

Приложение 2. Содержание видео-вопросов и комментариев психолога

ОСНОВНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Писатель: совет – найти любимое дело, вопрос – анонимность/тайна

Александр Цыпкин

Личная история:

Дорогие ребята, здравствуйте! Меня зовут Александр Цыпкин, я писатель, сценарист. Я хотел бы вот чего вам пожелать: пока вы еще маленькие, пока вам еще далеко до больших взрослых решений, пробуйте разные занятия. Постарайтесь найти то, что вам действительно по душе. И не бойтесь менять. Позанимались год живописью, потом позанимались коньками, потом увлеклись математикой. И так, постепенно, с течением жизни, вот пока молодой, вы выберите что-то для себя самое-самое интересное.

Совет, как добиться успеха в профессии:

Потому что успех – это только одно. Это заниматься тем, чем тебе нравится на самом деле. И не бойтесь ждать, я вон вообще писателем стал в 39 лет и ничего, получилось. Так что ищите свой путь.

Вопрос для старшей группы:

Все правильные, хорошие телефоны доверия, такие центры, работают на одном условии – на условии соблюдения одного момента. На этом же условии я очень часто общаюсь с теми, кто хотел бы, чтобы их истории попали в рассказ мой, но не хотели бы, чтобы их имя было озвучено или услышано. Я, естественно, всегда соблюдаю это условие и всегда выполняю данное обещание. Как называется это условие, когда ты можешь что-то рассказать и будешь уверен при этом, что тебя лично не упомянут, когда эта история станет достоянием общественности?

Ответ: анонимность (варианты: анонимно, принцип анонимности, условие анонимности).

На условиях анонимности вы можете позвонить на телефон доверия и будете уверены, что это сохранится в тайне.

Вопрос для младшей группы:

Один из моих любимых детских мультфильмов был посвящен Алисе Селезневой, которая летала на другие планеты. Там в названии планеты было число и еще одно слово, самое первое в названии этого мультфильма. Это то же самое слово, которое очень важно для любого телефона доверия, потому что те, кто работают, соблюдают вашу... ЧТО? Что они

сохранят? Вашу ЧТО? И это то же самое слово, которое в названии этого замечательного мультфильма. Именно поэтому можно звонить в телефон доверия без страха.

Ответ: Тайна. Мультфильм называется «Тайна третьей планеты», а любой звонок в телефон доверия обеспечит в сохранности вашу тайну. Можете не бояться и все рассказывать.

Комментарий психолога для старшей и младшей групп:

Действительно, вы можете быть уверены, что все, что вы скажете, когда позвоните на Детский телефон доверия, останется в тайне. Ведь тайна – это наш главный принцип, который по-другому называется «конфиденциальность». Другими словами, когда вы звоните на Детский телефон доверия и рассказываете о своих переживаниях, о каких-то конфликтах с ребятами, родителями, о проблемах в школе – психолог действительно выслушает, поймет, даст вам рекомендации и никому это не расскажет. Наши разговоры не записываются, никто их не прослушивает и, конечно, информация не передается никаким третьим лицам. Вы можете быть уверены: все, что вы расскажете на телефон доверия, останется в тайне между вами и психологом. Помимо того, что все остается в тайне, мы еще следуем строго принципу «анонимность». Вы можете позвонить и не называться своим именем. Никто не узнает, кто вы, откуда вы... Нам важно только знать, сколько вам лет и что вас беспокоит. Поэтому звоните и не переживайте: все, что вы скажете – останется в строгой тайне.

2. Врач скорой помощи: совет – как сохранять выдержку, вопрос - ответственность / счастье

Личная история:

Врач скорой помощи – очень трудная профессия, соприкасается порой с самыми экстремальными ситуациями. Врач «Скорой помощи» - универсальный солдат, который выезжает на разные поводы: и кардиологические, и хирургические, и травматологические, и даже соприкасающиеся со смертью.

Вопрос для старшей группы:

Очень важное качество для врача – это смелость. Другое качество – это человечность, сострадание к людям. А третье важное качество вы должны угадать. Так называется умение принимать решение в сложных ситуациях не только за себя, но и за других. А еще ЭТО - готовность выполнять все свои обязательства.

Ответ: ответственность.

Вопрос для младшей группы:

Когда удается спасти человеку жизнь, избавить его от страданий, врач испытывает удивительные, особенные, эмоции. Это волшебное состояние переполняет тебя изнутри, дарит тебе радость. Ты гордишься собой, своими умениями. Назовите же это состояние.

Подсказка: ЭТО часто желают на день рождения!

Ответ: Это слово - счастье.

