

Республиканский ежемесячный журнал для школьников, их родителей, педагогов

КЕМ БЫТЬ?

КОМПАС В МИРЕ ПРОФЕССИЙ | февраль 2023 | № 2

Рубрика **«Профориентир»** расскажет о компетенциях будущего – умениях и навыках XXI века

На страницах рубрики **«Эффективное поведение на рынке труда»** узнаем, как вести себя в новой организации в первый рабочий день

Рубрика **«Родителям на заметку»** расскажет, чем полезен конструктор Lego для будущей профессии ребенка

Гость номера – Денис МАКСИМОВ, профессиональный строитель и участник музыкального телешоу «Фактор.BY»



РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ:

Н. А. Афанасьева,
директор Института интегрированных
форм обучения и мониторинга
образования БНТУ, кандидат
технических наук, доцент;

Н. Н. Захожая,
начальник управления координации
повышения квалификации
специалистов воспитательной,
социально-педагогической и
психологической служб МГИРО,
доцент кафедры психологии и
предметных методик;

Н. А. Залыгина,
зав. кафедрой содержания и методов
воспитания АПО Республики
Беларусь, кандидат социологических
наук, доцент;

В. Д. Старичёнок,
декан филологического факультета
БГПУ имени М. Танка, доктор
филологических наук, профессор;

Г. Л. Шкляр,
зав. сектором организации
образовательной деятельности
Минского государственного дворца
детей и молодежи.

Республиканский ежемесячный журнал
для школьников, их родителей, педагогов

КЕМ БЫТЬ?

КОМПАС В МИРЕ ПРОФЕССИЙ

февраль 2023

№ 2

Гость номера

«Поверь в мечту и в путь...» 3

Профориентир

Стереотипы в мире профессий..... 5

Компетенции будущего. Умения и навыки XXI века..... 18

Карьеризм – хорошо или плохо? 21

Страничка психолога

Эмпатия в профессиональной деятельности..... 8

Заглянем в глубины подсознания... 24

Оптимизм и пессимизм как восприятие жизни 39

Это интересно

Философские притчи о жизни и мудрости 11

Памятники профессиям в белорусских городах 12

Философские притчи о труде и трудолюбии 47

Родителям на заметку

Конструктор Lego. Чем он полезен для будущей профессии
ребенка 15

Эффективное поведение на рынке труда

Первый день на работе 26

15 факторов высокой работоспособности 29

Почтовый ящик

Ответы на вопросы читателей 31

Родителям на заметку

Философский календарь для родителей (продолжение) 34

Родитель-репетитор: как заинтересовать ребенка физикой? 35

В помощь специалисту

Педагогический дизайн: технологии и модели 36

Творческая мастерская

Карвинг: вкусное творчество 42

Мастер-класс по изготовлению аромакамней с использованием
эфирных масел 44

Фото на обложке:

Image by free stock photos from Pixabay.com

Адрес для писем:

220012, г. Минск, ул. К. Чорного, 4, для журнала «КЕМ БЫТЬ?»

Телефоны: 8 (029) 662-05-06, 619-57-59, 362-51-79 (А1).

E-mail: kem1@tut.by

«Поверь в мечту и в путь...»

В конце прошлого года и начале 2023-го каждую пятницу в 20:45 страна замирала у телеэкранов, а рейтинги телеканала «Беларусь 1» стремительно росли. В самом разгаре был второй сезон одного из самых грандиозных и обсуждаемых музыкальных телешоу республики «Фактор.by». За право получить заветные четыре «да» от звездных наставников – Руслана АЛЕХНО, Сергея СОСЕДОВА, Ольги БУЗОВОЙ, Сергея ПАРХОМЕНКО – боролись представители различных профессий. Статистика эфиров показала: право продемонстрировать свой талант чаще всего получали люди, хоть и не все с музыкальным образованием, но к сцене отношение имеющие. Однако есть и исключения.

Настоящим вызовом, прежде всего самому себе, стало участие в «Фактор.by» плотника пятого разряда ОАО «Строительный трест №12» Управляющая компания Холдинга «СТРОЙТРЕСТ-ХОЛДИНГ» **Дениса МАКСИМОВА**. Несмотря на первое в жизни выступление перед публикой и отсутствие музыкального образования, строитель из Могилева не только не растерялся, но и по-джентльменски проявил себя. На сцену он поднялся с огромным букетом белых роз для прекрасной Ольги Бузовой и исполнил популярный лирический трек JONY «Титры». К сожалению, в финал Денис не прошел, но это не помешало ему приобрести популярность в Youtube. Более 11 тысяч просмотров, и это только начало!

– Для меня даже сам факт того, что я, простой строитель, принял участие в таком проекте, – уже праздник. Где стройка, а где шоу-бизнес? Вчера заливал опалубку и мешал бетон, а сегодня выступаю на сцене. Такое бывает только раз в жизни, – сказал Денис со сцены. – Знаете, многие коллеги не верили, что я буду сниматься в передаче, даже подшучивали. Но я поставил себе цель быть здесь и добился ее.

– Денис, завтра вы придете на работу. Что скажете тем, кто не верил в ваше участие в «Фактор.by»? – поинтересовались наставники.

– Встречайте. Я там был, – ответил в шутку строитель. Проводили его под бурные аплодисменты.

Впечатлившись решительностью и харизмой Дениса Максимова, «Кем быть?» решил поближе с ним познакомиться. В отделе кадров предприятия тотчас продиктовали номер артистического работника и дали ему краткую характеристику: «Хороший парень, спокойный. Мы за него очень рады!»

Набираем номер и, дождавшись ответа, понимаем: на другом конце провода с нами беседует человек, который верит в мечту и делает все для того, чтобы она осуществилась.

За плечами Дениса двадцатилетний стаж работы на стройках Могилевской области. На стройплощадке он «универсальный солдат». Искусно выполняет столярные работы, монтаж опалубки, демонтаж, вяжет арматуру и делает многое другое. Считает, что он не ошибся в выборе профессии, поскольку причастен к великому делу – создает блага для людей. А песня ему строить и жить помогает!

В трудовой книжке участника «Фактор.by» всего две записи. По окончании Витебского профессионально-

технического колледжа получил квалификацию «Столяр; потник; станочник» и работал в известной тогда на всю Беларусь небывалыми производственными достижениями Круглянской ПМК-266. Строил в составе бригады жилье в регионах по президентской программе возрождения и развития села, возводил молочно-товарные фермы, сви-



Денис МАКСИМОВ

нокомплексы, птичники. За успехи в трудовой деятельности четырежды награждался почетными грамотами как один из лучших тружеников ПМК. Сегодня Денис с теплотой вспоминает начальника передвижной механизированной колонны, Заслуженного строителя Республики Беларусь **Николая ПАТРОНЧИКА**, который учил подчиненных добросовестно и ответственно относиться к строительному делу.

Проработав чуть более десяти лет в родном городе Круглое, Денис решил переехать в Могилев. Причина такого крутого поворота в судьбе оправданна – любовь. Он встретил свою вторую половинку, и на семейном совете молодая пара решила перебраться в областной центр. Предприимчивый и трудолюбивый глава семейства быстро устроился рабочим в строительное управление №59 ОАО «Строительный трест №12». Масштаб трестовских строек впечатляет: тысячи квадратных метров жилья, детские сады, школы, поликлиники, административные здания.

