



ЗАГС информирует

С 01.01.2021 г. вступили в силу изменения законодательства в сфере государственной регистрации актов гражданского состояния

В связи с изменением статьи 9 Федерального закона от 15.11.1997 №143-ФЗ «Об актах гражданского состояния» получить повторное свидетельство о государственной регистрации акта гражданского состояния (в случае утраты, порчи, ветхости бланка свидетельства, нечитаемости текста и (или) печати органа ЗАГС, ламинирования документа) или архивную справку можно в любом органе ЗАГС Российской Федерации, по экстерриториальному принципу, в день обращения, без направления запроса в ЗАГС другого субъекта страны. Документ выдается отделом ЗАГС по месту обращения заявителя на основании соответствующей записи акта гражданского состояния, содержащейся в федеральной государственной информационной системе «ЕГР ЗАГС».

Повторное свидетельство выдается:

- лицу, в отношении которого была составлена запись акта гражданского состояния;
- родителям (лицам, их заменяющим) или представителю органа опеки и попечительства в случае, если лицо, в отношении которого была составлена запись акта о рождении, не достигло ко дню выдачи повторного свидетельства совершеннолетия (по достижении ребенком совершеннолетия его родителям (одному из родителей) по их просьбе выдается иной документ, подтверждающий факт государственной регистрации рождения ребенка);
- родственнику умершего или другому заинтересованному лицу в случае, если лицо, в отношении которого ранее была составлена запись акта гражданского состояния, умерло;
- опекунам лиц, признанных недееспособными;
- иному лицу в случае представления нотариально удостоверенной доверенности от лица, имеющего в соответствии с настоящей статьей право на получение повторного свидетельства о государственной регистрации акта гражданского состояния.

Также продлена скидка в размере 30 процентов на оплату государственных пошлин, при подаче заявления на получение государственной услуги в сфере государственной регистрации актов гражданского состояния через Единый портал государственных и муниципальных услуг (www.gosuslugi.ru).

Сформировать платежный документ за услуги органов ЗАГС возможно на информационно-аналитическом портале «ЕГР ЗАГС» (<https://zags.nalog.ru/services/create-payment/>).

Т. Починок, начальник отдела ЗАГС.

Советы специалиста

Тревога перед ЕГЭ, ГИА: что поможет выпускнику сохранить психологическую устойчивость?

Сдача итогового экзамена – важный этап в жизни любого школьника. Это испытание сопряжено с сильными чувствами: страхом и тревогой за будущее.

Они естественны и объяснимы, но в решающий момент могут помешать. Кто-то из подростков соберется и сдаст ЕГЭ с высоким результатом, а кто-то растеряется и не сумеет правильно ответить на простые вопросы.

Признаки стрессового напряжения:

- невозможность сосредоточиться на чем-то, слишком частые ошибки (не характерные для этого человека);
- ухудшение памяти, внимания, мысли часто «улетучиваются»;
- слишком часто возникает чувство усталости, душевного опустошения;
- довольно часто появляются боли (голова, спина, область желудка);
- повышенная возбудимость и раздражительность. Проявление нетерпеливости, нервозности;
- появление агрессивности, конфликтности, резкие перепады настроения;
- появление навязчивых движений, вредных привычек;
- постоянное ощущение недоедания либо потеря аппетита (вообще потеря вкуса к еде);
- неорганизованность, снижение работоспособности;
- потеря чувства юмора, отрицательное отношение к жизни.

Как помочь выпускнику справиться с тревожностью? Что может сделать сам подросток, чтобы эмоции не захлестнули его во время экзамена и не свели на нет долгие месяцы подготовки?

Рекомендации по преодолению стресса:

- делитесь своими переживаниями. Для многих людей эффективным способом снятия эмоционального напряжения является разговор;
- переключайтесь на занятия, приносящие удовлетворение. Негативные эмоции могут быть сняты и с помощью искусства – музыка, литература, живопись, танец и т.п. (сочинение, исполнение или прослушивание). Общие с домашними животными также обладает большой терапевтической силой;
- прибегайте к процедурам, улучшающим самочувствие (душ, прогулка, физическая разрядка). Дыхательная гимнастика, бег, плавание, массаж, душ способствуют выработке в организме активных психогормональных веществ, помогающих прео-

долеть тревогу и депрессию;

- переключайтесь на приятные сегодняшние воспоминания (новости, комплименты, хорошие дела);

- не бойтесь плакать. Для многих людей слезы – это естественный и привычный способ снятия напряжения;

- старайтесь высыпаться и правильно питаться;

- постарайтесь принять тревожащие или негативные события как необходимость совершить позитивные действия (по принципу «Все, что ни делается, все к лучшему»).

ЛАЙФХАКИ ДЛЯ ПОДРОСТКА В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ

Первый шаг к успеху – психологическая установка.

