

КГАУ "Камчатский центр для несовершеннолетних"

Периодическая газета для детей и взрослых

"Солнышко"



Февраль
2022

Выпуск №2(124)



Читайте в номере:

Новости отделения социальной диагностики и правовой помощи

стр. 2.

Новости ГДП «Улыбка»

стр. 3-5

Новости ГДП «Успех» и «Позитив»

стр. 6, 7

Новости ГДП «Познайка»

стр. 8-11

ПРОф – info

стр. 12

Полезная информация для подростков

стр. 13,14



Новости отделения социальной диагностики и правовой помощи

МЕЖВЕДОМСТВЕННЫЙ РАЙОННЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ КОНСИЛИУМ



15 февраля 2022 года в Камчатском центре для несовершеннолетних состоялось плановое заседание Межведомственного районного социального консилиума, на котором специалисты Центра, различных учреждений и ведомств, выполняющих функции по профилактике безнадзорности, защите, охране и реализации прав несовершеннолетних в режиме конференцсвязи заслушали результаты реализации Межведомственных комплексных программ социальной реабилитации 3 семей, находящихся в социально опасном положении и определили основные направления дальнейшей профилактической работы с семьями по данным программам.

По итогам Межведомственного консилиума, субъектами профилактики было решено оставить эти семьи на контроле и продолжить с ними работу по межведомственной комплексной программе социальной реабилитации семьи.

КОМИССИЯ ПО ПРИНЯТИЮ РЕШЕНИЯ О ПРИЗНАНИИ ГРАЖДАНИНА, НУЖДАЮЩЕГОСЯ В СОЦИАЛЬНОМ ОБСЛУЖИВАНИИ

В феврале было проведено 6 заседаний комиссии по принятию решений о признании гражданина, нуждающимся в социальном обслуживании, на которых были рассмотрены 14 заявлений от граждан о предоставлении социальных услуг.

По данным заявлениям были вынесены положительные решения и составлены 14 индивидуальных программ предоставления социальных услуг.

Получателями социальных услуг были признаны 3 законных представителя и 11 несовершеннолетних.

СОЦИАЛЬНАЯ СЛУЖБА ЭКСТРЕННОГО РЕАГИРОВАНИЯ



В Камчатском центре для несовершеннолетних функционирует Социальная служба экстренного реагирования, целью которой является профилактика безнадзорности и беспризорности, семейного неблагополучия, а также социальной реабилитации несовершеннолетних, оказавшихся в трудной жизненной ситуации.

В феврале 2022 года в Службу поступило 4 телефонных обращения. По данным обращения специалистами ССЭР были осуществлены выезды в семьи, находящиеся в трудной жизненной ситуации.

Всего специалистами ССЭР была своевременно оказана профилактическая и консультативная помощь 8 несовершеннолетним и 4 родителям.

Отделение помощи семье и детям и профилактики безнадзорности (со стационаром).

Игровая программа «В кругу друзей»



Дружба для ребенка – это возможность играть вместе, веселиться, учиться проявлять заботу о другом человеке, жалеть друг друга, уметь прощать и самому, в случае необходимости извиняться.

2 февраля 2022 года воспитатель Тяпкина Зоя Владимировна провела для самых маленьких воспитанников Центра игровую программу «В кругу друзей».

Ребята приняли активное участие в увлекательных играх: «Маленький круг - большой круг», «Добрый волшебный зверь», «Смешное пианино», «Угадай» и мн.др. Дети получили прекрасную возможность окунуться в веселую и дружескую атмосферу, разучить новые игры, а так же испытать массу положительных эмоций.



Информацию подготовила З.В. Тяпкина

«Путешествие в Страну дорожных знаков»



7 февраля 2022 года для детей, посещающих группу дневного пребывания «Улыбка» было проведено занятие на тему «Путешествие в страну дорожных знаков». Прежде, чем отправиться в путешествие, малыши повторили цвета и фигуры для того, чтобы верно понимать сигнал светофора и во время начинать движение. А затем - разгадали загадки о транспорте и определили, какие транспортные средства существуют в Камчатском крае. Изучая дорожные знаки, воспитанники выяснили, что на полуострове нет подземных переходов и переходить улицу нужно по зебре. Оказывается, зебра - это не только животное в Африке, но и еще пешеходная дорожка через дорогу, которая выглядит действительно как зебра, если присмотреться... И главное - дорогу переходить нужно держа за руку взрослого человека, и только на зеленый свет светофора! Мероприятие очень понравилось малышам. В этот день они еще долго играли в водителей и пешеходов, регулировщиков и инспекторов ГИБДД, закрепляя на практике первые и такие важные правила безопасного поведения.