– У нашего треста самые яркие и знаковые объекты. Недавно сдали в эксплуатацию инфекционный корпус на территории Могилевской больницы №1, которую в народе называют «лавсановской». Его возвели в кратчайшие сроки. Это очень нужное городу здание. На данный момент на площади Орджоникидзе строим хирургический корпус. Приятно, что сегодня в стране многое делается для того, чтобы люди жили в комфортных



условиях, чтобы здравоохранение было на высшем уровне, хватало мест в детских садах. Строители – свидетели многих достижений. Вижу, каким высокотехнологичным оборудованием комплектуются наши больницы и поликлиники, какие технологии и механизмы приходят в стройотрасль. Это фантастика! – делится своим профессиональным опытом Денис Максимов.

О стройке, технологиях, возведенных объектах наш собеседник может говорить часами. Это его стихия. А музыка, признается, скорее, для души. Участие в шоу «Фактор.by» – авантюрное приключение, в котором может поучаствовать каждый. Главное, очень захотеть, убежден Денис.

– Я никогда не занимался вокалом, у нас в роду не было артистов и представителей других творческих профессий. Но всегда мечтал выступить на сцене, стать популярным. Не могу объяснить, почему в моей голове родилось такое желание (улыбается. – Прим. авт.). Когда смотрел первый выпуск «Х-Фактора», то сказал коллегам, что обязательно приму участие в телешоу. Многие подтрунивали. Но меня уже было не остановить. Я начал действовать. Мои родные меня поддержали, но было видно: они в шоке. На одном из концертов, который проходил в Могилеве, познакомился за кулисами с финалистами первого сезона шоу, обменялся с ними контактами. После с ребятами мы стали переписываться в социальных сетях. От них узнал о том, что идет предкастинг на второй сезон. Долго не готовясь, вооружившись лишь поддержкой и советом первого победителя «Х-Фактора» в Беларуси Андрея Панисава – «Будь собой!», сел в машину и приехал в Белтелерадиокомпанию. Не знаю, то ли песня «Малиновая лада» братьев Газзовых в моем исполнении, то ли история жизни простого строителя сыграли ключевую роль, но я прошел. А может, знакомство с ребятами помогло. Очень благодарен всем, кто помог мне осуществить мечту. Я не расстроился, получив от судей «нет», ведь

адекватно оцениваю свои вокальные возможности. Так, иногда на работе напеваю что-нибудь или в караоке. В финал не вышли даже ребята, которые с микрофоном чуть ли не с пеленок. Я стремился выступить на сцене и спеть песню. Сделал, как умею, как могу. Теперь не буду себя корить, что в жизни не воспользовался шансом. А еще важно, чтобы на этом примере моя дочь убедилась: если есть желание, то цели достичь можно всегда, – рассказал подробно об участии в шоу строитель.

В ближайших планах у нашего собеседника – продолжить работу на стройке, развивать личную страничку в Instagram, записывать с дочкой ролики для TikTok и не подвести сборную треста по футболу. Пока он, начинающий спортсмен, играл лишь в товарищеских матчах. Однако сейчас футбольная команда, где Денис в качестве нападающего, активно готовится выйти на более серьезный уровень – принимать участие в официальных турнирах, которые ежегодно проводятся среди организаций области. Задействован он и в профсоюзной жизни коллектива.

Читателям журнала «Кем быть?» строитель с поющей душой советует быть настойчивей на пути к поставленной цели.

– У каждого человека обязательно должны быть мечты и стратегический план, как их реализовать. Главное, не углубляться в повседневный быт, а самостоятельно наполнять жизнь яркими моментами как можно чаще. Важно оставаться самим собой. Чужие маски нам не к лицу. Как поет Юрий Антонов, «поверь в мечту и в путь!», – припевает напоследок Денис Максимов.

Мы не прощаемся. Что-то подсказывает, что с Денисом мы еще встретимся. Поводов вырисовывается немало. Как вариант – в статье о строителе, ставшем блогером-миллионником, или, например, о достойном футболисте в стройкомплексе.

«Фактор.by» – белорусское музыкальное шоу талантов, основной целью которого является поиск и развитие песенного таланта конкурсантов. Все они выбираются путем публичных выступлений или подачи онлайн-заявок. Премьера шоу состоялась 9 октября 2021 года на канале «Беларусь 1». Перед началом второго сезона проект сменил название с «Х-Фактор. Беларусь» на «Фактор.by».

Для проекта на базе «Беларусьфильма» был создан съемочный город с шоу-инфраструктурой. Главная сцена – большой павильон площадью 1200 м² и более сотни световых установок. Кроме того, организаторы задействовали 24 камеры, а также две передвижные телевизионные станции – «Евфросиния» и «Рогнеда».

9 октября 2021 года в эфир вышел первый выпуск первого сезона. Всего было 17 выпусков: 9 телекастингов (выпуски выходили в субботу и воскресенье вечером), 2 выпуска из тренировочного лагеря и 6 прямых эфиров (выпуски по субботам). 28 октября 2022 года в эфир вышел первый выпуск второго сезона. Теперь шоу переместилось в вечернем эфире с субботы на пятницу.

Татьяна САВИЧ

СТЕРЕОТИПЫ В МИРЕ ПРОФЕССИЙ

Мы регулярно сталкиваемся со стереотипными представлениями о людях тех или иных профессий. Не работая в данных сферах и не задумываясь, говорим о дисциплинированности военных, точности математиков, строгости прокуроров, сердечности медсестер. Так работают профессиональные стереотипы.

Что такое стереотип

О том, что такое стереотип, приблизительно представляет каждый человек. Это негласное убеждение в чем-либо или о ком-либо. Как правило, мы не задумываемся в истинности выдвинутого предположения и принимаем его как данность.

Понятие «стереотип» введено Уолтером Липпманом в 20-х годах прошлого столетия. Американский журналист объяснил значение явления. Он утверждал, что под стереотипом следует понимать «картинку в голове». Она возникает в определенных ситуациях под воздействием внешних обстоятельств. По мнению Липпмана, **стереотип** — устойчивое представление индивида или общества в том или ином явлении. Человек не опирается на собственный опыт. Он действует и думает по готовой схеме, которая создана не им самим.

Согласно У.Липпману, стереотипы характеризуются следующими чертами:

- Стереотипы представляют собой устойчивые, длительно сохраняющиеся образы сознания в голове человека.
- Стереотипы имеют характер коллективных представлений, которые воспроизводятся посредством личного индивидуального сознания человека. Каждый индивид рисует для себя свойственную только ему стереотипную культурную картину мира и, исходя из этого, действует в окружающей среде и по отношению к другим людям.
- Стереотипы имеют чувственно-эмоциональный характер.
- В совокупности стереотипы составляют основное содержание формирующегося общественного мнения, которое выступает основанием для действий людей в окружающей среде.
- Стереотипы не являются врожден-



ным знанием. Они приобретаются и изменяются в процессе обучения и воспитания и формируются под влиянием СМИ, искусства, религии, моральных кодексов, философских и научных знаний.

Профессиональные стереотипы

Профессиональный стереотип — это обобщенное убеждение человека относительно членов какой-либо профессиональной группы. Так, например, многие полагают, что бухгалтер — это скучный, неэмоциональный человек, политик — говорливый, хитроумный и наверняка нечестный, бизнесмен — активный, деловой и прагматичный. При этом особенность стереотипов заключается в том, что мы начинаем думать, что такими являются все бухгалтеры, все политики, все бизнесмены, — правда, при условии, что мы сами не являемся ни первыми, ни вторыми, ни третьими.

Советский психолог **М.Я.Басов** писал: «Когда мы говорим о педаго-

ге, враче, инженере, художнике, актере и т.п., нам представляются они в виде отличных друг от друга профессиональных типов, каждый имеет свое лицо, свои характерные черты, по которым мы узнаем их в жизни при первой встрече с ними. Каждая профессия имеет свой штамп». Хотя

при этом внутри каждой профессии есть совершенно разные люди, они объединяются, сливаются в образ типичного профессионала.