Комментарий психолога для старшей группы:

Действительно, одни из самых главных качеств будущего врача – это стрессоустойчивость и, конечно же, самообладание. Поэтому, если вы хотите стать врачом, то вы должны уже с детства, с подросткового периода, учиться регулировать свои эмоции. Это не значит, что вы должны их скрывать. Всегда, когда вы звоните на Детский телефон доверия, мы просим вас рассказать о том, что вы чувствуете. Вы просто должны уметь их выражать цивилизованно, спокойно. То есть, называть их: «я злюсь», «я обижен», «я переживаю». Таким образом, вам будет легче, если вы станете в будущем врачом, регулировать свои эмоции и спокойно общаться. Ведь у врача есть много стрессовых ситуаций, особенно в наши дни. И конечно, очень важна ответственность. Всегда дети, подростки переживают, что родители обвиняют их в том, что они безответственны. Старайтесь сами, до того, как родители скажут вам что-нибудь сделать, обозначать: я сделаю это в такое-то время. Решайте сами, как вы будете управлять своим временем, создавайте свои чек-листы, расписания, планы. Говорите о том, к какому времени вы сделаете домашнюю работу, когда уберетесь в комнате, к какому времени вы планируете заняться каким-нибудь интересным проектом или пойти на новый кружок. Если вы сами будете ответственны и будете показывать родителям, что вы уже взрослые, тогда они сами будут вам больше доверять, больше разрешать, ну и наверное, самое главное, будет меньше конфликтов, недопонимания вместе с родителями! Кстати, если вы хотите узнать, как конкретно развивать ответственность и показывать родителям, что вы уже взрослый и умеете принимать решения, в разделе «Инфографика» и «Лайфхаки» вы найдете специальные идеи и подсказки о том, как показать родителям, что вы уже взрослые, вам действительно можно доверять и, конечно же, больше разрешать. Поэтому заходите, вы найдете много полезных рекомендаций и идей!

Комментарий психолога для младшей группы:

Действительно, профессия врача – очень благородное дело. Если вы с детства стали замечать за собой желание помогать, то выберите себе для этого интересные формы. Вы

можете ухаживать за животными, можете помогать родителям по дому, можете записаться в школьный волонтерский проект или кружок. Самое главное, если вы хотите стать врачом, вы с детства должны привыкать действительно помогать искренне, получать удовлетворение от того, что вы делаете и, конечно же, знать, что нельзя всем всегда помочь. Поэтому берите только то, с чем вы можете справиться и всегда думайте, что вы помогаете ради чего-то. Делайте выводы: что у вас получилось, что – нет. И самое главное, думайте, в том числе, и о себе.

3. Телеведущий: совет – не бояться пробовать себя в разных сферах деятельности, вопрос – уверенность в себе/Карлсон

Александр Анатольевич

Личная история:

Прежде чем стать телеведущим, я попробовал свои силы много где. После школы окончил медицинский институт и несколько лет работал по специальности. А еще я занимался бизнесом, был тренером, переводчиком, и даже работал матросом на корабле. А потом, достаточно взрослым человеком, стал диджеем на радио, а после – пришел на телевидение. И вот в этой профессии очень пригодился весь мой предыдущий разнообразный опыт – широкий кругозор, умение работать с любой аудиторией. Я считаю, что искать себя, свой путь никогда не поздно.

Совет, как добиться успеха в профессии:

Надо постоянно двигаться вперед, развиваться, узнавать новое, быть любопытным, любознательным и ничего не бояться. Иногда люди не решаются попробовать новое занятие, потому что боятся неудач или стесняются: ну например, думают, что из-за неидеальной фигуры они будут смешно смотреться в танцевальном кружке. Но вы никогда не узнаете, получится у вас или нет, хорошо вы смотрите или не очень – пока вы не попробуете. Но важно понимать: пробуем мы что-то не для других, а для себя. И если вам нравится танцевать, то какая разница, смешно вы выглядите или нет в глазах окружающих? Не думайте о других, думайте о себе. А если у вас пока что-то не получается – вы всегда можете позвонить в Детский телефон доверия по номеру 8-800-2000-122 и получить совет профессионального психолога.

Вопрос для старшей группы:

Для того, чтобы стать успешным в разных сферах, необязательно быть самым талантливым, самым богатым, самым умным или самым красивым. Все эти наши внешние качества и обстоятельства ничего не значат рядом с одним очень важным внутренним

качеством. Именно благодаря ему люди зачастую достигают удивительных высот. И именно ЭТО качество является самым главным для того, чтобы стать телеведущим. ЕГО можно в себе развить, и в этом, кстати, могут помочь психологи. Назовите это внутреннее качество.

Ответ: уверенность в себе.

Вопрос для младшей группы:

Мой вопрос связан с таким качеством, как уверенность в себе. Вы все знаете этого литературного героя. Он не был самым молодым, не отличался хорошей фигурой, был без меры хвастлив, но всегда уверен в себе, иногда даже слишком. Поэтому, рано или поздно, все его знакомые – да и вы тоже – подпадали под его обаяние. Назовите этого персонажа.

Подсказка: Он жил в Стокгольме.

Ответ: Карлсон.

