии](#)

24 записи [к записям Елены](#)

Что у Вас нового?

Елена Иванова [обновила фотографию на странице:](#)

Online

Психолог

Редактировать страницу 80%

- Указать год рождения +5%
- Рассказать о школе +10%
- Заполнить контакты +5%

Подарки 1

Друзья обновления 117 друзей

Владислав Иванов Александра Стрелкова Кирилл Шустров

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ПРОСВЕЩЕНИЕ

акция «Детский телефон доверия моими глазами»



2014 год



ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ПРОСВЕЩЕНИЕ

2015 год

акция «Детский телефон доверия и я»



ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ПРОСВЕЩЕНИЕ

Детский телефон доверия



8-800-2000-122

34-22-02

Давайте знакомиться!

Я – Детский телефон доверия, который работает в Ноябрьске. В городе я появился в 2011 году. Свой день рождения отмечаю 17 мая. Так как я тут новенький, то хотелось бы, чтобы вы **добродушно** узнали обо мне и подружился со мной.

Основная моя задача - оказание квалифицированной, анонимной, бесплатной, доступной, психологической помощи по телефону детям и подросткам.

Я, Детский телефон доверия, имею 3 характерные особенности:

- Детский телефон доверия – **полностью анонимная** служба, т.е. вы, имеете право сохранить в тайне имя и любую другую информацию, которую не захотите открывать.
- Детский телефон доверия - **абсолютно бесплатный**. Думаю, что это не требует комментариев.
- Детский телефон доверия – **всегда доступный**. Позвонить можно в любое время суток.

В разговоре с вами Я всегда исхожу из того, что человек имеет право быть таким, какой он есть. Я никого не осуждаю, не критикую, наоборот, готов понять и помочь найти пути решения. Мне можно позвонить и поделиться своими переживаниями, Я даже, могу подсказать ответы на «неудобные» вопросы, а также могу просто с вами поговорить, главное, не беспокойтесь о том, что вашу историю узнает кто-то еще, ведь один из моих любимых принципов - **конфиденциальность!** Для меня нет запретных тем! Я готов выслушать каждого из вас!

Ты имеешь возможность в трудную минуту набрать мои номера:
8-800-2000-122 (всероссийский) или **34-22-02** (городской) –
и поговорить со мной!

Я жду Ваших звонков!

Детский телефон доверия

Детский телефон доверия

В Ноябрьске работает детский телефон доверия. Каждый ребенок, оказавшийся в трудной жизненной ситуации, может позвонить по номеру 8-800-2000-122 (круглосуточно), для жителей города Ноябрьска 34-22-02 (с 15:00 до 21:00 ежедневно, кроме воскресенья и праздничных дней), и получить экстренную анонимную социально-психологическую помощь.

Специалисты оказывают поддержку подросткам, переживающим одиночество, сложности общения с родителями или сверстниками, помогут снизить психологический дискомфорт.

В службу Детского телефона доверия можно обратиться не только в кризисных ситуациях, но и с вопросами информационного плана, касающихся воспитания детей.

РОДИТЕЛИ МОГУТ ПОЗВОНИТЬ 8 800 2000 122

Если

- отсутствует взаимопонимание с ребенком
- нужно лучше понять ребенка, мотивы его поведения
- ребенок стал неуравновешенным, скрывает, расстроен, постоянно чем-то обижается
- ребенок не уверен в себе, у него проблемы во взаимоотношениях со сверстниками
- появились проблемы в употреблении подростком наркотиков, алкоголя или табака
- материализуется поведение подростка – его дружба, разрываемость, агрессивность, конфликтность
- ребенок не хочет ходить в школу
- хотите поговорить о важном, но не знаете, как начать

РЕБЕНОК МОЖЕТ ПОЗВОНИТЬ НА «ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ»

Если

- ему трудно общаться со сверстниками
- поссорился с родителями, друзьями, учителями
- не знает, как избавиться от стыда, страха
- ему одиноко
- хочет рассказать о своих переживаниях и переживаниях
- нужно поделиться своими чувствами в отношении с родителями, друзьями, одноклассниками
- бывает трудно и не знает, с кем об этом поговорить
- переживает по поводу зависимости
- нужен совет или информация

УВАЖАЕМЫЕ ВЗРОСЛЫЕ!!!