Любая профессия вносит значительный вклад в формирование образа жизни человека, влияет на его характер, манеру поведения, настроение, стиль и образ жизни. Поведение и черты характера людей, объединенных одной профессией, зачастую становятся похожими. Поэтому и возникают устойчивые представления о представителях профессий, которые как клише укореняются в общественном мнении. Давайте вспомним наиболее типичные из них.

Например, профессия **учителя** окружена многими стереотипами. Во-первых, большинство считает, что это исключительно женская профессия. Во-вторых, считается, что все учителя моралисты, постоянно стремятся научить окружающих уму-разуму, указать на ошибки, дать совет, объяснить по десять раз. Бытует мнение, что педагоги — люди властные, слишком правильные и

консервативные, продолжают командовать даже, придя с работы.

Работает стереотип и в отношении психологов. Многие полагают, что **психолог** – человек, все знающий о другом человеке и его душе, видящий людей насквозь, умеющий управлять поведением, чувствами, мыслями других. Иными словами, бытует мнение, что психолог – специально обученный, хорошо подготовленный манипулятор, владеющий соответствующими техниками, «переделывающий» людей в нужную сторону. Принято считать, что он от природы наделен особыми способностями к общению с другими и пониманию других, т.е. гений коммуникации.



В медицине тоже действует ряд стереотипов, связанных с врачебной деятельностью, на формирование которых влияют характеристики врачей конкретных специальностей (например, хирургов, психиатров и др.). Бытует мнение, что **врачи** – эмоционально закрытые, хладнокровные, равнодушные и даже циничные прагматики-материалисты с плохим почерком. Профессиональная привычка относиться ко всему с холодной головой и не показывать свои эмоции и порождает хождение таких стереотипов о врачах. А еще распространено мнение, что врачи знают все о человеческом здоровье, потому никогда не болеют и могут дать консультацию по вопросу любого заболевания, независимо от специальности.

Главный стереотип о **программистах** – необщительные, замкнутые, интроверты, которые никого не пускают в свой круг. Безусловно, такое мнение не лишено оснований. Работа в IT-сфере предполагает особый

склад ума и способ мышления специалиста.

Кстати, в профессиональной среде распространены и **возрастные стереотипы**. Примером возрастного стереотипа может послужить типичная история о молодом специалисте, талантливым докторе, который работает в приемном отделении. Но пациенты сомневаются в его компетентности, просят заменить врача на более опытного. Люди, не знакомые с заслугами человека, складывают о нем ложное впечатление.

Представленный список – всего лишь малая часть существующих стереотипов о профессиях.

Кроме стереотипов об отдельных профессиях в обществе до сих пор устойчивы **гендерные стереотипы** об истинно «женских» и «мужских» видах труда. Женщина-пилот, женщина-водитель такси или женщина-строитель вызывают удивление.

Разделение на «мужскую» и «женскую» сферы труда изначально связано с традиционными установками о ролях мужчин и женщин. Предполагается, что забота о доме и семье, воспитание детей – это ответственность в основном женщин. Мужчинам отводится роль кормильцев семьи, их представляют за тяжелой, требующей анализа, расчета, крепких нервов работой, например, инженер, милиционер, шахтер, хирург.

Гендерные стереотипы отражаются и на выборе абитуриентами специальностей. Вы не увидите на

факультетах дошкольного образования парней. Если парень решает пойти в педагогический университет, его обычно пытаются отговорить. В учебных заведениях сохраняется следующая тенденция: девушки сосредоточены на гуманитарных и социальных специальностях, а юноши – на технических. Юноши выбирают такие направления, как энергетика, металлургия, машиностроение, авиационная и ракетно-техническая техника, электронная техника, информационная безопасность, информационная и вычислительная техника. Девушки преобладают в гуманитарных специальностях: в образовании, здравоохранении, экономике, социальных науках.

Гендерные стереотипы прочно заложены в головах у большинства людей и не позволяют реализовать их способностям. Многие девушки отлично водят машину, стреляют по мишеням и ловко справляются с инструментами, а некоторые мужчины вышивают и вяжут на досуге. Но они предпочитают не говорить о хобби, так как боятся насмешек. Человек часто отказывается от любимого дела, к которому у него врожденный талант, из-за осуждения общества. Стереотипы и предрассудки мешают раскрыться способностям.

В последние годы грани между «мужскими» и «женскими» профессиями постепенно стираются, но о полном смешивании речь еще не идет. Наметилась тенденция к уве-



личению числа женщин, работающих по рабочим специальностям, и мужчин, отдающих предпочтение женскому труду.

Если подойти к этому вопросу с точки зрения здравого смысла, то сразу же можно определить группу профессий, связанных с тяжелой физической работой. Поэтому

чисто «мужские» профессии, женщин здесь увидеть практически невозможно.

Вместе с тем, есть традиционное общественное мнение о том, кому можно работать по определенной специальности, а кому нет. И есть определенные сферы, куда мужчины «пускают» женщин с неохотой.



рассуждение на тему «мужских» и «женских» профессий логично начать с определения «мужского набора» — то есть, всего того, что чисто физически не может делать женщина.

Женщинам законодательно запрещено выполнять некоторые виды работ. Большинство из них связано с поднятием тяжестей, подземными, верхолазными работами, вредными производствами или взрывчатыми веществами. Запрещено привлечение женщин к работам по тушению пожаров и ликвидации аварий, по управлению железнодорожными транспортными средствами, по монтажу, ремонту и обслуживанию линий электропередачи и контактных сетей воздушных линий и др. Женщины не могут работать грузчиками, взрывниками, паяльщиками по свинцу, дистиллировщиками ртути, кочегарами паровозов в депо или сталеварами. Нет представительниц прекрасного пола среди десантников, пожарных, водолазов, кузнецов, лесорубов и т.д. Все это

Заметьте, обратной ситуации не существует. Так что же это за сферы и с чем связаны мужские опасения?

Первое и самое главное: большинство мужчин не хотят видеть женщин на посту **руководителей**, опять-таки из-за устойчивых стереотипов о мягкости и эмоциональности представительниц слабого пола. Управленческая карьера в обществе продолжает рассматриваться как сугубо мужская прерогатива. Эта установка годами бытует в нашем обществе и никак себя не оправдывает.

Считается, что мужчины лучше ориентируются на поставленную задачу и меньше уделяют внимания межличностным отношениям в коллективе. В отличие от женщин, они легче соглашаются на ненормированный график и могут задерживаться на работе столько, сколько нужно для дела. Поэтому женщин гораздо меньше, чем мужчин на ответственных должностях среднего и высшего звена.

Вместе с тем, многие женщины — прекрасные руководители. Они осмотрительнее мужчин, оценивают все шансы и риски и принимают более взвешенные решения. Признак пола здесь вторичен, главное — способность к управленческой работе.

Сегодня акценты значительно сместились, потому что борьба за равноправие полов, которую активно вели женщины в последнее время, сделала свое дело. Ситуация меняется, женщин-руководителей становится все больше, а отношение к ним все лучше.

Следующая сфера, где мужчины не хотят видеть женщин, — **политика**. Считается, что мужчины по своей природе социально активны и обладают яркими лидерскими качествами. Это позволяет им выжить в агрессивной политической среде. А вот женщины якобы более эмоциональны и хуже держат удар. Справедливости ради следует отметить, что женщины и сами в эту сферу не очень стремятся. Так что тут желания полов скорее схожи. Ярких женщин-политиков очень мало. Скорее всего, это связано с особенностями женского мышления.

