

**«Никогда не рано спросить себя: делом я
занимаюсь или пустяками?»»**

А.П. Чехов



КАРЬЕРА – НЬЮС

Выпуск 5

Департамент по культуре
Томской области

Томская областная детско-юношеская библиотека



Карьера - Ньюс

Информационный вестник

Выпуск 5

Томск 2007

Составители:

Шаповалова Л.Н. - гл. библиотекарь отдела обслуживания
ТОДЮБ.

Редактор:

Небаева В.А. - зав. организационно-методическим отделом
ТОДЮБ.

Ответственный за выпуск:

Разумнова В. П. - директор ТОДЮБ.

КАРЬЕРА – НЬЮС: Информационный вестник. Вып. 5. /Сост.
Л.Н. Шаповалова; Томская обл. дет.-юнош. б-ка. – Томск, 2007. –
37 с.

✉ ТОДЮБ 634061 г. Томск, пр. Фрунзе, 92 А

e-mail:office@odub.lib.tomsk.ru

<http://www.odub.tomsk.ru>

☎ 265669

Вступительная статья

В данном выпуске информационного вестника представлены статьи из журналов, газет и других изданий, которые могут помочь в выборе профессии, построении профессиональной карьеры. А так же подскажут, как успешно пройти собеседование, подготовить ребёнка к школе, познать себя, используя тренинговые упражнения.

Вестник рассчитан на школьных психологов, библиотекарей, работающих с детьми и юношеством, классных руководителей, старшеклассников, студентов, а так же на широкий круг читателей.

Это издание рекомендуется всем кто занимается вопросами профориентации, психологии личности, планированием карьеры.

Твоя карьера

Я хочу у вас работать

Оксана Родзевич //

Дочки матери. - 2007. - № 12



Каждому из нас не раз приходилось менять работу, и уже давно известно, что все решает собеседование. Как произвести благоприятное первое впечатление?

Отправляясь на собеседование, стоит помнить о том, что интервьюер вас не знает. "Можно сказать, что собеседование - это смотрины, - считает Елена Макарова, специалист в области организационной психологии. - Две стороны присматриваются друг к другу, пытаются понять, насколько они совместимы по личным качествам и культуре".

«Точность – вежливость королей».

Опоздание на собеседование свидетельствует об отсутствии организованности, а также о недостатке ответственности. Если вы опоздали на первую встречу, что можно ожидать от вас в будущем? Какова вероятность того, что вы будете приходить вовремя на работу? Любой наниматель усомнится в вас.

Главное не только не опоздать., явиться раньше времени - тоже дурной тон. Вы можете создать неловкую ситуацию, если предыдущий кандидат еще не ушел. Идеально появиться за три минуты до назначенного времени.

Есть мнение, что впечатление о человеке складывается в первые десять - семнадцать секунд. Поэтому внешний вид нельзя недооценивать.

"Слишком строгий вычурный офисный стиль отталкивает, - полагает генеральный директор одного из московских кадровых агентств Полина Пряжина, - всегда будет уместен легкий офисный стиль: юбки средней длины, брюки. Во всем должна быть мера - не

слишком строго, не слишком откровенно. Лучше одеться ярче, используя минимум серых красок. Это будет всегда привлекать внимание и создаст доброжелательный внешний образ. Естественно, недопустимы короткие юбки и джинсы". Серьгами, кольцами, цепочками, пряжками и прочими аксессуарами не стоит злоупотреблять. Лучше, чтобы вас запомнили не по экстравагантности внешнего вида, а по высокому профессионализму и совершенному чувству такта.

Мера - вот что важнее всего. Был случай, когда кандидат, претендующий на работу со скромной оплатой, был отклонен заказчиком из-за дорогих золотых часов швейцарского производства, которые были у него на руке. Они были явно неуместными на рядовом служащем.

Будьте готовы!

К интервью необходимо готовиться. Это будет расценено как проявление уважения и заинтересованности с вашей стороны. Необходимо собрать максимум информации о будущем работодателе. Здесь могут оказаться полезными рекламные материалы, сайт компании или ссылки в Сети. Если ваш работодатель не настолько "продвинул", чтобы иметь свой сайт, не оставляйте поиски: в том же Интернете существует множество информационных справочных служб, имеющих сведения практически обо всех более или менее крупных предприятиях.

По возможности сделайте с помощью любой поисковой системы мониторинг новостей о выбранной вами компании - так картина станет более объективна, поскольку информация на корпоративном сайте может быть выборочной.

Будьте уверены в себе. Особенно если данная позиция требует определенных личных качеств, к примеру, если это секретарь, то аккуратность, если руководитель - решимость. Их нужно проявлять и говорить о них открыто. По мнению Полины Пряжиной, очень важно не стесняться хвалить себя, но и не захваливать, конечно. Желая показать себя универсальным работником, всеумеющим и, соответственно, более дорогим,

начинать рассказывать о том, что на своем прежнем месте работы вы делали все. Дескать, я и швец, и жнец, и на дуде игрец. Тогда у собеседника возникает логичный вопрос: а чем занимались в вашей компании остальные люди? Поэтому нужно рассказывать о выполняемых обязанностях компании именно в тексте организации, здесь сразу видно ваше умение работать в коллективе, лояльность к коллективу и компании в целом.

Деньги, деньги...

Трудоустройство - это грамотный профессиональный торг между потенциальными партнерами.

Если кандидат не согласен с предлагаемой зарплатой, уместно сказать о том, что на прежнем месте работы он зарабатывал больше, и ему не хотелось бы терять в зарплате.

Некоторые соискатели формируют свои представления о заработной плате исходя из собственных потребностей. Надо оплачивать квартиру, учебу детей, или, что еще хуже, соотносят размер своей заработной платы с прибылью предприятия. Это неприемлемо. Потребности складываются из возможностей, а не наоборот. Только анализ рынка труда, мониторинг заработных плат сотрудников, имеющих профессиональный опыт, подобный вашему дадут представление об адекватной заработной плате

Бывшее начальство.

Вопрос о причинах увольнения обязательно возникнет. И к нему нужно быть готовым. Лучше, если вы ответите на него откровенно, назвав действительные причины. Для чего задается этот вопрос? Чтобы человек не пришел к тому, от чего он уходит, не наступил дважды на одни и те же грабли.

Не критикуйте своего бывшего работодателя. Будьте объективны и беспристрастны, будто вы рассказываете не о себе, а о малознакомом вам человеке. Отдел кадров очень боится пригреть змею на груди, поэтому не стоит поливать грязью того, с кем вы недавно работали. Поливая своего начальника грязью, вы признаетесь в своей негибкости, расписываетесь в том, что вы,

скорее всего, человек конфликтный и не умеете работать с людьми.