- Расскажите ребенку о детском телефоне доверия и возможности обратиться за помощью.
- Запишите следующие номера в мобильный телефон ребенка: 8-800-2000-122 (всесоюзный); 34-22-02 (городской), звонок с мобильного телефона тарифицируется в зависимости от вашего тарифного плана оператора).
- Объясните детям, что у них появился новый друг в лице Детского телефона доверия, с которым они могут в любое время поделиться своей проблемой, поговорить, найти выход из сложившейся ситуации.
- Относитесь спокойно к тому, что ребенок может кому-то там рассказать больше, чем вам
- Группы в контакте Детского телефона доверия:

Vk.com/id239190237

Детский телефон доверия

Нег. законный

8-800-2000-122
34-22-02

рассказать друзьям

vk.com/id239190237

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИОННАЯ РАБОТА

групповые коррекционно-развивающие занятия с детьми



ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИОННАЯ РАБОТА



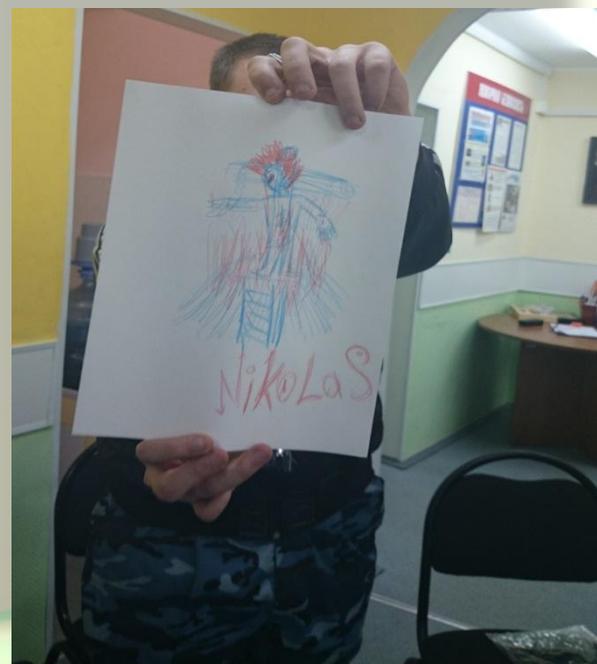
*индивидуальные
коррекционно-
развивающие
занятия с детьми*



ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИОННАЯ РАБОТА



*индивидуальные
коррекционно-
реабилитационные
занятия с
подростками*



ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИОННАЯ РАБОТА

Тренинг с трудовым отрядом

2014 год



2015 год



ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИОННАЯ РАБОТА

Тренинги в подростковых клубах



ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИОННАЯ РАБОТА

(межведомственное взаимодействие)



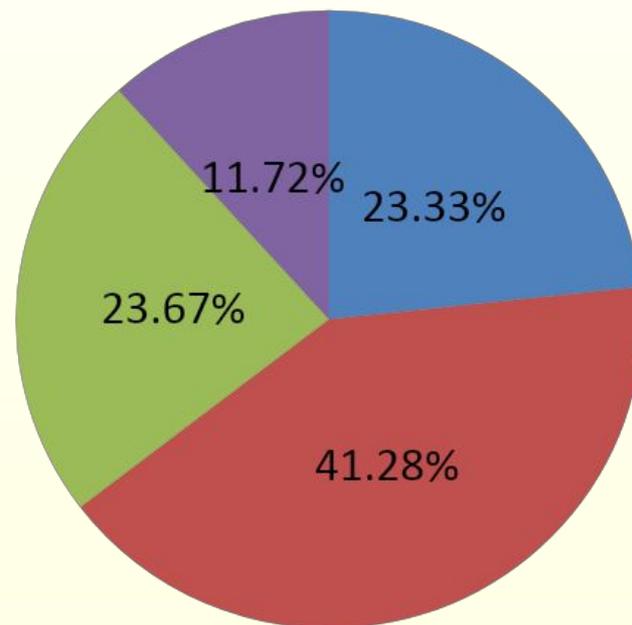
МОНИТОРИНГ ИССЛЕДОВАНИЯ ДИНАМИКИ ИЗМЕНЕНИЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ КЛИЕНТОВ

