

- **Неуверенность в себе проявляется двумя способами — застенчивостью и... наглостью.** В первом случае, человек пытается скрыть свои недостатки не попадаясь людям на глаза, а во втором — человек с той же самой целью привлекает к себе внимание и пускает пыль в глаза.
- **Неудачникам на приеме у психолога не так больно, как «удачникам»,** потому что в процессе работы их ждут приятные открытия на свой счет — они узнают, что не так плохи, как им казалось. «Удачникам» хуже — они узнают о себе очень много нелицеприятного, потому что всю жизнь себя переоценивали.
- **Обида — это детский способ получить желаемое** с помощью манипулирования и игры на чувстве вины. В раннем детстве ребенок разыгрывает обиду совершенно сознательно и может остановить ее в любой момент. Но с возрастом, мы начинаем и сами верить в свою обиду. И в эту детскую игру люди, зачастую, играют до самой старости.
- **Страх боли отнимает больше сил и причиняет больше страданий, чем сама боль.** На этом принципе основаны технологии пыток и допросов.
- **90% всех заболеваний носят психологический характер** и могут быть окончательно вылечены только при восстановлении душевного равновесия. В противном случае, под действием медицинских процедур происходит только замещение одного заболевания другим.
- **«Скажи мне, что тебе снится, и я скажу, что тебя тревожит»** — именно так можно было бы перефразировать известную пословицу, после того, как американские ученые опубликовали результаты новых исследований о природе сна. Они доказали: содержание снов и кошмаров зависит от характера человека и событий, которые наиболее ярко запечатлеваются в его памяти. К примеру, если самое сильное, за последние часы или дни, впечатление, на человека произвело какое-либо, радостное или печальное событие, оно почти наверняка отразится в его снах. Не зря же выжившие жертвы катастроф или их свидетели потом месяцами, а то и годами, видят во сне то, что когда-то так напугало их наяву. Точно так же может отразиться в «мире снов» и радость...



- **Не пытайтесь запомнить более четырех вещей.**

Забыли зачем пошли в соседнюю комнату или куда положили только что виденную визитку? Не беспокойтесь: ученые говорят, что это вполне нормально, так как человеческий мозг не способен хранить в рабочей памяти много информации. Рабочая память представляет собой еще более быстрый вид кратковременной памяти в мозгу человека. С некоторой долей условности рабочую память человека можно сравнить с кеш-памятью процессора - ее мало, но она самая быстрая.



Однако до сих пор специалисты расходились во мнении по поводу того, насколько многовекторна рабочая память человека, иными словами, сколько различных потоков данных эта память способна одновременно удерживать. До сих пор считалось, что рабочая память человека способна работать в 7 направлениях. По одной из версий, именно по этой причине телефонные номера не содержат более 7 цифр. Теперь же специалисты пришли к выводу, что возможности этой памяти скромнее - у нее не более 4 векторов, именно по этой причине людям гораздо проще запоминать цифры из групп по 4 в каждой, а максимум заданий, которые человек способен выполнять одновременно не превышает четырех.

Это интересно

- Самый продолжительный период выживания без пищи и воды - 18 дней. Его забыли в камере полицейские с 01.04.79 по 18.04.79. он был близок к смерти.
- Самый легкий взрослый человек была Л. Сарате. При рождении весила 1,1 кг., в 20 лет - 5,9 кг., рост - 67 см
- Самый худой - Эдвард Хагнер по прозвищу Пижонистый Скелет, рост 170 см, вес 22 кг.

Это интересно!

Представьте себе человека, который со страхом ждет судебного приговора.
Приговор готов:



Однако подсудимый по-прежнему не знает, казнят его или подарят жизнь. Попробуйте сами решить его судьбу. Она будет зависеть от ... знака препинания. От того, в каком месте вы его поставите.

Это интересно знать



Школа после уроков - это интересно!