Как правильно ответить на вопрос о причинах увольнения? Возможно так: "Мне не подходила стратегия компании" или "Мои трудовые затраты не соответствовали моим заработкам".

Говорите по делу.

Не только болтуны оставляют после себя неприятные ощущения, но и человек, который молча послушал и ушел, тоже производит негативное впечатление. Необходим диалог.

Задавайте вопросы, которые касаются выгоды фирмы и вашего непосредственного участия в этом процессе. Вопросы кандидата должны касаться только деятельности фирмы и быть направленными на выгодное взаимодействие сторон.

Пожелания по заработной плате надо обосновывать только выгодным процентным соотношением инвестиций в вас и ожидаемой прибыли от вашей деятельности.

Полина Пряжина вспоминает, что одна из сотрудниц ее агентства целый час слушала соискательницу, пока та изливала ей душу. Конечно, это отталкивает. Непонятно, что можно ожидать от человека в работе. Разумеется, места соискательница не получила.

Одна международная хедхантинговая компания провела опрос 212 своих консультантов по всему миру в апреле этого года. 36% респондентов сказали, что считают многословие самой распространенной ошибкой кандидатов на собеседовании.

«Расскажите нам о себе».

Именно с этого, как правило, начинаются абсолютно все интервью при трудоустройстве. Не следует начинать с того, где я родился и вырос, советует Полина Пряжина, это никому не интересно. Собеседника интересует исключительно профессиональный уровень соискателя. Стоит сказать о том, какой вуз закончил, почему был такой выбор совершен. Это говорит о нацеленности человека, если он четко может сформулировать, почему получил именно такое образование, почему это направление

ему интересно. Дальше развитие карьеры. Не стоит опять же подробно перечислять все места, на которых приходилось трудиться. Буквально в двух словах - начало и последнее место работы.

Сленговые выражения.

Однозначно плохое впечатление производит, когда кандидат начинает апеллировать профессиональными терминами.

Недопустимо употреблять сленг на переговорах. Особенно, по мнению Полины Пряжиной, этим страдают инженеры, бухгалтеры и программисты. Почему это важно? Претенденту следует понимать, что его собеседник, скорее всего, сотрудник кадровой службы и не посвящен в тонкости профессии соискателя. Человек должен излагать свою мысль четко и понятно для всех.

Неудобные вопросы

«Расскажите о ваших слабых сторонах» - такую просьбу часто можно услышать на собеседовании.

Любую сильную сторону можно сделать слабой, если она чрезмерна. Я слишком педантичен и никогда не уйду с работы, не выполнив намеченные на день дела. Довольно часто мне это мешает, моя семья страдает, я не вижу детей и т. д. и т. п. Я бываю очень упрям и чересчур настойчив в достижении целей... Я трудоголик, и это качество часто мне мешает... Никогда не стоит говорить о том, что вы любите поспать и время от времени опаздываете.

Надо понимать, что все мы люди и идеальных людей нет. Не думаю, что кто-то возьмется утверждать, что у него нет слабых сторон. Поэтому наличие способности к адекватной самооценке выявляет именно этот вопрос. А это достаточно ценное качество.

Иногда работодатель сознательно создает нестандартную ситуацию или строит беседу нестандартным образом. Старайтесь реагировать адекватно, избегая излишней эмоциональности. По рассказам одного соискателя, вспоминают сотрудники киевского рекрутингового агентства, менеджер по персоналу почти кричал

на него на собеседовании, и соискатель хотел уйти сразу. Потом оказалось, что это был своеобразный тест на стрессоустойчивость.

Даже если вы блестяще прошли собеседование, стоит помнить, что это еще не конец. Скорее всего, вы не единственный кандидат, и вам предстоит выдержать конкурс на данную вакансию. Поэтому не останавливайтесь. Продолжайте искать, рассматривать новые предложения, подбирать варианты.

Обучение в России и за рубежом

Королевство престижного высшего образования

Иван Вольский //

Обучение и карьера.-2007.-№ 6

ГОЛЛАНДИЯ

Официальное название:

Королевство Нидерландов. Столица: Амстердам. Население: 15,5 млн человек. Язык: государственным языком является нидерландский. Английский знает буквально все население страны, широко распространены также французский и немецкий.

Географическое положение: *Голландия граничит с Германией и Бельгией. С севера и запада омывается Северным морем. Климат: морской. Время: отстает от московского на два часа. Валюта: евро.*

Выбирая Голландию в качестве страны для получения высшего образования, совсем не обязательно учить нидерландский язык. Это неанглоязычное государство стало первым в мире, где можно было пройти подготовку в вузе, зная английский язык, — история международного образования в королевстве насчитывает более 50 лет.

Аккредитация образования

Что касается качества высшего образования, то находящаяся в самом сердце Старого Света Голландия способна на равных поспорить со своими европейскими соседями и признанными лидерами в данной области — Францией, Германией, Великобританией. В отличие от названных стран, в которых градация вузов по престижности ярко выражена, в Нидерландах все учебные заведения в большей или меньшей степени находятся на достаточно высоком уровне. Обусловлено это тем, что все программы, да и сами учреждения, проходят государственную аккредитацию. Причем процедура отнюдь не номинальная: Ассоциация высших школ королевства периодически проводит оценку программ по определенным, единым для всех, критериям. Доказательством эффективности такого контроля служит тот факт, что 10 из 14 государственных вузов Страны тюльпанов входят в список 200 лучших университетов мира.

Все аккредитованные международные программы можно найти в голландском перечне CROHO (Central register of higher education programmes). То есть академическую степень или диплом выпускника нидерландского образовательного учреждения признают в Европе и мире, если вуз и программа находятся в указанном списке.

Из чего выбрать

В целом высшие учебные заведения страны делятся на два типа: университеты и университеты профессионального образования (hogescholen). Основное их отличие заключается в том, что выпускники первых трудятся на академическом поприще и осуществляют исследовательскую деятельность. А специализация вторых носит прикладной характер - данные учреждения готовят специалистов-практиков. В настоящее время в королевстве насчитывают 14 государственных университетов, различающихся по размерам, с общим числом студентов от 6000 до 30 000 человек. Что касается учебных заведений профессионального образования, то их в Нидерландах

42 (государственных). Однако в Стране тюльпанов действуют и частные вузы, но стоимость обучения в них, естественно, на порядок выше. По окончании большинства программ высшего образования Голландии студентам выдают академические степени

По окончании большинства программ высшего образования Голландии студентам выдают академические степени (бакалавр, магистр, а также PhD — эквивалент российской степени кандидата наук) либо аккредитованные дипломы и сертификаты. Для получения степени бакалавра необходимо отучиться по очной форме три или четыре года (в зависимости от типа вуза). Чтобы стать магистром, придется дополнительно задержаться в альма-матер на один-два года. Еще четыре года нужно для получения степени кандидата наук.

