|  |  |
| --- | --- |
|       Не получается решить проблему? Обратись к специалистам. Сегодня в большинстве высших и средних профессиональных учебных заведений работают специалисты-психологи, в городе существуют телефоны доверия, есть Служба постинтернатного сопровождения выпускников в Центре психолого-педагогического и медико-социального сопровождения детей г.Балаково.  Обратись к психологу или к другим специалистам и расскажи о своей проблеме. Не бойся, к психологу идти не стыдно. Слово «психолог» - не от слова «псих», а от греческого слова «психе» - «душа».  А когда ты одинок и не от кого ждать помощи, что болит? Душа, верно? Только психолог не предложит тебе готовых рецептов счастливой жизни и избавления от одиночества – вам предстоит кропотливая совместная работа. C:\Users\User\Documents\студенты.jpg**Удачи, выпускник!****Как справиться с ленью во время учебы?****http://www.24smi.com/img_info_2000_2000_3756fd5bb7f6af09bf504ac625a6461b18990598.jpg** Когда ты выходишь из стен Центра и поступаешь в профессиональное учебное заведение, главное, чему тебе нужно научиться, - это **учиться самостоятельно,** без контроля и присмотра воспитателя. И часто тебя на этом пути подстерегает лень. Как только ты садишься и пытаешься что-нибудь делать, нападает необъяснимая апатия,  волю как будто  парализует. Возникает ощущение, что нет никаких сил - ни моральных, ни физических. И вот тут в голове у человека и возникает мысль – я ленивый, это меня лень одолела. Сделав такой вывод, человек сначала пытается с ленью бороться. Он собирает в кучу остатки воли и заставляет себя учиться или работать. Помогает ненадолго, через какое-то время лень возвращается и становится еще сильнее. Сделав несколько аналогичных попыток, человек вешает на себя ярлык – «я ленивый, и ничего с этим поделать нельзя». Человек вообще перестает посещать занятия, потому что на занятиях многого не понимает и боится дать неправильный ответ на вопрос преподавателя, пережить стыд. В деле "борьбы с ленью" бесполезны советы на все случаи жизни типа – "собери волю в кулак", "заставь себя учиться". Каждый человек нуждается в тех рекомендациях, которые помогут именно ему. **Поэтому не стесняйся обсуждать свои проблемы с психологом!**  | **государственное бюджетное учреждение Саратовской области** **«Центр психолого-педагогического и медико-социального** **сопровождения детей» г. Балаково****Шкатулка советов****http://i11.vigoda.ru/img/good/src/123/028.png****Телефон Службы постинтернатного****сопровождения выпускников****8 991 397 00 93***Е-mail:* *info@centr-ppms.ru**Официальный сайт:http://centr-ppms.ru***Адрес: г.Балаково, ул.Набережная, д.3-а****Рекомендации:**1. **Учитесь выстраивать партнерские отношения.**

 Важно помнить, что многие модели поведения, усвоенные в стенах Центра, не будут действенны в силу других требований, предъявляемых социумом. Модель поведения «воспитатель - воспитанник» в обществе не срабатывает. 1. **Учиться-учиться!** Ищите знания, которые помогут вам крепко стоять на своих «ногах». Только сильная, самодостаточная личность может реализовать все мечты и замыслы.
2. **Трудиться надо учиться!** Отсутствие трудовых навыков несет за собой пагубные последствия. Не пытайтесь сразу «объять необъятное»; начните с малых дел. Все мы знаем примеры успешных и состоятельных людей, которые начали свой путь из низов. Жизнь такова, что никто изначально не предложит Вам высокооплачиваемую должность, если у Вас для этого недостаточно навыков и знаний. Чтобы стать «мастером», сначала придется побыть «подмастерьем».
3. **Старайтесь придерживаться положительного взгляда на** **жизнь.** От трудностей и огорчений никто не застрахован, и оптимистичный взгляд на возникшие трудности помогает найти решение проблем.

**Только от Ваших личных усилий зависит** **качество жизни.** **Как бы трудно ни было, не опускайте руки!**  |