Комментарий психолога для старшей группы:

Неуверенность в себе, переживания, что я не такой, как другие, что у меня что-то не получится – это частое обращение на Детский телефон доверия. Мы знаем, как вы переживаете из-за того, что не все получается. Как же развивать уверенность в себе, ведь, действительно, люди делают это всю жизнь и нет совершенно уверенных в себе людей даже среди звезд, телеведущих? Есть три простых способа. Прежде всего, ни в коем случае не надо сравнивать себя с другими, потому что мы всегда будем проигрывать, если будем ориентироваться на кого-то другого. Сравнивайте себя с самими собой. Как это можно делать? Можете оценивать свои достижения, свои навыки, умения. Даже можете даже фиксировать это в своем дневнике и ставить цель, в чем я хочу измениться, в чем я хочу стать лучше. Таким образом, вы будете видеть цель, как вы меняетесь, как вы лично растете, как приобретаете уверенность. Конечно же, не забывайте себя благодарить и хвалить. Если это не всегда делают взрослые (родители, учителя), можете задавать им вопросы: насколько хорошо у вас что-то получилось, что они думают по поводу того, что вы сделали какой-то проект или выступили на сцене? Не забывайте, что именно комплимент и позитивная оценка помогают нам чувствовать уверенность в себе!

Комментарий психолога для младшей группы:

А ведь Карлсон, действительно, был очень уверенным в себе персонажем. Как вы думаете, почему? Все очень просто: он не боялся посмеяться над самим собой и умел принимать любые свои ошибки. Он смело смотрел на ситуацию и не боялся рисковать. Иногда

действительно в жизни происходят ситуации, где мы не чувствуем себя уверенно, мы совершаем ошибки. И самое важное, если вы хотите быть уверенными в себе, дайте себе право на ошибку. Мы не всегда можем поступать правильно, не всегда у нас может получаться сразу что-то хорошо. Поэтому если вы хотите развивать уверенность в себе, разрешайте себе иногда ошибаться, ведь тогда мы учимся, развиваемся и приобретаем важный и ценный опыт.

4. Космонавт: совет – обращаться за поддержкой к психологу, вопрос – доверие Олег Котов

Личная история:

Добрый день всем, меня зовут Олег Котов. Я сотый космонавт России, трижды летал на Международную космическую станцию, в общей сложности провел в космосе полтора года. Во время этих полетов шесть раз выходил в открытый космос с моими коллегами-космонавтами, выполнил больше двух сотен научных экспериментов и работ интересных на борту станции. Подготовка космонавта занимает порядка десяти лет – от момента прихода в отряд до первого полета. Это очень напряженная подготовка, она включает в себя и испытания, и исследования. Наверное, одной из самых важных направлений подготовки и отбора является психологическая подготовка, психологический отбор. Потому что от того, как человек умеет работать в коллективе, в замкнутом пространстве, в сложных и даже опасных условиях, зависит успех миссии, жизнь и здоровье всего экипажа. Поэтому у нас и в центре подготовки космонавтов, и в центре управления полетами существуют группы профессиональных психологов, которые помогают и поддерживают космонавтов во время их подготовки, и следят за тем, чтобы отношения внутри экипажа складывались положительно, чтобы человек не испытывал внутреннего стресса, напряжения или неуверенности в себе. Это очень важно, поэтому нас, помимо всего прочего, учат не стесняться и не опасаться общения с профессиональными психологами. Потому что, по сути, вся работа психолога, весь его профессионализм – нацелены на то, чтобы помочь людям.

Совет, как добиться успеха в профессии:

Поэтому, мой совет вам: во-первых – никогда не сдавайтесь, всегда стремитесь к своей цели. Второе – никогда, пожалуйста, не стесняйтесь обращаться за помощью к психологам, когда вам это нужно.

Вопрос для старшей и младшей групп:

Все космические агентства мира сейчас решают проблему полета человека на Марс. Этот полет займет очень долгое время, несколько лет, поэтому один из экспериментов, который проводится всеми ведущими космическими державами, в том числе и Россией в рамках института медико-биологических проблем – это так называемый изоляционный эксперимент. Это когда смешанный, интернациональный экипаж испытателей помещается в некий объект, имитирующий межпланетный корабль. И в этом объекте все находится достаточно долго: год, полтора, до двух лет. Для того, чтобы изучить, как люди смогут работать в составе такого экипажа в длительной миссии. Для того, чтобы пройти это испытание, пройти весь эксперимент качественно, людям необходимо обладать многими личными качествами. Это и дружелюбность, и умение быть добросовестными, а самое главное – быть деликатными. Помимо этого, есть еще одно качество, которое тоже начинается на букву «Д». Какое это качество?

Ответ: Это качество называется доверие.

Комментарий психолога для старшей и младшей групп:

Сейчас все меньше детей хотят быть космонавтами, хотя сейчас есть больше технологий, мы больше знаем о космосе, его пространстве, времени и, конечно же, еще много интересных проектов вас ждут, если вы захотите отправиться в космос, стать космонавтом. Но что нужно для того, чтобы стать космонавтом, с точки зрения психологии? Прежде всего, космонавты – это люди, которые всегда готовы к любой стрессовой, неопределенной ситуации и как никто другой, умеют сталкиваться с неуправляемыми ситуациями и умеют быстро и спокойно принимать решения в какой-то момент. В космосе нет ближайшего окружения, помощников, друзей – есть только пространство, с которым ты даже толком не всегда и знаком. Поэтому если вы действительно хотите в будущем выбрать эту профессию, или просто в душе хотите быть космонавтом, то тренируйтесь быть спокойными в кризисных ситуациях. В ситуациях, где все быстро меняется, где вы не знаете, что произойдет завтра. А сегодня таких ситуаций очень много! Поэтому старайтесь даже в неожиданной, неопределенной ситуации максимально вносить для себя ясность. Составляйте сразу план или задавайте себе внутри вопросы: окей, это произошло. Что я сейчас могу сделать, что зависит только от меня? Если мне трудно, к кому я могу обратиться за помощью? Кому конкретно могу позвонить в нужный момент? И помните о том, что, если вы оказались в самой сложной,

неопределенной ситуации, из которой не знаете, как выйти, вы всегда можете набрать 8-800-2000-122 и получить совет и поддержку от психологов нашей службы.