Информацию подготовила Е.В. Павлова

Викторина «По дорогам сказок»

8 февраля 2022 года с детьми, посещающими группу дневного пребывания «Улыбка» проведена викторина «По дорогам сказок». Главная цель - формирование интереса к художественной литературе, а именно к сказкам. В викторине были использованы разнообразные игровые моменты, иллюстрации для закрепления знаний ребят любимых литературных произведений. Дети активно отвечали на вопросы викторины, дружно вспоминали сказки, их героев, отдыхали во время сказочных динамических пауз, а так же очень творчески подошли к изображению, знакомого всем воспитанникам с раннего детства - Колобка.



Информацию подготовила З.В. Тяпкина

Аппликация «Волшебная радуга»

10 февраля 2022 года для воспитанников группы дневного пребывания «Улыбка» было проведено занятие по изготовлению аппликации «Волшебная радуга». В ходе занятия воспитанники узнали много интересной информации о необычном природном явлении - радуга, при каких условиях она появляется на небе, из каких цветов состоит и в каком порядке цвета располагаются. А также ребята учились составлять композицию на листе бумаги. В результате проделанной работы у детей получились не только яркие аппликации, но и каждый воспитанник пополнил знания об окружающем мире.



Информацию подготовила Н.М. Бобарыкина

Разноцветное настроение

14 февраля 2022 года с детьми, посещающими группу дневного пребывания «Улыбка» воспитатель во время прогулки провела развлекательное мероприятие «Разноцветное настроение».

Началось мероприятие с интересных, увлекательных, подвижных игр «Светофор», «Платочек», «Найди свой цвет» и мн.др. Затем воспитатель приготовила для ребят сюрприз - бутылки с цветной водой, и дала задание нарисовать яркие рисунки своего настроения.

Прогулка прошла весело, увлекательно и с пользой для каждого ребенка.



Информацию подготовила З.В. Тяпкина

Сказки народов Севера

Для маленьких воспитанников Центра 16 февраля 2022 года была проведена познавательная программа «Сказки народов Севера». Цель программы: расширить представление ребят о своеобразии природы, традициях и обычаях народов Севера. Были прочитаны сказки камчатских авторов, показаны иллюстрации. Ребята с увлечением поговорили о животных, проживающих в наших краях, о быте и традиционных промыслах. В заключение дети с удовольствием поиграли в увлекательную настольную игру «Веселая рыбалка».



Информацию подготовила Н.М. Бобарыкина

Отделение помощи семье и детям и профилактики безнадзорности (со стационаром).

ГДП «Успех и Позитив»

От Сталинграда до Берлина

«Путь от Сталинграда до Берлина по нынешним представлениям, не так уж велик - на современном турбореактивном лайнере его можно преодолеть за несколько часов. Но если измерять это расстояние шагами, да еще под шквал пуль и осколков, по заминированным полям, через укрепленные врагом оборонительные рубежи и водные преграды, то чувство гордости за советских чудо-богатырей, прошедших этот путь с упорными боями за два с лишним года, наполнит сердце» - отрывок из воспоминаний Василия Ивановича Чуйкова говорит о том, что знание пути пройденного советскими солдатами любого человека не оставят равнодушными.

С целью воспитания чувства патриотизма, расширения знаний о Великой Отечественной войне, с несовершеннолетними групп дневного пребывания «Успех» и «Позитив» 9 февраля 2022 года проведено заседание клуба «Патриот» на тему: «От Сталинграда до Берлина». В ходе беседы ребятам была представлена презентация о хронологии событий Великой Отечественной войны, о подвигах советских солдат и о жизни людей в годы войны. Так же ребята вспомнили и обсудили фильмы и прочитанные ими книги о войне.

