****

ул. Нижегородская, д. 15

г.Новосибирск, Россия, 630102

(+7) (383)349-94-47

**Трудная жизненная ситуация.**

**Что делать?**

Гражданам, которые оказались в трудной жизненной ситуации, не стоит забывать о своем праве на получение помощи от государства. Адресные программы поддержки малоимущих семей и одиноких россиян действуют по всей стране, но не каждому нуждающемуся в поддержке о них известно. Государство готово поддержать граждан в случае пожара, стихийного бедствия, кражи имущества, смерти родственника, получения инвалидности потери работы и пр.

Создавая эту брошюру, мы постарались максимально осветить все способы выхода из трудной жизненной ситуации как с помощью государственных программ и организаций, так и самостоятельно.

**Если Вы попали в трудную жизненную ситуацию, помните, что если в неё имеется вход, значит, стопроцентно имеется и выход!**

**Кого признают малоимущими**

В социальном праве малоимущие граждане — это те, у кого доход меньше прожиточного минимума, установленного по субъекту Российской Федерации.

Прожиточный минимум для взрослых и детей различается. Обычно для детей он немного меньше. Самый маленький прожиточный минимум определен для пенсионеров.

Узнать актуальный прожиточный минимум, установленный на сегодняшний день в Новосибирской области, Вы можете пройдя по ссылке [Величина прожиточного минимума](http://potrebkor.ru/minimum-novosibirskaia.html)

##

## **Как считают доход семьи**

Порядок учета доходов семьи для признания ее малоимущей [определяет Закон.](https://docs.cntd.ru/document/901856887) Основные правила такие:

1. Расчет проводится за три последних календарных месяца. Они отсчитываются от даты обращения в орган соцзащиты. Учитывается весь доход семьи за три месяца. Потом эту сумму поделят на три — это средний доход семьи. Его поделят на число членов семьи — это среднедушевой доход.
2. Доходы учитываются до вычета налогов и сборов.
3. Считают доходы каждого члена семьи. Не только трудовые. Существует специальный [перечень видов доходов, которые учитываются при расчете среднедушевого расхода семьи.](http://government.ru/docs/all/46325/) Проверьте, получаете ли вы что-то из этого перечня. Орган соцзащиты засчитает в общий доход семьи не только зарплату, но и выплаты по гражданско-правовым договорам. Также учитываются:
* стипендии,
* пособие по безработице,
* ежемесячное пособие на ребенка,
* доходы от сдачи имущества в аренду,
* оплата по гражданско-правовым договорам,
* доходы по акциям, проценты по банковским вкладам и др.

Чтобы учесть доходы семьи, государство должно о них узнать. Для этого органу соцзащиты дано право проверять сведения о доходах. Он может направлять запросы в налоговую, пенсионный фонд и Росреестр, может проверить жилищные условия.

## **Кому дают социальную помощь**

Семьи, среднедушевой доход которых ниже прожиточного минимума, могут рассчитывать на государственную социальную помощь. Но ее оказывают не всем малоимущим семьям, а только тем, которые не могут получать больше прожиточного минимума. То есть если просто не работать и не вставать на учет в службе занятости, государство не станет помогать.

[ст. 7 ФЗ о государственной социальной помощи](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_23735/fdd79bed15963d492a3c65008910597708c9c213/) — о получателях соцпомощи.

У семьи должны быть причины, из-за которых доход семьи ниже прожиточного минимума. Например:

1. ребенок в возрасте до полутора лет;
2. один из членов семьи — инвалид;
3. несколько несовершеннолетних детей;
4. официальный статус безработного у одного из взрослых;
5. временная нетрудоспособность одного из взрослых и др.

Этот перечень нигде прямо не прописан [и не может быть прописан.](http://legalacts.ru/sud/apelliatsionnoe-opredelenie-verkhovnogo-suda-rf-ot-25122017-n-49-apg17-35/) Насколько уважительна причина, по которой малоимущая семья оказалась в трудном финансовом положении, оценивает орган соцзащиты. Его объективность проверит суд. Если причин для низкого дохода нет, соцпомощь не дадут Субсидии по оплате жилых помещений дают на основании [ст. 159 ЖК РФ.](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_51057/49fabcd8c356663f3d47303ccb22709e00c1e7d0/) Правила определены [постановлением правительства № 761.](http://government.ru/docs/all/54730/)

## **Сколько платят малоимущим**

Размер социальной помощи невелик. Задача государства — обеспечить малоимущим прожиточный минимум, поэтому выплаты небольшие. От субъекта к субъекту они сильно различаются.

**Разовые выплаты.** Малоимущим могут оказывать материальную помощь.Материальная помощь — это разовый платеж..

**Натуральная помощь.** Помощь может иметь натуральный характер: малоимущим выдают дрова, еду, одежду, обувь, медикаменты.

**Социальный контракт** — это особый вид социальной помощи. По нему семье дают денег, а она должна выйти из кризисной ситуации и повысить свой прожиточный минимум. Это социальный договор между государством и малоимущими.

**Социальные пособия** — это регулярные денежные выплаты. Скорее всего, говоря о том, как поднять бюджет семьи, Вы имеете в виду именно пособия.

## **Куда обращаться за социальной помощью**

Чтобы получить соцпомощь, нужно обратиться в орган социальной защиты населения по месту постоянной или временной регистрации. Что это за орган, определяет законодательство субъекта РФ, в котором вы живете.

Социальная помощь малоимущим — это государственная услуга, поэтому ее можно получить на портале госуслуг или в МФЦ. Это упрощает задачу. В МФЦ сотрудники подскажут, куда адресовать заявление. [На портале госуслуг](https://www.gosuslugi.ru/category) откройте раздел «Пенсия, пособия и льготы».

## **Что в итоге**

Социальная помощь малоимущим — это поддержка для тех, кому тяжело зарабатывать на жизнь. Среди них государство должно выбрать тех, кому тяжелее прочих, и помочь именно им. Это инвалиды, тяжелобольные, безработные, неполные и многодетные семьи. Государство обеспечивает им прожиточный минимум. Все остальные обеспечивают его себе самостоятельно.

Если Вы все-таки хотите получить статус малоимущей семьи, вот Ваш план действий:

1. Посчитайте средний доход вашей семьи. Сложите выплаты от работодателей и заказчиков, проценты по вкладам и доходы от сдачи имущества в аренду.
2. Посчитайте прожиточный минимум для вашей семьи в субъекте, где Вы живете. Эта величина показывает, какой должен быть доход у малоимущей семьи.
3. Оцените: есть ли обстоятельства, из-за которых Вы не можете получать доход в большем размере. Например, если Вам нужно ухаживать за маленьким ребенком.
4. Напишите в орган соцзащиты по месту жительства заявление о предоставлении социальной помощи. Приложите документы о доходах. Если принесете не все, Вам скажут, чего не хватает.