(на примере социометрии 1 «Б» класса, СОШ № 13)

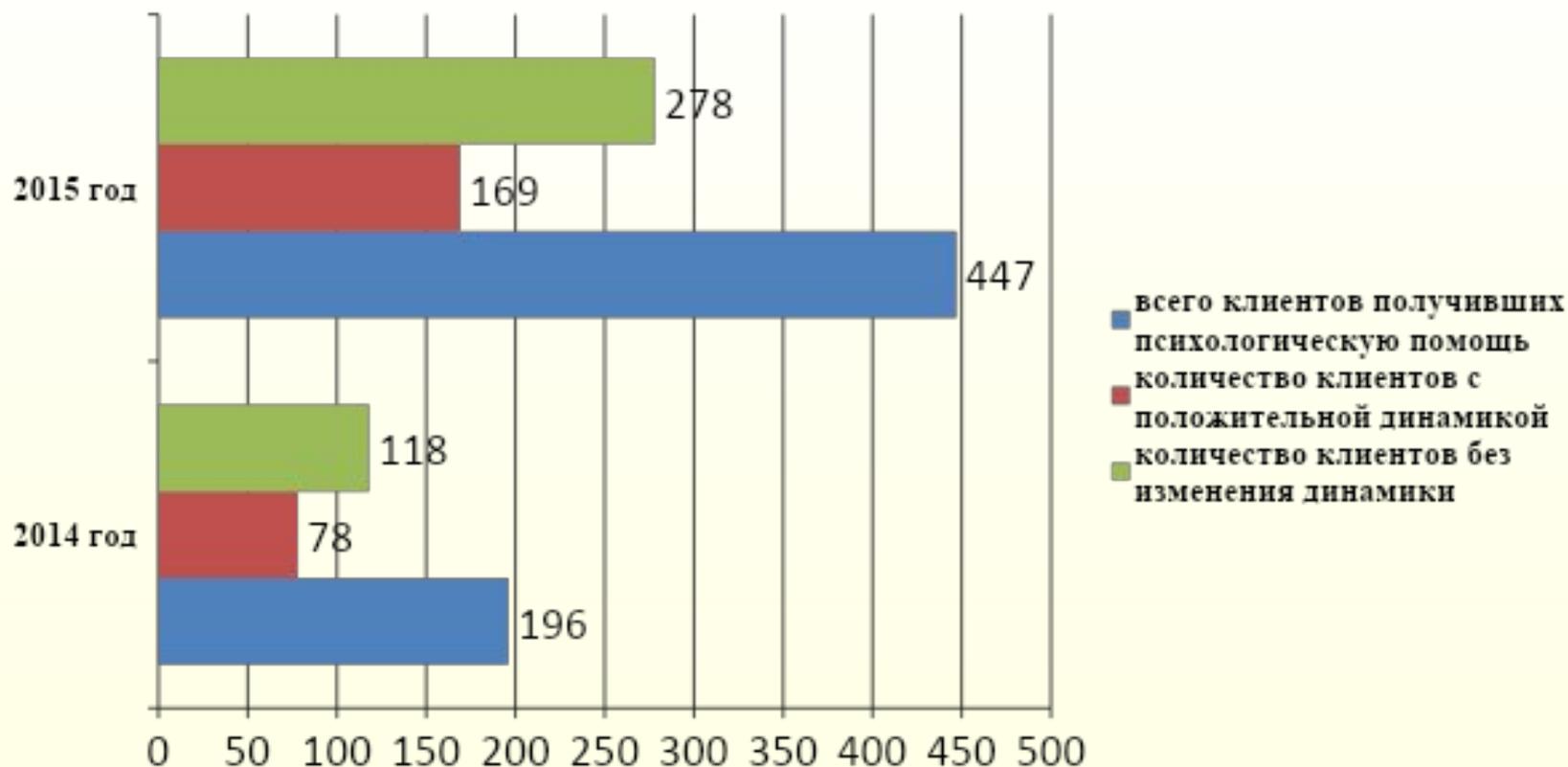
Показатели на начало работы с классом



Показатели по окончании работы с классом



МОНИТОРИНГ ИССЛЕДОВАНИЯ ДИНАМИКИ ИЗМЕНЕНИЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ КЛИЕНТОВ



ПРОЕКТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

«Личный рюкзак»



МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД НОЯБРЬСК

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНО-ДОСУГОВОГО
ОБСЛУЖИВАНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ»
(МБУ «КЦСДОдаМ»)

Принято решением
Заседания АМС МБУ «КЦСДОдаМ»
Протокол № 4 от 01.10.2014г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБУ «КЦСДОдаМ»
Р. А. Монастырнова



ПРОЕКТ
«ЛИЧНЫЙ РЮКЗАК»
(август 2014 года - декабрь 2015 года)

Автор:
психолог
Беженарь Елена Сергеевна

14+

Ноябрьск

ПРОЕКТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Паспорт проекта

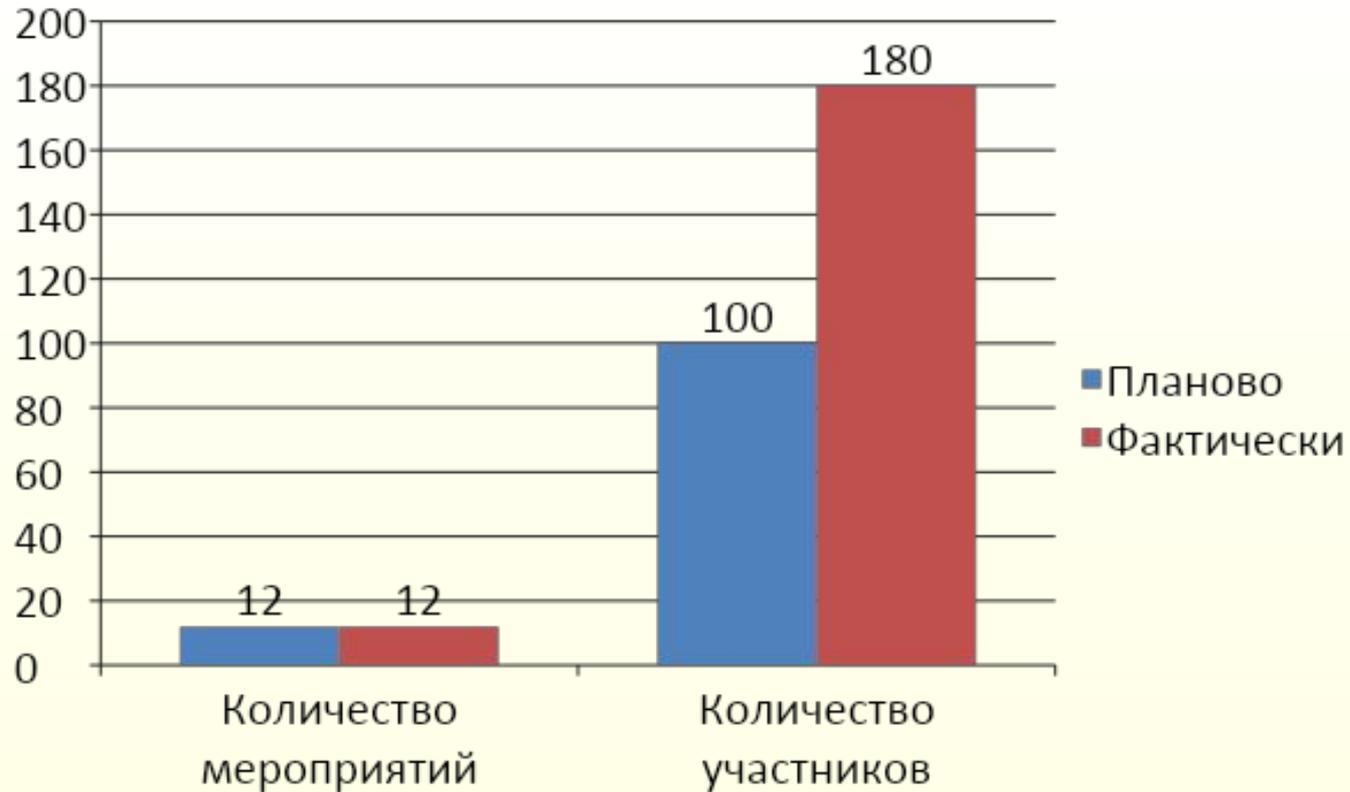
Проект направлен на профилактическую работу с подростками непосредственно по их запросу, а именно участники проекта сами предлагают тему занятия, сами выбирают насколько глубоко, будет рассмотрена выбранная тема.