В заключение хочется сказать, что стереотипы во многих случаях создают картину неясную и неправдивую. Устойчивые убеждения, на которых часто основывается наше мнение, могут быть сформированы на ошибочных предпосылках и условиях, принятых в обществе. И те, что касаются профессий, являются одними из наиболее популярных, поскольку выбор профессии определяет, кем быть, к какой социальной группе относиться, где и с кем работать, какой стиль жизни выбрать.

Принадлежность к той или иной профессии, к «мужской» или «женской» сегодня в первую очередь определяется субъективным мнением работодателя. И если на типично «женской» должности бухгалтера он захочет видеть мужчину, а на типично «мужской» — начальника отдела сбыта — женщину, то так оно и будет. А работодателям сегодня требуются не мужчины или женщины, а хорошие специалисты, а какого они пола — уже не столь важно.

Александр СОКОЛОВСКИЙ

ЭМПАТИЯ

в профессиональной деятельности

Природа наделила человека удивительной способностью – сопереживать другим. Мы можем чувствовать настроение собеседника и пропускать через себя его эмоции. Это явление называется эмпатия. У каждого человека чувство эмпатии развито по-разному.

Понятие «эмпатии» и ее механизм

Термин «эмпатия» означает «вчувствование», он был введен в психологию Э.Титченером для обозначения внутренней активности, результатом которой становится интуитивное понимание ситуации другого человека.

Среди современных определений понятия «эмпатия» встречаются следующие:

- знание о внутреннем состоянии, мыслях и чувствах другого человека;
 - переживание эмоционального состояния, в котором находится другой человек;
 - размышления о том, как человек повел бы себя на месте другого;
 - огорчение в ответ на страдания другого человека;
 - ориентированная на другого человека эмоциональная реакция, соответствующая представлению человека о благополучии другого.
- Простыми словами, эмпатия – это способность человека:
- считывать (распознавать или идентифицировать) эмоциональное состояние других людей;
 - отождествлять это состояние со своими личными чувствами и эмоциями;
 - давать эмоциональный отклик на полученные чувства и эмоции, направленный во благо человека, чье эмоциональное состояние было считано.

Эмпатия основана на умении правильно представлять себе, что про-

исходит во внутреннем мире другого человека, что он переживает, к чему стремится, как воспринимает и оценивает себя и окружающий мир. То есть эмпатия включает в себя как эмоциональные, так и рациональные компоненты.

Эмпатия «разворачивается» по следующей схеме:

- наши собственные чувства помогают нам по аналогии понять, что чувствует другой человек;
- понимание чувств другого человека позволяет нам понять его самого (познать его истинную суть);
- глубокое понимание сущности человека дает нам возможность действовать так, чтобы оказать ему поддержку и помочь.

Уровни развития эмпатических способностей

Разные люди в разной степени наделены эмпатией. Отсутствие эмпатии может быть вызвано, как психическим заболеванием, так и психологическими особенностями личности, так называемой «эмоциональной глухотой».

Люди с **недостаточно развитыми эмпатическими способностями** испытывают трудности в установлении, поддержании и развитии отношений с окружающими. Они не понимают ни собственных чувств, ни эмоций других людей, и не могут соотнести их с поступками и мыслями. В большинстве случаев такие люди не способны найти

взаимопонимание с окружающими людьми в принципе, однако это может выражаться в двух крайностях: либо человек ведет себя «закрыто» и отстраненно, либо агрессивно. Такие люди индивидуалисты, они хорошо работают самостоятельно, у них преобладает рациональность в мышлении и т.д.

Человек, обладающий **средним (или нормальным) уровнем развития** эмпатических способностей, хорошо контролирует, проявляет и понимает собственные эмоции, а также старается вести себя так, чтобы другим не было плохо от его слов и действий. Однако обычно такой человек судит людей по их словам и поступкам, не ориентируясь на их чувства и эмоции. Построение взаимоотношений для него не является серьезной проблемой, тем не менее «глубина» в этих отношениях, как правило, не присутствует.

Человек, обладающий **высоким уровнем эмпатических способностей**, может уловить даже мелкие сигналы, говорящие об эмоциональном состоянии других людей. Он способен понять практически любого человека и найти к нему индивидуальный подход. Такие люди не осуждают других, отличаются здоровым альтруизмом и доброжелательностью. Как правило, они становятся хорошими психологами, врачами, учителями или выбирают другую профессию, связанную с помощью людям.

Эмпатия в профессиональной деятельности

Профессиональная эмпатия – это основа профессионально-личностного фундамента почти любого специалиста. Но наиболее часто эмпатические способности необходимы в профессиях, связанных с работой с людьми: в педагогике, медицине, социальной сфере, торговле, юриспруденции и т. п.

Профессиональная эмпатия подразумевает умение личности общаться с клиентами, пациентами, учениками, коллегами, начальством, понимать чужую точку зрения и предвидеть реакцию другого человека, предчувствовать определенные ситуации, возникающие в раз-

личных профессиональных сферах и уметь воспользоваться благоприятными возможностями.

Эмпатия является профессионально-важным качеством для **медицинских работников**: врачей и медсестер. Профессиональная врачебная деятельность имеет ряд специфических особенностей, ее успешность определяется не только профессиональными компетенциями, но и умением реализовать их в своей деятельности за счет развития профессиональных качеств личности. Одним из профессионально важных личностных качеств врача считается умение сопереживать и воспринимать чувственные состояния другого, т.е. способность к эмпатии, а также наличие навыков установления адекватных и эмоционально-благоприятных отношений с пациентами, умение анализировать свое поведение и поведение окружающих, человеческое отношение к больному, этичность, наличие глубокой интуиции. Эмпатия является неотъемлемым условием терапевтической деятельности, поскольку только эмпатическое понимание способствует установлению доверительного контакта терапевта с пациентом и гарантирует эффективность лечения.

Важна эмпатия и в работе **психолога**. Чтобы помочь человеку разобраться в сложной жизненной ситуации, недостаточно иметь профессиональные знания. Чтобы понять чужую проблему, ее нужно почувствовать и посмотреть на сложившиеся обстоятельства глазами самого клиента.

Для **учителя** эмпатия и эмоциональная отзывчивость являются профессионально важными качествами. Педагогические способности основаны на эмпатии, связанной с умением педагога понять учащегося, встать на его позицию, предвидеть трудности в процессе обучения. Учителя с плохо развитой эмпатией нередко допускают педагогическую бестактность, прибегая к неоправданным наказаниям или морализированию. Они не способны стать на место ребенка, ориентироваться в мире значимых для него переживаний и идеалов, а следовательно, не способны понять его психологию. Учитель, не обладающий эмоциональной восприимчивостью, чутко-



стью и отзывчивостью не может считаться хорошим специалистом.

Актерское мастерство строится на эмпатии, проявляется в способности актера эмоционально откликаться на чувственные образы. Актер должен овладеть системой взглядов и поступков действующего лица пьесы настолько, чтобы суметь стать в предлагаемых обстоятельствах роли этим лицом. Перевоплощения в образ героя происходит на основе подлинного человеческого переживания, вживания в роль.

Определить уровень эмпатии можно с помощью различных тестов и методик диагностики уровня эмпатических способностей.

Методика диагностики уровня эмпатических способностей

(В. В. Бойко)

Инструкция. Внимательно прочтите следующие утверждения опросника. Оцените их в соответствии с особенностями проявлений вашей личности. В случае согласия с предложенным утверждением поставьте знак «+», при несогласии – знак «-».