## **Государственные организации, оказывающие социальную помощь**

|  |  |
| --- | --- |
| **Организация и контакты** | **Услуги** |
| **Новосибирская межрегиональная общественная организация инвалидов «Ассоциация «ИНТЕГРАЦИЯ» Общероссийской общественной организации инвалидов — Российского союза инвалидов**Контакты:630089, г. Новосибирск, ул. Есенина, д. 14+7 383 264 27 10+7 383 287 01 18info@ai-noi.com[http://ai-noi.com](http://ai-noi.com/) | ● социальное обслуживание в полустационарной форме;● содействие в трудоустройстве, в трудовой адаптации молодежи, матерей с детьми, инвалидов, граждан пожилого возраста, лиц, освободившихся из мест лишения свободы;● содействие в трудоустройстве на оборудованные (оснащенные) рабочие места;● сопровождение при содействии занятости и самозанятости инвалидов● реабилитация и социальная адаптация инвалидов, социальное сопровождение семей, воспитывающих детей с ограниченными возможностями;● информационно-справочная поддержка по вопросам инвалидности, социальной защиты, медико-социальной экспертизы и реабилитации, абилитации инвалидов, в том числе женщин-инвалидов, девочек-инвалидов, а также пострадавших в результате чрезвычайных обстоятельств;● социально-средовая реабилитация или абилитация инвалидов;● социально-бытовая адаптация;● социальная помощь и социальное сопровождение детей, инвалидов, граждан пожилого возраста, беженцев и вынужденных переселенцев, лиц, находящихся в трудной жизненной ситуации, в том числе пострадавших в результате стихийных бедствий, экологических, техногенных или иных катастроф, социальных, национальных, религиозных конфликтов;● содействие в предоставлении жизненно необходимых товаров малоимущим семьям, малоимущим одиноко проживающим гражданам, а также иным категориям граждан, указанным в Федеральном законе «О государственной социальной помощи»;● помощь гражданам в поиске подходящей работы, а работодателям в подборе необходимых работников. |
| **Новосибирское региональное отделение Общероссийской общественной организации «Ассоциация юристов России»**Контакты:630102, г. Новосибирск, ул. 9-го Ноября, д. 16;+7 383 266-93-49;sjuno2008@mail.ru[http://old.alrf.ru/region54](http://old.alrf.ru/region54/) | ● социальная помощь и социальное сопровождение детей, инвалидов, граждан пожилого возраста, беженцев и вынужденных переселенцев, лиц, находящихся в трудной жизненной ситуации, в том числе пострадавших в результате стихийных бедствий, экологических, техногенных или иных катастроф, социальных, национальных, религиозных конфликтов;● содействие в предоставлении бесплатной юридической помощи. |
| **Областная общественная организация «Новосибирское библиотечное общество»**Контакты:630007, г. Новосибирск, ул. Советская, д. 6;+7 383 223-11-39+7 383 223-11-39nbo@ngonb.ru[nbo.ngonb.ru](http://nbo.ngonb.ru/)  | ● помощь семье в воспитании детей;● формирование позитивных интересов, в том числе в сфере досуга;● организация и проведение культурно-массовых мероприятий;● сбор и анализ информации о качестве услуг, которые оказывают организации в сфере культуры, социального обслуживания, охраны здоровья и образования, для популяризации независимой оценки качества услуг среди потребителей в соответствии с Федеральным законом от 21.07.2014 N 256-ФЗ;● развитие межнационального сотрудничества, сохранение и защита самобытности, культуры, языков и традиций народов Российской Федерации, социальная и культурная адаптация и интеграция мигрантов;● организация и проведение культурно-массовых мероприятий (лектории, семинары, фестивали, культурно-просветительские проекты). |
| **Общественная организация «Ленинская местная организация Всероссийского общества инвалидов»**Контакты:г. Новосибирск, ул. Титова, д. 10+7 383 354-77-90+7 383 301-19-55+7 383 308-10-02lmovoi@mail.ru | ● содействие в трудоустройстве, в трудовой адаптации молодежи, матерей с детьми, инвалидов, граждан пожилого возраста, лиц, освободившихся из мест лишения свободы;● трудоустройство и социальная реабилитация молодёжи, трудоустройство несовершеннолетних граждан;● содействие в трудоустройстве на оборудованные (оснащенные) рабочие места;● содействие в занятости и самозанятости инвалидов;● реабилитация и социальная адаптация инвалидов, социальное сопровождение семей, воспитывающих детей с ограниченными возможностями здоровья;● информационно-справочная поддержка по вопросам инвалидности, социальной защиты, медико-социальной экспертизы и реабилитации, абилитации инвалидов, в том числе женщин-инвалидов, девочек-инвалидов, а также пострадавших в результате чрезвычайных обстоятельств;● социально-средовая и социокультурная реабилитация или абилитация инвалидов;● социально-бытовая адаптация;● социальная помощь и социальное сопровождение детей, инвалидов, граждан пожилого возраста, беженцев и вынужденных переселенцев, лиц, находящихся в трудной жизненной ситуации, в том числе пострадавших в результате стихийных бедствий, экологических, техногенных или иных катастроф, социальных, национальных, религиозных конфликтов;● содействие в направлении на профессиональное обучение в центре временного размещения или в трудоустройстве;● содействие в предоставлении жизненно необходимых товаров малоимущим семьям, малоимущим одиноко проживающим гражданам, а также иным категориям граждан, указанным в Федеральном законе «О государственной социальной помощи».● помощь гражданам в поиске подходящей работы, а работодателям в подборе необходимых работников;● помощь семьям в воспитании детей;● организация и проведение культурно-массовых мероприятий;● экскурсионное обслуживание;● показ (организация показа) спектаклей (театральных постановок), концертов и концертных программ;● услуги в области физической культуры и массового спорта;● спортивная подготовка лиц с интеллектуальными нарушениями или с поражением опорно-двигательного аппарата;● пропаганда физической культуры, спорта и здорового образа жизни;● проведение физкультурно-спортивных занятий по месту проживания граждан;● организация и проведение официальных спортивных (физкультурно-оздоровительных) мероприятий;● обеспечение доступа к спортивным объектам;● развитие национальных видов спорта;● спортивно-оздоровительные работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения;● организация и обеспечение экспериментальной и инновационной деятельности в области физкультуры и спорта |
| **Общественная организация «Новосибирская областная организация Всероссийского общества инвалидов»**Контакты:630009, г. Новосибирск, ул. Никитина, д. 20+7 383 222-21-15+7 383 266-02-09 (факс)<http://www.noovoi.ru> | ● содействие в трудоустройстве, в трудовой адаптации молодежи, матерей с детьми, инвалидов, граждан пожилого возраста, лиц, освободившихся из мест лишения свободы;● трудоустройство и социальная реабилитация молодёжи, трудоустройство несовершеннолетних граждан;● профессиональная ориентация граждан: выбор сферы деятельности (профессии), трудоустройство, профессиональное обучение и дополнительное профессиональное образование;● организация ярмарок вакансий и учебных рабочих мест;● психологическая поддержка безработных граждан;● социальная адаптация безработных граждан;● содействие в трудоустройстве на оборудованные (оснащенные) рабочие места;● сопровождение при содействии занятости и самозанятости инвалидов;● реабилитация и социальная адаптация инвалидов, социальное сопровождение семей, воспитывающих детей с ограниченными возможностями здоровья;● информационно-справочная поддержка по вопросам инвалидности, социальной защиты, медико-социальной экспертизы и реабилитации, абилитации инвалидов, в том числе женщин-инвалидов, девочек-инвалидов, а также пострадавших в результате чрезвычайных обстоятельств;● социально-средовая реабилитация или абилитация инвалидов;● социально-бытовая адаптации;● социальная помощь и социальное сопровождение детей, инвалидов, граждан пожилого возраста, беженцев и вынужденных переселенцев, лиц, находящихся в трудной жизненной ситуации, в том числе пострадавших в результате стихийных бедствий, экологических, техногенных или иных катастроф, социальных, национальных, религиозных конфликтов;● содействие в предоставлении жизненно необходимых товаров малоимущим семьям, малоимущим одиноко проживающим гражданам, а также иным категориям граждан, указанным в Федеральном законе «О государственной социальной помощи»;● содействие в предоставлении бесплатной юридической помощи;● медицинская (в том числе психиатрическая), социальная и психолого-педагогическая помощь детям в трудной жизненной ситуации;● помощь гражданам в поиске подходящей работы, а работодателям в подборе необходимых работников;● дополнительное образование граждан пожилого возраста и инвалидов, в том числе обучение навыкам компьютерной грамотности;● дополнительное образование сотрудников и добровольцев социально ориентированных некоммерческих организаций, в том числе проведение консультативных и просветительских мероприятий, направленных на повышение качества предоставления услуг такими организациями;● медико-социальное сопровождение лиц, страдающих тяжелыми заболеваниями, и лиц, нуждающихся в медицинской паллиативной помощи, включая организацию оказания медицинской паллиативной помощи и содействие в ее получении;● патронаж семей, имеющих лиц, страдающих тяжелыми заболеваниями: организация обучающих мероприятий по уходу, психологическая поддержка и другое;● мероприятия по адаптации помещений жилых домов для маломобильных граждан, страдающих тяжелыми заболеваниями |

##

## **Перечень бесплатных психологических консультаций, оказываемых на базе ресурсных центров общественных объединений (РЦОО) в г. Новосибирск**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование консультации** | **День / время / место** | **Контактные данные (название организации, ФИО, телефон)** |
| **1** | Консультации психолога | Вторник, среда, пятница16.00-20.00Ул. Станиславского, 6РЦОО Ленинского района | 355 80 168913 917 292 1 |
| **2** |  Консультации психолога | Понедельник с 12-00 до 15-00Четверг с 14-00 до 16-00ул. Крылова, 61аРЦОО Центрального района | АНО Центр поддержки населения «Сибирского юридического и психологического центр» 8 913 934 80 12 |
| **3** | Консультации психолога (семейные, личностные, профессиональные и детские вопросы) | Среда 10-12Ул. Д. Ковальчук, 185 РЦОО Заельцовского района  | ГОО «Счастье слышать!» 216 00 69  |
| **4** | Консультации психолога (семейные, личностные, профессиональные и детские вопросы) | Понедельник14.00 – 17.00Среда, четверг10.00 – 12.30Ул. Сибиряков-Гвардейцев, 66РЦОО Кировского района | АНО Центр поддержки населения «Сибирского юридического и психологического центр» 215 14 80 8913 949 65 61 |
| **5** | Консультации психолога | Пятница13.00 - 17.00Ул. Вокзальная магистраль, 2РЦОО Железнодорожного района  | Клуб «Здоровье и Развитие»(Фонд "Содействие просвещению и защите прав граждан в сфере охраныздоровья и ЖКХ") 8913 908 13 34 |
| **6** | Консультации психолога | Вторник, четверг14.00 - 18.00Ул. Б. Хмельницкого 8/1 РЦОО Калининского района | 8913 746 29 16 |
| **7** | Консультации психолога | ЕжедневноПо предварительной записиУл. Урманова,11 РЦОО Кировского района  | ООД «ВЖС»8953 769 60 20 |
| **8** | Психологическая поддержка и коррекция поведения детей из опекунских семей | По предварительной записиул. Королева,32РЦОО Дзержинского района | ОО «Родительский клуб» Мандель Наталья Владимировна8913 953 56 70 |
| 9 | Психологические консультации для родителей детей и молодежи с инвалидностью | По предварительной записиул. Арбузова, 1 аРЦОО Советского района | Ресурсный центр Советского районаВайцель Ольга Владимировна332 17 80 |

##

## **Бесплатные юридические консультации**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование консультации | День / время / место | Контактные данные (название организации, ФИО, телефон) |
| 1 | Бесплатные юридические консультации | Четверг 11.00 – 13.00В порядке живой очередиУл. Сакко и Ванцетти, 33РЦОО Октябрьского района | Экспертно-правовая группа «РОБИН»310 98 36  |
| 2 | Бесплатные юридические консультации | Вторник16.00 – 18.00По предварительной записиУл. Кочубея 3/1РЦОО Калининского района | РЦОО270 01 04 |
| 3 | Бесплатные юридические консультации | Четверг14.00 - 18.00Ул. Станиславского, 6РЦОО Ленинского района | ОО «Союз ветеранов специальных подразделений силовых структур»355 80 16 |
| 4 |  Бесплатные юридические консультации | понедельник 16.00 – 18.00ул. Крылова, 61аРЦОО Центрального района  | Региональная общественная организация «Молодежный союз юристов Новосибирской области»8923 187 59 23 |
| 5 |  Бесплатные юридические консультации | вторник, четверг11.00 – 15.00ул. Крылова, 61аРЦОО Центрального района  | АНО Центра поддержки населения «Сибирского юридического и психологического центра»8903 900 01 77 |
| 6 | Бесплатные юридические консультации | По средам16.00 -18.00Ул. Д. Ковальчук, 185 РЦОО Заельцовского района  | по предварительной записи216 00 69 |
| 7 | Бесплатные юридические консультации по вопросам садоводчества | По средам16.00 -18.00Ул. Д. Ковальчук, 185 РЦОО Заельцовского района | по предварительной записи216 00 69 |
| 8 | Бесплатные юридические консультации | Четверг 9.00 - 13.00Ул. Вокзальная магистраль, 2РЦОО Железнодорожного района | ОО «Проект»201 59 60 |
| 9 | Бесплатные юридические консультации | Понедельник, четверг 10.00 – 14.00Вторник14.00 – 18.00Ул. 4-ой Пятилетки, 28аРЦОО Первомайского района  | АНО «Сибирский юридический и психологический центр»263 01 77 |
| 10 | Бесплатные юридические консультации по защите прав семей с детьми | Предварительная запись по телефону «горячей линии»Ул. 4-ой Пятилетки, 28аРЦОО Первомайского района | Межрегиональная общественная организация по защите прав женщин и детей «Ассоль»8913 704 10 85 |
| 11 | Бесплатные юридические консультации | Среда15.00 – 18.00Ул. Б. Хмельницкого 8/1РЦОО Калининского района | 8903 900 01 77 |
| 12 | Бесплатные юридические консультации | ЕжедневноПо предварительной записиРЦОО Кировского районаУл. Урманова, 11 | Фонд «Общее дело»355 14 99 |
| 13 | Бесплатные юридические консультации | Среда 12.00 – 14.00ул. Королева,32РЦОО Дзержинского района | Экспертно-правовая группа «РОБИН»310 98 36 |
| 14 | Бесплатные юридические консультации | Понедельник14.00-16.00ул. Королева,32РЦОО Дзержинского района  | АНО «Центр социальной поддержки «Юридический и психологический центр»Михеев Виктор Николаевич263 01 778903 900 01 778913 479 71 08 |
| 15 | Бесплатные юридические консультации | Среда10.00 -13.00по предварительной записиул. Сибиряков Гвардейцев, 66РЦОО Кировского района | предварительная записьпо тел. 8913 949 65 61 |

##

##  **Социальный контракт**

**Социальный контракт** – это соглашение, которое заключается между малоимущей семьей (или малоимущим одиноко проживающим гражданином) и органом социальной защиты населения. Согласно условиям соглашения, государство безвозмездно предоставляет денежные средства, а граждане берут на себя обязательства улучшить материальное благополучие своей семьи.