В общем, есть из чего выбрать. На сегодняшний день вузы страны предлагают обучение на английском языке по 1150 программам различных специализаций, что делает Голландию заметной фигурой (возможно, даже лидером) в области международного образования. Нидерланды славятся не только в Европе, но и в мире высшим образованием в области менеджмента и бизнеса, сельского хозяйства, медицины, гражданского строительства, инженерии, дистанционного зондирования, гуманитарных наук и архитектуры.

Методика обучения

Помимо всего прочего Голландия известна применяемой в высших образовательных учреждениях методикой обучения. Ее основу составляют интерактивность и упор на работу в команде. Кроме того, внимание уделяют и индивидуальному труду. Студентов учат, открыто выражать свою точку зрения и креативно подходить к делу приобретения новых знаний. Говоря о достоинствах нидерландской методики, необходимо отметить, что в стране применяют так называемую систему решения конкретных задач. При этом акцент делают на решении практических задач, что заставляет студентов анализировать, а еще работать как индивидуально, так и в коллективе.

Значительная часть учебного процесса посвящена написанию курсовых проектов, групповых аналитических и



индивидуальных лабораторных работ. Однако ежедневно никто не проверяет выполнение домашних заданий и не ругает за неуспеваемость — студентам дают возможность контролировать все самостоятельно. Но в конце каждого семестра работы проверяют на экзамене и оценивают (действует балльная система).

Как стать студентом Голландского вуза?

Поступить в высшее учебное заведение Нидерландов на разные академические уровни сложно, но вполне реально. Легче всего поступить на начальный уровень высшего образования — бакалавриат. Все, что потребуется, — иметь диплом о среднем образовании. Естественно, каждый вуз предъявляет свои требования, но основным из них для абитуриентов всех академических уровней является хорошее владение английским языком, подтвержденное результатами экзамена TOEFL или IELTS. Средний проходной балл в вузы королевства составляет 500-550 (для TOEFL) или 5,5-7,0 (IELTS). Чем выше академический уровень, тем жестче требования к знанию английского.

Стоимость обучения в Голландии ниже, чем в других европейских странах. Естественно, это зависит от типа вуза, его расположения, программы обучения и академического уровня. Надо сказать, что существует возможность получить бесплатное образование, правда, только если студент имеет высокие академические показатели - их оценивает приемная комиссия университета.

Познай себя

Как найти своё «Я» в коллективе?

Александр Белов//

Обучение и карьера.-2007.-№ 4

Пять «не» которые нужно запомнить, поступив на работу

- **Не оправдывайтесь.** Вспомните золотые слова руководительницы из фильма «Москва слезам не верит»: «Меня не интересует, почему «нет». Я хочу знать, что вы сделали для того, чтобы было «да»!
 - **Не затевайте споров и конфликтов.** Все всегда можно выяснить спокойно, не задевая оппонента.
 - **Не допускайте панибратства.** Вы — на работе, личные взаимоотношения лучше оставлять за пределами офиса.
 - **Не комплексуйте.** Волков бояться — в лес не ходить. Несмотря на возможно нелестное мнение сослуживцев, вы профессионал и способны выполнить поставленную задачу. В конце концов, руководитель будет оценивать не эмоции, а результаты. А непонимание, к сожалению, встречается в любом коллективе.
- Не отрицайте свои ошибки.** Лучше сразу признайте их и продемонстрируйте готовность к обучению — тем самым вы обезоружите недоброжелателей

Кто поможет?

Существует два способа помочь новичку адаптироваться в компании. Один из них (обычно его используют в крупных организациях с европейскими принципами общения) состоит в следующем: первое время сотрудника поддерживают босс и менеджер по кадрам. Нередко соискателя уже на финальном собеседовании знакомят с основными элементами корпоративной культуры, целями работы и главными ценностями фирмы. Чтобы адаптация служащего была как можно более безболезненной и эффективной, осуществляют настоящую спецоперацию. Официально презентуют коллективу

новичка, предоставляют ему полный пакет документов, содержащих информацию об организации, внутренние распорядки, определенные нормы поведения. При необходимости и в качестве дополнительной помощи проводят экскурсию, представляют сотруднику куратора, который способен ответить на любые вопросы. Однако в российских условиях такая политика является скорее исключением, нежели правилом.

Второй вариант, самый распространенный в фирмах среднего уровня, заключается в том, что работник вынужден осваиваться на новом месте самостоятельно. В подобной ситуации ждать помощи со стороны, увы, не приходится, и основное правило таково: спасение утопающих — дело рук самих утопающих. Значит, стоит разработать собственный план адаптации.

Юридические вопросы

Во-первых, необходимо удостовериться, что вы защищены юридически, то есть вас правильно оформили. Убедитесь, что руководитель подписал приказ о вашем назначении, в котором указаны название должности и размер зарплаты, в трудовую книжку внесена соответствующая запись, а трудовой договор подписан не только вами, но и нанимателем. Кстати, если приказа и записи в книжке нет, то вы в компании фактически не работаете, значит, испытательный срок могут продлевать до бесконечности, а потом способны уволить вас в одночасье.

Во-вторых, следует ознакомиться с должностной инструкцией (кстати, любые вопросы относительно нее лучше задавать в первый же день).

Если таковая отсутствует, постарайтесь создать ее сами, иначе будет совершенно не на что сослаться при попытке начальства загрузить вас дополнительной работой. К тому же написанный вами и согласованный с руководителем документ станет подспорьем в случае возникновения вопросов со стороны коллег.

Оговорите с начальником ваши обязанности (и формальные, и неформальные), права и ответственность, уточните, кому вы будете подчиняться. Распорядок дня, правила техники безопасности, периоды и формы отчетности перед руководителем, а также способы связи с ним следует уточнить как можно раньше.

Надо сказать, структуру организации, принципы обмена информацией между сотрудниками, дело, за которое вы отвечаете, нужно обсуждать сразу после оформления и только с непосредственным начальником. Лучше, если инициатива будет исходить от вас. Несомненно, все возникающие вопросы необходимо выяснять доброжелательно, а претензии следует аргументировать. Однако главная трудность заключается не в соблюдении формальностей, самое тяжелое — суметь адаптироваться психологически. Без этого работать очень сложно.