Опросник

1. У меня есть привычка внимательно изучать лица и поведение людей, чтобы понять их характер, наклонности, способности.
2. Если окружающие проявляют признаки нервозности, я обычно остаюсь спокойным.
3. Больше верю доводам своего рассудка, чем интуиции.
4. Считаю вполне уместным для

себя интересоваться домашними проблемами одноклассников (коллег, сослуживцев).

5. Могу легко войти в доверие к человеку, если потребуется.

6. Обычно с первой же встречи угадываю «родственную душу» в новом человеке.

7. Из любопытства обычно завожу разговор о жизни, работе, политике со случайными попутчиками в поезде, самолете.

8. Теряю душевное равновесие, если окружающие чем-то угнетены.

9. Моя интуиция – более надежное средство понимания окружающих, чем знания или опыт.

10. Проявлять любопытство к внутреннему миру другой личности – бестактно.

11. Часто своими словами обижаю близких мне людей, не замечая того.

12. Легко могу представить себя каким-либо животным, ощутить его повадки и состояния.

13. Редко рассуждаю о причинах поступков людей, которые имеют ко мне непосредственное отношение.

14. Редко принимаю близко к сердцу проблемы друзей.

15. Обычно за несколько дней я чувствую: что-то должно случиться с близким мне человеком, и ожидания оправдываются.

16. В общении с деловыми партнерами обычно стараюсь избегать разговоров о личном.

17. Иногда близкие упрекают меня в черствости, невнимании к ним.

18. Мне легко удается копиро-

вать интонацию, мимику людей, подражая им.

19. Мой любопытный взгляд часто смущает новых партнеров.

20. Чужой смех обычно заражает меня.

21. Часто, действуя наугад, я тем не менее нахожу правильный подход к человеку.

22. Плакать от счастья глупо.

23. Способен полностью слиться с любимым человеком, как бы растворившись в нем.

24. Мне редко встречались люди, которых я понимал бы без лишних слов.

25. Невольно или из любопытства часто подслушиваю разговоры посторонних людей.

26. Могу оставаться спокойным, даже если все вокруг меня волнуется.

27. Мне проще подсознательно почувствовать сущность человека, чем понять его, «разложив по полочкам».

28. Спокойно отношусь к мелким неприятностям, которые случаются у кого-либо из членов семьи.

29. Мне было бы трудно задушевно, доверительно беседовать с настороженным, замкнутым человеком.

30. У меня творческая натура – поэтическая, художественная, артистичная.

31. Без особого любопытства выслушиваю исповеди новых знакомых.

32. Расстраиваюсь, если вижу плачущего человека.

33. Мое мышление больше отличается конкретностью, строгостью, последовательностью, чем интуицией.

34. Когда друзья начинают говорить о своих неприятностях, я предпочитаю перевести разговор на другую тему.

35. Если я вижу, что у кого-то из близких плохо на душе, то обычно воздерживаюсь от расспросов.

36. Мне трудно понять, почему пустяки могут так сильно огорчать людей.

Обработка и интерпретация результатов

Подсчитывается число правильных ответов (соответствующих ключу) по каждой шкале, а затем определяется суммарная оценка:

- Рациональный канал эмпатии: +1, +7, -13, +19, +25, -31;
- Эмоциональный канал эмпатии: -2, +8, -14, +20, -26, +32;
- Интуитивный канал эмпатии: -3, +9, +15, +21, +27, -33;
- Установки, способствующие эмпатии: +4, -10, -16, -22, -28, -34;
- Проникающая способность в эмпатии: +5, -11, -17, -23, -29, -35;
- Идентификация в эмпатии: +6, +12, +18, -24, +30, -36.

Анализируются показатели отдельных шкал и общая суммарная оценка уровня эмпатии. Оценки на каждой шкале могут варьироваться от 0 до 6 баллов и указывают на значимость конкретного параметра в структуре эмпатии.

Рациональный канал эмпатии характеризует направленность внимания, восприятия и мышления эмпатирующего на сущность любого другого человека – на его состояние, проблемы, поведение. Это спонтанный интерес к другому, открывающий слюзы эмоционального и интуитивного отражения партнера. В рациональном компоненте эмпатии не следует искать логику или мотивацию интереса к другому. Партнер привлекает внимание своей бытийностью, что позволяет эмпатирующему непредвзято выявлять его сущность.

Эмоциональный канал эмпатии. Фиксируется способность эмпатирующего входить в эмоциональный резонанс с окружающими – сопереживать, соучаствовать. Эмоциональная отзывчивость в данном случае становится средством «вхождения» в энергетическое поле партнера. Понять его внутренний мир, прогнозировать поведение и эффективно воздействовать возможно только в том случае, если произошла энергетическая подстройка к эмпатируемому. Соучастие и сопереживание выполняют роль связующего звена, проводника от эмпатирующего к эмпатируемому и обратно.

Интуитивный канал эмпатии. Балльная оценка свидетельствует о способности респондента видеть поведение партнеров, действовать в условиях дефицита исходной информации о них, опираясь на опыт, хранящийся в подсознании. На уровне интуиции замыкаются и обобщаются различные сведения о партнерах. Интуиция,

надо полагать, менее зависит от оценочных стереотипов, чем осмысленное восприятие партнеров. **Установки, способствующие или препятствующие эмпатии**, соответственно, облегчают или затрудняют действие всех эмпатических каналов. Эффективность эмпатии, вероятно, снижается, если человек старается избегать личных контактов, считает неуместным проявлять любопытство к другой личности, убедил себя спокойно относиться к переживаниям и проблемам окружающих. Подобные умонастроения резко ограничивают диапазон эмоциональной отзывчивости и эмпатического восприятия. Напротив, различные каналы эмпатии действуют активнее и надежнее, если нет препятствий со стороны установок личности.

Проникающая способность в эмпатии расценивается как важное коммуникативное свойство человека, позволяющее создавать атмосферу открытости, доверительности, задушевности. Каждый из нас своим поведением и отношением к партнерам способствует информационно-энергетическому обмену или препятствует ему. Расслабление партнера содействует эмпатии, а атмосфера напряженности, неестественности, подозрительности препятствует раскрытию и эмпатическому постижению.

Идентификация – еще одно неременное условие успешной эмпатии. Это умение понять другого на основе сопереживаний, постановки себя на место партнера. В основе идентификации – легкость, подвижность и гибкость эмоций, способность к подражанию.

Шкальные оценки выполняют вспомогательную роль в интерпретации основного показателя – уровня эмпатии. Суммарный показатель теоретически может изменяться в пределах от 0 до 36 баллов.

По предварительным данным, можно считать:

- **30 баллов и выше** – очень высокий уровень эмпатии;
- **29-22 баллов** – средний;
- **21-15 баллов** – заниженный;
- **менее 14 баллов** – очень низкий.

Александр СОКОЛОВСКИЙ

Философские притчи о жизни и мудрости

ТРИ КАМЕНЩИКА

В начале XIV века в Центральной Европе проводились работы по строительству великолепного собора. Руководителем работ был монах. Ему поручили следить за работой чернорабочих и ремесленников. Монах решил посмотреть, как работают каменщики. Он выбрал трех каменщиков как представителей разных позиций. Подойдя к первому из них, он сказал:

– Брат мой, расскажи о твоей работе.

Каменщик ответил срывающимся, полным злобы и негодования голосом:

– Как видишь, я сижу перед каменной плитой метр в высоту, полметра в длину и ширину. С каждым ударом резца по этому камню я чувствую, как уходит частичка моей жизни. Посмотри, мои руки натружены и покрыты мозолями. Мое лицо осунулось, а волосы поседели. Эта работа никогда не кончится, она продолжается бесконечно, изо дня в день. Это измучивает меня. Где удовлетворение? Я умру задолго до того, как собор будет построен.

