

Часто задаваемые вопросы

1. «Весной чувствую себя постоянно усталой, снижается интерес к учебе. Как справиться с таким состоянием?»

Анастасия, II курс

- Состояние усталости весной отмечается у большинства людей из-за многих причин: недостаток витаминов в организме, нарушение режима дня, после долгой полярной ночи наш организм начинает адаптироваться к весенним изменениям.

Поэтому, Татьяна жизненных сил вам придаст физическая нагрузка, правильное питание, здоровый образ жизни. А главное – позитивный настрой на жизнь. Пусть вашим жизненным девизом станет известная фраза:

«Хочешь, чтобы жизнь тебе улыбнулась – улыбнись сам!»

2. «Сейчас я стою на пороге взрослой жизни. В июне защита диплома. Меня терзают сомнения и страхи по поводу профессионального будущего. А что делать, если я не трудоустроюсь по своей профессии?»

Павел, IV курс

- Во-первых, Павел хочу вас поздравить с новым и ответственным этапом вашей взрослой жизни.

На пути к успеху любому выпускнику могут встретиться барьеры, но только они оттачивают такие ваши личностные качества, как: самостоятельность, настойчивость, целеустремленность и др.

При выборе работы используйте активные поиски работы. Подготовьте все необходимые документы, составьте резюме, узнайте больше информации об организации, в которой собираетесь осуществлять свою трудовую деятельность. Отказ работодателя о приеме вас на работу – не должен вас вселять пессимизм. Только активная жизненная позиция, умение искать запасные варианты, временная смена профессиональных планов, а может и профессиональная переподготовка – ваши основные помощники в случае трудностей.

3. «Меня бросил молодой человек. Как мне справиться со своими переживаниями?»

Ольга, I курс

- Ольга, ваши расставания рассматривайте как важный богатейший опыт. Постарайтесь не искать виновных в отношениях, а наоборот, переосмыслите данную ситуацию как урок жизни, отпустите ваш корабль разочарований и обид в дальнее плавание. Время – лучший лекарь. Свою внутреннюю пустоту заполните интересными делами учебой, хобби, измените прическу, наведите порядок не только дома, но и в своей голове. Свои внутренние переживания не нужно копить. Поделитесь с близким человеком или со специалистом – психологом – выговоритесь. Если нет сил пойти на консультацию к психологу, то можете совершенно бесплатно позвонить по «Телефону Доверия» **-(8212) 21-11-66**

4. « Сейчас нам предстоит пора экзаменов, у меня есть страх, что завалю экзамен. Что мне делать?»

Павел, I курс

- Волнение перед экзаменами – естественная реакция любого студента. Главное – не переусердствовать! Небольшое волнение способствует мобилизации сил, собранности, самоорганизации. Чтобы лучше сдать экзамен, необходимо правильно распределить время не только на подготовку к экзаменам, но и находить время на занятия спортом, чтобы снять все мышечные зажимы, в которых прячутся все наши страхи.

Ваш эмоциональный настрой и положительная установка на сдачу экзамена – основные критерии успешности.

Больше оптимизма и трудолюбия и тогда все получится!

5. «После получения диплома не знаю с чего начать дальнейшее жизнеустройство?»»

Татьяна, IV курс

- До окончания техникума обратитесь в социальную службу нашего техникума по вопросам трудоустройства, обеспечение жильем, обеспечение социальных гарантий от государства и т.п. Время работы соц.педагога Сайко Нины Михайловны: с 8.30 -16.30 (Обед с 12.00 -13.00), телефон: 3-56-68.

Если вас не устроил ответ социального педагога, то можно обратиться к заместителю директора по воспитательной работе – Гехт Ирине Владимировне по телефону: 3-35-72