Психология на практике



Новичок в коллективе — темная лошадка. К тому же, несмотря на самые лучшие намерения со стороны сотрудника, остальные могут считать его потенциально опасным. Обижаться на такую реакцию сослуживцев бессмысленно, поскольку человек всегда инстинктивно занимает оборонительную позицию. Надо постараться влиться в коллектив быстрее, это избавит вас от многих неприятностей.

Плохому настроению — нет!

Нужно запретить себе приходить на работу в плохом настроении, избегать общения и поддаваться раздражению. Поверьте, головокружительных трудовых успехов от вас в первые дни никто не ждет, а вот невежливый, резкий ответ или комментарий запомнят.

Рисуем карту местности

Важная задача — проанализировать ролевую структуру организации. Первые несколько недель стоит внимательно следить за происходящим, запоминать, мотать на ус. Надо составить своеобразную карту, определив, кто какую роль играет в коллективе: кто является неформальным лидером, кто настроен к вам наиболее лояльно, а с кем придется держать ухо востро.

Инициатива: за и против

Разумеется, советы или предложения от человека, который смотрит на все свежим взглядом, иногда неоценимы. Однако,

прежде чем приниматься критиковать существующие порядки, проанализируйте ситуацию и подумайте: возможно, аналогичные нововведения когда-то уже предлагал один из ваших коллег, но их по каким-либо причинам отвергли.

«Вот Иван Иванович до Вас...!»

Придется подготовиться к тому, что заслуги вашего предшественника будут превозносить или вас бессознательно станут с ним сопоставлять. Постарайтесь, чтобы сравнение было в вашу пользу, изучите методы, используемые тем, кто трудился на этом месте раньше, и привнесите нечто новое. Коллектив привыкнет к переменам. Гораздо хуже, если вы приметесь ломать существующий порядок и делать все по-своему.



Подозрения, нападения и защита

Необходимо отметить, что сослуживцы независимо от ваших поступков настроены по отношению к вам агрессивно или холодно. Вы чувствуете, как за вашей спиной откровенно злословят, в присутствии руководства дают вашим действиям иронические или критические оценки, отмечают промахи. Причин такого поведения со стороны коллег много: вы заняли место, на которое претендовал чей-либо протезе, вас подозревают в неблагоприятных намерениях. Кроме того, непосредственный начальник на эмоциональном уровне может считать, будто вы пытаетесь его подсидеть.

В подобной ситуации более опытные старички пытаются задавить новенького авторитетом. Вы выиграете эту борьбу, только если наберетесь терпения, продемонстрируете такт, упорство в достижении поставленных задач. Нелишне вызвать противника на разговор тет-а-тет и попытаться решить проблему, не вовлекая в конфликт ни коллег, ни начальство. Если удастся, то вы сможете избежать многих сложностей.

Разборки и отношения

Все мы люди, и, к сожалению, личное у нас иногда преобладает над профессиональным. Это касается отношений, как

с противоположным полом, так и с членами коллектива. Иногда соперничающие группы пытаются перетянуть на свою сторону новенького. Но постарайтесь максимально долго сохранить вежливый нейтралитет, ведь если вы будете вовлечены в конфликт, это пойдет во вред работе — на результаты деятельности повлияют ваши эмоции. Кроме того, старайтесь не вникав подробности взаимоотношений сотрудников раньше времени. Кто в кого влюблен — не ваша забота. Лучший выход в данной ситуации — работать, не поднимая головы.

Психология и школа

Первое знакомство со школой: радость или слёзы?

Александр Белов//

Обучение и карьера.-2007.-№ 9

Первые месяцы пребывания в школе — один из самых сложных периодов для ребенка. В эту переломную пору весь его жизненный уклад меняется, происходит переоценка ценностей. Время беззаботных игр навсегда уходит в прошлое, на смену приходят умственные и физические нагрузки, активизация внимания и сосредоточенная работа на уроках. Ответной реакцией организма первоклассника могут стать быстрая утомляемость и головные боли, снижение аппетита, ухудшение сна и плаксивость. Возникают и трудности психологического характера: чувство страха, отсутствие мотивации к обучению, агрессия или страх по отношению к учителю, а также резкое снижение самооценки и своих возможностей. Результатом всего этого, к ужасу родителей, становится категорический отказ ребенка ходить в школу, слезы, потеря желания учиться и ухудшение успеваемости.

Если все перечисленное сформулировать кратко, можно сказать: маленький человек очень тяжело адаптируется к школе.

Корни проблемы

Сроки адаптации бывают различными, однако психологи утверждают: нормальный здоровый малыш привыкает к школе в среднем за две-три недели. Если неприятности продолжаются дольше, значит, адаптация явно затянулась и у ребенка есть проблемы.

Причинами могут служить следующие факторы.

Гиперактивность

По мнению специалистов, первоклашка способен полностью сконцентрироваться на уроке максимум 25 минут, а в большинстве случаев — минут 10-15. По истечении этого времени он переключается, на какой угодно предмет или действие, кроме слов учителя. Гиперактивность ребенка влияет на его успеваемость, а также на дисциплину во всем классе, потому что зачастую непоседа отвлекает одноклассников от занятий, не слушает учителя или просто занимается на уроке своими делами.

Отсутствие интереса к учебному процессу

Одним из ведущих мотивов к познавательной деятельности в младших классах остается элементарный детский интерес. Школьники постарше понимают: все, что им рассказывают на уроке, может пригодиться в дальнейшем. Первоклашке будущее представляется отдаленным и туманным. Единственное, что действительно имеет для него значение настоящее. Пока ребенку интересно, он будет концентрироваться на предмете сколько угодно: к примеру, если он смотрит по телевизору мультфильм или сказку. Но как только интерес ослабевает, ребенок отвлекается, и вернуть его к предмету обсуждения крайне тяжело.

Плохие отношения с учителем

В раннем возрасте мальчики и девочки нередко очень зависимы от мнения взрослых, тем более, когда речь идет о человеке, чей авторитет не подвергается критике — первом учителе. Школьник нуждается в поощрении педагога и страдает, если последний не уделяет ему внимания или своим поведением демонстрирует негативное отношение. Престиж первой учительницы чрезвычайно велик: ее мнение зачастую заслоняет

даже мнение родителей. Знаменитое «А Марьянна говорит, что надо делать вот так!» — типичное высказывание первоклашки. Сложности в общении с педагогом, негативное отношение последнего к ученику может плохо сказаться на успеваемости малыша и его желании учиться или вообще посещать школу.