- Школа после уроков – это мир творчества, проявления и раскрытия каждым ребёнком своих интересов, своих увлечений, своего «я».
- Во внеурочной деятельности создаётся своеобразная эмоционально наполненная среда увлечённых детей и педагогов, в которой осуществляется «штучная выделка» настроенных на успех романтиков, будущих специалистов в различных сферах спорта, искусства, науки, техники.

ЭТО ИНТЕРЕСНО:

Школьники Эстонии должны запомнить 14 падежей.

Ученики в Финляндии – 15 падежей.

Дети в Венгрии – 22 падежа.

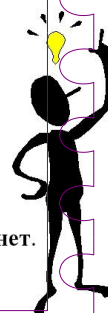
В некоторых языках народов Дагестана – свыше 50 падежей.

У китайцев существительные совсем

не склоняются и падежей в грамматике нет.

В древнерусском языке было 7 падежей.

Седьмой назывался звательный.





Известно, что при общении друг с другом люди, сами того не подозревая, помимо речи, пользуются языком жестов. Что бы ни говорил вам ваш собеседник, стоит обращать внимание на его мимику, жесты и телодвижения. Даже улыбка и смех вашего собеседника многое может о нём рассказать. Если человек при смехе прикрывает рот рукой, значит, он несколько робок и неуверен в себе. Такой человек не раскрывается окружающим, старается оставаться в тени, часто смущается. Если собеседник смеётся громко с открытым ртом, то, вероятно, он принадлежит к подвижным и темпераментным людям. Он любит сам говорить, но не умеет слушать. Ему не помешало бы немного сдержанности и умеренности. Когда при смехе человек запрокидывает голову, это говорит о его широкой душе, доверчивости и легковёрности. Часто он совершает неожиданные поступки, руководствуясь лишь своими чувствами. Если он морщит нос при смехе, вероятно, что это человек не консервативных взглядов. Его чувства и мнения быстро и часто меняются. Он не станет долго отстаивать свою точку зрения, если вы приведете несколько доводов, доказывающих обратное. Он эмоциональный и часто капризный, легко поддаётся сиюминутному настроению. Когда смеётся, то прищуривает веки? Это свидетельствует об уверенности и уравновешенности собеседника. Это деятельный, настойчивый человек, обладающий незаурядным умом. Однако, в своей настойчивости он часто перегибает палку. Если у человека нет определённой манеры смеяться, видимо, он принадлежит к индивидуалистам. Такие люди во всём и всегда руководствуются собственным мнением, пренебрегая взглядами других. Зная эти маленькие хитрости и будучи наблюдательным человеком, можно составить представление о собеседнике. А ещё полезно понаблюдать за самим собой: что ваша улыбка говорит о вас?



Первая помощь при остром стрессе

Если мы неожиданно оказываемся в стрессовой ситуации (кто-то разозлил, заставил понервничать начальник или кто-то из домашних), у нас начинается острый стресс. Для начала нужно собрать в кулак всю свою волю и командовать себе: «Стоп!» – чтобы резко затормозить развитие острого стресса. Чтобы суметь выйти из состояния острого стресса, чтобы успокоиться, необходимо найти эффективный способ самопомощи. И тогда

в критической ситуации, которая может возникнуть каждую минуту, мы сможем быстро сориентироваться, прибегнув к этому методу помощи при остром стрессе. Перечислим некоторые советы, которые могут помочь выйти из состояния острого стресса.

1. Противострессовое дыхание. Медленно выполняйте глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее. Это успокаивающее дыхание. Постарайтесь представить себе, что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения.

2. Минутная релаксация. Расслабьте уголки рта, увлажните губы. Расслабьте плечи. Сосредоточьтесь на выражении своего лица и положении тела: помните, что они отражают ваши эмоции, мысли, внутреннее состояние. Вполне естественно, что вы не хотите, чтобы окружающие знали о вашем стрессовом состоянии. В этом случае вы можете изменить «язык лица и тела» путем расслабления мышц и глубокого дыхания.

3. Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение, в котором вы находитесь. Обращайте внимание на мельчайшие детали, даже если вы их хорошо знаете. Медленно, не торопясь, мысленно переберите все предметы один за другим в определенной последовательности. Постарайтесь полностью сосредоточиться на этой «инвентаризации». Говорите мысленно самому себе: «Коричневый письменный стол, белые занавески, красная ваза для цветов» и т.д. Сосредоточившись на каждом отдельном предмете, вы отвлечетесь от внутреннего стрессового напряжения.

4. Если позволяют обстоятельства, покиньте помещение, в котором у вас возник острый стресс. Перейдите в другое, где никого нет, или выйдите на улицу, где сможете остаться наедине со своими мыслями. Разберитесь мысленно это помещение (если вы вышли на улицу, то окружающие дома, природу) «по косточкам», как описано в пункте 3.

5. Встаньте, ноги на ширине плеч, наклонитесь вперед и расслабьтесь. Голова, плечи и руки свободно свешиваются вниз. Дыхание спокойное. Фиксируйте это положение 1–2 минуты, после чего очень медленно поднимайте голову (так, чтобы она не закружилась).

6. Займитесь какой-нибудь деятельностью, все равно какой: начните стирать белье, мыть посуду или делать уборку. Секрет этого способа прост: любая деятельность, и особенно физический труд, в стрессовой ситуации играет роль громоотвода — помогает отвлечься от внутреннего напряжения.

7. Включите успокаивающую музыку, ту, которую вы любите. Постарайтесь вслушаться в нее, сконцентрироваться на ней (локальная концентрация). Помните, что концентрация на чем-то одном способствует полной релаксации, вызывает положительные эмоции.

8. Возьмите калькулятор или бумагу и карандаш и постарайтесь подсчитать, сколько дней вы живете на свете (число полных лет умножьте на 365, добавляя по одному дню на каждый високосный год, прибавьте количество дней, прошедшее с последнего дня рождения). Такая рациональная деятельность позволит вам переключить свое внимание. Постарайтесь вспомнить какой-нибудь особенно примечательный день вашей жизни. Вспомните его в мельчайших деталях, ничего не упуская. Попробуйте подсчитать, каким по счету был этот день вашей жизни.

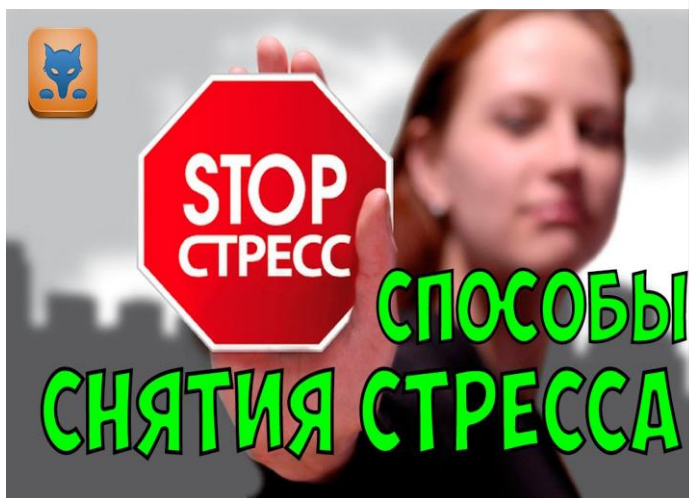
9. Побеседуйте на какую-нибудь отвлеченную тему с любым человеком, находящимся рядом: соседом, товарищем по работе. Если же рядом никого нет, позвоните по телефону своему другу или подруге. Это своего рода отвлекающая деятельность, которая осуществляется «здесь и сейчас» и призвана вытеснить из вашего сознания внутренний диалог, насыщенный стрессом.

10. Прodelайте несколько противострессовых дыхательных упражнений.

Теперь, взяв себя в руки, вы спокойно можете продолжить прерванную деятельность.