Главная цель социального контракта – создать для нуждающейся семьи или гражданина условия по выходу из бедности. Но не просто дать им средства к существованию, а простимулировать ими членов семьи на определенные действия. Другими словами, в рамках контракта семья получает средства, расходовать которые она сможет только на определенные нужды, действия, в рамках разработанной программы социальной адаптации. В перспективе это должно помочь семье повысить свой доход, получать постоянный доход или поменять свой социальный статус.

## **Кто имеет право на заключение социального контракта**

Социальный контракт могут заключить малоимущие семьи и одиноко проживающие малоимущие граждане, доход которых ниже величины прожиточного минимума, установленного в Новосибирской области.

**ВАЖНО!** Для расчета среднедушевого дохода заявителя учитываются доходы всех совместно проживающих и ведущих совместное хозяйство членов семьи заявителя за последние три месяца, предшествующих месяцу обращения.

### Калькулятор расчета среднедушевого дохода семьи расположен на сайте Министерства труда и социального развития Новосибирской области по ссылке<https://mtsr.nso.ru/sites/mtsr.nso.ru/wodby_files/files/page_1381/kalkulyator_4.html>

## **Направления мероприятий социального контракта**

###

### Помощь в поиске работы

Социальный контракт по направлению «поиск работы и трудоустройство» заключается сроком от 3 до 9 месяцев.

Ежемесячная выплата в размере прожиточного минимума (но не более 4-х месяцев, причем 3 месяца выплата осуществляется только при условии заключения срочного трудового договора).

В обязанность гражданина входит регистрация в службе занятости, активный поиск работы и дальнейшее трудоустройство с целью повышения денежных доходов гражданина (семьи гражданина) по истечении срока действия социального контракта.

### Помощь в открытии собственного дела

Социальный контракт по направлению «развитие предпринимательской деятельности» заключается на срок от 3 до 12 месяцев.

Размер единовременной выплаты составляет до 250 тысяч рублей (рассматривается индивидуально в каждом конкретном случае).

Средства могут быть использованы для развития собственного дела: на приобретение основных средств, материально-производственных запасов, оплату имущественных обязательств (не более 15%), получение лицензии на программное обеспечение или на обслуживание отдельных видов деятельности в соответствии со ст.12 ФЗ "О лицензировании отдельных видов деятельности" (не более 10%).

*Обязательными условиями являются:*

* регистрация гражданина в качестве индивидуального предпринимателя или налогоплательщика налога на профессиональный доход (**[самозанятого](https://www.aksp.ru/news/news/39676/)**);
* предоставление в орган социальной защиты населения подтверждающих документов по расходованию средств в соответствии с бизнес-планом;
* повышение денежных доходов гражданина (семьи гражданина) по истечении срока действия социального контракта.

## **Куда обратиться**

## Чтобы получить помощь в рамках социального контракта, малоимущей семье или гражданину необходимо обратиться в Центр социальной поддержки населения по месту жительства или месту пребывания.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование клиентской службы | ФИО руководителя | Адрес | Контактная информация |
| 1. | ГКУ НСО«Центр социальной поддержки населения г. Новосибирска» | Доропеева Светлана Радисовна | 630007, г. Новосибирск, ул.Серебренниковская, 6 | e-mail: cspn\_nsk@nso.ru, тел. 304-89-94<https://cspn.nso.ru/page/224> |
| 2. | Клиентская служба Дзержинского района | Миронова Наталья Юрьевна | 630015, г. Новосибирск, пр. Дзержинского, 16 | e-mail: cspn\_dzerginsk@nso.ru, тел.279-82-21 |
| 3.  | Клиентская служба Железнодорожного района | Филипцева Елена Александровна | 630004, г. Новосибирск, ул. Ленина, 57 | e-mail: cspn\_g\_dorog@nso.ru,тел. 221-74-41 |
| 4. | Клиентская служба Заельцовского района | Блынская Оксана Ивановна | 630082, г. Новосибирск, ул. Д. Ковальчук, 179 | e-mail: cspn\_zaelcovsk@nso.ru, тел. 203-37-46, 226-52-60 |
| 5. | Клиентская служба Калининского района | Свищева Нина Андреевна | 630075, г. Новосибирск, ул. Б. Хмельницкого, 14/3, факт.: 11/1 | e-mail: cspn\_kalinin@nso.ru,тел. 276-08-35, 276-08-39 |
| 6. | Клиентская служба Кировского района | Аникина Оксана Ивановна | 630088, г. Новосибирск, ул. Петухова, 18 | e-mail: cspn\_kirovskiy@nso.ru,ел. 342-58-33, |
| 7. | Клиентская служба Ленинского района | Мяхникова Валентина Ивановна | 630077, г. Новосибирск, ул. Станиславского, 29 | e-mail: cspn\_lenin@nso.ru,т./ факс: 343-55-83 |
| 8. | Клиентская служба Октябрьского района | Мишин Сергей Сергеевич | 630009, г. Новосибирск, ул. Добролюбова, 14 | e-mail: cspn\_october@nso.ru, тел.: 266-80-75, факс: 266-03-46 |
| 9. | Клиентская служба Первомайского района | Аникина Людмила Юрьевна | 630037, г. Новосибирск, ул. Маяковского, 4 | e-mail: cspn\_pervomai@nso.ru, ел. 337-53-48 факс: 337-19-61 |
| 10. | Клиентская служба Советского района | Игнатенкова Ольга Владимировна | 630090, г. Новосибирск, пр. Академика Лаврентьева, 14 | e-mail: cspn\_sovet@nso.ru, т./ факс: 333-32-80 |
| 11. | Клиентская служба Центрального района | Крюкова Надежда Андреевна | 630099, г. Новосибирск, ул. Каменская, 3 | e-mail: cspn\_centr@nso.ru, тел. 223-95-73 |

## **Какие документы предоставить**

**Вместе с заявлением необходимо предоставить документы**:

– паспорт заявителя;

– сведения о составе семьи (паспорта всех членов семьи старше 14 лет или иные документы, удостоверяющие личность; свидетельства о рождении детей до 14 лет; свидетельство о браке (при наличии);

– сведения о доходах всех членов семьи за последние три месяца (справки о заработной плате по форме 2-НДФЛ и других доходах семьи, а именно: выплаты, пособия, льготы, субсидии);

– справку о предоставлении членам семьи любого вида социальной помощи за последние 3 месяца (например, справка о размере пенсий и пособий по безработице либо аналогичный документ из налогового органа);

– письменные согласия на заключение контракта от всех совершеннолетних членов семьи (без этого социальный контракт не может быть заключен);

– номер расчетного счета, открытого в отделении сберегательного банка.

*Данная информация является справочной и обобщенной. За подробной информацией о необходимом именно для Вас пакете документов для заключения Социального контракта рекомендуем обратиться в ЦСПН по месту жительства.*

**ВАЖНО!** Все сведения, находящиеся в ведении органов государственной власти

и органов местного самоуправления, могут предоставляться заявителем по собственному желанию или будут запрошены управлением социальной защиты населения путем межведомственного взаимодействия.

После подачи заявления и необходимого пакета документов управлением социальной защиты населения может быть осуществлен выход по месту жительства заявителя с целью проверки достоверности предоставленных сведений. Рассмотрение заявления осуществляется в течение 30 дней.

**Помните:** как и в случае с любыми мерами государственной поддержки (пособие по безработице, кредит, ипотека и т. д.), вам могут отказать в заключении социального контракта.

## **Что такое программа социальной адаптации**

При положительном решении сотрудниками органа социальной защиты разрабатывается индивидуальная программа социальной адаптации, в которой четко перечисляются все виды и размер предоставляемой семье или гражданину социальной поддержки, а также мероприятия, которые, подписав контракт, стороны будут обязаны выполнять. Сотрудники органов социальной защиты осуществляют сопровождение граждан и контроль за выполнением мероприятий.

Для содействия гражданам в реализации мероприятий в программу могут быть включены органы службы занятости, исполнительной власти и местного самоуправления, образования, здравоохранения. Программа утверждается на основании заявления на заключение социального контракта, заполненной анкеты о материально-бытовом положении семьи, акта обследования жилищных условий, листа собеседования и самой программы социальной адаптации.

**Помните:** социальный контракт заключается на срок от 3 до 12 месяцев. Окончательный срок его реализации зависит от содержания программы социальной адаптации и промежуточных результатов. Кроме того, в зависимости от результатов контракта, он может быть продлен или расторгнут ранее срока.