Неприятности со сверстниками

Эта проблема очень многогранна и неоднозначна. Трудности в налаживании контактов с одноклассниками могут быть вызваны как склонностью ребенка к лидерству и неприятием этого стремления со стороны коллектива, так и излишней отстраненностью малыша, его желанием держаться особняком. Кроме того, большие сложности вызывает «несходство» со сверстниками в одежде, поступках или в чем-либо еще. Как известно, дети не любят белых ворон, причем не в силу какой-то озлобленности, а из-за элементарного непонимания — почему данный индивидуум не такой, как они. Помните сказку о бедном утенке и его мучительной непохожести на других птиц? В данном случае во многом от родителей зависит, как будет решена проблема адаптации ребенка в классе. Противопоставление себя коллективу отнимет у малыша слишком много сил, необходимых для учебы. Предотвратить возникновение трудностей можно изначально, встретившись с учителем и задав ему несколько вопросов касательно формы одежды, общепринятого набора школьно-письменных принадлежностей и личных вещей, которые не возбраняется приносить в класс.

Завышенные ожидания родителей

Разумеется, все мамы и папы считают своих детей самыми умными и понятливыми. И то, что школьник по каким бы то ни было причинам отстает по предмету, или просто получает плохую оценку, становится большим разочарованием. Наоборот, от ребенка ожидают мгновенного и головокружительного успеха: дневника, пестрящего пятерками, признания со стороны педагога и других родителей. Если отпрыск не соответствует установленной планке, родители начинают нервничать и искать различные

объяснения сложившейся ситуации. Это может быть как «плохая школа», «плохой учитель», так и «недостаток старания». Не слишком высокие баллы своего первоклашки взрослые воспринимают почти как личное оскорбление или неудачу, забывая о том, что для ребенка отметки в дневнике очень часто становятся мерилем оценки его личности. Другими словами, «если мама и папа считают, что мои отметки плохие, значит, и я для них плохой. Если они расстраиваются из-за тройки или двойки, значит, любить меня не за что». У малыша в буквальном смысле опускаются руки, падает самооценка, снижается уверенность в себе и, что хуже всего, пропадает желание добиваться успеха. Нередко родители, чтобы «исправить» положение, увеличивают нагрузки, заставляя сына или дочь заниматься еще больше. Однако подобные меры нередко приводят к обратному результату, и ребенок вовсе теряет мотивацию к обучению, приобретая взамен стойкую ненависть к усвоению каких бы то ни было знаний. Поэтому прежде чем выносить «окончательный приговор», стоит поговорить с учителем и постараться адекватно оценить возможности школьника, не поднимая планку до недостижимых высот.

Сравнения родителей

Одна из самых больших ошибок взрослых — стремление сравнивать своего отпрыска с окружающими его детьми. Безусловно, попадая в общество сверстников, малыш начинает сопоставлять себя с ними. Для него важно сознавать, что он соответствует общепринятым нормам, то есть такой как все.

Нередко, не желая выделяться на общем фоне, мальчик или девочка не хочет делиться знаниями, отказывается развивать их и углублять, даже начинает воспринимать их как недостаток, который не стоит демонстрировать, а лучше от него избавиться. Чтобы не усложнять ситуацию, родители ни в коем случае не должны сравнивать успехи своего ребенка и его ровесников — мол, они лучше пишут или быстрее читают. Требования школьной программы, даже если какие-то дети в классе им и соответствуют,

— это общий уровень. К нему следует стремиться, но не стоит делать его достижение обязательным условием. Хвалить и поощрять малыша лучше всего за его собственные успехи по сравнению с его же прошлыми результатами. Например: «Сегодня в диктанте ты сделал всего одну ошибку. Молодец!» Родители должны объяснить ребенку, что все дети разные, их способности и таланты несопоставимы, так что он наряду с остальными тоже обладает неповторимой индивидуальностью

Поиски решений

Проблему адаптации ребенка к школе следует решать как можно раньше. Это важно не только для дальнейшего успешного обучения, но и для сохранения здоровья маленького человека — физического и психического. Чтобы дело не зашло слишком далеко, нужно выполнять следующие правила.

Главное — соблюдать банальный распорядок дня. У первоклашки непременно должно оставаться время на полноценный отдых с прогулками на свежем воздухе. Кроме того, необходим режим питания и десятичасовой спокойный сон.

Если ребенок испытывает трудности с обязательными предметами, не загружайте его дополнительными кружками и секциями, как бы вам ни хотелось обеспечить разностороннее развитие своего отпрыска.

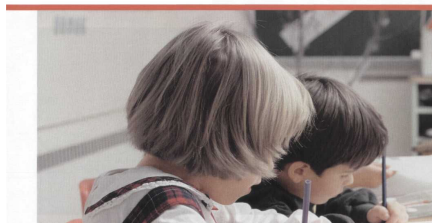
Не давайте эмоциональных оценок его успехам. Нередко гениальные математики плохо владели элементарными письменными навыками. Не стоит ставить на ребенке клеймо неудачника из-за первых же ошибок.

Напоминайте первоклашке, что в школе к нему относятся достаточно серьезно, поэтому детские капризы или истерики вряд ли будут восприняты положительно.

Удостоверьтесь, что ребенок хорошо знает путь до школы и обратно, даже если вы каждый день провожаете и встречаете его. Обратите внимание сына или дочери на светофоры, научите переходить дорогу, напомните отдельные правила дорожного движения. На всякий случай покажите, как нужно открывать и

закрывать дверь в квартиру, предоставьте запасной ключ — у ребенка появится чувство ответственности и сопричастности к взрослым обязанностям.

Утро должно начинаться спокойно, с родительской улыбки и ласковых слов. Не подгоняйте малыша, не дергайте его по пустякам. Непременно проследите, чтобы он позавтракал, и не ругайте, если он что-то забыл положить в портфель.