Целью проекта является профилактика девиантного и делинквентного поведения, путём совместной подготовки и проведения мероприятий для развития у участников самостоятельного и креативного мышления, здорового и ответственного отношения к своему выбору и будущему.

*Целевая аудитория:
воспитанники подростковых клубов
муниципального бюджетного учреждения
«Комплексного центра социально-досугового
обслуживания детей и молодёжи»;
подростки, состоящие на
профилактическом учете;
подростки динамического и интенсивного
наблюдения.*



КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ



КАЧЕСТВЕННЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В результате работы проекта получили следующие результаты:

- ✓ создали систему информирования, просвещения и профилактики подростков по актуальным в их среде вопросам;
- ✓ установили доверительный контакт и предупредили жестокое отношение в подростковой среде;
- ✓ развили самостоятельность и ответственность в принятии решений



ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ, ЭКСПЕРТНОЕ И АНАЛИТИЧЕСКОЕ НАПРАВЛЕНИЕ

Постановление
КДНиЗП

Разработка рекомендации семьям,
состоящим на профилактическом
учете;
Предоставление рекомендации для
педагогов по дальнейшему
взаимодействию с семьёй;

Написание заключений по
результатам диагностики по запросу
отдела опеки и попечительства,
городского суда г. Ноябрьска;
Написание информационных справок
по запросу комиссии по делам
несовершеннолетних и по запросу
отдела опеки и попечительства

Заседание ППК
(участие в разработке плана
мероприятий
индивидуальной
профилактической работы с
семьёй)

Реализация
межведомственных
индивидуальных планов в
части оказания
психологической помощи
семье и ребёнку

УЧАСТИЕ В НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Муниципальное бюджетное учреждение
«Комплексный центр социально досугово обслуживания детей и
молодёжи»
Отдел социально-педагогической работы

Методическая разработка
Тема: «Диагностика проблем и
определения ресурсов семейного
неблагополучия»

Материал подготовлен:
Психологом: Безуглая Е.С.
Методистом:
ИМО: Илькава И.Х.

Муниципальное бюджетное учреждение
«Комплексный центр социально досугово обслуживания детей и
молодёжи»
Отдел социально-педагогической работы

Методическая разработка
Тема: «Воровство у детей младшего
школьного возраста»

Материал подготовлен:
Психологом: Безуглая Е.С.
Социальным педагогом:
Качевой Т.В.



УЧАСТИЕ В КОНКУРСЕ

(международный уровень)



УЧАСТИЕ В КОНКУРСЕ

(всероссийский уровень)



УЧАСТИЕ В КОНКУРСЕ

(городской уровень)

*Городской
молодёжный конвент
«Инновационные
технологии в
реализации
государственной
молодежной политики
на муниципальном
уровне»*



ВЫСТУПЛЕНИЯ НА КОФЕРЕНЦИЯХ

(всероссийский уровень)

В 2015 году V Всероссийская (с международным участием) студенческая научно-исследовательская конференция «К вершинам познания»

XII НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ СТУДЕНТОВ,
ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ И УЧЕНЫХ
«НАУКА, ТВОРЧЕСТВО, МОЛОДЕЖЬ»

Всероссийская научно-исследовательская конференция «Научный потенциал нового поколения» секция «Гуманитарные науки (социально-экономические науки)»



МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД НОВЫЙ БРСК
УПРАВЛЕНИЕ ВО ДЕЛАМ СЕМЬИ И МОЛОДЕЖИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНО-ДОСУГОВОГО
ОБСЛУЖИВАНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ»
(МБУ «КНСОДМ»)

Доклад на тему:

«Технологии работы психолога в рамках профилактики
бездарности среди несовершеннолетних»