Монах подошел ко второму каменщику.

– Брат мой, – сказал он, – расскажи мне о своей работе.

– Брат, – ответил каменщик тихим, спокойным голосом, – как ты видишь, я сижу перед каменной плитой метр в высоту и полметра в длину и ширину. С каждым ударом резца по камню я чувствую, что создаю жизнь и будущее. Я смог сделать так, чтобы моя семья жила в комфортабельном доме, гораздо лучше, чем тот, где я вырос. Мои дети ходят в школу. Без сомнения, они достигнут в жизни большего, чем я. И все это стало возможным благодаря моей работе. Я отдаю собору свое умение, и он тоже одаривает меня.

Монах подошел к третьему каменщику.

– Брат, – сказал он, – расскажи мне о своей работе.

– Брат, – ответил каменщик голосом, полным радости и широко улыбнувшись. – Видишь, я сижу перед каменной плитой метр в высоту и полметра в ширину и длину. С каждым прикосновением резца к камню я чувствую, что высекаю свою судьбу. Посмотри, какие прекрасные черты проступают из камня. Сидя здесь, я не только воплощаю свое умение и свое ремесло: я делаю свой вклад в то, что ценю и во что верю. Вселенная, отраженная в соборе, воздаст каждому из нас. Здесь, около этого камня, я нахожусь в ладу с собой и знаю, что, хотя и не увижу собора завершенным, он будет стоять тысячу лет, олицетворяя то, что истинно в нас, и служа цели, ради которой Всемогуший послал на эту землю и меня.

Монах удалился и некоторое время размышлял над тем, что услышал. Он уснул спокойным сном, каким не спал уже давно, а на следующий день снял с себя полномочия руководителя работ и предложил эту должность третьему каменщику.

ПРИТЧА О СПОКОЙСТВИИ

Жил-был один очень вспыльчивый и несдержанный молодой человек. Однажды отец дал ему мешочек с гвоздями и наказал каждый раз, когда он не сдержит своего гнева, вбить один гвоздь в столб забора. В первый день в столбе было несколько десятков гвоздей. На другой неделе молодой человек уже немного научился сдерживать свой гнев, и с каждым днем число забиваемых в столб гвоздей стало уменьшаться. Юноша понял, что легче контролировать свой темперамент, чем вбивать гвозди.

Наконец пришел день, когда парень ни разу не потерял самообладания. Он рассказал об этом своему отцу и тот сказал, что на сей раз каждый день, когда сыну удастся сдержаться, он может вытащить из столба один гвоздь.

Шло время, и наконец пришел день, когда юноша смог сообщить отцу о том, что в столбе не осталось ни одного гвоздя. Тогда отец взял сына за руку и подвел к забору:

– Ты неплохо справился, но видишь, сколько в столбе дыр? Он уже никогда не будет таким как прежде. Когда говоришь человеку что-нибудь злое, у него остается такой же шрам на сердце, как и эти дыры. И не важно, сколько раз после этого ты извинишься – шрам останется.

СУД

Одна средневековая легенда рассказывает о мужчине, чья находчивость спасла ему жизнь. Он был взят под стражу и несправедливо обвинен в убийстве. Настоящий убийца был очень влиятельным человеком в обществе, и поэтому изначально требовалось найти козла отпущения.

Мужчину привели в суд, и он сразу понял, что у него практически нет шансов избежать казни.

Судья, будучи лживым и купленным, собирался сообразить видимость справедливого процесса. Он, обратившись к публике и обвиняемому, произнес:

– Зная твою репутацию человека справедливого и достойного, я отдаю твою судьбу в руки Господа Бога. Беру две бумажки и пишу на одной «Виновен», а на другой «Не виновен». Ты выберешь одну из них, и провидение решит твою судьбу.

Конечно, продажный судья приготовил две бумажки с одним и тем же вердиктом «Виновен». Обвиняемый, еще не понимая происходящего, почувствовал, что он в ловушке. Когда судья предложил обвиняемому выбрать одну из двух бумажек, мужчина глубоко задышал и оставался несколько секунд в полном молчании с закрытыми глазами.

Когда в зале начали беспокоиться и зашумели, обвиняемый открыл глаза, с улыбкой взял одну из бумажек, засунул в рот и быстро проглотил.

Обескураженные и расстроенные участники процесса возмутились:

– Что же ты наделал?! Как мы теперь узнаем вердикт?

– Это очень просто, – ответил мужчина. – Суть в том, что нужно прочесть бумажку, которая осталась, и тогда мы узнаем, что было написано в той, которую я проглотил.

Судья был вынужден освободить обвиняемого.

Валентина АНТОНИК

ПАМЯТНИКИ ПРОФЕССИЯМ В БЕЛОРУССКИХ ГОРОДАХ

Важное, без преувеличения судьбоносное решение, которое приходится принимать каждому человеку, — это выбор профессии. Все мы помним строчки из стихотворения Владимира Маяковского:

*У меня растут года,
будет и семнадцать.
Где работать мне тогда,
чем заниматься?*

С тех пор как было написано это стихотворение, прошло почти столетие, но далеко не простой вопрос, которым задается лирический герой, и сегодня волнует любого старшеклассника. Действительно, найти свое призвание в безграничном и постоянно изменяющемся мире профессий порой очень сложно. Чтобы сделать правильный и уверенный выбор «дела жизни», нужно постараться как можно больше узнать о нем. В современном обществе для этого масса возможностей. На помощь приходят профориентологи, педагоги, психологи. Однако яркие образы представителей разных профессий, запечатленные в художественной литературе, кино, живописи, скульптуре, не менее убедительны.

Гуляя по улицам разных городов, можно увидеть довольно интересные скульптуры, даже целые скульптурные композиции — памятники профессиям. Любопытно, что в основном они увековечивают не конкретного человека, а показывают типичного представителя той или иной профессии, выступая собирательным, обобщенным образом.

Немало таких памятников и в нашей стране. На улицах и площадях больших и малых белорусских городов вы встретите сантехника, дворника, торговца, сапожника, банщика, пожарного, почтальона, официанта, учителя, фонарщика и многих других ярких, запоминающихся персонажей. А в Бресте вообще есть уникальная достопримечательность, привлекающая внимание многочисленных туристов, аллея кованых фонарей, многие из кото-

рых представляют собой различные ремесла, в том числе и забытые. Скульптуры-фонари настолько реалистичны, что кажется, будто в «город мастеров» попали и портной, и кузнец, и чистильщик обуви, и корабейник.

Одной из самых популярных фигур, олицетворяющих определенный род занятий, является **сантехник**, или, как говорили раньше, **водопроводчик**. Нетрудно догадаться почему: у каждого из нас дома есть сантехника, которая имеет обыкновенное время от времени выходить из строя, и тогда на помощь спешит «супергерой» с разводным ключом в руках. Наверняка, нет такого человека, который бы не имел незабываемого опыта общения с «мастерами водопроводного дела». Именно эти народные представления о нелегкой, но очень нужной профессии воплощают в своих произведениях скульпторы.



«Сантехник». Гомель

Бронзовые фигуры, выглядывающие из люков, есть чуть ли не в каждом городе мира. Беларусь тоже может похвастаться весьма колоритными экземплярами. Памятники сантехнику вы найдете, например, в Минске, Бресте, Гомеле, Барановичах, Бобруйске, Жлобине, Житковичах.