## **Какие проблемы решает социальный контракт**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ситуация гражданина** | **Характеристика (условия) социального контракта** | **Ваши преимущества** |
| Не хватает денежных средств на жизнь | В рамках СК гражданину оказывается материальная поддержка, в размере величины прожиточного минимума, которая состоит из 4-х выплат:- 1выплата будет начислена после подписания СК;- 2 выплата будет начислена через месяц после трудоустройства гражданина и представления им трудового договора в ЦСПН;-3 выплата будет начислена после того как гражданин отработает 2-й месяц и предоставит справку с места работы в ЦСПН до 10 числа месяца следующего за отработанным.-4 выплата будет начислена после того как гражданин отработает 3-й месяц и предоставит справку с места работы в ЦСПН до 10 числа месяца следующего за отработанным. |  В случае быстрого трудоустройства, Ваш доход на протяжении 4-х месяцев будет увеличен на величину прожиточного минимума в дополнение к заработной плате. Это поможет Вам справится с трудной жизненной ситуацией и выйти на более высокий уровень жизни. |
| Не хватает денежных средств на оплату проезда на собеседование | В рамках СК гражданину оказывается материальная поддержка, в размере величины прожиточного минимума, которая состоит из 4-х выплат:- 1 выплата будет начислена после подписания СК; | Таким образом у Вас появятся денежные средства, которые можно использовать на поездки для отработки выданных направлений |
| Не востребованная профессия, не хватает квалификации | Условия СК предполагают:- получение профессионального обучения или дополнительного профессионального образования;- осуществить единовременную денежную выплату гражданину, проходящему обучение или получающему дополнительное профессиональное образование (*не более 30 000 рублей за курс обучения);**-*в период действия Контракта осуществляется ежемесячную денежную выплату гражданину в период обучения *(не более 3 месяцев в размере половины величины прожиточного минимума трудоспособного населения, установленного в Новосибирской области за II квартал года, предшествующего году заключения Контракта)* | Вам представляется уникальная возможность пройти обучение не только в рамках программ ЦЗН где Вы можете освоить одну из рабочих, наиболее востребованных профессий, но и по желанию выбрать любое лицензированное образовательное учреждение где Вы сможете получить профессию своей мечты и в дальнейшем реализовать себя в ней. Оплачено обучение будет за счет бюджетных средств заложенных в СК и на период обучения Вам будет оказана материальная поддержка. |
| Есть ребенок дошкольного возраста не устроенный в ДОУ | В условиях контракта прописано, что ЦСПН как одна из сторон обязуется оказать содействие в направлении несовершеннолетних членов семьи заявителя в дошкольную образовательную организацию | Воспользовавшись данной опцией, Вы:-сократите время ожидания очереди в Детский сад;-сможете расширить перечень вакансий при поиске работы (за счет режима и графика рабочего времени);-у Вас появиться время на посещение собеседований с работодателем |
| Гражданин не знает или не может оформить социальные выплаты | В условиях контракта прописано, что ЦСПН как одна из сторон обязуется оказать содействие в получении мер социальной поддержки | Подав пакет документов на СК, специалист ЦСПН проанализирует Вашу жизненную ситуацию, пропишут в ПСА и без очередей и дополнительного сбора документов (если иных не предусмотрено пакетом документов) окажут содействие в оформлении всех социальных выплат, на которые Вы можете претендовать |
| Есть нетрудоспособные члены семьи которых не с кем оставить в случае трудоустройства | В условиях контракта прописано, что ЦСПН как одна из сторон обязуется оказать содействие в получении такой услуги как организация ухода за нетрудоспособными лицами | Воспользовавшись данной опцией, Вы:-сможете расширить перечень вакансий при поиске работы (за счет режима и графика рабочего времени);-у Вас появиться время на посещение собеседований с работодателем |
| Долго не можете устроиться на работу | Составляется перечень мероприятий, предусмотренных программой социальной адаптации, по выходу из трудной жизненной ситуации | Данная программа составляется индивидуально, с учетом именно Ваше жизненной ситуации, Вы сможете получить необходимую психологическую поддержку, профориентацию, помощь в составлении резюме, консультации по презентации себя на собеседовании, а так же Ваша жизненная ситуация будет учтена специалистом при подборе подходящей работы |



## **Временные работы**

 На сегодняшний день из-за сложной социально-экономической ситуации в стране:

- большинство работодателей приостановили поиск работников по уже заявленным вакансиям,

- количество вакансий сократилось,

- работодатель предъявляет достаточно высокие требования – например, обязательно наличие опыта работы или повышения квалификации.

 Чтобы получать доход и «дождаться» более интересных вакансий, предлагаем обратить внимание на вакансии для временного трудоустройства.

* по статистике, примерно в 60% случаях, временный сотрудник переходит в число основных, с ним заключается постоянный договор.
* временные работы позволяют работодателю лучше узнать Ваши деловые качества, то есть у Вас появляется возможность показать себя с лучшей стороны и понять, подходит ли и Вам работодатель и сама работа.
* временные работы интересны еще и потому, что дают возможность раньше начать получать доход, который для Вас будет складываться из заработной платы и материальной поддержки от Центра занятости.
* период временного трудоустройство можно использовать как возможность получить новые профессиональные навыки по смежной или новой профессии.
* во время временных работы Ваш трудовой стаж не будет прерван, а Вы сами останетесь включены в активную трудовую и социальную жизнь.



## **Самые высокооплачиваемые профессии в России**

## **на 2022 год**

Перечень высокооплачиваемых профессий меняется от года к году. Кроме того, в России он отличается от дальнего зарубежья. В США и западной Европе самые высокооплачиваемые профессии — это анестезиологи и хирурги (в том числе пластические), акушеры, терапевты.

Разумеется, речь идет о специалистах высшей категории. По уровню зарплат их догоняют менеджеры среднего звена, следующими в списке идут пилоты гражданской авиации. Стоматологи занимают следующую строчку. За ними по уровню зарплат идут финансовые аналитики и юристы. А специалисты в области IT замыкают этот список.

В российских реалиях помимо специальности и квалификации на размер зарплаты влияет еще и регион проживания. В Москве и Санкт-Петербурге уровень оплаты труда выше, чем в среднем по стране, здесь в почете профессии умственного труда и связанные с творчеством.

На Севере больше ценятся технические специальности. В тех областях, где ведется добыча природных ископаемых, уровень средних зарплат тоже высокий, соответствующий уровню жизни в этом регионе.

По результатам анализа крупнейших российских сайтов по поиску работы в топ самых интересных в плане денег профессий в 2022 году попали:

* программист, IT-специалист;
* топ-менеджер на крупном предприятии;
* специалисты в области добычи нефти и газа;
* специалисты в сфере финансов, экономисты;
* специалисты в области юриспруденции;
* специалисты в сфере маркетинга и рекламы;
* главный бухгалтер крупной компании;
* врачи (стоматологи и хирурги);
* шеф-повар.

## **ТОП наиболее востребованных профессий**

## **по мнению самих россиян**

Самые востребованные профессии — это те, чьими вакансиями пестрят сайты по поиску работы, в ком нуждаются работодатели и кого завлекают высокими зарплатами. Перечень самых востребованных специалистов открывают те, кто умеет хорошо продавать или организовывать процесс продажи различных товаров и услуг.

Речь идет не о продавцах продуктовых магазинов или тех, кто торгует товарами первой необходимости. Речь идет о сфере продаж дорогостоящих товаров и услуг. Это могут быть банковские продукты, услуги страхования, продажа автомобилей, элитной мебели, недвижимости.

**Менеджер по продажам**

Около двухсот тысяч вакансий на эту должность ежемесячно публикуют различные ресурсы по трудоустройству. Зарплата у менеджеров обычно складывается из трех составляющих: оклад, премия за выполнение или перевыполнение плана, процент от личных продаж (если работает несколько менеджеров).

Минимум заработной платы определяется окладной частью, максимальная зависит от профессионализма и работоспособности менеджера. Она может составлять до 100 тысяч. При устройстве на работу в первую очередь надо обратить внимание на оклад и процент с продаж. Оклад должен быть не менее приемлемой для вас зарплаты. А процент с продаж — стимулировать вас продавать как можно больше.

Что касается премии за выполнение плана, в этой части руководители стараются держать планку на высоких показателях, чтобы сэкономить на ней. Если менеджер хорошо потрудился и выполнил план на 150%, то в следующем месяце ему повысят план в полтора раза.

Научиться хорошо продавать не так просто, как кажется на первый взгляд. Необходимо изучить все достоинства предлагаемых продуктов, а также уметь правильно отвечать на вопросы об их минусах. Надо знать продукцию конкурентов и уметь сделать сравнение в пользу своего продукта.

Для работы в этой сфере необходимо обладать повышенной стрессоустойчивостью и знанием психологии потребителя. Для того, чтобы освоить все техники продаж и научиться правильно выстраивать диалог с потенциальным покупателем, потребуется от трех до пяти лет.

**Маркетолог**

Профессионалы в области рекламы и маркетинга — на вес золота. Вложив деньги в такого специалиста, компании остаются в выигрыше, увеличивая свою прибыль в несколько раз. Для того, чтобы стать таким специалистом, надо иметь особый талант и опыт работы в этой сфере. После окончания вуза или специальных курсов придется лет пять нарабатывать практические навыки в области маркетинга.

Если ваши проекты начнут повышать доход предприятия, смело кладите его в ваше портфолио. Со временем вы сможете предлагать свои услуги за более достойную оплату. Потребность в топовых специалистах с каждым годом будет увеличиваться.

**IT-специалисты**

Эта ниша по уровню оплаты труда одна из самых перспективных. С каждым годом растет не только количество востребованных специалистов всех IT-направлений, но и список профессий в этой сфере. Если хотите быть уверенным, что вы и через 30 лет не останетесь без работы, то вам — сюда. Уровень дохода в этой сфере зависит от опыта, способности постоянно осваивать новые языки и технологии, желания развиваться.

Окончить вуз и сразу стать высокооплачиваемым специалистом не получится. Приготовьтесь постоянно повышать свою квалификацию. На это может уйти еще лет пять. Но зато и зарплата в 100-200 тысяч и даже выше вам обеспечена. Кроме того, российские программисты с хорошим знанием английского языка востребованы и за границей.

**Главный бухгалтер**

Несмотря на появление онлайн-программ, позволяющих предпринимателям самим сдавать отчетность, эта профессия все еще на пике популярности. Рядовых бухгалтеров, работающих с первичкой, постепенно заменяют автоматизированные системы ввода информации.

Но главного бухгалтера, знающего все тонкости налогового законодательства, следящего за изменениями в них, способного найти ошибку в расчетах, пока еще сложно заменить. От бухгалтера зависит своевременная уплата налогов и правильный их расчет, контроль за правильной работой с первичными документами, составление актов сверок, анализ прибыльности предприятия.

Получить начальное бухгалтерское образование можно на различных курсах за полгода. Чтобы стать хорошим специалистом, желательно закончить бакалавриат по направлению «Бухучет и аудит». А стать главным бухгалтером можно, только отработав несколько лет под его руководством и овладев всеми тонкостями этой профессии. Средняя зарплата бухгалтера со стажем — около 50 тысяч рублей.

**Переводчик**

Лет через 10 благодаря IT-специалистам эта профессия уже не будет нужна. Но пока высокопрофессиональные программы-трансляторы еще в стадии разработок, а для международного сотрудничества необходимо знание китайского языка, переводчики с него пользуются большим спросом.

Переводчики с других языков тоже в ближайшем будущем не останутся совсем без работы, но их доход будет зависеть от количества языков, которым они владеют профессионально. Средняя зарплата в этой нише от 40 тысяч рублей. У опытных переводчиков — до 80 тысяч.

**Инженер-технолог**

Предприятия России остро нуждаются в квалифицированных инженерах. Больше всего не хватает производственных инженеров-технологов. Зарплата молодого специалиста, в зависимости от специфики работы, может доходить до 40 тысяч рублей, у опытного — от 60 до 80 тысяч.