Условия расслабления

- Спокойная обстановка: тихий уголок — дома, на природе.
- Специальная методика расслабления.
- Пассивное состояние: полное освобождение от мыслей, переживаний.
- Позвольте мыслям свободно проплывать мимо вас.
- Учение Будды: перестать творить зло, делать добро и уметь останавливать ум.
- Удобная поза (положение, в котором можно некоторое время находиться комфортно): сидя в позе кучера или барина; лежа на горизонтальной плоскости.
- Регулярные занятия релаксацией.



Пять советов Бредли Фредерика

Данные рекомендации разработаны в США и адаптированы для нашей страны.

1. Сделайте несколько глубоких вдохов. Этим вы приглушите чувства нервозности и беспокойства, возникающие первыми в практически любой стрессовой ситуации.
2. Потянитесь. Большинство из нас отвечают на стрессовое воздействие мышечным напряжением, а растягивание мышц в определенной степени уменьшает ощущение стрессового «нажима».
3. Выпятите грудь колесом. Это делается не только для того, чтобы почувствовать свою значимость в психотравмирующей, стрессовой ситуации. Вы расправляете грудь, чтобы вам было легче дышать. В состоянии стресса напряжение мускулатуры может вызывать затруднения дыхания, что обычно усиливает беспокойство, которое человек и так чувствует в подобной ситуации. Первый раз, когда плечи идут назад, глубоко вдохните, затем, когда они расслаблены, выдохните. Повторите все это 4–5 раз, затем снова глубоко вдохните. Повторите всю последовательность 4 раза.
4. Полностью расслабьтесь. Для этого существует самый простой способ так называемой прогрессивной релаксации. Начиная с макушки до кончиков пальцев ног, напрягите одновременно одну группу мышц своего тела, подержите это напряжение несколько секунд, а затем дайте мышцам расслабиться.
5. Примите (если есть такая возможность) горячую ванну. Когда человек напряжен в стрессовой ситуации, когда он беспокоен и даже тревожен, приток крови к его конечностям уменьшается. Горячая же вода восстанавливает циркуляцию крови, как бы давая понять организму, что он находится в безопасности и что уже можно расслабиться. Если рядом нет ванны (или душа), то можно просто подержать руки под струей горячей воды из крана до тех пор, пока вы не почувствуете, что напряжение уходит. К тому же проточная вода, по мнению биоэнерготерапевтов, «смывает» накапливающуюся в человеке «отрицательную», вредную для его здоровья энергию.

АНТИСТРЕССОВЫЕ ПРИЕМЫ

9 профилактических правил для всех и каждого

наша жизнь набрала такой бешеный темп, что это начинает угрожать не только нервно-психическому, но и физическому здоровью людей. Ученые не перестают разрабатывать системы и методы, помогающие

современному «цивилизованному» человеку не попасть в «стрессовый плен». Вот что, к примеру, рекомендуют австралийские специалисты.

1. Полдня в неделю нужно проводить так, как вам нравится: плавайте, танцуйте. Прогуливайтесь или же просто сидите на скамейке в парке. В общем, хватит отдавать себя только работе!

2. Не реже одного раза в день говорите самому дорогому для вас человеку теплые слова. Не сомневайтесь, что он (она) скажет вам в ответ то же самое. В нашем суровом мире одно сознание того, что вас кто-то любит, способно защитить от тяжелых срывов.

3. Два или три раза в неделю давайте себе физическую нагрузку. Упражнения не должны быть изматывающими, но если после занятий вам не понадобился душ, значит, вы что-то делали неправильно или же просто недостаточно тренировались.

4. Пейте побольше воды (не спиртных напитков!). для того чтобы поддерживать тело в хорошей форме, следует выпивать только одной воды не менее 1–1,5 литра в день.

5. По меньшей мере раз в неделю занимайтесь тем, что вам вроде бы «вредно» (можно, к примеру, «чуть-чуть» нарушить диету, на которой вы сидите, побалуйте себя сладеньким или же ложитесь спать раньше либо позже, чем обычно). Следить за собой необходимо, но, когда это делается слишком серьезно, можно опасаться того, что вы станете ипохондриком.