То есть абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута. Одна из причин, мешающих тревожным людям, состоит в том, что они в большей степени сосредоточены не на выполнении конкретной деятельности, а на том, какие возможны последствия. Поэтому ставьте правильную цель. Неэффективно ставить цель типа «Я должен получить отличную оценку», «Я должен ответить во что бы то ни стало», лучше сформулировать конкретно: «Я должен доказать теорему или решить задачу, написать сочинение...».

Добрые записки самому себе.

Трудно оставаться несчастным, когда улыбаешься. Можно написать на открытках или стикерах добрые пожелания, шутки, ободряющие слова и вдохновляющие цитаты. Стоит разложить их в квартире на видных местах: на подоконнике, у зеркала, в шкафу, между страницами учебника, прикрепить магнитами к холодильнику. Они будут попадаться на глаза внезапно – и радовать, придавать уверенность в себе.

«Тревожная» коробка.

Чем дольше человек думает о том, что его беспокоит, тем навязчивее становятся тревожные мысли. Есть простой способ уменьшить отрицательное воздействие мелочей, которые не дают покоя: отправить их «на хранение». Нужно описать все свои тревоги на листке бумаги и положить его в специальную «тревожную» коробку. После экзамена можно перечитать заметки и выбросить. Скорее всего, страшные ожидания не оправдаются, все будет совсем по-другому.

Дневник благодарности.

Этот старый способ подходит людям всех возрастов. Каждый

вечер нужно выписывать в специальный блокнот хотя бы 3, а лучше 5 или 10 пунктов, за которые можно поблагодарить прошедший день. Добрый разговор с родителями, эффективное занятие с репетитором, успешно выученный параграф из учебника, закреплённое умение, встреча с друзьями – можно перечислять все, что порадовало.

Упражнения для снятия стресса, которые помогут перед экзаменом

Упражнение 1

Этот комплекс очень прост и эффективен, для его выполнения не потребуется ничего, кроме стены.

1. Нахмурить лоб, сильно напрячь лобные мышцы на 10 секунд; расслабить их тоже на 10 секунд. Повторить упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксировать свои ощущения в каждый момент времени.

2. Крепко зажмуриться, напрячь веки на 10 секунд, затем расслабиться – тоже на 10 секунд. Повторить упражнение быстрее.

3. Наморщить нос на 10 секунд. Расслабить. Повторить быстрее.

4. Крепко сжать губы. Расслабиться. Повторить быстрее.

5. Сильно упереться затылком в стену, пол или кровать. Расслабиться. Повторить быстрее.

6. Упереться в стену левой лопаткой, пожать плечами. Расслабиться. Повторить быстрее.

7. Упереться в стену правой лопаткой, пожать плечами. Расслабиться. Повторить быстрее.

Упражнение 2

Если обстановка вокруг накалена и чувствуется, что теряется самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих.

1. Так сильно, как только можно, напрячь пальцы ног. Затем расслабить их.

2. Напрячь и расслабить ступни ног и лодыжки.

3. Напрячь и расслабить икры.

4. Напрячь и расслабить колени.

5. Напрячь и расслабить бедра.

6. Напрячь и расслабить ягодичные мышцы.

7. Напрячь и расслабить живот.

8. Расслабить спину и плечи.

9. Расслабить кисти рук.

10. Расслабить предплечья.

11. Расслабить шею.

12. Расслабить лицевые мышцы.

13. Посидеть спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда появится состояние медленного плавания – это означает полное расслабление.

Упражнение 3

Это упражнение можно делать в любом месте. Нужно сесть поудобнее, сложить руки на коленях, поставить ноги на землю и найти глазами предмет, на котором можно сосредоточить свое внимание.

1. Начать считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох. Выдох должен быть заметно длиннее вдоха.

2. Закрыть глаза. Снова посчитать от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счете. Медленно выдыхать, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и наконец исчезает напряжение.

3. Не открывая глаз, считать от 10 до 1. На этот раз представить, что выдыхаемый воздух окрашен в теплые пастельные тона. С каждым выдохом цветной туман спускается, превращается в облака.

4. Плыть по ласковым облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами.

Чтобы найти нужный ритм счета, нужно дышать медленно и спокойно, отгораживаясь от всевозможных волнений при помощи воображения. Через неделю можно начать считать от 20 до 1, еще через неделю – от 30, и так до 50.

Во время экзамена помогут следующие рекомендации:

- пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся; это поможет настроиться на работу;

- внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования – не дочитать до конца, по первым словам ребята уже предполагают ответ и торопятся его вписать);

- если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;

- если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант;

- если на экзамене возникнет состояние, когда кажется, что уже нет никаких сил и голова отказывается работать, «выдерните» себя на время из ситуации: выйдите из аудитории, попейте воды, разомнитесь, посмотрите в окно и, когда состояние улучшится, возвращайтесь к работе.

Т. Лапухова, педагог-психолог ГБУ ЦППМСП м.р. Безенчукский.