Для того, чтобы занять инженерную должность, необходимо получить высшее техническое образование. В ближайшие десять-двадцать лет эта специальность будет оставаться востребованной, так как количество предполагаемых выпускников не сможет полностью удовлетворить потребность в квалифицированных специалистах.

В список самых востребованных профессий попали и те, для которых не нужно высшего образования. О них написано чуть ниже.

## **Рейтинг самых высокооплачиваемых профессий**

**Топ-менеджер (руководитель компании)**

От работы топ-менеджера напрямую зависит прибыльность и успешность всей компании. Хорошему руководителю владельцы бизнеса готовы много платить и считают это хорошим вложением средств. Зарплаты руководителей крупнейших предприятий могут измеряться миллионами долларов в год. Для того, чтобы претендовать на должность руководителя даже не самой крупной компании, топ-менеджеры должны:

* иметь многолетний опыт работы в этой должности;
* быть готовы буквально «жить на работе», жертвуя личной жизнью и отдыхом;
* быть хорошим аналитиком;
* хорошо владеть иностранными языками;
* обладать явными качествами лидера, уметь принимать решения и нести за них ответственность, а также за весь рабочий коллектив;
* хорошо разбираться в специфике отрасли, быть специалистом во всех вопросах.

Как видите, требования весьма серьезные. Чтобы добиться должности топ-менеджера, надо строить карьеру поэтапно, начиная с рядового менеджера и постепенно переходя к руководителю среднего звена.

**Специалисты в области добычи нефти и газа**

В России работа в сфере добычи полезных ископаемых традиционно высоко оплачивается. Это связано не только с большой прибыльностью отрасли, но и с тяжелыми условиями труда (вахтовый метод, неблагоприятный климат). Сюда входят и инженерные профессии, и геологическая разведка, и бурение скважин. В обязанности инженера по бурению входят:

* организация процесса и контроль за ним;
* оценка возможных рисков (обрушение, безопасность рабочих, экологический контроль).

Зарплата буровых мастеров находится в пределах от 100 до 200 тысяч рублей. Зарплаты управленцев намного выше.

**Программисты, IT-специалисты**

Самыми высокооплачиваемыми в этой сфере считаются:

1. Программисты Java и Ruby (разрабатывают веб-приложения и высоконагруженные системы).
2. Консультант по SAP (внедряют и сопровождают автоматизированные системы управления производством, используя методы IT).
3. Аналитики Big Data (работают с большими массивами данных в самых разных областях, что обеспечивает выход на новый уровень возможностей в ведении бизнеса).
4. Разработчики приложений для смартфонов (на платформе Android) и продукции Apple (на платформе iOS).

Эти профессии завоевали российский рынок труда не так давно, но все возрастающая потребность в опытных IT-специалистах вскоре выведет их на первое место в рейтинге самых востребованных профессий.

Опытные программисты уже сейчас зарабатывают от 100 до 500 тысяч рублей. Получить диплом программиста несложно. Но чтобы достичь большого уровня дохода, необходимо иметь уникальные способности и учиться всю жизнь, следуя за развитием IT-технологий.

**Специалисты в области финансов**

Рабочие места этих специалистов находятся в различных финансовых учреждениях — банках, биржах, инвестиционных компаниях, кредитных организациях, страховых компаниях. Они отвечают за формирование бюджета, ведут финансовую отчетность, выбирают объекты финансирования, оценивают риски вложений.

Небольшие компании привлекают к работе сторонних риск-менеджеров, которые проводят анализ текущей деятельности предприятия, сравнивают ее с прошлыми годами. На основе исследований они способны предотвратить финансовые потери компании.

Крупные организации берут на работу постоянных сотрудников, которые держат руку на финансово-экономическом пульсе предприятия и способны своевременно вносить предложения по оптимизации его работы. Зарплата таких профессионалов начинается от 100 тысяч рублей.

**Специалисты в области юриспруденции**

Профессия юриста традиционно считается престижной и прибыльной. Особенно это касается адвокатов. На практике высокий уровень дохода имеют лишь те, кто смог сделать себе имя за счет успешно выигранных процессов. Чем их больше, тем выше его рейтинг в глазах потенциальных клиентов, а значит, и расценки могут быть соответствующие.

В среднем хороший адвокат получает около 150 тысяч в месяц. Столько же зарабатывают юрисконсульты крупных предприятий. Они помогают снизить финансовые потери, минимизируя сумму иска, предъявленного компании юридическими или физическими лицами.

**Маркетологи**

Среди задач этих специалистов все, что нацелено на развитие бизнеса и увеличение продаж:

* развитие бренда;
* анализ рынка в области производимых товаров или оказываемых услуг;
* понимание целевой аудитории для улучшения работы с потенциальными покупателями;
* формирование предложений для покупателей;
* разработка стратегии в области рекламы.

Средняя зарплата маркетолога от 50 тысяч рублей. Выше в Москве, Санкт-Петербурге. Уровень зависит и от размера компании, и от результатов деятельности специалиста. Самые востребованные из них получают около 300 тысяч.

**Бухгалтера крупных предприятий**

Это ответственная работа, связанная с составлением финансовой отчетности, в том числе для налоговой инспекции, с правильным ведением финансовой документации.

Главный бухгалтер предприятия должен:

* знать все законы в области бухучета;
* контролировать работу сотрудников бухгалтерии;
* вести бухучет, контролировать баланс, рассчитывать зарплату и налоги;
* иметь большой опыт работы и хорошие рекомендации.

Средняя зарплата бухгалтера от 50 тысяч и выше. В крупных столичных компаниях главные бухгалтера могут зарабатывать в районе 350 тысяч.

**Шеф-повар**

Профессия шеф-повара стала престижной благодаря телевидению. Сериалы, кулинарные шоу показали, насколько она может быть интересной. Постоянно растущее количество ресторанов и дорогих кафе, особенно в крупных городах, сделало специалистов в области кулинарии востребованными.

От шеф-повара зависит слаженная работа всего коллектива и рост популярности заведения в глазах посетителей, поэтому и средний уровень зарплаты достигает 100 тысяч. Ее размер зависит от нескольких факторов:

* объема работы;
* престижности заведения;
* стажа работы в этой сфере;
* полученного профессионального образования;
* от размера общей прибыли кафе или ресторана.

Самые популярные шеф-повара элитных ресторанов благодаря своему участию в телешоу имеют месячный доход до миллиона рублей.

**Врачи (стоматологи и хирурги)**

Доход врачей зависит в первую очередь от региона. В столичных городах можно заработать гораздо больше, чем в муниципальных медицинских учреждениях на периферии. Оперирующие хирурги с большим опытом работы могут получать до 300 тысяч в месяц. Средняя же зарплата в этой сфере около 70 тысяч рублей (без учета дополнительных надбавок за сверхурочную работу и ночные дежурства).

Уровень зарплаты стоматолога зависит от его квалификации и количества клиентов. В муниципальном учреждении они получают около 50 тысяч, а при наличии собственного кабинета — порядка 150 тысяч рублей. Чтобы стать высокооплачиваемым врачом, надо закончить мединститут, ординатуру, отработать за минимальную оплату в интернатуре, получить опыт и квалификацию, постепенно зарабатывая себе имя.

**Какие больше подойдут женщинам**

Среди представителей высокооплачиваемых профессий мы чаще встречаем мужчин. Исключение составляют **бухгалтера** и **аудиторы**. Эта ниша почти полностью принадлежит женщинам. Тем не менее, многие из этих профессий женщинам также подходят.

Среди квалифицированных **врачей-стоматологов** женщин и мужчин примерно поровну. Если девушка имеет задатки руководителя, ей может подойти должность **шеф-повара**, **маркетолога** или даже **менеджера по развитию бизнеса**. Имея ярко выраженные аналитические способности, она может наравне с мужчинами претендовать на должность **финансового специалиста**. В банковской сфере на различных должностях работает много женщин.

Среди **адвокатов** и **юристов**, имеющих собственные кабинеты, встречается немало успешных представительниц женского пола. То же самое касается и инженерных специальностей. В частности, на должность **инженера-технолога** девушек охотно берут на работу. В IT-сфере девушки, имеющие художественные способности, наравне с мужчинами работают **графическими дизайнерами**, **3D и Flash аниматорами**. Из востребованных специальностей им можно посоветовать также профессии **переводчика** и **менеджера по продажам**.

Интересная и хорошо оплачиваемая профессия для девушек — **стюардесса**. Начинать, правда, придется с невысокой зарплаты, но уже через несколько лет она достигнет уровня 50-60 тысяч рублей, и это не предел. Для этой работы необходимо отличное здоровье и знание иностранных языков. Пенсию стюардессы начинают получать в 35 лет, при этом можно продолжать летать или найти себе другое дело по душе.

Среди преимущественно женских профессий, с которыми можно неплохо заработать:

* косметолог;
* парикмахер;
* мастер маникюра;
* репетитор.

## **Выбор денежной профессии**

## **без высшего образования** **в РФ**

В связи с активным развитием в России собственного производства наблюдается острая нехватка квалифицированных рабочих кадров, имеющих профессиональную подготовку. Поэтому есть тенденция к росту зарплаты именно в этой сфере (сварщики, электромонтажники, токари, слесари, крановщики).

Для обучения рабочим профессиям предприятия охотно набирают учеников даже без среднего специального образования. Есть смысл обратить внимание именно на них.

Помимо них в рейтинге востребованных числятся:

1. **Строительные специальности**. Строительство идет полным ходом во всех регионах России. Требуются как инженеры-строители, так и узкие специалисты, и рядовые исполнители. Зарплата зависит от региона, но в среднем на неквалифицированных должностях можно получать 30-50 тысяч в месяц. Специалисты, квалифицированные рабочие зарабатывают больше. Надо иметь в виду, что большей частью это тяжелый физический труд, требующий хорошего здоровья. Для большинства строительных специальностей достаточно среднего специального образования. Профессия строителя еще долго будет востребованной. К ней можно отнести и специалистов по ремонту квартир (плотников, электриков, маляров, плиточников, сантехников). Без работы они никогда не останутся.
2. **Специалисты по ремонту электроники**. Чем больше разнообразной бытовой техники, компьютеров и гаджетов входит в нашу жизнь, тем больше востребованность в специалистах, разбирающихся в электронике, микросхемотехнике. Получить профессию специалиста по ремонту электроники можно в колледже, а можно и самостоятельно, изучая в интернете видеоролики на эту тему (если есть несколько ненужных девайсов, на которых можно потренироваться). Заработать на этом можно в среднем около 40 тысяч в месяц.
3. **Электрики**. Одна из востребованных специальностей — как на производственных предприятиях, так и в частном бизнесе, и на строительно-ремонтных работах. Денег электрики зарабатывают столько же, сколько и специалисты по ремонту электроники. Получить профессию можно в колледже. Дополнительным бонусом идет доход от выполнения частных заказов.