5. Ученый: совет – много читать и учиться анализировать, вопрос – любопытство / любознательность

Леонид Еленин

Личная история:

Меня часто спрашивают, какими качествами должен обладать настоящий ученый? На самом деле, никаких специальных качеств нет. Безусловно, ученый должен быть терпелив. В моей области знания, в астрономии, к открытию ведут наблюдения, которые могут длиться годы или десятилетия. О комете, об открытии кометы я впервые стал мечтать в средней школе, прочитав книгу, случайно взятую с полки. Эта мечта вела меня вперед, в будущее. Я стал астрономом, начал работать на телескопе, который ищет астероиды и кометы, и спустя 15 лет я осуществил свою детскую мечту и открыл свою первую комету.

Совет, как добиться успеха в профессии:

Поэтому я всем вам желаю никогда не опускать рук, даже если что-то не получается. Нужно проанализировать свои неудачи, понять, что привело к ним и в будущем избежать этого. Безусловно, нужно много читать: и художественной, и научно-популярной литературы. И безусловно, ученый должен много читать научной литературы. Он должен отлично ориентироваться в своей области знаний, знать труды своих коллег и, основываясь на их открытиях, на этих знаниях, двигаться вперед, продвигая науку все дальше и дальше, чтобы понять и изучить все тайны вселенной.

Вопрос для старшей группы:

Настоящим ученым нельзя стать, если ты не обладаешь тем простым качеством, которое объединяет и маленьких детей, и таких сказочных персонажей, как Буратино и Старуха Шапокляк. Угадайте это качество.

Ответ: Любопытство.

Вопрос для младшей группы:

В основе всех научных идей и изобретений лежит одно вполне известное человеческое

свойство. Именно оно помогает первооткрывателям и творцам двигаться вперед. Угадаете его?

Подсказка: Это слово складывается из двух других слов: любовь и знание.

Ответ: Любознательность.

Комментарий психолога для старшей группы:

Действительно, любопытство – это важное качество для того, чтобы совершенствовать себя и находить все новые интересные проекты и новую информацию. Сегодня для вас открыты безграничные возможности самообразования и сейчас в Интернете вы можете даже освоить новую профессию, параллельно с учебой развивать свою отдельную, даже детскую карьеру, участвовать в проектах и даже, я знаю, есть ребята, которые уже зарабатывают деньги. Действительно, пользуйтесь возможностями вашего самообразования, включайте любопытство для того, чтобы состояться уже сейчас. Есть подростки, и на сайте Детского телефона доверия в разделе «Лайфхаки» есть примеры, как можно уже с подросткового возраста построить свою отдельную карьеру, состояться в каком-то интересном проекте. Все возможности для вас открыты, главное – включайте свое любопытство!

Комментарий психолога для младшей группы:

Мы знаем, как вы активны и любознательны. Часто уходите с головой во всевозможные приключения, кружки, интересные дела. Иногда вы хотите сразу ходить на несколько кружков одновременно, заниматься несколькими хобби сразу. Конечно, не всегда это просто родителям и учителям, и поэтому старайтесь находить для себя наиболее интересующие вас занятия, там, где у вас действительно получается достигать действительно выдающихся результатов. Поэтому задавайте вопрос и себе и вашим близким: что у вас получается лучше всего? Что приносит вам наибольшее удовлетворение и удовольствие? От каких занятий, дел, увлечений вы получаете искреннее удовлетворение и, самое главное, где вы видите прогресс? И благодаря вашему любопытству, вашей активности вы сможете состояться и, возможно, даже стать знаменитым ученым, или увлечься каким-нибудь интересным проектом, который действительно подарит миру что-то новое, интересное.

6. Альпинист-спасатель: совет – преодоление страха, вопрос – командная работа.

Сергей Кофанов

Личная история:

Добрый день всем, меня зовут Сергей Кофанов и я чемпион России по альпинизму. Любовь к горам появилась у меня тогда, когда я был еще ребенком. Я сам из Екатеринбурга, который находится в Уральских горах, и в детстве я облазил почти все горы и скалы, которые находились недалеко от моего города. Но когда я вырос, я стал пробовать свои силы на более высоких горах по всему свету. Я много раз поднимался на Килиманджаро в Африке, на Эльбрус на Кавказе, на МакКинли, которая находится далеко на Аляске, а также на Эверест и даже пробовал свои силы в горах Антарктиды. Однажды в Гималаях на спуске я случайно наткнулся на потерявшегося итальянского альпиниста по имени Марко. Силы оставили его, и он не мог передвигаться вниз самостоятельно. Кроме меня, вокруг не было никого, кто мог бы ему помочь. Сам я сильно был измотан после успешного восхождения на вершину, но я понимал, что если я не помогу ему, то Марко, возможно, даже может погибнуть. Поэтому мне пришлось поднять его и тащить на себе 9 часов вниз, пока мы с ним не достигли более низкого лагеря, где нам могли оказать помощь. Сейчас Марко жив и здоров, и передает вам всем привет из Италии!