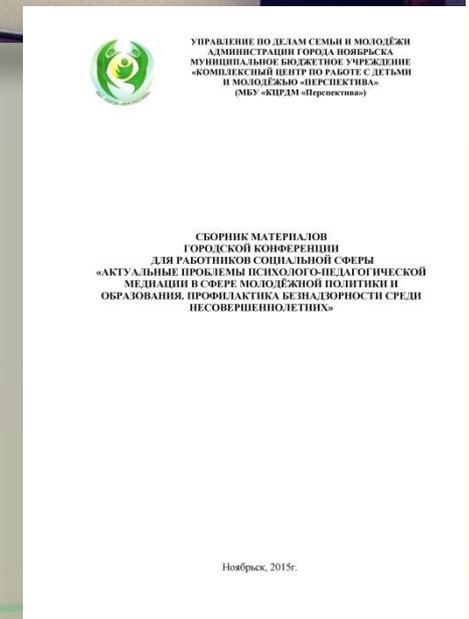
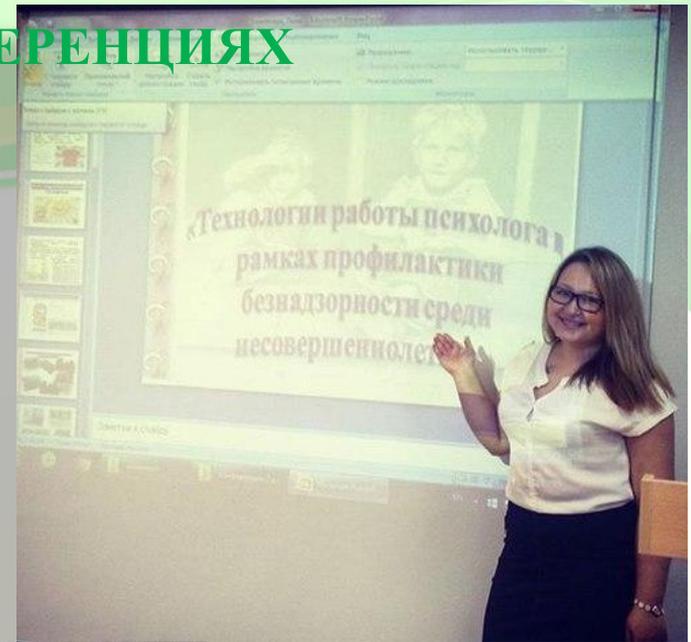
Автор:
Безьяр Е.Е. Елена Сергеевна
психолог отдела социально-
педагогической работы
МБУ «КНСОДМ»

Новый Брск, 2015 год

ВЫСТУПЛЕНИЯ НА КОНФЕРЕНЦИЯХ

(городской уровень)

Выступление на конференции для работников социальной сферы «Актуальные проблемы психолого-педагогической медиации в сфере молодёжной политики и образования. Профилактика безнадзорности среди несовершеннолетних» городского молодежного конвента «Инновационные технологии в реализации государственной молодежной политики на муниципальном уровне» с докладом на тему: «Технологии работы психолога в рамках профилактики безнадзорности среди несовершеннолетних».



КУРСЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ



КУРСЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ



ПУБЛИКАЦИИ ОПЫТА РАБОТЫ

(всероссийский уровень)

открытый каталог «Учебные презентации»



СВИДЕТЕЛЬСТВО о публикации

Настоящее свидетельство выдано
психологу МБУ «КЦСДОДИМ»

**Беженарь
Елене Сергеевне**

за материал, опубликованный на сайте
«Учебные презентации»



открытый каталог «Учебные презентации»



СВИДЕТЕЛЬСТВО о публикации

Настоящее свидетельство выдано
психологу МБУ «КЦСДОДИМ»

**Беженарь
Елене Сергеевне**

за материал, опубликованный на сайте
«Учебные презентации»



Название и адрес публикации:

Презентация «Вредные привычки»
<http://учебныепрезентации.рф/file/3265-vrednye-privychki.html>

Дата публикации: 03.04.2014

Статус: международный

№ А490

Директор
открытого каталога
«Учебные презентации»,
кандидат педагогических наук



О.Н. Грибан



Название и адрес публикации:

Презентация «Детский телефон доверия»
<http://учебныепрезентации.рф/file/3662-detskiy-telefon-doveriya.html>

Дата публикации: 21.05.2014

Статус: международный

№ А611

Директор
открытого каталога
«Учебные презентации»,
кандидат педагогических наук



О.Н. Грибан

ПУБЛИКАЦИИ ОПЫТА РАБОТЫ

(городской уровень)

Молодежь КИЛ г. №22, 10 ноября 2014

Чудеса случаются - они такие

Когда у Деда Мороза День рождения?