Среди «интеллектуальных» профессий, не требующих высшего образования, можно назвать **SMM-специалистов**. Новичков в этой профессии очень много, а вот профессионалов, показывающих высокие результаты, явно не хватает. Если новичок стартует с зарплаты в 10 тысяч, то асы в этой сфере имеют около 100 тысяч в месяц.

Поскольку бизнес продолжает переходить на привлечение клиентов через социальные сети, то и востребованность в этой профессии будет расти. Получить знания в этой области можно на онлайн-курсах за несколько месяцев. А вот насколько хорошим специалистом Вы станете в будущем, зависит только от ваших способностей и приложенных усилий.



## **Трудная жизненная ситуация. Психологические вопросы.**

 Каждый из нас хочет быть счастливым. Мы оцениваем мир вокруг себя и стараемся сделать так, чтобы он максимально отвечал нашим запросам. Однако далеко не все и не всегда происходит так, как нам хотелось бы.

 Трудности и препятствия нередко встречаются в нашей жизни. Мы печалимся, расстраиваемся, ищем объяснения, почему все произошло так, а не иначе, никак не можем поверить в то, что это случилось с нами. В своей жизни человек переживает различные ситуации и жизненные периоды, в числе которых как положительные и приятные события, так и времена трудных испытаний. Сложность жизненных этапов определяется индивидуальным опытом, и многие жизненные ситуации могут переживаться как проблемные. Наша жизнь становится другой, не такой, как прежде.

**Но так ли все плохо?**

Мы продолжаем жить, а значит, у нас еще есть шанс стать счастливыми. Единственное, что для этого нужно, — это наше искреннее желание. Поскольку известных вам вариантов выхода из сложившейся ситуации нет, нужно перейти на новый уровень своих возможностей, обратиться к скрытым ресурсам, обнаружить ранее неизвестные и невостребованные способности, о существовании которых вы даже не догадывались. Это называется «преодолеть себя» — не исправить, не изменить, а, вооружившись приобретенным жизненным опытом, пусть даже негативным, научиться сегодня быть счастливее себя вчерашнего. Надеюсь, представленная в данном сборнике информация поможет вам в решении трудных ситуаций.

**Что такое трудная жизненная ситуация?**

*Трудная жизненная ситуация* — это ситуация, в которой в результате внеш­них воздействий или внутренних изменений происходит нарушение вашей привычной жизнедеятельности, в результате чего вы не в состоянии удов­летворять свои основные жизненные потребности посредством способов поведения, выработанных в предыдущие периоды жизни.

Это ситуации, в которых есть опасность для вашего физического или психического здоровья, которые происходят неожиданно, по непонятным для вас и не зависящим от вас причинам, которые сопровождаются потерей близких, смысла жизни, прежних ценностей и т. д.

###

### Основы самопомощи

 **Что я могу чувствовать, когда оказался в трудной ситуации в жизни?**

̶ все безнадежно;

̶ хочется расплакаться и думать только о худшем;

̶ боль невыносима;

̶ все бесполезно, и я никому не нужен;

̶ тело будто не принадлежит мне и иногда хочется замереть, и не двигаться.

Признаки непринятия трудной жизненной ситуации**:**

***Эмоциональные переживания:***

̶ шок, отвержение, потеря веры (мир начинает рассматриваться как пугающее и опасное место);

̶ ярость, раздражение, скачки настроения;

̶ вина, стыд, самообвинение;

̶ чувства тоски и безысходности;

̶ растерянность, нарушение концентрации;

̶ тревога и страх;

̶ пугливость,

̶ суетливость;

̶ замкнутость; избегание общения с людьми;

̶ ощущение брошенности.

***Физические:***

̶ бессонница и ночные кошмары;

̶ потеря или усиление аппетита, поэтому увеличение или потеря веса;

̶ отвращение и неуважение к себе, своим потребностям;

̶ желание причинить себе боль.

̶ острые и хронические боли;

̶ повышенная утомляемость;

̶ мышечное напряжение.

Если какие-то из перечисленных симптомов характерны для вас, то вы абсолютно точно пережили трудную жизненную ситуацию. Однако не следует думать, что это произошло вследствие неправильно выбранной стратегии поведения. Нет «правильного» и «неправильного» способа реагировать на трудную жизненную ситуацию: чувствовать, думать и действовать. Поэтому не стоит винить себя и других за те или иные действия. Ваше поведение — это нормальная реакция на ненормальную ситуацию. Вам нужно принять в вашу жизнь новый опыт, пусть даже пока негативный, который сделает вас мудрее.

 **Почему так важно принять трудную жизненную ситуацию?**

Принятие опыта означает: мы умеем распознавать, что для нас благоприятно, а что нет; мы принимаем неизбежность как позитивных, так и негативных событий; мы осознаем последствия любого опыта, независимо от степени его желательности для нас. Если полученный жизненный опыт мы пережили в непринятии, то есть в осуждении, чувстве вины, страхе, сожалении и других формах отрицания случившегося, то можем снова и снова попадать в похожие трудные жизненные ситуации, в которых будем пытаться решать проблемы прошлого.

 **Как долго длится отчаяние?**

Продолжительность этих переживаний может отличаться. Часто возникает ощущение, что «я больше никогда не буду счастлив и что не осталось никакой надежды на улучшения».

Однако, при своевременной помощи, имеющие опыт подобных переживаний, в дальнейшем живут полноценно и счастливо, так как отчаяние не навсегда — многое можно изменить.

Чем раньше делишься со специалистами своими чувствами, тем быстрее получаешь поддержку и преодолеваешь сложные ситуации. Хотя открываться другим иногда кажется небезопасным. Иногда хочешь рассказать о своих чувствах хоть кому-нибудь, но одновременно:

̶ не знаешь, кто может тебя выслушать;

̶ беспокоишься, что тебя не поймут;

̶ боишься того, что тебя осудят;

̶ не хочешь расстраивать близких людей.

Очень важно помнить, что ты заслуживаешь поддержки, ты не одинок и рядом с тобой всегда есть люди, готовые протянуть тебе руку помощи.

 **Почему ты в отчаянии?**

Трудная ситуация имеет место в жизни любого человека любого возраста, пола, положения в обществе. Если тебе знакомы такие переживания, вероятно, ты продолжительное время уже ощущаешь растущее чувство тревоги и отчаяния. Иногда мысли полностью поглощают тебя, и кажется, будто бы нет возможности контролировать свою жизнь. Возможно, ты не знаешь, что привело тебя к таким переживаниям, но, как правило, это сочетание нескольких факторов.

***Спровоцировать отчаяние может процесс переживания определенных жизненных трудностей****,* например:

̶ крушение планов;

̶ невозможность принять резкие перемены в жизни;

̶ смерть близких;

̶ расставание с партнёром;

̶ отверженность или чувство одиночества;

̶ длительная физическая боль или болезнь;

̶ жестокое обращение в семье;

̶ судебное преследование;

̶ склонность к употреблению алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ;

̶ проблемы психического здоровья;

̶ ощущение себя неудачником или неадекватным

Если ты не знаешь, что является причиной твоих переживаний, тебе может быть еще труднее поверить в то, что можно от них избавиться. Но какова бы ни была причина, всегда есть люди, готовые тебе помочь справиться с этими чувствами. «Всякий раз, когда я осознаю, что меня накрывают тревога и переживания, я напоминаю себе, что эти чувства могут измениться в одно мгновение. Возможно, я проснусь завтра утром и радость вернется — потому, что так происходило уже много раз».

### Как помочь себе прямо сейчас?

Ты можешь быть сейчас настолько потерян, зол на весь мир, испытывать такую сильную боль внутри, что может показаться, что этому не будет конца. Но важно помнить, что эти переживания не могут и не будут продолжаться бесконечно. Они пройдут, как проходят все чувства.

Есть несколько шагов, которые ты можешь сделать прямо сейчас. Все люди разные, так что нужно понять, что подходит именно тебе.

Эти несколько практических советов, которые уже помогли многим:

Ø Расскажи о своем состоянии кому-нибудь: поделись с другом, членом семьи или даже своим домашним животным. Это поможет тебе почувствовать, что ты не одинок и что ты можешь контролировать себя.

Ø Держи в руке кубик льда, дождись, пока он не растает, и сосредоточься на ощущении холода.

Ø Разорви газету, журнал или плакат на сотни маленьких кусочков.

Ø Прими контрастный душ, сходи в сауну.

Ø Найди время подумать о том, какие запахи, вкусы, телесные ощущения, звуки, образы у тебя возникают.

Ø Выровни свое дыхание. Сделай глубокий вдох и выдыхай медленней, чем обычно. Это поможет тебе чувствовать себя спокойнее.

Ø Напиши о своих переживаниях.

Ø Выйди на улицу. Почувствуй кожей дождь, солнце или ветер. Сосредоточиться на чем-то реальном, пока не станет легче

Ø Встреться с друзьями. Если ты не можешь поговорить со знакомым, позвони по телефону доверия или свяжись с онлайн сообществом.

Ø Думай о людях, которых ты любишь.

Ø Напиши о том, чего ты с нетерпением ждешь в будущем — например, твоё любимое блюдо, или выход нового сезона интересного тебе сериала.

Ø Запланировать на завтра то, что тебе очень хочется сделать. Твои планы не должны быть грандиозными или предполагать большие расходы.

Ø Поговори с самим собой так, словно ты разговариваешь со своим лучшим другом. Ты можешь сделать что-то небольшое, но приятное, например, принять ванну, закутаться в уютный плед и посмотреть свое любимое кино.

Ø Иногда мы можем погружаться в негативные мысли и терять надежду. Повторяй себе, что ты можешь преодолеть эти тяжелые переживания, и это поможет тебе обрести надежду и сосредоточиться на том, чтобы пережить сложное для тебя время.

Вместо того, чтобы думать о том, что все плохо, приложи усилия и поверь, что это настроение не будет длиться вечно, и ты сможешь спокойно пройти через эти трудные переживания.

### Как помочь себе в будущем?

Если ты испытывал подобное в прошлом или всё еще чувствуешь себя подавленным сейчас, ты можешь беспокоиться, что эти переживания вернутся или ухудшатся. Но есть пошаговые рекомендации, которые помогут тебе чувствовать себя лучше в тяжёлое время, даже если подобное вернется.