Совет, как добиться успеха в профессии:

Я вам советую никогда не сдаваться и не отступать перед своими страхами. Конечно же, и альпинистам бывает страшно, а иногда даже очень. Но надо помнить, что это нормально. Все люди рождаются с чувством страха и именно оно помогало выживать нашим предкам в сложном мире. Я вам открою небольшой секрет, как нужно справляться со своими страхами. Самое важное тут – это понять и разобраться, чего именно ты боишься. Психологи Детского телефона доверия говорят, что знания – это основной инструмент борьбы со страхом. Не прячьтесь от страха, идите ему навстречу, старайтесь понять, в чем его причина и, смею вас заверить, как только вы найдете ответ, чего именно вы боитесь – то чувство страха сразу же исчезнет.

Вопрос для старшей и младшей групп:

Когда ребенок боится пробовать что-то новое, родители говорят ему: «Давай сделаем это вместе!» Таким образом, они предлагают преодолевать страх вместе – потому что так эффективнее. В основе этого высказывания лежит известный принцип ТАКОЙ работы. И именно ТАКАЯ работа особенно важна при восхождении на вершины, где высокие результаты достигаются ГРУППОЙ людей, объединенных одной целью. Назовите, какая это работа!

Ответ: командная работа (зачет: команда)

Комментарий психолога для старшей и младшей групп:

Действительно, спортсмены – это те люди, которые каждый раз сталкиваются с ответственной миссией «Не проиграть!» На них все смотрят, их оценивают и, конечно, им приходится справляться со страхом неудачи и социальной оценки. Это знакомо каждому из нас. Что нужно делать, чтобы перестать бояться? Ну конечно, как уже было сказано, нужно понять, чего именно мы боимся? Что нас так шокирует, что ставит в ступор? Для этого вы можете просто нарисовать свой страх, посмотреть на рисунок и задать себе вопрос: чего именно я боюсь? Что в этой ситуации меня пугает больше всего? Даже можно это записать. После чего вспомните любую другую ситуацию в вашей жизни (а они точно были), когда вы справились с вашим страхом. Когда вы смогли совладать с тревогой и продолжили, например, делать то, что раньше начали делать, и у вас это получилось. Запишите то качество, то мнение, может быть даже, конкретный прием или ваши действия, благодаря которым удалось справиться со страхом. Например, вы очень боитесь выступать на сцене. Вы волновались, что над вами будут смеяться, шептаться в зале, и как-то вы не справитесь, провалитесь и убежите со сцены со страхом. В этот момент, возможно, вы нашли для себя решение. Нашли в зале, например, человека, который вас поддерживает; который, вы знаете, прям всегда за вас! И, таким образом, вы сосредоточили внимание на нем, стали смотреть на него и забыли про зал, он стал для вас просто фоном. Таким образом, вам удалось в этот момент совладать со страхом, и вы хорошо выступили, хотя ваш друг в зале даже не знал, что он был в этот момент вашей поддержкой. Запишите на вашем рисунке то, что вспомнили. И потом перерисуйте пугающую ситуацию уже в позитивную. Ответьте себе на вопрос этим рисунком: как благодаря этому качеству ситуация пошла по-другому. Что я могу сделать в этой ситуации, чтобы справиться со страхом? И самое главное – всегда приободряйте себя и вспоминайте ситуации, где вы уже с этим справлялись. Поверьте, таких ситуаций очень много. Они вам помогут!

7. Актер: совет – принять свои недостатки, вопрос – буллинг / прозвище.

Елена Ксенофонтова

Личная история:

Меня зовут Елена Ксенофонтова, я актриса театра и кино, человек довольно преуспевающий в своей профессии. Вообще, хочу рассказать вам свою небольшую историю. Дело в том, что я родилась и жила на западе Казахстана, в маленьком провинциальном городке, в обычной семье с довольно традиционными взглядами на

жизнь, образование и так далее. Так вот, моя мама видела меня в МГУ, студенткой Московского государственного университета или института международных отношений – ну, так ей хотелось. Она видимо хотела воплотить все мечты свои невоплощенные мечты во мне. Я же, может не сразу, но довольно рано, определилась с профессией – очень хотела стать актрисой. В каком-то понимании и поддержке мне было абсолютно отказано, потому что считалось, что это очень несерьезная профессия. Ну и самое главное, пожалуй, моя мама не видела во мне каких-то особенных задатков, так бывает. Определить свой путь – очень непросто, потому что ты всегда сталкиваешься с какими-то препонами: в виде авторитетного мнения, в виде каких-то обстоятельств, в силу, например того, что ты рожден не в той семье, которая может выложить много денег, независимо от количества таланта, ты все равно поступишь и будешь учиться. В общем, очень много-много разных обстоятельств, которые обязательно будут мешать вам в выбранном пути и вашему продвижению.