6. Не позволяйте расхищать свою жизнь! Будет лучше, если некоторые письма останутся нераспечатанными, а телефонные звонки — без ответа. Бесцеремонные люди крадут часы (даже дни) вашей жизни и создают вам стрессы, заставляя делать то, что вам не нужно и не нравится.

7. Когда вы подавлены или рассержены, займитесь интенсивной физической работой: вскопайте огород, раскидайте сугробы, переставьте мебель или просто разбейте старые тарелки. Можете отправиться за город и покричать там. Подобные неадекватные поступки неплохо защищают человека от стрессов.

8. Съедайте хотя бы по одному банану в день. В них практически все витамины, много микроэлементов, к тому же они обладают высочайшей энергетической емкостью.

9. Купите (если у вас еще нет такого) телефонный аппарат с записывающим устройством (или так называемый АОН, высвечивающий или сообщающий голосом номер звонящего). Это позволит вам не

дергаться из-за каждого звонка и сохранять действительно нужную для вас информацию.

Не очень сложные приемы, согласитесь? Но следование им обязательно убережет вас от многих тяжелых стрессов.

ЕСЛИ ТЫ ПОПАЛ В ТРУДНУЮ ЖИЗНЕННУЮ СИТУАЦИЮ

Памятка подростку

Если ты попал в трудную жизненную ситуацию, то вспомни, что тупиковых ситуаций не бывает. Всегда есть выход, надо только его найти. Следуя этим советам, ты можешь выбраться из трудного положения с наименьшими для тебя потерями.

Совет №1. Попал в трудную ситуацию, не впадай в панику или депрессию. Постарайся проанализировать свое положение с максимальной четкостью.

Совет №2. Определи, кто создал трудную ситуацию. Если ты сам, значит возьми ответственность на себя. Поразмысли, откуда еще может исходить опасность.

Совет №3. Подумай, с кем бы ты мог откровенно поговорить о своем положении.

Совет №4. Не оставайся со своей болью один на один. Это всегда заставит тебя лгать окружающим.

Совет №5. Со своей тайной обращайся осторожно. Не перекладывай ее на плечи своего друга, который реально не сможет помочь тебе, но будет очень сильно переживать за тебя. Тебе от этого не будет легче.

Совет №6. Постарайся обратиться к взрослому человеку, у которого жизненный опыт больше твоего.

Совет №7. Переступи через свой страх перед родительским гневом. Ты его заслужил, и с этим ничего не поделаешь. Гроза проходит, и вновь сияет солнце.

Совет №8. Верь, что ты сможешь исправить положение, главное – ничего не бойся. Страх – это не твой спутник и друг. Пусть

страх дружит с одиночками. А ты не один! Если ты попросил помощи, то, значит, тебе всегда помогут.

Это интересно!

- ✓ Человек чувствует себя более успешным и счастливым только тогда, когда его мозг чем-то занят. Более того, серое вещество не интересуется монотонная работа — речь идет как раз о постоянной суете концентрации и переключения с одной работы на другую. Только в такие моменты человек чувствует себя счастливым.
- ✓ Мозговая деятельность продолжается даже тогда, когда мы отдыхаем. В этот момент происходит фильтрация того, что действительно нужно отложить в памяти, а что убрать «про запас». Проснувшись утром, вы никогда не забудете то, что действительно важно для вас, но и не вспомните того, на чем остановили свое внимание вчера.
- ✓ Чтобы быстро заснуть надо лечь на спину, вытянуться и расслабить все тело. Закрыть глаза и под закрытыми веками закатить зрачки вверх. Это нормальное состояние глаз во время сна. Приняв это положение, человек засыпает быстро, легко и глубоко.
- ✓ Вы можете запомнить только 3-4 элемента одновременно. Существует правило «магического числа 7 плюс-минус 2», согласно которому человек не может хранить больше 5-9 блоков информации одновременно. Большая часть информации в кратковременной памяти хранится 20-30 секунд, после чего мы ее быстро забываем, только если не повторяем снова и снова.
- ✓ Вы видите вещи иначе, чем их воспринимаете. Согласно исследованию Кембриджского университета, «неважливо в каком порядке размещены буквы в слове». Главное, чтобы первая и последняя буквы были на своем месте. Даже если другие буквы будут перемешаны, вы сможете прочитать предложения. Это происходит потому, что человеческий мозг не читает каждую букву, слово в целом. Он постоянно обрабатывает информацию, которую получает от органов

чувств и то, как вы воспринимаете информацию (слова), как правило, отличается от того, что вы видите (перепутаны буквы).