Антикризисный план — это твой личный пошаговый план помощи себе. Твой план может включать:

Ø описание твоих стратегий преодоления трудностей — что помогало тебе в прошлом, и что ты можешь сделать в данный момент, чтобы отвлечься от мыслей о своих проблемах, не прибегая к помощи других людей;

Ø контактные данные людей или номера телефонов доверия, куда ты можешь позвонить в трудной ситуации;

Ø имена и контактные данные профессионалов и организаций, с которыми ты можешь связаться, когда тебе плохо.

Постарайся составить план, когда ты спокоен и можешь четко определить, что именно для тебя полезно. Возможно, ты захочешь составить план вместе с психологом или другом.

### Избавляемся от переживаний через физическую активность

А вы знали о том, что тренировки помогают улучшить не только физическое здоровье? Да-да, они помогают чувствовать себя хорошо не только физически, но и психически.

Психические расстройства, в отличие от физических заболеваний, оказывают негативное влияние на мозг и «затрагивают» настроение, познавательные способности и даже способны изменять личностные особенности. Исследователями были получены данные, свидетельствующие о благоприятном воздействии физических упражнений на распространенные психические расстройства – депрессию и тревогу.

По мнению экспертов, существует несколько причин, объясняющих положительное воздействие упражнений на психическое состояние человека:

̶ *Через улучшение «внутреннего» состояния организма.*

Физические упражнения полезны для мозговой деятельности. Это происходит за счет снижения факторов риска психических расстройств (сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, гипертонии, различных воспалений). Более того – благодаря увеличению кровообращения организм насыщается энергией и питательными веществами. Стоит отметить, что депрессия и иные психические расстройства непосредственно связаны с гиподинамией, а ведь физическая активность снижает риск нарушения психического здоровья.

̶ *Через увеличение устойчивости к стрессу.*

Физические упражнения – тоже своего рода стресс, именно поэтому систематические занятия повышают устойчивость к иным видам эмоционального и физического стресса. В результате – приобретенная стрессоустойчивость от физических нагрузок способствует лучшей адаптации человека в сложной ситуации.

̶ *Благодаря привыканию к нагрузкам****.***

Симптомы, возникающие у некоторых тревожных людей во время приступа, – учащенный пульс, повышенное потоотделение, озноб и т. д. – сами по себе могут спровоцировать расстройство. Но благодаря регулярным физическим нагрузкам люди способны научиться контролировать признаки переживаемого физического стресса, и, как итог, симптомы тревожности пугают человека в меньшей степени.

̶ *Через повышение самоэффективности.*

Люди, приобретающие новые умения в области тренировок, повышают свою самоэффективность. Это, в свою очередь, приводит к появлению уверенности в собственных силах и к хорошей самооценке. Повышение самоэффективности – залог психического благополучия, в сравнении с низкой самооценкой, играющей косвенную роль в развитии расстройств.

̶ *Благодаря развитию социальных контактов.*

Всем известный факт – социальное взаимодействие и общение улучшают настроение и состояние человека. А тренировки часто проходят в какой-нибудь компании или при поддержке близких. Поддержка также имеет свойство улучшать настроение.

̶ *За счет отвлекания от навязчивых неприятных мыслей.*

Переживающие депрессию и тревогу люди обычно сосредоточены на собственных мыслях по этому поводу. Физическая нагрузка – это как раз то, что может помочь отвлечься от них, перенаправит внимание на приятные переживания «здесь и сейчас».

̶ *Через поощрение участия (а не избегания).*

«Замечание» собственных действий во время тренировок придает этим действиям смысл и значение. Структурированная программа занятий акцентирует внимание на значимость активности, учит быть настойчивым и старательным. Систематические физические нагрузки способны помочь тревожным людям научиться быть вовлеченным в других жизненные сферы, не избегать их.

### Как управлять трудными переживаниями?

Ø Осознанно проживай каждый день. Бывают хорошие дни и плохие дни. Постарайся сосредоточиться на каждом отдельном дне и ставь для себя небольшие, достижимые цели.

Ø Разработай свои личные стратегии преодоления трудностей. Ресурсы самопомощи помогут тебе справиться с трудными чувствами и развить навыки преодоления.

Ø Позволь своим чувствам быть. Подавление или отрицание приходящих чувств может привести к их накоплению, и позже с ними будет ещё труднее справиться. Подумай о том, что стало причиной переживаний, и поделись своими мыслями с тем, кому доверяешь.

Ø Сделай шкатулку счастья. Наполни коробку тем, что вызывает у тебя приятные воспоминания и приободряет тебя, когда ты чувствуешь себя подавленным. В коробке может быть все, что имеет для тебя значение и помогает тебе. Например, любимая книга, смешные цитаты, фотографии, письма, стихи, свои заметки, мягкая игрушка, приятные тебе духи или запахи.

Ø Найди, что тебя провоцирует. Ведение дневника поможет увидеть, как изменяется твоё настроение в течение дня, и понять причины твоих переживаний.

Ø Не вини себя. Постарайся принять тот факт, что все твои чувства настоящие, не вини себя, а направь свои силы на то, чтобы быть бережным к себе.

Ø Напиши самому себе письмо. Опиши в нём свои счастливые моменты и людей, которые любят тебя и заботятся о тебе. Читай это письмо, когда трудно, чтобы напомнить себе, что все меняется, и жизнь может стать лучше.

Ø Планируй то, чего ты с нетерпением ждёшь. Это не должно быть что-то такое, как отпуск, но, допустим, планирование встречи с дорогими для тебя людьми или заказ билетов в кино, на концерт, спектакль, выставку или прогулка помогут тебе ощутить себя более уверенно в будущем.

Ø Поддерживай уважение к себе.

Ø Создавай себе праздники. Напиши о своих достижениях и о том, что тебе нравится в себе, даже в мелочах. Если тебя кто-то похвалил или просто улыбнулся тебе, запиши это в свой дневник.

Ø Делай то, что тебе важно. Неважно, читаешь ли ты книгу в течение получаса, занимаешься своим хобби или чем-то новеньким — главное, чтобы ты всегда находил время на то, что тебе нравится делать.

Ø Знакомься с другими людьми

Ø Поделись своими чувствами с другими. Расскажи людям, что тебе помогает и дай им знать, когда тебе тяжело. Это правильно: просить других быть рядом с тобой, когда ты нуждаешься в этом.

Ø Стань волонтером. Для тебя может быть полезна возможность делиться своим опытом с другими. Это укрепит твою уверенность в себе и не даст забыть, насколько твой опыт ценен и нужен другим людям.

Ø Позаботься о своём комфорте

Ø Высыпайся. Создай себе уголок, где ты научишься возвращаться в состояние равновесия перед сном и где тебя ничто не потревожит.

Ø Правильно питайся. Регулярное здоровое питание имеет огромное значение для твоего общего ощущения благополучия.

###  Где получить помощь?

Если ты испытываешь депрессию, тревогу и отчаяние, то может показаться, будто нет ничего, что могло бы помочь. Но это не так.

### Телефонная служба поддержки

Телефон доверия — это быстрый и удобный способ получить поддержку и помощь. Линии телефона доверия доступны круглосуточно и предоставляют возможность беседы со специалистом. Разговор по телефону может быть особенно полезен, если тебе сложно открываться людям, которых ты знаешь, или делиться своими переживаниями в личной беседе. «Всегда есть тот, кто сможет выслушать»

### Помощь психолога

 Консультативная беседа — это разговор о твоих чувствах, проблемах, способах справится с ситуацией. Возможно, этот разговор поможет тебе определить, почему ты испытываешь переживания, и как ты можешь помочь себе избавиться от них. Помощь можно получить у *психолога по месту учебы*.

### Помощь врача

Помощь можно получить у *терапевта поликлиники*. Также можно обратиться к специалистам телемедицины или позвонить на телефон доверия. Обращение к терапевту — хорошее начало. Испытывать беспокойство при разговоре с врачом о своих переживаниях – не стоит, так как врачам привычно встречаться с людьми, которым трудно совладать со своими чувствами. Твой врач сможет направить тебя к специалисту *неврологу*, если нервная система нуждается в восстановлении или поддержке; совместно с *врачом-психиатром* оказать помощь, если требуется коррекция эмоционального состояния; выписать тебе лекарства, которые помогут справиться со стрессом, тревогой или отчаянием в трудной ситуации. Конкретного лекарства, которое способно полностью избавить от переживаний, не существует, но врач может подобрать индивидуальное лечение, чтобы помочь тебе справиться с данным состоянием, пока трудная ситуация в жизни не будет преодолена. Не стоит стесняться просить о помощи. Разговор о своих проблемах требует усилий, но люди способны помочь нам пережить трудные времена.

## **Упражнения по преодолению трудных жизненных ситуаций**

**Упражнение 1. «Мозговой штурм»**

Ответьте себе на вопросы: «Что я *могу сделать,* чтобы снизить уровень моих переживаний по поводу трудной жизненной ситуации? Что я *делаю*, как забочусь о себе, чтобы мне было радостнее?». Составьте из ответов список, стараясь как можно полнее описать ситуацию, постоянно задавая себе вопрос: «Что еще я могу сделать?», чтобы записанных пунктов получилось как можно больше. Попробуйте найти смысл, наполнить значимостью привычные виды деятельности, осознать, как они могут противостоять негативным переменам.

**Упражнение 2. «Ресурсы имени»**

Известно, что в традициях некоторых народов принято давать человеку несколько имен. Одни имена люди получают при рождении, другие выбираются самим человеком, когда он пытается осуществить задуманное, а третьи присваиваются ему современниками или потомками, которые оценивают его поступки.

Какие имена вы можете присоединить к своему основному имени? И какими именами вы бы гордились в дальнейшем? Например: «Сейчас я Михаил Ищущий, а хотел бы стать Михаилом Основателем», или «Сегодня я Елена Выжидающая, а мечтаю стать Еленой Вдохновляющей!», или «Я Александр Осторожный, а буду Александром Решительным!». Присоедините к своим основным именам новые и расскажите о том, какие *чувства* вы *испытывали,* «играя» со своим именем? Что *нового узнали о себе* благодаря этому упражнению?

**Упражнение 3. «Колесо личного благополучия»**

Упражнение позволяет оценить ресурсы и резервы в личной и про­фессиональной сфере как источники профилактики эмоционального выгорания.

Рассмотрите рисунок, предложенный ниже. Отметьте точкой на каждой спице колеса то, как вы оцениваете свое состояние в данный момент.

Проведите линию, последовательно соединяющую все эти точки друг с другом.

Сравните контуры «идеального колеса» с той фигурой, которая полу­чилась после соединения точек.