День памяти воинов-интернационалистов

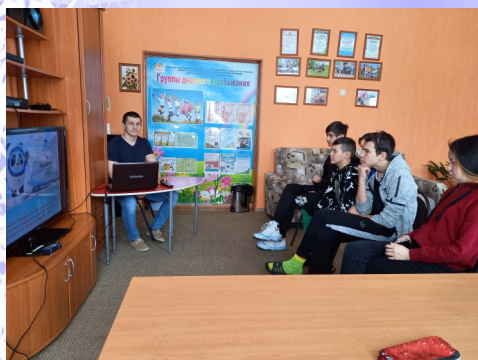


Ежегодно 15 февраля на территории всего постсоветского пространства отмечают День памяти воинов-интернационалистов. Дата для проведения «Дня памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества» была выбрана не случайно. Именно 15 февраля 1989 года, последняя колонна советских войск покинула территорию Афганистана. Этот день стал памятным не только для воинов-афганцев, но и для всех участников локальных войн и вооружённых конфликтов на территории Чеченской республики и Северного Кавказа. С целью почтения памяти о

воинах-интернационалистах, воспитания чувства долга, патриотизма, любви к Родине и своему народу с несовершеннолетними групп дневного пребывания «Успех» и «Позитив» 15 февраля 2022 года прошла беседа на тему: «Выполняя долг интернациональный...». В ходе беседы ребятам была представлена презентация о событиях военного конфликта в Демократической Республике Афганистан, а также рассказано об односельчанах, погибших в ходе военных действий и контртеррористических операций.

Мы помним и чтим тех, кто с честью и достоинством выполнил свой воинский и гражданский долг перед своей Родиной - Россией!

Зимние Олимпийские игры 2022



С 4 февраля 2022 года весь мир внимательно следит за грандиозным спортивным событием – Зимними Олимпийскими играми.

Несовершеннолетние групп дневного пребывания «Успех» и «Позитив» не остаются в стороне. 17 февраля 2022 года на занятии по физической культуре с ребятами была проведена беседа на тему «Олимпиада-2022». Беседа началась с просмотра презентации об истории Олимпийских игр. В продолжение беседы ребята узнали об Олимпийских победах российских спортсменов в Зимних Олимпийских играх, а также поделились своими впечатлениями о проходящих соревнованиях. Олимпиада в Пекине продлится до 20 февраля.

В рамках Игр-2022 разыграны еще не все награды. Верим в победу наших спортсменов!

Скажем Нет Сквернословию



Проблема употребления бранных слов в подростковом возрасте становится особенно острой, ведь употребление таких слов - это проявление независимости, то есть символ взрослости глазами подростка. Но многие подростки даже не догадываются, что сквернословие, как и хамство, оружие неуверенных в себе людей. На самом деле сквернословие отражает скудость лексического запаса говорящего, неумение ориентироваться в ситуации наивысшего эмоционального подъема (радости или

гнева).

9 февраля 2022 года педагог-психолог Ирина Александровна Митюкова провела групповое занятие для ребят, посещающих группы дневного пребывания «Успех» и «Позитив» под названием «Скажем Нет Сквернословию». С подростками обсудили, что такое сквернословие, почему ребята употребляют в речи бранные слова, узнали некоторые факты о сквернословии и выполнили упражнение «Сиамские близнецы» с целью развития терпения в любых неудобных ситуациях и развития различных способов сотрудничества.



Кто такой Я?

16 февраля 2022 года педагог-психолог Ирина Александровна Митюкова провела групповое занятие с подростками, которые посещают группы дневного пребывания «Успех» и «Позитив» на тему «Кто такой Я». Цель данной встречи - формирование и развитие установки на саморазвитие, развитие способностей адекватного и наиболее полного самопознания и осознание значимости собственного «Я». Для усиления групповой сплоченности выполнили упражнение «Правда или ложь?» - ребята должны были найти друг у друга один лживый факт о себе из двух предложенных. В основной части занятия ребята выполнили упражнение «Кто Я?», написав 20 утверждений о себе. Данное упражнение помогает в осознании своего представления о собственном «Я» и к развитию способности к самопрезентации. В конце встречи подростки выполнили упражнение «Дружественные ладошки», написав друг другу добрые пожелания.