ПРАВИЛА для подростков СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА:

Правило первое – движение. Доказано - при физической активности в нашу кровь выделяются эндорфины - гормоны счастья. Чтобы поднять себе настроение, занимайтесь спортом, гуляйте на свежем воздухе с детьми, словом делайте все то, что приносит удовлетворение.

Второе - правильное питание. Находящемуся в унынии организму как никакому другому необходимы фрукты и овощи, не менее четырехсот грамм в день! Поступающие в организм витамины не откладываются про запас, а сразу же усваиваются, поэтому вам необходима постоянная витаминная подпитка. Для поднятия настроения особенно полезны витамины А и С.

Третье: Радующие душу мелочи - мощное лекарство от плохого настроения. У каждого человека есть свои любимые привычки. Читайте книги, посещайте выставки и кино, сходите на концерт. Эти меры помогут вам расшевелить угасшие эмоции.

Четвертое: Встреча с друзьями. Когда грустно, как правило, хочется побыть одному, никого не хочется видеть. Но встреча с любимыми и приятными людьми обязательно сделает нашу жизнь веселее и поднимет настроение. Главный враг плохого настроения – все то, что доставляет вам удовольствие.

Пятое правило – желайте и предвкушайте! Замечено - в предвкушении чего-то приятного и работа спорится и настроение повышается. Намечайте себе приятные ориентиры в течение всего дня, например, поход с подругой в магазин за обновками или просмотр любимого фильма.

Шестое – сделайте то, чего не делали никогда. Встаньте пораньше и совершите утреннюю пробежку. Смастерите бусы. Купите караоке и научитесь петь народные песни. Присмотрите сноуборд - для зимы. Заведите щенка, котенка, черепашку. Научитесь танцевать танец живота, займитесь фотоохотой или вольной борьбой.

Главное – чтобы настроение поднялось, а хандра отступит. Быть позитивно настроенным в течение всего дня помогает

купленная накануне обновка, контрастный душ, даже рожица, состроенная своему отражению, чашка хорошего кофе, хорошая музыка.

СОБЛЮДАЙ ПРАВИЛА ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ!!!!!!

12 советов как повысить самооценку

1. Прекратите сравнивать себя с другими людьми. Всегда будут люди, у которых чего-то больше, чем у вас, и есть люди, у которых этого меньше, чем у вас.

2. Прекратите ругать и порицать себя. Вы не сможете развить высокий уровень самооценки, если повторяете негативные высказывания в отношении себя и своих способностей.

3. Принимайте все комплименты и поздравления ответным «спасибо». Когда вы отвечаете на комплимент чем-то вроде: «да ничего особенного», вы отклоняете этот комплимент и одновременно посылаете себе сообщение о том, что не достойны похвалы, формируя заниженную самооценку. Поэтому принимайте похвалу, не принижая свои достоинства.

4. Поместите на каком-нибудь часто используемом предмете, например, дневнике, утверждение вроде: «я люблю и принимаю себя» или «я хороший и заслуживаю в жизни самого лучшего». Пусть это утверждение всегда будет с вами. Повторяйте утверждение несколько раз в течение дня, особенно перед тем, как лечь спать и после того, как проснетесь. Таким образом эффект воздействия будет значительно усилен.

5. Используйте книги, посвященные повышению самооценки. Любая информация, допускаемая вами в свой разум, пускает там корни и влияет на ваше поведение. Точно так же, если вы будете читать книги или слушать программы, позитивные по своей природе и способные повысить самооценку, вы будете приобретать качества от них.