Все мы знаем, по календарю, конечно не месяц, но у нас за окном давно уже вjala борода прарявляна в свои руки Зимушка зима.



Все чаще хочется остаться дома и укутаться в теплый плед, почитать... Понемногу, о чем-нибудь, таком необычном, сказочном...



Интересно, а вообще люди верят в сказку, волшебство и чудеса? Задумались об этом меня заставил один интересный ноябрьский праздник. Наверное, мало кто знает, что в нашей стране 18 ноября празднуется день рождения самого волшебного старика - Деда Мороза. Да, да, именно в этот день Дед Мороз принимает поздравления и предстает перед своими «поклонниками» в самом народном костюме.

Считается, что этот загадочный день придумали славяне, так как именно с этого времени, на родине Деда Мороза - в Великом Устюге начинается самая настоящая суровая зима.

Но, мы то с вами знаем, что этот праздник придумали дети, - дети, которые верят в неопровержимую силу волшебного старика. Наверное, каждый из нас, хоть раз в жизни писал письмо Деду Морозу, учил стихотворение только для того, и именно же, получая подарки. Очень жаль, что с возрастом, эта вера в чудеса, куда-то девается.



Конечно, верить или нет, это дело каждого, но позволить сказке случиться, впустишь маленькое чудо в вашу жизнь, и насладишься атмосферой волшебства и радости в вашем доме.

А чтобы радость не заставила себя долго ждать, уже сегодня вечером, соберитесь всей семьей и напишите письмо Дедушке Морозу.

Ведь если искренне верить, желание обязательно исполнится! Присмотритесь, чудеса случаются, они такие!

P.S/ адрес деда Мороза : 162390, Россия, область Вологодская, Великий Устюг дом Деда Мороза.

Беженарь Елена психолог

6

Молодежь КИЛ г. №25, 10 февраля 2015

Влюблённость. Как? Почему? Зачем?

День всех влюбленных — самый романтический праздник в году!

Влюбляюсь... дальше все по плану, любовь. Все довольно размеренно и обыденно. Повседневная жизнь изо дня в день идет по расписанию. И тут, ба! В какой-то момент происходит нечто, что ломает этот привычный ритм, нечто, что в один миг круто меняет эту самую жизнь. Мы влюбляемся!

Интересно, это происходит потому что, миф про Кузюкина, стреловоюго в сердце, а в основном не миф, или все же, есть у влюбленности какое-то научное объяснение?

Если рассуждать о влюбленности с физиологической точки зрения, то это удивительно похожа на стресс (по крайней мере, на ее раннем этапе). Как будто тебе все равно, куда тебе идти - возлюбленного или зубастый тигр. В обоих случаях учащается пульс, с которыми и наши отечественные

С точки зрения психологии люди влюбляются по ряду причин, которые с трудом поддаются объяснению. Например, иногда достаточно просто провалить заботу, распыляющийся ритм, нечто, что в один миг круто меняет эту самую жизнь. Мы влюбляемся!

А специалисты из Массачусетского технологического университета доказали, что любовь, когда вы влюбляетесь, это происходит потому что, миф про Кузюкина, стреловоюго в сердце, а в основном не миф, или все же, есть у влюбленности какое-то научное объяснение?

Если рассуждать о влюбленности с физиологической точки зрения, то это удивительно похожа на стресс (по крайней мере, на ее раннем этапе). Как будто тебе все равно, куда тебе идти - возлюбленного или зубастый тигр. В обоих случаях учащается пульс, с которыми и наши отечественные



сердбиение, усиливаются дыхание и кровоток, весь организм начинает реагировать, мобилизоваться при виде объекта влюбленности. В состоянии влюбленности человеку не хочется ни есть, ни спать. Наши организмы и без любимых природных получают огромнейший, безбашенный импульс энергии. Однако, вечно человек не может находиться в этом состоянии, и наш умный мозг переводит состояние сумасшедшей влюбленности в спокойную

психологи полностью солидарны, говорят о том, что больше шансов стать любимым для кого-то — это чаще улыбаться.

А, вообще, и думаю, улыбаться надо не только влюбленным, а всем людям, и в любом возрасте. Любимая вещь чужую улыбку.