Быстрее! Выше! Сильнее!



2 февраля 2022 года в преддверии Олимпийских игр в Пекине и с целью воспитания патриотизма, поддержания интереса к событиям своей страны воспитанники Центра стали участниками тематической беседы «История белых Олимпиад», представленной воспитателем М.Н. Абельцевой на основе публицистических материалов ежемесячного журнала для детей «Мурзилка» и видео презентации. В ходе встречи ребята узнали историю «белых Олимпиад», познакомились с различными видами спорта, эмблемами Олимпиад разных лет и её чемпионами, а так же стали участниками громких чтений поэтических тематических произведений, опубликованных в журнале «Мурзилка». Будем болеть за наших!



Клуб выходного дня «В кругу друзей»

5 февраля 2022 года клуб выходного дня «В кругу друзей» под руководством М.Н. Абельцевой стали участниками игровой познавательной игры «Пушкиниада» в Филиале № 6 МБС, посвящённая памяти Александра Сергеевича. Серебряные волонтеры под руководством заведующей Филиала Т.П. Овсянниковой подготовили спектакль и литературно-творческие задания по игровым станциям. За свои успехи все игроки удостоены наград!



Волшебный круг

8 февраля 2022 года педагог-психолог Ирина Александровна провела групповое занятие с детьми, посещающими группу дневного пребывания «ПоЗнайка». Тема занятия «Волшебный круг» с использованием элементов мандалотерапии. Мандалотерапия – одно из направлений арт-терапии. Слово мандала означает круг, диск.

На занятии ребята посмотрели презентацию об этом направлении, узнали какими способами можно рисовать мандалы и выбрали для себя понравившуюся заготовку и приступили к раскрашиванию. Мандалотерапия – это естественный и радостный способ улучшения эмоционального состояния, снятия напряжения, выражение чувств, которые способствует развитию творчества, художественного и духовного самовыражения детей. А также развивается мелкая моторика, тренируется усидчивость и аккуратность.



Развитие пространственных представлений у детей

На сегодняшний день многие специалисты и родители отмечают, что дети при поступлении в школу имеют различные трудности, таких как: путаница где право и лево, зеркальное написание букв, слитное написание слов, несоблюдение правил переноса и прочее. Одной из причин, появления таких трудностей, является недостаточная сформированность пространственных представлений.

Пространственные представления - это представления о пространственных и пространственно-временных свойствах и отношениях, величине, форме, относительном расположении объектов.

Между тремя и четырьмя годами у ребенка формируется представление о правом и левом. Завершается процесс формирования правой и левой сторон собственного тела к 6 годам.

С появлением речи, становится возможным вербально обозначать пространственные отношения и понимания слов «дальше», «сверху», «снизу» и т.д., таким образом пространственные представления расширяются и углубляются.

Затем ребенок осваивает пространственные представления в схематичном пространстве, например на листе.

16 февраля 2022 года педагог-психолог Ирина Александровна Митюкова провела групповое коррекционно-развивающее занятие с детьми, посещающими группу дневного пребывания «ПоЗнайка». На занятии с ребятами актуализировали знания о зиме, вспомнили месяца, признаки зимы, а также зимние виды спорта. В основной части выполнили графический диктант и учились ориентироваться на листе бумаги. У некоторых ребят возникали сложности в ориентировке право-лево, но в результате все дети успешно справились.

Таким образом, от уровня сформированности пространственных представлений во многом зависит успешность овладения чтением, письмом, рисованием и другими видами учебной деятельности.



Двести дней и ночей



10 февраля 2022 года Мильковская районная общественная организация «Содружество поколений Камчатки» в лице Конценебиной Натальи Александровны и Горбатюк Нины Николаевны, рассказали воспитанникам групп дневного пребывания «Позитив», «Успех» и «ПоЗнайка» о самой масштабной военной операции Великой Отечественной войны – Сталинградской битве.

Битва происходила с 17 июля 1942 года по 2 февраля 1943 года. Бои шли 200 дней и ночей. После рассказа о битве Наталья Александровна провела викторину по данной теме. Нина Николаевна рассказала о пилоте Литняк Лидии, которая во время войны сбила более 30 немецких самолетов и ее имя занесено в книгу Рекордов Гиннеса.