6. Старайтесь общаться с позитивными и уверенными в себе людьми, готовыми вас поддержать. Когда вы окружены негативными людьми, которые постоянно подавляют вас и ваши идеи, ваша самооценка понижается.

7. Сделайте список ваших прошлых достижений. Список может включать небольшие победы, например: научились кататься на сноуборде, начали регулярно заниматься спортом и т.д. Регулярно просматривайте этот список. Читая свои

достижения, попробуйте закрыть глаза и вновь почувствовать удовлетворение и радость, которую вы когда-то испытали.

8. Сформируйте список ваших положительных качеств. Вы честны? Бескорыстны? Полезны для других? Креативны? Будьте к себе благосклонны и запишите по крайней мере 20 своих положительных качеств. Как и с предыдущим списком важно просматривать этот список почаще.

9. Начните больше давать другим. Здесь подразумевается отдача самого себя в виде поступков, которыми вы можете помочь другим или позитивного поощрения других. Когда вы делаете что-то для других, вы начинаете чувствовать себя более ценным индивидуумом, а ваши самооценка и настроение повышаются.

10. Старайтесь заниматься тем, что вам нравится. Вы можете посвятить свободное время каким-то своим увлечениям, которые приносят вам радость.

11. Будьте верны себе. Живите своей собственной жизнью. Вы никогда не будете себя уважать, если не будете проводить свою жизнь так, как вы хотите ее проводить.

12. Действуйте! Вы не сможете развить в себе высокий уровень самооценки, если будете сидеть на месте и не принимать возникающие перед вами вызовы. Когда вы действуете, независимо от получаемого результата, растет ваше чувство самоуважения, вы чувствуете более приятные ощущения в отношении самого себя.





Как правильно выбрать профессию?

Существует несколько правил, которые помогут вам принять единственное правильное решение:

- Анализ рынка труда.

Посмотрите, какие вакансии предлагают работодатели в вашем городе и во всей стране. Из них выберите несколько вариантов, которые подходят вам по интересам. Параллельно можно оценить и уровень заработной платы. Самое главное – это понять, какие специальности будут востребованы через несколько лет, когда вы закончите обучение;

- Отберите профессии, которые подходят вам по знаниям, состоянию здоровья и склонностям.

Во время обучения в школе у каждого ученика проявляются определенные способности. Кто-то предпочитает точные науки, такие как физика и математика, а другим без труда даются гуманитарные дисциплины – литература, история или иностранные языки. Это поможет вам сузить круг выбранных специализаций;

- Пообщайтесь с людьми, которые имеют эти профессии. Они могут поделиться с вами ценной информацией относительно своей сферы деятельности;
- Найдите ВУЗы, в которых обучают выбранным профессиям. Оцените профессиональный уровень преподавателей в каждом из них, выясните, на каких условиях проводится обучение, и сколько за него придется заплатить;
- Запишитесь на обучающие курсы, чтобы поближе ознакомиться с профессией. В их программу входят как теоретические, так и практические занятия. Благодаря этому вы сможете объективно оценить преимущества и недостатки выбранного направления деятельности. Примите окончательное решение и начинайте готовиться к обучению.

Самые распространенные ошибки

Рейтинг профессий. Спрос на разных специалистов меняется из года в год, а на обучение вам придется потратить немало времени. Поэтому не стоит уделять особое внимание постоянно меняющемуся рейтингу.

Идем по стопам родителей. Безусловно, бывают такие исключения, когда несколько поколений в одной семье успешно работают врачами или учителями. Но если человек не имеет никаких склонностей к определенной профессии, он никогда не станет высококвалифицированным специалистом.

Перспективы. Успех человека зависит не только от выбранной специальности, а от его знаний, опыта и личных качеств. Хороший строитель через несколько лет может открыть собственную фирму, а уборщица стать владелицей клининговой компании, поскольку их главным капиталом являются знания и опыт.