Психолог Беженарь Елена

Home

Неделя психологии



2016-03-15

В первой декаде марта 2016 года на базе подростковых клубов по месту жительства города Ноябрьска: «Робинзон», «Шанс», «Магистраль», «Пилигрим», «Высокий полёт», «Искорка» прошел цикл мероприятий «Я автор» в рамках «Недели психологии».

Ежедневно мы встречаемся друг с другом, общаемся... А все ли мы умеем это делать? Именно с этого вопроса мы начали работу. Основная цель «Недели психологии» – совершенствовать навыки общения. Мероприятия «Недели психологии» проводились в форме тренинга, в которых приняли участие 69 человек в возрасте от 10 до 23 лет.

Психологу «КЦРДМ «Перспектива» удалось «погрузить» разновозрастных участников тренинга в атмосферу увлекательного, по-своему необычного квеста – путешествия в свой внутренний мир. Мир, наполненный эмоциями и чувствами.

Участники тренинга смогли на себе прочувствовать всю гамму ощущений от уверенного общения, избавились от страха быть непонятыми, неуслышанными. Каждый нашел что-то для себя. В итоге тренинговой работы одни почерпнули знания в области межличностного общения, а другие избавились от страхов и неуверенности.

6 Кляушка психолога

Молодежь КИЛ г. №17, 10 мая 2014

Готовимся к экзаменам!



Ни для кого не секрет, что все выпускники сдают экзамены в большинстве своем старшим классам и студентам.

Итак, собираясь на подобное мероприятие, волнение ощущают, каждая клеточка (в это нормально, кому тебе заботить), а еще надо прокрутить, что надо, чтобы опоздать себе на экзамен, не выглядеть мальчишески, в общем, надо познать что-то в себе, но со вкусом.

Всем понятно, для молодых людей и их родителей - это время поиска, бегота и самонадеянности. Малые люди могут вымотаны и опоздать в матушкин народ. Часто слышится две самые распространенные фразы: «Я что, как амфибию себя люблю, дожить?» и «Ты же остой паки не ляжешь, дожить?»

Хочу заметить то, что имеет остальные, приметы, глубокий взгляд, выдох и взгляд в зрелое время, когда вы будете готовы к экзамену. Если вы не уверены, насколько настроены познать, можно доказать, как у Маша с параллельного курса до последнего момента не сдаются, будут отключать той же учебной программой, и встраивать совсем собой на нет! Следует начать учебный и подготовительный себе время!

Внутри каждого из нас огромный склад привычек, эмоций, чувств, знаний о наших предках

и побед. Здесь есть история, как со счастливым, так и с несчастным концом. Чем чаще какое-то событие, тем сильнее его воздействие. Если у вас и прошлым был не очень успешный опыт сдачи экзамена, можно проанализировать причины неудач и сделать вывод: не опоздать тот, кто не умеет не делать.

Предельно высокий стресс - это дилемма, повышение, а потому привычное и незаметное нервно-психическое напряжение, которое истощает организм. Для того, чтобы организм мог отдохнуть во время интеллектуальной работы, необходимо о физических упражнениях, дыхательной гимнастике, и конечно же, прогулке на свежем воздухе.

«Обещает лишь то, что верит» - эти слова принадлежат Томасу Эдисону. Веря в успех, порождает доверие, приносит успешные результаты, с противоположной стороны - сомнения, беспомощность и волнение. Если ваша вера крепкая, она поможет не только вам, но и другим.

Ни жет, прежде все размышления о себе, осталось только сделать пару дней покаяния,



нигилистический подход (всем известные высказывания), Хочу заметить то, что имеет остальные, приметы, глубокий взгляд, выдох и взгляд в зрелое время, когда вы будете готовы к экзамену. Если вы не уверены, насколько настроены познать, можно доказать, как у Маша с параллельного курса до последнего момента не сдаются, будут отключать той же учебной программой, и встраивать совсем собой на нет! Следует начать учебный и подготовительный себе время!

Беженарь Елена психолог

ЛИЧНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ



ТЕМА САМООБРАЗОВАНИЯ НА БУДУЩИЙ ПЕРИОД

*«коррекционная работа
с делинквентной и девиантной
молодёжью»*



**СПАСИБО
ЗА
ВНИМАНИЕ**