Брестский сантехник, которого в народе окрестили Афоней (без сомнения, в честь «коллеги» из одноименной советской кинокомедии режиссера Георгия Данелия с Леонидом Куравлевым в главной роли), красуется на «фонарной» аллее. Удивительный арт-объект, который посвящен работникам жилищно-

коммунального хозяйства, обеспечивающим нас водой и теплом, запечатлел мастера в спецодежде и каске, с рабочим инструментом в руках, по пояс в люке именно таким, каким мы его чаще всего видим в повседневной жизни.

Сантехники в других городах будто Афины братья-близнецы. Это лишнее раз подтверждает существование профессиональных стереотипов, когда люди, занятые определенной деятельностью, с которой мы знакомы лишь поверхностно, кажутся нам невероятно похожими друг на друга. В какой-то мере разрушает шаблон «новый» гомельский водопроводчик, с усами и мобильником возле уха как обязательным атрибутом современного человека. «Видимо, получает ценные указания от начальства», — домысливает народ.

Разнообразные фигуры сантехников, окруженные доброй аурой, настолько популярны, что начали обрастать легендами. Так, жители одного из минских дворов уверены, что с появлением в нем металлического слесаря-сантехника вокруг воцарились тишина и спокойствие. Как бы там ни было, если вы увидели бронзового человека в люке, обязательно с ним сфотографируйтесь. Считается, что это избавит от проблем с сантехникой.

Еще один скульптурный персонаж, украшающий городские улицы, — **дворник**. Его можно встретить и в Минске, и в Бресте, и в Гомеле, и в Полоцке, и в Вилейке. Создателем гомельской фигуры дворника, точнее дворничихи, является известный в городе скульптор Владимир Андриянов. Он изобразил женщину средних лет, которая, убирая территорию, на минутку останавливается передохнуть и посмотреть в зеркальце, прихорошиться. Рядом с ней метла — незаменимый рабочий инвентарь блюстителей чистоты. Один из блогеров дает весьма интересную интерпретацию скульптуры. По его мнению, образ дворничихи символизирует две национальные



«Дворничиха». Минск

особенности нашей страны: чистоту белорусских улиц и красоту местных девушек. Есть еще одна занимательная история, связанная с этой скульптурой. Гомельчане подметили, что дворничиха имеет внешнее сходство с восседающей на парапете у Гомельского государственного университета им. Ф.Скорины студенткой по имени Татьяна, и в народ моментально улетела шутка: отучившись в вузе, студентка подавалась в дворники.

Скульптура работницы коммунального хозяйства, как она официально называется, установлена также в Минске. Здесь дворничиха предстает перед нами в образе, который совершенно не соответствует стереотипным представлениям о людях этой профессии: это очень симпатичная девушка, подметающая опавшие листья. Любопытно, что у бронзовой работницы есть прототип: на создание «памятника в женском облике» авторов (скульптора Владислава Рутковского и архитектора Андрея Жилинского) вдохновила реальная дворничиха минского предприятия. Если верить информации сайта о необычных местах и памятниках, существует и другая версия истории создания минской скульптуры. Согласно этой версии, сначала дворничиху хотели показать миловидной, поэтичной, с длинными волосами, взяв в качестве прообраза булгаковскую девушку с метлой из «Мастера и Маргариты». Однако этот облик совсем не понравился заказчику, посчитавшему его красивым, но нереалистич-

ным. Тогда было решено добавить некоторые «приземленные» детали, например боты, фартук, косынку. Именно так выглядит сегодня бронзовая дворничиха, поджидающая нас в уютном дворике.

Притягательная фигура с метлой в руках обязательно заставит каждого из нас задуматься о людях, которые делают наш город чистым и ухоженным, и мы перестанем разбрасывать фантики от конфет да пакетики от чипсов, а ведь, как известно, «чисто не там, где убирают, а там, где не мусорят».

Кстати, не удивляйтесь, если увидите дворничиху в связанных горожанами аксессуарах. В 2017 году один из мобильных операторов организовал забавный флешмоб: статуи по всей стране заботливо наряжали в желтые шапки и шарфы, как бы говоря, что комфорт нужен всем. Нельзя не заметить, что «утеплять» скульптуры новый необычный тренд, благодаря которому города становятся ярче и уютнее.

Полоцк тоже проникся идеей увечивания «культовых» профессий. Здесь установили увлекательную композицию из двух деревянных фигур «труженика метлы» и «труженика гаечного ключа». Воплощая образы «коммунальщиков», скульпторы отдают дань уважения этим необычайно полезным, нужным всегда и везде профессиям, заслуживающим уважения окружающих.

Не менее важная профессия **учитель**, так как «если б не было учителя, то и не было б, наверное, ни поэта, ни мыслителя, ни Шекспира, ни Коперника» (цитата из стихотворения Вероники Тушновой). А образ первой учительницы вообще незабываем, именно поэтому его нередко запечатлевают в поэзии, живописи и, конечно же, скульптуре. Композиция под названием «Учительница первая моя» есть и в Минске, она украшает вход в Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка. Скульптурная композиция представляет собой классную доску, у которой стоит современная молодая учительница, с короткой стрижкой и в строгом костюме. В руках открытый букварь как символ знаний. Если внимательно приглядеться, можно увидеть, что на его страницах белорусский алфавит.



«Учительница первая моя». Минск

Интересная история связана с прической бронзовой учительницы. По информации некоторых интернет-источников, первоначально девушку собирались вылепить с прической в виде улитки. Однако педагогический коллектив университета предложил каре, мотивируя это тем, что учительница торопится на урок к детям, ей надо многое успеть и на прическу у нее нет времени. Известно, что у бронзовой учительницы есть прототип, но, кто эта личность, авторы проекта (художник Александр Шомов и архитектор Дмитрий Бубновский) не рассказывают.

Скульптурная композиция около главного педагогического вуза страны, полюбившаяся минчанам и гостям столицы, символизирует благодарность педагогам за их нелегкий и чрезвычайно ответственный труд, а также вдохновляет юношей и девушек на выбор этой благороднейшей профессии. Она как бы напоминает нам призыв русского поэта Андрея Дементьева: «Не смейте забывать учителей!»

Говоря о педагогах, нельзя не вспомнить об **ученых**. Художественная композиция, посвященная деятелям науки, располагается перед Президиумом НАН Беларуси. Она изображает ученого в почтенных летах, который как бы указывает молодому коллеге путь в науку. Смысл этого творения отражен уже в самом названии «Преемственность белорусской науки». Примечательно, что в авторский коллектив оригинальной композиции входят скульпторы Елена Хараберуш и Леонард

Покульницкий, а также архитектор Армен Сардаров, декан архитектурного факультета Белорусского национального технического университета, доктор архитектуры, профессор.

Еще одна скульптура, посвященная ученым, находится на Партизанском проспекте в Минске. Мы видим юношу с осциллографом (прибором, предназначенным для наблюдения за параметрами электрических сигналов) и девушку с перфоленкой (бумажным носителем информации). Скульптура Леонида Зильбера, выполненная из кованной меди, была установлена в 1975 году, задолго до возникновения и американской Кремниевой долины, и нашего Парка высоких технологий. Однако именно ее часто называют первым в мире памятником **программистам** самой популярной нынче профессии.



«Заправщик». Гродно

Если вы поедете в Гродно, то там вас встретит бронзовый **работник автозаправки**, – улыбочивый мужчина, в рабочем комбинезоне и фирменной кепке, который опирается

на старую бензоколонку, наверное, в ожидании очередного клиента. Фигуру установили, чтобы она привлекала внимание автолюбителей к АЗС. Похоже, что цель достигнута. У водителей даже своя примета появилась: если потереть пистолет «заправщика», то топливо подешевеет. Согласитесь, очень креативный и оригинальный способ рекламы.