Если сразу после возвращения из школы ребенок жаждет поделиться впечатлениями, не откладывайте это на потом, а доброжелательно и с интересом выслушайте. Подбодрите, если у него был трудный день, не скупитесь на похвалы и ласковые слова, а если он принес плохую оценку — не делайте из этого трагедии. Лучше спросите, что вызвало наибольшую трудность в выполнении задания, и обязательно сделайте вместе не получившееся в классе упражнение. Не ставьте условий типа: «Если получишь пятерку, мы купим тебе то-то или то-то...» или «Если будешь вести себя в классе хорошо, мы пойдем в зоопарк...» Порой соблюсти условия договора ребенок не в силах, вы поставите его в неудобное положение, и его личная самооценка окажется под угрозой. Разговоры с учителем об успехах и неудачах сына или дочери очень полезны для вас, но старайтесь, чтобы они проходили в отсутствие малыша. После беседы с преподавателем не нужно устраивать «проверку на дорогах» — лучше сформулируйте накопившиеся вопросы и спросите у ребенка, почему он ведет себя на уроке, таким образом или какие трудности вызывают у него задания, которые дает в классе учитель. Мы, взрослые, нередко приходим со службы раздраженные, с головной болью. Помните: для ученика школа — та же работа. Поэтому отнеситесь к его жалобам на самочувствие с должным вниманием: вполне

вероятно, нагрузка слишком тяжела и стоит что-то изменить в расписании.

Семилетний абитуриент.

Идём в школу: к чему готовиться родителям.

Юлия Куликова, детский психолог //
Здоровье школьника.-2006.-№ 4

Незаметно пролетели первые шесть лет жизни вашего ребенка, и уже он стоит на пороге новой школьной жизни, а вы все чаще задумываетесь о его предстоящей учебе. Какую школу выбрать? Как он будет в ней учиться? Повезет ли с первой учительницей? Эти и многие другие вопросы волнуют пап и мам, ведь 1 апреля началась запись детей в первые классы.

Выбор школы - дело серьезное и ответственное. Помимо районных средних школ, есть школы-лицеи, так называемые специализированные, с углубленным изучением определенных предметов, частные.

Как понять, что подойдет ребенку? Лучше сначала рассмотреть школы своего или близлежащего микрорайона. Везти ребенка куда-то далеко, даже на машине - дело хлопотное. А пропускать занятия или опаздывать, как в детском саду, уже нельзя.

Хорошо бы поговорить с родителями, дети которых уже учатся в выбранной вами школе, постараться больше узнать об учителях, набирающих первые классы, учебной программе, уровне нагрузок и т.д.

Когда выбор сделан и поданы документы, вашего ребенка вместе с вами могут пригласить на собеседование. В одних школах это просто знакомство с будущим учеником, в других - проверка уровня подготовки к предстоящей учебе.

Не огорчайтесь, если о предстоящем собеседовании вы узнали недавно. Это не экзамен. Даже если ваш сын или дочь не ходили на

занятия по подготовке к школе, вы сами можете помочь им достойно пройти первое в жизни испытание.

Поговорите с ребенком о предстоящем событии. Сделайте упор на том, что это просто знакомство со школой и учителями.

Ни в коем случае не запугивайте малыша возможными неудачами, постарайтесь не волновать его и внушить веру в себя. Не обсуждайте при нем негативные отзывы других родителей о собеседовании своих детей.

Отрепетируйте собеседование дома, сначала наедине с ребенком, потом вместе с папой, бабушкой или другими близкими родственниками. Можно разыграть вместе с малышом и его любимыми игрушками целый спектакль - сказку «Как заяц пришел поступать в лесную школу»

Напомните ребенку основные правила вежливости: вошел - поздоровайся, уходишь - попрощайся. Попросите его, чтобы он отвечал на вопросы громким уверенным голосом, не смотрел себе под ноги или на потолок, старался быть приветливым, не перебивал взрослых и дослушивал вопросы до конца. Объясните, что ответы на вопросы педагогов должны быть достаточно подробными, но не слишком многословными, без ненужных деталей. В незнакомой обстановке эти элементарные правила общения ребенок может и позабыть.

Внешний вид тоже имеет значение. Отправляясь на столь ответственную встречу, малышу не стоит надевать слишком нарядную или спортивную одежду. Если на улице грязно, обязательно возьмите с собой сменную обувь.

В некоторых школах возможно и более серьезное собеседование. Его цель - понять, готов ли ребенок к обучению, выдержит ли он определенный уровень нагрузок и требований.

Каким бы ни был результат испытания, переживать не стоит. Вы получите объективную информацию о готовности ребенка к школе, которая даст вам возможность принять правильное решение: уделить больше внимания психологической и

практической подготовке, повременить с поступлением или просто выбрать другую школу.

Главное правило при выборе школы: думайте об интересах ребенка, а не о своих родительских амбициях.

Что надо знать?

Чтобы определить, готов ли ребенок к собеседованию с учителями, попробуйте задать ему следующие вопросы:

- Как зовут маму, папу, дедушку и бабушку (полные имена и отчества)?
- Сколько тебе лет?
- Когда у тебя день рождения (число, месяц, год)?
- Есть ли брат и сестра, какого они возраста, на сколько лет они старше или младше?
- Кем и где работают родители? (Папа работает на работе, а мама сидит дома - плохой ответ).
- Где ты живешь (полный адрес, телефон, город, страна)?
- Какие еще страны и города знаешь (2-3 варианта)?
- Как называется наша планета?
- Каких знаешь животных (домашних и диких)?
- Какие знаешь растения?
- Чем больше всего любишь заниматься (желательно исключить такие ответы, как: «смотреть мультики», «играть на компьютере»)?
- Каких детских писателей знаешь?
- Есть ли любимая книга, о чем она?
- Хочешь ли учиться в школе и почему?

Что надо делать?

Впереди целое лето, и у вас еще есть достаточно времени, чтобы подготовить ребенка к школе: научить читать, писать, считать, рисовать, общаться со взрослыми незнакомыми людьми. Желательно, чтобы к моменту поступления в первый класс ребенок научился:

- Хорошо произносить звуки родного языка.
- Правильно употреблять предлоги, приставки, строить предложения.

- Пересказывать небольшие детские литературные произведения.
- Строить рассказ по картинке.
- Знать цифры (от 0 до 9).
- Называть числа в прямом и обратном порядке.
- Соотносить цифру и число предметов.
- Составлять и решать элементарные задачи на сложение и вычитание.
- Знать основные геометрические фигуры.
- Срисовывать (копировать) буквы, цифры, геометрические фигуры, соблюдая масштаб и направление штрихов.
- Правильно держать ручку, карандаш, кисточку. Знать дни недели, месяцы, времена года, суток.
- Понимать значение слов «сегодня», «завтра», «вчера»

В копилку мастера

Тренинговые занятия направленные на развитие эмоциональной устойчивости библиотекаря

1. Упражнение «Самопрезентация»

Участники сидят в кругу и передают друг другу игрушку, называют свое имя, и какое – либо свое качество, которое есть в имени, фамилии, рассказывают о своем профессиональном опыте. Подводя итоги, ведущий обращает внимание участников на разнообразие качеств друг друга, подчеркивает, что, несмотря на то все разные, им предстоит совместная работа.