В конце мероприятия гости вручили каждому ребенку сладкий подарок, а ребята выразили слова благодарности гостям.

Информацию подготовила И.А. Митюкова

«Защитники Отчества»

Логопедическое занятие



"Защитники Отчества"

21 февраля 2022 года с воспитанниками группы дневного пребывания «ПоЗнайка» прошло групповое логопедическое занятие «Защитники Отчества».

День защитника Отчества - важный, торжественный праздник, который отмечает вся Россия 23 февраля. Во время него, страна чествует своих героев. Мужчин, которые когда-либо защищали родину или защищают сейчас, а также юных будущих защитников страны.

В начале занятия дети рассказали, как они понимают слова «Защитник» и «Отчество». Рассказали о том, что Россия - это очень большая страна, которую необходимо защищать от нападения врагов на земле, на воде и в воздухе.

Во время просмотра презентации «Военные профессии», ребята узнали о том, что защитники отчества выполняют разные задачи в защите нашей родины, но все это ради одной цели – ради сохранения мира на земле.

После просмотра презентации дети выполнили несколько заданий, с которыми успешно справились. В задании «Один – много» преобразовывали «военные слова» в множественное число, затем выполнили задание «Собери предложение», в котором слова перепутались и необходимо было правильно их расставить. В заключительном задании «Собери пазлы» ребята собирали разрезные картинку с военной техникой.

На занятии дети показали отличные знания о защитниках нашего отчества и узнали



Информацию подготовила Ю.Д. Соболева

Групповое занятие с ГДП «Познайка» с использованием компьютерно-игрового комплекса «Логомер 2»



7 февраля 2022 года прошло групповое логопедическое занятие с несовершеннолетними, посещающими ГДП «Познайка». В качестве речевого материала использовались задания компьютерно-игрового комплекса «Логомер 2».

Ребята выполняли задания, направленные на развитие лексико-грамматического строя речи, расширение словарного запаса, профилактику нарушений процессов чтения.

Необычный формат группового занятия вызвал большой интерес у детей, они активно отвечали на вопросы, выполняли задания вместе с забавными приведениями из старинного замка и сделали веселые упражнения для развития моторики рук.

Время пролетело незаметно, ребята получили не только новые знания, но и массу положительных эмоций.



Спортивные игры

14 февраля 2022 года с воспитанниками ГДП «Познайка» прошло групповое занятие «Стадион», приуроченное к 24-м Зимним Олимпийским играм в Пекине.

С помощью игрового набора CITYBLOCKS детям необходимо было построить стадион и прилегающие к нему объекты. Ребята работали сплоченно, с большим интересом, поэтому справились с заданием очень быстро.

После того, как стадион был готов, ребята рассказали для чего нужен стадион. Далее разобрали значения сложных «спортивных» слов: конькобежец, горнолыжник, спортзал, физкультура, спортплощадка, спортивный инвентарь. В заключении дети поделились своими впечатлениями о проходящей в настоящее время олимпиаде, вспомнили какие зимние виды спорта относятся к олимпийским, и как называются спортсмены, рассказали какой вид спорта больше всего нравится.



О важности развития мелкой моторики

Мелкая моторика - это степень развития мышц кистей рук, которые используются при точных и мелких движениях. О важности развития мелкой моторики стали говорить еще в начале XX века, когда ведущие физиологи обнаружили интересную взаимосвязь: дети с задержкой речевого развития не могли работать с мелкими предметами, тогда как дети с нормальным уровнем развития активно их использовали. В результате исследований выяснилось, что точность выполнения мелких манипуляций связана с работой речевых отделов мозга, сознания, мышления, пространственной ориентации, памяти и зрения.

Разнообразные игры для развития мелкой моторики обязательно включены в каждое логопедическое занятие. 7 февраля 2022 года, на логопедическом занятии с несовершеннолетним младшего дошкольного возраста, тренировка пальчиков проводилась с помощью занимательной, яркой и очень интересной книжки «Одеваюсь сам!». На каждой странице книги малыш старался справиться с различными застежками. Молния, пуговицы и кнопочки легко поддались маленьким пальчикам, а вот шнуровка пока остается очень сложным заданием, но ежедневные тренировки обязательно принесут результат!



