

ЭТИ ВОПРОСЫ ПОМОГУТ РЕБЕНКУ ОПРЕДЕЛИТЬСЯ С ПРОФЕССИЕЙ В БУДУЩЕМ

Какими способностями, навыками, умениями вы обладаете?

Вспомните такие ситуации, в которых вам приходилось справляться с трудностями. Вам было нелегко и страшно, но вы преодолевали препятствия и всё получалось. Попробуйте найти то, что помогло вам достичь цели. В этом и есть ваша сила.

2. Что вас вдохновляет?

Что помогает вам почувствовать себя энергичным, бодрым, активным? Благодаря какому делу вы не только не устаёте, но и наполняетесь энергией?

3. Чем в детстве вы выделялись среди других детей?

Вспомните свои детские увлечения. Чем вам нравилось заниматься? Что у вас получалось легко и непринужденно?

4. Что вы будете делать в любом случае, даже если вам за это не заплатят (не вознаградят)?

Возможно, у вас есть занятие, которым вы можете заниматься бесплатно и продолжительное время.

5. О каких достоинствах говорят окружающие?

Задавайте вопросы 5 знакомым «Какие у меня сильные стороны?» и «В какой профессии ты меня видишь?». Иногда взгляд со стороны поможет увидеть ваш потенциал.

ДОРОГИЕ РЕБЯТА!
ВЫ ХОТИТЕ, ЧТОБЫ ВАС
НЕ ПОДВОДИЛО ВАШЕ НАСТРОЕНИЕ,
НАУЧИТЬСЯ СПРАВЛЯТЬСЯ СО
ЗЛОСТЬЮ, С ГНЕВОМ?

Прислушайтесь к этим советам:

1. Если у тебя портится настроение, попробуй понять, почему это произошло. В чем причина этого? Можно ли исправить



ситуацию?

2. Если нарастает раздражение и хочется кого-то стукнуть или ответить грубостью, сосчитай до десяти, медленно проговаривая про себя каждое число.
3. Не совершай необдуманных поступков. Отвлекись от неприятностей, вспомни что-нибудь хорошее.
4. После сильного раздражения сделай как можно больше физических упражнений, подыши свежим воздухом.
5. Если злость не проходит позови третьего, чтобы выслушать его мнение.
6. Объясниться лично, начиная со слов: «Мне не нравится ...» Быть готовым к любой реакции.
7. Вымести гнев (ярость) на подушке.
8. Твой успех и достижения - лучший способ отомстить.
9. Прощать зло и помнить о том, что жизнь дана для развития собственной души и тела.
10. Помни, что люди могут потом раскаяться в своих поступках и измениться.
11. Иногда полезно задуматься, почему человек поступил так.
12. Попросить помощи у того, кто обидел.
13. За каждое проявление злости придумать систему штрафов.
14. Вспомнить русскую поговорку: «Как аукнется, так и откликнется».
15. Принять свои чувства в себе, но отложить расправу.
16. Написать предавшему другу письмо.
17. Объясниться по телефону, но заготовь заранее шпаргалку, о чем нужно будет сказать.
18. Придумай анекдот, шутку по поводу конкретного случая, когда вспыхнул гнев. Юмор является противоядием, противоположностью гневу.
19. Нарисуй обидевшего тебя человека, подпиши корявыми буквами и расскажи ему о своих чувствах. Затем порви рисунок на мелкие кусочки.
20. Если в течение недели удалось удержаться от злости, драки и других разрушительных действий, необходимо поощрить себя чем-либо.
21. Будь уверен в себе, знай что ты можешь многое сделать и много достичь. Окружающие воспринимают тебя в основном так, как ты сам себя им показываешь. Поэтому не мечись, не будь угрюмым,

раздраженным и некультурным. Лучше предупреди несогласие или возражение окружающих «волшебными словами», иначе можешь услышать нелестное и неприятное мнение о себе. Тебе ведь этого совсем не надо.