2. Упражнение «Получение ответов на вопросы»

Закройте глаза и выкиньте все мысли из головы.

Представьте, что ваша голова – это комната, которая очень замусорена.

А мусор- это ваши мысли. Закрепите конкретную мысль за определенным мусором. Например, мысль о работе – это картофельные очистки, а мысль о выходных днях - это

скомканные бумажки. Соберите весь сор в корзинку, а затем представьте, что в голове есть дверь на улицу и вы туда выходите, выбрасывайте все содержимое корзинки в большой мусорный бак и затем закрывайте его плотно, чтобы ни одна ваша мысль-мусор не выскользнула обратно. Занесите пустую корзинку обратно в дом (вашу голову), и когда какие-то думы будут возникать, выбрасывайте их опять в корзинку, а затем выносите мусор.

Когда в голове не останется ни одной мысли, задумайте вопрос, на который хотите получить ответ. Например, если вам предложили новую работу, а вы не знаете, стоит ли принимать предложение, четко сформулируйте вопрос: «Подойдет мне эта работа?» - и ждите ответа вашего подсознания, так же можно формулировать вопросы о своем здоровье. Спросите себя: «Я заболел оттого, что хочу отдохнуть?» Ждите ответа. Задавайте подсознательно любые вопросы.

3. Упражнение «Стратегии самопомощи»

Подумайте и запишите ответы на вопросы: «Что я могу сделать, чтобы снизить свой уровень стресса, доставить себе радость?»

Примеры: играю со своими детьми, читаю, посещаю театр, кино, работаю в саду, встречаюсь с друзьями и др.

4. Упражнение «Цвет моего настроения»

Участники в кругу, передавая друг другу мяч или игрушку, сообщают, с каким цветом ассоциируется их теперешнее настроение. Обобщая высказывание, ведущий сообщает, что преобладание светлых и ярких тонов указывает на позитивное эмоциональное состояние участников.

5. Упражнение «Автобус»

Чего бы вам хотелось добиться в жизни?: Например: богатства, карьеры, здоровья, красоты, успеха, мудрости ит.п. Ответы обобщаются и записываются с добавлением эпитетов «Верная любовь», «Несметное богатство», «Блестящая карьера»,

«Богатырское здоровье», «Несравненная красота», «Головокружительный успех», «Житейская мудрость» Участники предупреждаются, что на каждой остановке может выйти, «только один пассажир, причем заранее неизвестно, какая будет открыта дверь-передняя или задняя, время выхода ограничено.

Каково выбраться из переполненного автобуса? Приходилось ли вам оказываться в таких ситуациях? «Автобус- это наша повседневная жизнь.

То, как человек пробирается к выходу, показывает, как он обычно добивается намеченной цели».

6. Упражнение «Комплименты»

Ведущий напоминает, как приятно бывает получать комплименты. Участник выбирают другого участника, и тот также говорит комплимент выбравшему его участнику. Желательно, чтобы каждый услышал, что - то приятное о себе.

7. Упражнение «Продолжи фразу»

Каждый из участников продолжает фразы: «Я горжусь своей работой, когда я» и «Не хочу хвастаться, но в своей работе...»

8. Упражнение «Вверх по радуге»

Все встают, закрывают глаза, делают глубокий вдох и представляют, что вместе с этим вздохом они взбираются вверх по радуге, а выдыхая – съезжают с нее, как с горки. Упражнение повторяют трижды, затем желающие делятся впечатлениями.

9. Упражнение «Подарок»

Участники по кругу, поворачиваясь к своему соседу, изображают при помощи мимики и жестов какой либо подарок.

10. Релаксационное упражнение

Закройте глаза, постарайтесь по возможности расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании. Сделайте вдох, выдох. Представьте, что вы отправились в путешествие. Вы объездили множество стран, познакомились с разными людьми. И вот вы едите через поле. Вокруг летают бабочки, стрекозы. Жужжат пчелы – они собирают мед. Поют птицы- они радуются, что вы едите через их поле.

Программа классической музыки для регуляции психоэмоционального состояния.

1. Уменьшение чувства тревоги и неуверенности.

Шопен «Мазурка», «Прелюдии»,
Штраус «Вальсы»,
Рубинштейн «Мелодии»

2. Уменьшение раздражительности, разочарования, повышение чувства принадлежности к прекрасному миру природы.

Бах «Кантата 2»,
Бетховен «Лунная соната», «Симфония ля – минор»

3. Для общего успокоения, удовлетворения.

Бетховен «Симфония 6», часть 2,
Брамс «Колыбельная»,
Шуберт «Аве Мария»,
Шопен «Ноктюрн соль-минор»,
Дебюсси «Свет луны»

4. Снятие симптомов гипертонии и напряженности в отношениях с другими людьми.

Бах «Концерт ре-минор» для скрипки, «Кантата 21».
Бартók «Соната для фортепиано», «Квартет 5»,
Брукнер «Месса ля-минор».

5. Для уменьшения головной боли, связанной с эмоциональным напряжением.

Моцарт «Дон Жуан»,
Лист «Венгерская рапсодия» 1,
Хачатурян «Сюита Маскарад».

6. Для поднятия общего жизненного тонуса, улучшение самочувствия, активности, настроения.

Чайковский «Шестая симфония», 3 часть.
Бетховен «Увертюра Эдмонд»,
Шопен «Прелюдия 1, опус 28»,
Лист «Венгерская рапсодия» 2.

7. Для уменьшения злобности, зависти к успехам других людей.

Бах «Итальянский концерт»,
Гайдн «Симфония».

Тест «Нужно ли вам учиться бороться со стрессом»

Ответьте «да» или «нет» на десять вопросов. Если положительных ответов будет больше четырех, пора задуматься о том, что стресс отнимает у вас слишком много сил, а значит – и здоровья.

1. Часто ли вы чувствуете, что слишком устали, чтобы отвечать вниманием со стороны окружающих?
2. Бываете ли вы вспыльчивы по пустякам?
3. Случалось ли вам чувствовать, что вы устали после отпуска (выходных) больше, чем до него?
4. Случалось ли вам испытывать по вечерам ощущение, что шея онемела, мышцы плеч ноют, а в спине – тупая боль?
5. Испытываете ли вы сильные головные боли от конфликтов в семье?
6. Приводят ли конфликты к нарушению пищеварения?