Рост популярности вейпа это тенденция, несущая реальные риски для здоровья человека. Электронные системы доставки никотина (ЭСДН), электронная сигарета или VEIP - это гаджет, который позволяет удовлетворять тягу к курению, посредством парения специальной жидкости или «жижки», «жижи», «сока». Когда человек «парит», то использует электронную сигарету (вейп) для нагревания жидкости до превращения ее в пар перед вдыханием.

!!! Курение обычных и электронных сигарет вредно для здоровья!!!

Речь идет, главным образом, не о совместимости химических веществ, содержащихся в электронных сигаретах и обычных, а о количестве поступающих канцерогенных веществ в организм в целом. Риск развития заболеваний от курения вейпа особенно велик для детей, подростков, беременных женщин, пожилых людей, людей с заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также страдающих аллергическими реакциями.

Каждый курильщик электронных устройств обязан знать:

Курение парящих устройств не является альтернативой курению обычных сигарет;

Курение электронных устройств вызывает рак, заболевания легких и сердца;

Курение электронных устройств не исключает никотиновую зависимость;

С целью профилактики употребления табачной продукции, изменения ценностного отношения несовершеннолетних к курению, а также формирования личной ответственности за свое поведение с 1 по 4 февраля 2022 года старшая медицинская сестра Виктория Викторовна Пухова и социальный педагог Валерий Сергеевич Крамаренко в рамках информационно-профилактического пункта «Проф-info» провели цикл профилактических бесед с учащимися 4-9 классов КГОБУ «Мильковской средней школы № 1» на тему: «Вэйпинг. Вред электронных сигарет».

В процессе беседы ребята узнали о вреде употребления электронных сигарет, об их составе и влиянии на организм человека, а также об ответственности за нарушение Федерального закона РФ, регламентирующего употребление никотинсодержащей продукции.

Ребята очень активно участвовали в беседе, рассуждали о вреде курения, задавали вопросы о борьбе и запрете курения на законодательном уровне, а так же рассказывали случаи из своей жизни.

Сотрудники КГАУ «Камчатский центр для несовершеннолетних» благодарят педагогов и ребят школы за столь радушный приём и приятные отзывы.





Диггеры и сталкеры **Диггерство** (от англ. digger — копатель) — когда-то жаргонное определение увлечения, суть которого состоит в исследовании искусственных подземных сооружений в познавательных либо развлекательных целях.

Людей, занимающихся диггерством, называют диггерами. Диггеры занимаются изучением подземных сооружений, построенных человеком с применением строительных материалов и технологий, например, дренажных систем, канализационных коллекторов, подземных рек. А также заброшенных подземных военных объектов. Очень часто диггерство сопряжено с разного рода опасностями, поэтому считается увлечением, в основном мужской части молодёжи, однако девушки тоже не редкие гости подземелий.

Сталкеры — это люди, которые стремятся посетить запретные или труднодоступные места. Они исследуют опасные территории. Пределом мечтаний для многих из них является Чернобыльская зона отчуждения.

Компьютерные гики. Появление данной субкультуры связано с развитием компьютерных технологий. Компьютерные гики ощущают вкус жизни преимущественно лишь в те моменты, когда в поле их зрения оказывается очередная технологическая новинка. Среди них немало высококлассных IT-специалистов, которых причисляют к сообществу хакеров. Знатоки программного кода и особенностей работы Сети, которые умеют взламывать программы и выступают против цензуры в Интернете.



«Ванильки» Новое поколение тургеневских барышень. Хрупкие девушки, мечтающие о любви, романтике, красоте за чашечкой кофе. Основная идея субкультуры — пропаганда женственности во всех ее смыслах. Считается, что это движение зародилось в знак протеста против вульгарности и не женственности современных девушек.

ярлыки. Иными словами, представитель этой субкультуры — панк со знанием этикета.

Главные атрибуты, по которым можно определить «Ванильную девушку»: фотоаппарат, футболки с надписью «I love NY», вязаные шапочки, угги, челка, спадающая на один глаз, стильные журналы, пирожные, сахарная вата, модные очки.



