

Психологическая поддержка

Консультации педагога-психолога выпускникам

Понедельник

15.00-17.00

В современных условиях одной из наиболее актуальных проблем социального статуса человека трудоспособного возраста является безработица. Психологическое состояние и особая жизненная позиция безработного обуславливают необходимость использования такой формы работы, как психологическая поддержка. Согласно Закону РФ «О занятости населения в РФ» ст.9 п.2 – «безработные граждане имеют право на бесплатное получение услуг по психологической поддержке». Выпускники СПО нуждаются в особой психологической поддержке, как граждане, не имеющие опыта успешного трудоустройства.

Психологическая поддержка – система социально-психологических способов и методов, способствующих социально-профессиональному самоопределению личности в ходе формирования ее способностей, ценностных ориентаций и самосознания, повышению ее конкурентоспособности на рынке труда и адаптированности к условиям реализации собственной профессиональной карьеры.

Понятие *«психологическая поддержка»* определяется как осуществление специально организованного воздействия на клиента, направленного на повышение его психологической адаптированности путем разрешения психологических проблем, связанных с безработицей. Реализация данного воздействия осуществляется на уровнях:

- на *мотивационном уровне* как повышение активности человека, актуализация потребности в работе, потребности в самопознании и самореализации;

- на *когнитивном уровне* как повышение самооценки, коррекция представлений человека о самом себе;

- на *эмоциональном уровне* как коррекция текущего состояния клиента, формирование умений саморегуляции;

- на *поведенческом уровне* как формирование эффективных умений и навыков.

Анализ практики психологической поддержки в системе службы занятости позволяет выделить следующие ее **формы**:

- **индивидуальное консультирование** (психокоррекция или профконсультирование с элементами психокоррекции);

- **групповая работа** (специализированные тренинги, программы социальной адаптации безработных, реализуемые в форме курсов, клубов);

- **комплексные программы**.

Методы психологической поддержки:

1. *Психологическое просвещение* – выпускники получают информацию об эффективном поведении в различных жизненных ситуациях, в том числе связанных с поиском работы.

2. *Психологическое консультирование* – помощь выпускникам глубоко осознать свои проблемы, нормализовать эмоциональное и физическое состояния, знакомство с различными способами работы над ними.

3. *Психологическая диагностика* – используется широкий спектр бланковых и компьютерных методик, которые выявляют уровень развития ПВК и индивидуально-психологических свойств личности, на основе этого

безработным выдаются рекомендации относительно выбора сферы деятельности и освоения новой профессии.

- повышение активности, трудовой мотивации, самооценки;
- формирование уверенности в возможности трудоустройства и готовности изменить ситуацию;
- оказание помощи в оценке реальных и потенциальных возможностей;
- обеспечение информированности участников об услугах службы занятости в области трудоустройства, профориентации и профобучения;
- оказание реальной помощи в составлении конкретного плана трудоустройства каждого из участников;
- трудоустройство.

Комплекс форм и методов психологической поддержки способствует повышению уверенности в своих возможностях, усиливает мотивацию к самостоятельному поиску работы, формирует более четкое представление о способах решения профессиональных задач.

Все в Ваших руках

(советы психолога по преодолению стресса безработицы)

Нередко невозможность устроиться на работу вызывает множество тяжелых переживаний, в том числе кризисных состояний. Если Вы понимаете, как протекают события, то у Вас появляется возможность влиять на них, оградить себя от негативных переживаний или хотя бы психологически подготовиться к ним. Среди признаков стрессового напряжения можно выделить такие как: невозможность сосредоточиться; частые ошибки в работе; ухудшение памяти; частое возникновение чувства усталости; быстрая речь; мысли часто улетучиваются; довольно часто появляются боли (голова, спина, область желудка); повышается немотивированная возбудимость; любимая работа и хобби не доставляют прежней радости; утрачивается чувства юмора; появляется ощущение недоедания или, наоборот, пропадание

аппетита. Постоянные стрессы в нашей суетной жизни так и норовят подточить нас изнутри. Они ослабляют иммунитет, в результате чего обостряются хронические заболевания и появляются новые. От проблем, понятно, не убежать, но вполне возможно сократить их количество. Как же сказать стрессам "Стоп! "? Можно воспользоваться рекомендациями, которые помогут своевременно подготовиться к стрессогенному событию или жизненной ситуации и ослабить их негативное воздействие на организм. Для этого необходимо:

1. Собрать достаточную информацию о возможности наступления подобных ситуаций.
2. Продумать способы предупреждения конкретных жизненных опасностей, попытаться найти способы их смягчения.
3. Не пытаться в преддверии самого события делать поспешные умозаключения.
4. Осознать, что большую часть вызывающих стресс ситуаций Вы способны решить сами, не прибегая к помощи психолога.
5. Стремиться активно вмешиваться в ситуацию, вызывающую стресс. Активный образ жизни способствует созданию в организме защитного фона против стресса, укрепляя адаптационный барьер.
6. Понять и принять, что серьезные перемены - это неотъемлемая часть нашей жизни.
7. Помнить, что со стрессогенными жизненными ситуациями быстрее и лучше справляются те, кто умеет использовать методы борьбы со стрессом . Использование этих приемов доступно каждому, желающему преодолеть последствия стресса безработицы.

Предлагаем Вам несколько способов, которые помогут снять психологическое напряжение, улучшат Ваше настроение:

1. Общайтесь с приятными людьми.
2. Перечитайте книги, которые любите.
3. Оглянитесь вокруг себя. Посмотрите на деревья, цветы. Почувствуйте себя частичкой этого мира. Природа успокаивает, берет под свою защиту.
4. Выполните любое физическое упражнение (поиграйте в бадминтон или настольный теннис, попрыгайте до усталости на скорость, уберите в квартире, отлупите подушку, просто погуляйте). Это уменьшит количество адреналина в вашем организме, вызывающего стресс и начнет вырабатывать эндорфины, природные вещества, которые отвечают за хорошее настроение.
5. Попробуйте ежедневно записывать все, что вас порадовало, было приятно в течение этого дня. Можно это делать мысленно перед сном.
6. Примите душ, при этом представляйте, что все неприятности, тяжелые мысли смывают струи воды и стекают в отверстие в ванне.
7. Сядьте прямо, опустите плечи, улыбнитесь. Даже если вам очень тяжело улыбаться, терпите, не сдавайтесь, через пару минут Вы почувствуете, как настроение меняется к лучшему.
8. Представьте себе, что прекрасным днем вы оказались на природе, лежите в траве и смотрите на облака. Как в волшебной сказке облака окрашиваются в ваш любимый цвет. Вдохните запах облаков, цветов, чтобы их цвет заполнил Вас полностью, дышите ровно и спокойно.
9. Закройте глаза и послушайте спокойную музыку. Почувствуйте музыку, пусть никакие мысли не мешают Вам. Вы сами эта музыка.
10. Помечтайте. Представьте идеальное разрешение Вашей проблемы. Зафиксируйте эту картинку в памяти **ПОМНИТЕ!** Нет грозы, которая не закончилась бы, как нет ночи, после которой не наступил бы рассвет.