Совет, как добиться успеха в профессии:

Какие советы я могу вам дать? Я небольшой любитель давать советы, но тем не менее я вам скажу. Всегда найдется в вашей жизни тот, кто скажет, что вы недостаточно умны, недостаточно красивы или недостаточно талантливы и так далее, и так далее, и так далее. Это нормально. И это ни в коем случае не должно быть определяющим в вашем движении. Вы имеете право быть понятым и непонятым. Понравившимся и нет. Если вы себя поймете. Если вы, чем раньше, тем лучше, признаете в себе все плюсы и минусы, вам будет куда легче, потому что всеми сильными сторонами в себе вы легко сможете пользоваться и где-то манипулировать. А вот слабые придется приручить. Сначала признать, потом – приручить, и обратить их в пользу. И поверьте мне, как только вы признаете себя со всем этим багажом, у вас вырастут крылья, и ваши ангелы-хранители с легкостью смогут вам помочь. Это – правда, это проверено, это факт. Трудитесь – и все получится.

Вопрос для старшей группы:

Иногда так бывает, что мы сталкиваемся с очень неприятными комментариями в свой адрес, даже оскорблениями. Часто это бывает с людьми, которые обладают, например, нестандартной внешностью или какой-то необычной дикцией, или какими-нибудь необычными проявлениями, или – еще куда интереснее для тех, кто это делает – если у человека какая-нибудь необычная фамилия или имя. Это явление (или так называемая оценка окружающими индивидуальных особенностей человека) было очень ярко показано

в известном фильме Ролана Быкова «Чучело», а сегодня у этого явления есть свое, особое определение. Назовите его!

Ответ: Буллинг. Или, говоря русским языком, травля.

Вопрос для младшей группы:

Иногда люди придумывают человеку ЭТО из-за какой-то конкретной особенности: например, человек заикается, или у человека какие-то странные имя и фамилия, или у него очень яркий необычный цвет волос. А вот еще пример ЭТОГО: мы не знаем, как на самом деле зовут героиню одной известной сказки Шарля Перро. Но мы хорошо запомнили, как называли (и придумали это название) ее сестры. Что так может приклеиться к человеку надолго, даже навсегда? Что может быть очень обидным, очень травмирующим, а иногда даже очень неприятным. И даже может стать в результате псевдонимом человека. ЧТО это?

Ответ: кличка (варианты: прозвище, обзывательство).

Комментарий психолога для старшей группы:

Если вы столкнулись с травлей, или как мы сейчас говорим «буллингом», если вас начали обзывать – не надо думать, что эта проблема есть только у вас. Одна треть школьников в наше время так или иначе сталкивается с буллингом. Поэтому не думайте, что вы в этом одни. Первое, что вы можете сделать – это, естественно, обратиться к друзьям, родителям для того, чтобы они помогли вам с этим справиться. Второй очень важный шаг – вы можете зайти на сайт Детского телефона доверия и, в том числе совершить свой звонок, где получить конкретные пошаговые рекомендации, что сделать, если вас начинают дразнить в Интернете, вам начинают угрожать, вас начинают пинать и унижать в школе. Очень важно действительно знать, что делать в разных ситуациях. А таких бывает очень много. Самое главное, помните, что от того, как вы отреагируете в первый раз, дальше вас будут травить, а может быть и нет. Очень важно дать отпор и показать, что вы не собираетесь это терпеть. Ни в коем случае не реагируйте в ответ так же агрессивно, или тем более оправдываться или как-то реагировать на это. Очень важно отреагировать – неважно, как вы это сделаете, самое важное – не растеряться. А если вы хотите научиться противостоять манипуляциям, оскорблениям и буллингу, заходите на наш сайт, и в разделах «Лайфхаки» и «Инфографика» вы получите алгоритм и инструкции, как с помощью специальных техник и приемов, поставить обидчика на место.

Комментарий психолога для младшей группы:

Если вас начинают обзывать – не дайте им возможность делать это дальше. Сразу отреагируйте. Скажите, что вам это не нравится, вам это неприятно. Задайте вопрос: «Зачем вы, ребята, это делаете, тем более, при всех? Какое вам дело до моей внешности, до моих умений, достижений, какой у меня телефон». Самое важное – реагируйте, не позволяйте делать так, чтобы это к вам привязалось. Если вы покажете, что вы с этим несогласны; если будете задавать вопросы и сразу покажете, что с вами так нельзя поступать, возможно, что ребята от вас отстанут. Поэтому не бойтесь реагировать и, самое главное, помните, что, если вас обзывают, они это делают потому, что им не хватает уверенности в себе, и они хотят за счет вас таким образом показаться крутыми. Не дайте им такой возможности – покажите, что вы с этим не согласны!

8.Блогер: совет – как реагировать на хейтерские комментарии в сети, любовь к себе, вопрос – дружба / ложь.

Елизавета Стриж

Личная история:

Я думаю, что самое важное для блогера - это уверенность в себе. Потому что многие блогеры сталкиваются с хейтерами, с критикой и даже с хамством.

В такой ситуации сложно сохранять внутренний позитив, но у меня это получается, потому что, несмотря на свой юный возраст, я профессионал. Я постоянно получаю очень много негативных комментариев от хейтеров, но я никогда не расстраиваюсь. Даже, когда я получила первый комментарий, у меня не было никаких грустных эмоций.