7. Бываете ли вы иногда слишком плаксивы или близки к слезам?
8. Предрасположены ли вы к астме или кожной сыпи и дают ли они о себе знать, когда вы эмоционально расстроены?
9. Приходилось ли вам испытывать внезапные приступы болезни как раз тогда, когда нужно было собрать все силы для решающего поступка?
10. Часто ли вам кажется, что вы тратите, слишком много времени на решение чужих проблем и у вас не остается времени на себя.

Практические советы для управления стрессом.

1. Контролируйте себя и свое состояние. Планируйте каждый свой день и составляйте список работ, которые должны быть выполнены. Закончив дело, вычеркните его из списка. Вот увидите, вы испытаете облегчение оттого, что справились еще с одной задачей.
2. Стоит обратить внимание на распорядок дня. В целях борьбы со стрессом полезно делать что - либо каждый в одно и то же время. Последние полчаса рабочего дня желательно посвятить анализу того, что произошло сегодня, и построению планов на завтра.
3. Учитесь выделять важное и отсекай лишнее. Не читайте ненужных бумаг, не взваливайте на себя работу, которую можно поручить другому. Составьте список людей и организаций, претендующих на ваше время, деловую активность. Кто из них действительно нужен вам, а без кого можно обойтись хотя бы какое – то время? Или ради того, чтобы угодить всем, вы готовы разорваться на части?
4. Прислушивайтесь к своему внутреннему состоянию, не загоняйте себя в угол, и тогда депрессия и упадок сил вам не грозят.

«Мой автопортрет»: тест-рисунок

Это упражнение поможет лучше понять, как ты воспринимаешь самого себя.

Возьмите большой лист бумаги, набор цветных карандашей и нарисуй себя в любой манере.

Нарисовать можно своё лицо или же себя в полный рост, в одежде или без неё. Если хотите, нарисуйте фон для автопортрета, это может быть всё, что угодно: небо, дома, твоя комната, люди, звёзды. Когда рисунок закончен, - дай ему название, которое написать внизу или сбоку листа, такое, какое захочешь (от самого простого до самого сложного, изысканного).

Интерпретация теста.

1. Расположение твоего изображения на листе.

а) Если вы изобразили своё лицо во весь лист. Это означает, что ты много для себя значишь. Вы оцениваете себя достаточно высоко. Возможно, что вы так сосредоточились на себе из опасения, что вас могут плохо оценить окружающие (а значит, с самооценкой у вас не всё ладно). Тщательно прорисованное лицо – признак хорошо развитой общительности.

б) Если вы изобразили себя маленького размера и поместили фигурку на верху листа, то это говорит о том, что вы оцениваете себя низко, но при этом хотите многого.

«Мне в жизни много хочется, но у меня мало что получится».

в) Если вы нарисовали себя небольшим и поместили себя в низу листа, то вы оцениваете себя низко, но при этом и не хотите достичь многого.

«Я маленький и ничего не могу, но и не претендую на большее».

г) Если рисунок в центре, то вы себя оцениваете достаточно высоко, и это соответствует твоим возможностям.

2. Посмотрите внимательно, чего не хватает в вашем портрете.

а) Уши.

Посмотрите, есть ли на вашем рисунке уши? Ну, если уши есть, да ещё и большие, то можно сказать что вы послушная и часто не без удовольствия позволяете себе «вешать лапшу на уши».

Если ушей нет вовсе или они прикрыты волосами, тогда о вас можно сказать – скорее всего, вы склоны не слушать, что о вас говорят окружающие, вы не любите критику и сами себе на уме.

б) Рот.

Если забыли нарисовать рот или нарисовали маленький – премаленький ротик – точку, то вы очень застенчивы.

в) Одежда.

Если в ней множество деталей и украшений – для вас очень важно, какое впечатление вы производите на окружающих.

Если одежды нет совсем, то по всей вероятности. Застенчивостью ты не страдаешь.

3. Теперь о цвете, которыми ты раскрасил рисунок.

- Синий, фиолетовый и их оттенки – холодные цвета.

- Жёлтый, красный, оранжевый и их оттенки – тёплые.

- Чёрный, белый, серый – нейтральные.

- Зелёный – особенный, разные оттенки его могут быть, как холодными, так и тёплыми.

Если в вашем рисунке преобладают холодные цвета, то это можно сказать о вашем характере – скорее всего, вы человек спокойный, уравновешенный и рассудительный.

Тёплые оттенки, говорят о твоей эмоциональности, отзывчивости, импульсивности.

Равное соотношение тёплых и холодных тонов, говорит о том, что вы уравновешенный и общительный, но бываете и углублены в себя, когда это нужно.

4. Какое же чувство настроения преобладает в твоём автопортрете?

Определите его сами. Главное чувство – одна из основных мелодий твоей жизни.

5. Если вы что-то скрыли (или передумали рисовать).

Скорее всего, это – предмет внутреннего беспокойства, возможно с этим связаны какие-то комплексы, застенчивость.

6. Движение.

Если фигура в движение, это говорит о подвижности не только тела, но и ума.

Статичная поза на рисунке, говорит о некоторой внутренней скованности, вы с трудом меняете свои привычки.

7. Фон.

Природа – река, лес, цветы и т.п. – означает, что вы человек естественный, гармоничный и обычно пополняете запас сил, находясь на свежем воздухе, на даче, на море.

Люди в качестве фона играют роль природы для людей не столь природных.

Мягкая мебель, диванчики с подушками, кресла – значит, ты любишь домашний комфорт или чувствуешь усталость в данный момент.

8. И последнее – о названии.

Если вы были кратки в назывании себя, то я думаю, вы уверены в себе.

Если многословны, то боитесь, что вас не так поймут, думаете, что ваше мнение мало значит.

Если вы ограничились я или своим именем. То вам мешает чересчур серьёзное отношение к себе.

Несуществующее слово – это может говорить о том, что сейчас вы испытываете трудности в самоопределении, вероятно в общении.

Содержание

Вступительная статья с.1

Твоя карьера

Я хочу у вас работать с.2

Обучение в России и за рубежом

Королевство престижного высшего образования с.8

Познай себя

Как найти своё «Я» в коллективе? с.12

Психология и школа

Первое знакомство со школой: радость или слёзы? с.16

Семилетний абитуриент.

Идём в школу: к чему готовиться родителям с.23

В копилку мастера

Тренинговые занятия направленные на развитие эмоциональной устойчивости библиотекаря с.27

Отпечатано с оригинал-макета, предоставленного заказчиком.

Подписано к печати: Заказ

Тираж 35. Ризография. Лицензия № 12-0128

г. Томск, пр. Ленина, 2 а.

Тел. 41-67-69, 41-85-70

8-913-845-7225