Гяру Гяру — субкультура молодых женщин, которые стремятся достичь некоего идеала красоты. Вот только этот образ, как и в большинстве других стран, навязывается девушкам извне, посредством средств массовой информации. Те, кто относится к этой субкультуре, идет на самые настоящие безумства, чтобы достичь своего идеала красоты.

Считается, что гяру должны придерживаться определенного стиля в моде, прическах и макияже. Но некоторые характеристики все также сохраняются неизменными — это весьма высокие каблуки, короткие юбки и большие глаза.



Управление эмоциями – это не только про усмирение гнева, например. Но и про более глубокое понимание себя и других людей, про получение удовольствия от того, чем занимаешься, про построение доверительных отношений с окружающими. Все это связано с эмоциональным интеллектом, который можно легко прокачать.

- Попробуйте разобраться в собственных эмоциях: прислушайтесь к себе и скажите, что происходит внутри вас в тот момент, как это можно назвать? Посмотрите, как отличаются эмоциональные состояния, как настроение меняется в течение дня, что подталкивает вас к тем или иным переживаниям. Постарайтесь давать своим чувствам названия, настоящие или выдуманные.
- Говорите с близкими людьми о том, что вы чувствуете. Даже если испытываете негативную эмоцию, проговаривайте это (все равно вам ее не скрыть – она проявится в словах, жестах, мимике). Интересуйтесь у родных, что они чувствуют в тот или иной момент и постарайтесь запоминать, как выглядят эмоции со стороны.
- Постарайтесь меньше использовать оценочных суждений. Ведь «хорошо» или «плохо» - понятия достаточно субъективные. У каждого свое видение мира и мнение по поводу происходящего в нем. Оно не правильное и не неправильное – оно просто свое.
- Попробуйте освоить техники «обуздания» сильных эмоций. Любых – и негативных, и позитивных. Есть дыхательные упражнения, помогающие «притормозить» фонтан переживаний. Например, десять глубоких вдохов или мысленный счет. Также можно заняться физическими упражнениями или переключиться на что-то.
- Эмоции и творчество тесно связаны друг с другом. При помощи рисунка или танца мы можем без слов выразить то, что испытываем. А погружение в искусство развивает наш эмоциональный интеллект.

Советы, которые помогут стать немного увереннее в себе



Уверенность в себе – важная штука, которая не раз пригодится в жизни. Всем нам не чужды сомнения в своих качествах, поступках и достоинствах. Бывает так, что они мешают достигнуть целей и осуществить мечту.

- Оставайтесь собой. Не надо притворяться кем-то в поисках одобрения окружающих. Когда вы это делаете – это видно, и такое поведение еще больше выдает вашу неуверенность в себе. Позвольте вашим чертам и способностям раскрываться, не загоняйте их под маску! Показывайте себя, принимайте и любите себя таким, какой вы есть.
- Умейте посмеяться над собой. Это не только неплохой прием защиты от попыток других вас задеть, но и хороший способ принятия себя. Кроме того, это позволит вам не чувствовать себя неловко. Да, все мы разные, у нас есть хорошие и плохие черты, да и над чем посмеяться есть в каждом.
- Будьте честным с собой и другими. Умейте оценивать свои поступки, сильные и слабые стороны. В важных ситуациях не стесняйтесь это озвучивать. Иметь слабые и сильные стороны – не стыдно, это нормально. Стыдно, когда ты пытаешься притвориться, что слабых сторон у тебя нет, и подводишь этим себя или других; стыдно прятать свои сильные стороны, когда они нужны.
- Детство и подростковый возраст – отличное время для самопознания. Пробуйте заниматься чем-то новым. Позвольте себе пробовать неизвестные ранее хобби, позвольте себе допускать ошибки. Не всегда будет легко, иногда даже страшно, но скоро вы поймете, что это типичные этапы освоения новых горизонтов. Да и к тому же сможете, возможно, найти дело своей жизни.
- Попробуйте завести дневник. Так вы сможете отслеживать свои чувства и эмоции, проследите свое развитие и, возможно, сможете найти решения для проблем. К тому же, возвращаясь к старым записям, вы начнете понимать, что бывают проблемы, кажущиеся раньше неподъемными, спустя время становятся незначительными. Вы сможете лучше себя узнать, а это тоже помогает обретению уверенности в себе.