Совет, как добиться успеха в профессии:

Никогда не расстраивайтесь, если вам пишут негативные комментарии или говорят что-то в жизни. Просто люди самоутверждаются. Все мы – это люди и люди бывают разные. Вы можете не понимать чего-то в других людях. Ведь главный человек у вас в жизни – это вы. Цените и любите себя.

Вопрос для старшей группы:

Мне помогает профессиональный язык для выражения эмоций - смайлы. Значение многих смайликов вы хорошо знаете. Но есть смайлики, которые разработчики задумывали с одним смыслом, а мы их используем совершенно с другим:



— этот смайл из-за расположения бровей и рта многие воспринимают как хохочущий до слёз.



— этот смайл мы обычно используем как “спасибо” или “умоляю”, а что по задумке авторов он должен означать?

Ответ: дай пять, рукопожатие, дружба

Вопрос для младшей группы:

Мне помогает профессиональный язык для выражения эмоций - смайлы. Значение многих смайликов вы хорошо знаете. Но есть смайлики, которые разработчики задумывали с одним смыслом, а мы используем совершенно с другим:



— этот смайл из-за расположения бровей и рта многие воспринимают как хохочущий до слёз.



А в этом смайлике можно разглядеть известного сказочного персонажа, у которого меняется размер носа. Назовите персонажа и что же означает смайл?

Ответ: Пиноккио и ложь. Засчитываются любые синонимы (врунишка, лжец и т.д.)

Комментарий психолога для старшей и младшей групп:

Блоггерство - интересная, современная яркая профессия, куда все больше и больше приходят подростки. Но нужно не забывать о правилах Интернет-безопасности, ведь все, что попало в Интернет, там и остается. Иногда мы сами привлекаем хейтеров и троллей своими излишне откровенными фотографиями, комментариями, какой-то информацией. Задайте себе вопрос: если вы делаете, например, очень личный пост про отношения, готовы ли бы вы были рассказать эту же самую ситуацию при целом актовом классе школы или просто выйдя на улицу? Наверное, нет. Поэтому если вы действительно хотите, чтобы ваш блог, ваш профиль, ваша страничка не подвергались атакам всяких опасных незнакомцев или людей, которые не очень хорошо к вам относятся, постарайтесь выкладывать максимально нейтральную информацию, не выкладывайте персональные данные, старайтесь не выкладывать фотографии с дорогими подарками, свои контактные данные, не ставьте геолокацию, не писать о том, что вы вместе с вашей семьей куда-то будете уезжать на длительный период. Конечно, следите за тем, что вы выкладываете. Не провоцируйте хейтеров, троллей провокационными постами. Если вы сами будете следить за этим, то никаких неприятных людей на вашей страничке просто не будет.

Конечно, чтобы общаться с помощью эмодзи и языка смайлом, нам меньше приходится совершать каких-то усилий, это быстрее и проще. Но если мы хотим понять, как к нам относится человек, хочет ли он с нами дружить, нравимся мы ему или нет – то этот язык не всегда подходит. И часто мы начинаем интерпретировать, придумывать то, чего нет. Переживаем: человек в сети, а он нам не написал, почему? Все-таки это хорошо для какого-то быстрого общения, но, если вы хотите понять, как к вам относится человек – старайтесь все-таки общаться с ним лично, напрямую, возможно с помощью видео, по телефону и, конечно, с помощью личных встреч. Потому что только так вы поймете – по его мимике, интонациям, по тому, как он реагирует на вас – как он к вам действительно относится.

9. Программист: совет – усидчивость, стремление довести дело до конца, ответ – инстаграм-маска

Даша Чер

Личная история:

Я родилась в небольшом городе в самой обыкновенной семье. Сначала закончила колледж, потом – институт, потом поступила на работу программистом. И до сих пор программирование является неотъемлемой частью моей жизни.

Но для того, чтобы быть хорошим программистом, недостаточно иметь аналитический склад ума и решать математические задачки. Важна именно усидчивость, и упорство, и стремление к результату, для того чтобы добиться своей цели. И у меня были задачи, когда срок для выполнения был очень короткий и никак не получалось ее решить.

Приходилось сидеть неделю, и она все равно не решалась. Но если бы не моя усидчивость, если бы не это желание найти тот самый алгоритм, который бы выполнял задачу правильно, то ничего бы не получилось.

Совет, как добиться успеха в профессии для старшей группы:

Вообще в программировании нельзя просто так взять и оставить задачу, потому что никто кроме программиста ее больше не решит. Поэтому это самое главное качество, которое должно быть у вас – усидчивость и стремление найти правильное решение и довести его до конца.

Совет, как добиться успеха в профессии для младшей группы:

Вообще в программировании нельзя просто так взять и оставить задачу, потому что никто кроме программиста ее больше не решит. Самое главное – это не останавливаться, и

поверить в свои силы, и дождаться того момента, когда результат будет выполнен и когда вы добьетесь вот этой своей маленькой цели.