 Ответьте на вопросы:

*Какая сфера жизнедеятельности у вас наиболее благополучна, а какая — наименее?*

*Похож ли на круг контур, получившийся от соединения поставленных вами точек?*

*Как вы думаете, сможет ли ваше «колесо» благополучно «катиться по жизни»?*

*Какие чувства оно у вас вызывает?*

*Что бы вам хотелось изменить?*

Перечислите шаги, которые вам необходимо сделать, чтобы произошли эти изменения.

**Упражнение 4. «Воздушные шары»**

Данное упражнение призвано помочь избавиться от переживаний по поводу трудных жизненных ситуаций, научить спокойнее воспринимать их.

Попытайтесь составить список типичных факторов негативных переживаний: работа, личная жизнь, смена привычного режима и т. д. Расположите их в порядке уменьшения переживаний.

Сосредоточьтесь на самом сильном факторе. Вспомните, как вы обычно на него реагируете. А затем надуйте шарик, представляя, что вы отдаете ему свои отрицательные эмоции.

Теперь возьмите иголку и, протыкая шарик, представьте себе, что все ваши отрицательные эмоции в одно мгновение улетучились.

Затем начните надувать второй шарик. Представляйте себе, что вы наполняете его положительной энергией. Подберите слово, обозначающее положительную эмоцию, напишите его на шарике.

Какие образы возникают у вас теперь в связи с данной ситуацией? Изобразите их схематически в виде рисунков на шарике.

Подбросьте шарик вверх и, наблюдая за его полетом, попытайтесь закрепить в сознании те образы, которые вы изобразили. Когда вы вновь столкнетесь с подобной ситуацией, вспомните об этом шарике и о том, что было изображено и написано там вашей рукой.

**Упражнение 5. «Обещание самому себе»**

Возьмите лист бумаги. Запишите на нем по три мероприятия или действия, которые вы могли бы сделать в каждой из трех областей — профессиональной, организационной и личной.

Пометьте звездочкой те пункты в каждом разделе, которые вы можете выполнить в течение следующего месяца.

В каждом разделе подчеркните тот пункт, который вы можете попробовать выполнить уже на следующей неделе.

Ваш лист может выглядеть примерно так:

*Личная сфера:*

*1) Прочесть книгу по саморазвитию.*

*2) Делать зарядку.\**

*3) Встретиться с…*

*Профессиональная сфера:*

*1) Делать перерывы в работе между различными видами деятельности\**

*2) Распределять работу равномерно\**

*Организационная сфера:*

*1) Просыпаться каждый день в 6.30 утра.*

*2) Совершать прогулки в …\**

 **Упражнение 6.Приемы расслабления**

 ***«Мороженое».***

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы — мороженое. Напрягите все мышцы тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1-2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять, расслабляя постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т. д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Это упражнение можно выполнять, лежа на полу.

 ***«Волна».***

Встаньте, закройте глаза, руки опустите вдоль тела. Начинайте медленно раскачиваться, мысленно подбирая свой темп и ритм движения, постепенно добиваясь полного расслабления всего тела. Главное — искать приятный ритм и темп раскачивания.

**Упражнение 7. «Дерево жизни»**

Сядьте удобно. Закройте глаза, глубоко вдохните несколько раз и расслабь­тесь… Попросите кого-то из близких медленно прочитать вам следующий текст:

«Представьте себе, что вы находитесь в саду, где растут разные деревья… Все они интересны, но одно из них особенно привлекает ваше внимание… Посмотрите внимательно: что это за дерево?.. Какой у него ствол, ветви?.. В каких условиях оно растет? Представьте, что вы становитесь этим Деревом, ваше тело — это ствол, хорошо укорененный в земле, от ствола отходят ветви с листьями. Какой они формы? Есть ли на дереве цветы или плоды? Ваши корни пронизывают землю, из которой поступают питательные вещества… Земля питает дерево своими соками, и оно набирается сил… Ваши ветви распрямляются, тянутся вверх, листья, цветы или плоды растут… Солнышко согревает и дарит дереву свое тепло… Вы чувствуете прилив сил и энергию внутри себя. Удержите это ощущение… А сейчас откройте глаза и вернитесь в комнату». После завершения упражнения нарисуйте свое дерево на бумаге. Этот рисунок — ваш ресурс на все случаи встречи с трудными жизненными ситуациями.

**Упражнение 8. «Психоэнергетический зонтик»**

Представьте, что над вашей голо­вой образовался «зонтик», который за­щищает вас от страхов, тревог и т. д. Уверенно и крепко держите ручку этого «зонтика» на протяжении 5—7 минут. Что вы чувствуете? Возвращайтесь к этому состоянию всякий раз, когда попадаете в неприятные ситуации.

**Упражнение 9. «Безопасное место»**

Упражнение позволяет сформировать образ безопасного места, создать ощущение безопасности.

Сядьте на стул и устройтесь поудобнее. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Обращайте внимание на то, как вы дышите. Если какие- то мысли приходят в голову, то просто отпускайте их. Представьте себе место, в котором вы чувствовали бы себя максимально безопасно. Может быть, это место знакомо вам и вы его хорошо знаете. Может быть, оно существует у вас в доме. Может быть, это место находится где-то в городе или на природе.

А может быть, вы только что придумали себе это место. Внимательно осмотрите его. Послушайте звуки, которые там есть. Если в этом месте находятся люди, которых вы не знаете или которые вам неприятны, представьте, что им срочно нужно уйти. И теперь в этом приятном и безопасном месте старайтесь запомнить все ощущения, которые вы испытываете. Что связывает вас с этим местом? При вдохе ваша грудная клетка расправляется, а при выдохе — сужа­ется. Почувствуйте, как ваши ноги опи­раются о пол и как стул поддерживает ваше тело. В удобном темпе возвращай­тесь в реальность и открывайте глаза. Нарисуйте свое безопасное место и разместите рисунок на самом видном месте. Подумайте, как или в каких слу­чаях вы будете использовать возможно­сти «безопасного места». Помните: при встрече с трудными жизненными ситуа­циями вы всегда можете туда вернутся.

Таким образом, трудная жизненная ситуация выходит за рамки нашего жизненного опыта, не имеет индивидуальных аналогов переработки. Поэтому мы не можем найти из нее выход, используя привычные способы жизнедеятельности. Иногда происходит так, что человек предпочитает не расставаться со своими негативными переживаниями**,** какими бы серьезными они ни были, ради заботы, внимания или компенсации, которую он получает. Наиболее сильные скрытые выгоды, присутствующие у людей в 70 % случаев, держатся на страхе… быть счастливым! Подумайте: не относится ли это к вам?

**Притча о позитивном мышлении**

Как-то старый китайский учитель сказал своему ученику:

̶ Пожалуйста, хорошенько осмотри эту комнату и попытайся отметить в ней все, что имеет коричневый цвет.

Молодой человек огляделся. В комнате было много коричневых предметов: деревянные рамы картин, диван, карниз для занавесок, парты, книжные переплеты и еще множество разных мелочей.

̶ А теперь закрой глаза и перечисли все предметы… синего цвета, — попросил учитель

Молодой человек растерялся:

̶ Но я ничего не заметил!

Тогда учитель сказал:

̶ Открой глаза. Посмотри: какое здесь множество синих вещей!

Это было правдой: синяя ваза, синие рамки фотографий, синий ковер, синяя рубашка старого учителя. И учитель сказал:

Посмотри же на все эти предметы, которые ты не заметил!

Ученик ответил:

̶ Но это же уловка! Ведь я по Вашей указке искал коричневые, а не синие предметы.

Учитель тихо вздохнул, а потом улыбнулся:

̶ Именно это я и хотел тебе показать. Ты искал и находил только коричневый цвет. Также происходит с тобой и в жизни. Ты ищешь и находишь только плохое и упускаешь хорошее.

Меня всегда учили, что следует ожидать худшего, и тогда никогда не окажешься разочарованным. А если худшее не происходит, то меня ждет приятный сюрприз. А если я буду надеяться на лучшее, то я лишь подвергну себя риску разочарования.

Уверенность в пользе ожидания худшего заставляет нас упускать из виду все хорошее, что происходит в нашей жизни. Если ты ожидаешь худшего, то обязательно его и получишь.

И наоборот. Можно найти такую точку зрения, с которой каждое переживание будет иметь положительное значение. С этой минуты ты будешь искать во всем и в каждом что-то положительное.

***Можно ли называть трудную жизненную ситуацию кризисом?***

В китайском языке нет иероглифа, обозначающего слово «кризис». Изображают это слово с помощью двух иероглифов: «проблема» и «возможность». В Китае считают, что кризис — это полный опасности шанс, и определяют кризисную ситуацию как возможность роста человеческой личности, которую индивид обретает, проходя через состояние психического кризиса и испытывая различные сопротивления.

Как бы тяжело, больно, грустно вам ни было, помните, что ничего не бывает вечным: день сменяет ночь, дождливую погоду — солнечная. Научитесь относиться к трудностям как к временным неприятностям, тем более, что так оно и есть. Научитесь принимать и преодолевать трудные жизненные ситуации так, чтобы через них получить новый жизненный опыт, научиться видеть жизнь во всем ее разнообразии, находить позитивное в негативном, а в итоге принять и полюбить себя.

 Трудная жизненная ситуация — это, с одной стороны, угроза для жизни и здоровья, а с другой — опасность, что мы не заметим тот шанс, те возможности, которые жизнь нам предоставляет, и не воспользуемся ими. Что станет результатом вашей встречи с трудной жизненной ситуацией — зависит только от вас. Ведь все в ваших руках!

## **Заключение**

«Все, что не убивает меня, делает меня сильнее» — это изречение древнего философа как нельзя более точно описывает то, что происходит с человеком, переживающим трудную ситуацию.

Кризисы, душевная боль, тревоги, потери, которые люди испытывают, — это плата за то, чтобы быть человеком. Кто-то справляется с этим сам, а кто-то сам справиться не может. В этом случае нет ничего постыдного или неудобного в том, чтобы обратиться за помощью к специалисту: психологу, врачу, психотерапевту, социальному работнику. Мы надеемся, что наша информация поможет вам понять те чувства, которые возникают у людей в ответ на кризисное событие, поддержать и помочь им, а при необходимости и себе, пережить сложные жизненные моменты.

Источник <https://zhukovskiy.ru/%D0%BA%D0%B0%D0%BA-%D1%81%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D1%82%D1%8C%D1%81%D1%8F-%D1%81-%D1%82%D1%80%D1%83%D0%B4%D0%BD%D0%BE%D0%B9-%D1%81%D0%B8%D1%82%D1%83%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B5%D0%B9-%D0%B2-%D0%B6/>