Вопрос для старшей и младшей группы:

А теперь вопрос. Я разрабатываю и создаю то, чем пользуются люди во всем мире: и Пэрис Хилтон, и Ким Кардашьян, и даже вы сами. Психологи говорят, что ЭТО помогает защититься от страхов и помогает для достижения каких-либо целей, а также для самоутверждения. ЭТО, кстати, бывает и медицинским, но я разрабатываю ЭТО в Интернете. Что ЭТО?

Ответ: Инстаграм-маска.

Комментарий психолога для старшей и младшей групп:

Трудно найти подростка, у которого нет Инстаграма. Действительно, там мы выкладываем очень много ярких интересных постов и, конечно, большое количество селфи. Если ваша жизнь яркая, интересная, насыщенная позитивными событиями, достижения, а Инстаграм – это просто лишь средство, чтобы это показать и поделиться с вашими друзьями и знакомыми – это здорово! Тогда действительно в вашей жизни все сбалансировано. Но если в вашей жизни ничего не происходит и вместо того, чтобы делать очередной пост, очередное селфи, добавлять хвостики, уши, мордочки – может быть пойти и сделать что-нибудь действительно интересное, поделиться потом этим событием? Поверьте, это будет намного более интересно вашим подписчикам, чем очередное ваше селфи.

10.Музыкант: совет – старание и упорство, вопрос – наушники

Дмитрий Маликов

Личная история:

Я с детства занимаюсь классической музыкой. Это большой труд, который требует огромного количества усилий, рвения, желания и часов, которые ты должен провести за свои инструментом. Одним из моих любимых композиторов является Людвиг ван Бетховен, который, как всем известно, страдал болезнью, связанной с ухудшением слуха и в конце жизни, он этот слух, к сожалению, совсем потерял.

Вопрос для старшей и младшей групп:

Как-то будучи в Вене в музее, я увидел предмет – с помощью этого предмета можно услышать и понять, как менялось восприятие Бетховеном музыки на протяжении всей его

жизни. Кстати, этот же предмет является неотъемлемой частью работы психологов на Детском телефоне доверия. Угадайте, пожалуйста.

Ответ: Внимание, правильный ответ! Это – наушники.

Комментарий психолога для старшей и младшей групп:

Музыка, на самом деле, очень классный ресурсный инструмент, чтобы работать с собой. Музыка поможет вам отвлечься от каких-то волнующих, тревожных событий. Музыка успокоит вас и, в том числе, музыку можно использовать для медитаций, если вы находитесь в стрессе и волнуетесь, например, перед экзаменом. Наверняка, многие делают уроки с музыкой, кто-то слушает музыку для того, чтобы отвлечься от каких-то проблем. Помните о том, что благодаря музыке вы можете действительно работать с собой. И если вы найдете те любимые треки, ту любимую мелодию, которые вас будут успокаивать в ситуации стресса – любые экзамены, проблемы в школе будут нипочем!

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

(ДЛЯ ВЫЯВЛЕНИЯ КОМАНДЫ-ПОБЕДИТЕЛЯ ПРИ РАВНЫХ РЕЗУЛЬТАТАХ):

1. А сейчас я вам предлагаю немножечко побывать в роли психолога и представить, что было бы, если бы вы им стали. Я поделюсь одной историей. Один раз на Детский телефон доверия позвонил очень взволнованный подросток. Он очень нервничал и тревожился. Я предложила ему провести небольшой эксперимент: вместе со мной выполнить определенные упражнения. Он должен был глубоко дышать и при этом считать до трех. Каждый раз ему нужно было все глубже и глубже задерживать дыхание, и считать – до трех, до четырех, до пяти. И только благодаря этому он смог ЭТО сделать. Назовите, что ему удалось сделать, что трудно иногда сделать в волнительной и сложной ситуации.

Ответ: Успокоиться. Не нервничать и не переживать. Будьте спокойны – и вы сможете разобраться даже в самой сложной ситуации!

2. На Детский телефон доверия 8-800-2000-122 позвонил очень взволнованный подросток. Он переживал, что у него мало друзей, что ему очень трудно делиться своими чувствами, переживаниями, особенно когда его что-то тревожит или беспокоит. Мы – психологи – посоветовали ему вести ЭТО. Назовите то, что можно вести, для того чтобы делиться вашими чувствами и переживаниями.

Ответ: И верный ответ – это личный дневник. Именно в него можете писать все, что вас

волнует и беспокоит. И тогда в общении с другими людьми вам будет проще делиться своими чувствами и переживаниями.

3. На Детский телефон доверия 8-800-2000-122 позвонила очень взволнованная семилетняя девочка. Она очень переживала, что осталась дома одна: ей было страшно, казалось, что из-под кровати вырастут какие-то опасные монстры, или что кто-то может ее украсть. Ей было очень трудно ждать, пока придут родители. Вместе мы разыграли сказку и, в том числе, придумали кое-что, что она может подготовить своим родителям, когда они придут. Это было своего рода сюрпризом. Назовите то, что мы любим получать на различные праздники и что решила сделать девочка для своих родителей в этот день!

Ответ: Подарок. Не забывайте, что мы всегда можем сделать подарок, создавать приятные, позитивные эмоции, особенно когда волнуемся. Иногда для того, чтобы успокоиться самим, нужно сделать подарок другим!