Нередко «вторую жизнь» в искусстве получают забытые в действительности профессии. Ярчайший



«Фонарщик». Брест

пример тому необычная скульптура **фонарщика** в Бресте. Металлическая композиция представляет собой очень смешную фигурку хрупкого мужчины, под-

нимающегося на фонарный столб по специальной лестнице. Несмотря на свою несуразность, забавная фигурка достоверно иллюстрирует тот ритуал, который каждый день проделывает единственный в Бресте настоящий фонарщик, ставший уже живой легендой города: когда начинает темнеть, он вручную зажигает керосиновую лампу в каждом фонаре на главной пешеходной улице. Это волшебное зрелище собирает множество местных жителей и туристов, и каждый стремится потреть пуговицу на фирменном кителе фонарщика. Ведь в народе существует поверье, что если удастся это сделать, загадав желание, то оно обязательно сбудется. Вот такая красивая и романтическая история воссоздана в творении из металла.



«Коробейник». Брест

Здесь же, на алее фонарей, вы увидите **коробейника** – торговца-разносчика, местного зазывалы. Коробейников так называли потому, что они разносили по

деревням свой необходимый в быту мелкий товар в коробах. Брестский фонарь-статуя демонстрирует типичный образ коробейника. Гуляя по Гомелю, вы встретите бронзового **шарманщика** – представителя другой устаревшей профессии. Скульптура стоит неподалеку от главного входа в городской парк, в достаточно людном месте. Как раз в таких местах и появлялись раньше шарманщики – уличные музыканты. Этот факт придает фигуре пожилого мужчины, крутящего рукоятку своего незамысловатого инструмента, еще больше реалистичности.



«Шарманщик». Гомель

Скульптуры, знакомящие нас с устаревшими профессиями, представителей которых мы вряд ли встретим в действительности, расширяют наши знания о различных ремеслах, дополняя их яркими незабываемыми образами.



«Зодчий». Минск

В завершение рассказа о различных профессиях, воплощенных в скульптуре, будет справедливо упомянуть минскую композицию талантливейшего белорусского скульптора Владимира Ивановича Жбанова «Зодчий» (устаревшее название профессии **архитектора**) – застывший символ уважения ко всем людям, чьими руками создавался облик города. Бронзовая скульптура является образ архитектора с чертежами будущих зданий под мышкой. Кроме того, композиция содержит ворота деревянного замка и здание Большого театра оперы и балета, олицетворяющими архитектуру разных эпох: с древних времен и до сегодняшнего дня. Сам зодчий показан в образе ваятеля, будто стоящего над городом хозяина. Такой образ подчеркивает, что архитектуру по праву называют «матерью всех искусств».

Памятники профессиям, престижным и не очень почитаемым, востребованным и забытым, необычным и повседневным, сегодня можно встретить в разных уголках нашей страны. Они не только украшают городские улочки и дворики, создавая уютную и теплую атмосферу, но и являются немой благодарностью людям за их труд, лишней раз подтверждая известную с детства истину: «все профессии нужны, все профессии важны».

Виктория ОСИПОВИЧ,
преподаватель БНТУ

Конструктор Lego.

Чем он полезен для будущей профессии ребенка

Легендарный конструктор Lego любят как дети, так и взрослые. Из пластиковых элементов можно собирать бесчисленное количество вариаций, проявляя фантазию. Конструктор занимает лидирующую позицию среди развивающих игрушек, ведь благодаря Lego, в котором присутствуют различные типы деталей, можно развить большое количество навыков. А еще увлечение конструктором может определить направление будущей профессиональной деятельности.

Сейчас много говорится о профессиях будущего и важности выбора правильного направления – считается, что уже через 10-15 лет исчезнут некоторые специальности, которые заменят совершенно новые профессии. Востребованы будут технические способности, а также креативность, умение взглянуть по-новому на привычные вещи и объекты. В развитии таких способностей велика роль именитого конструктора. Родители могут помочь ребенку развить технические способности, купив набор Lego, а лучше несколько.

Какие навыки развиваются во время игр с Lego

Развивающий потенциал конструкторов датской компании известен давно. У малышей, занимающихся конструированием из Lego, в первую очередь развивается мелкая моторика, внимание и фантазия, дети постарше тренируют и другие навыки, включая технические и социальные. Рассмотрим подробнее, какие навыки развивает конструирование из Lego.

Научно доказано, что конструирование в первую очередь способствует **развитию двигательных навыков и мелкой моторики**. Работа с мелкими деталями задействует разом несколько важных систем: зрительную, мышечную, костную, а также нервную, так как на кончиках пальцев находится много нервных окончаний. Соединяя мелкие детали вместе, ребенок прикладывает усилия, чтобы собрать игрушку. Это помогает тренировать и моторику, и **координацию движений**.

Моторика рук тесно связана с **развитием речи**. Центры мозга, которые за это отвечают, расположены рядом. Пока ребенок собирает конструктор Lego, его мозг активно работает и получает новые впечатления. Ребенку интересно узнать все о новых предметах. Благодаря участию взрослого человека ребенок узнает новые слова (формы, названия строительных материалов, деталей) и их характеристики. Он учится правильно применять понятия в речи, составлять предложения или рассказ.



Lego прекрасно развивает **структурно-логическое мышление**, необходимое для построения объемных конструкций и понимания приложенной к конструктору схемы. Собираение из частей целого требует сложной мыслительной деятельности. Чтобы получилось логически правильно законченное произведение, нужно хорошенько подумать, мысленно вообразить целостный предмет, понять каким образом его собирать, подобрать разные пути решения. Ребенку необходимо постоянно думать над следующим шагом, просчитывать все возможные комбинации и выбирать наиболее удачные, анализировать, какой шаг будет наилучшим. Придется детально изучить схему, приложенную к конструктору, понять, как ею пользоваться.

Конструирование способствует развитию **памяти и аналитических способностей**, оно учит ребенка выявлять взаимосвязи между предметами, сравнивать и обобщать, дает видение будущего результата.

Lego способствует развитию **внимания, терпения и усидчивости**. Собирая конструктор, ребенок учится быть сосредоточенным и терпеливым, спокойно переживать неудачи и быть настойчивым на пути к цели. Это позволяет в процессе игры развить качества, которые пригодятся в будущем – **самодисциплина и самоорганизация**. Ведь только при внимательном изучении инструкции можно правильно собрать модель. Порой даже незначительное отклонение от задачи может испортить весь замысел. Ребенку придется научиться переживать неудачи, связанные с крахом конструкции. Нередко ему приходится переделывать, исправлять, корректировать уже собранное сооружение или заново собирать неверно сложенную конструкцию, внимательно следуя инструкции. Таким образом у детей формируется ценный навык, который пригодится им в дальнейшей жизни, – самодисциплина.

Креативность и творческий подход. Любой набор Lego можно собрать по инструкции или же использовать кубики, чтобы сотворить что-то уникальное. Ребенок развивает воображение, собирая свое неповторимое творение, делая придуманное реальным. Экспериментирует, создавая различные модели, исходя из собственной фантазии. Заранее планирует конструкцию, просчитывает наперед свои шаги, возможные комбинации. Вырабатывает цветовое понимание.

Развиваются **математические навыки.** Собирая конструктор, ребенок учится считать детали, разделять целое на части, планировать и добавлять разное количество элементов. Начинает понимать пропорции. Исследования показывают, что дети и взрослые, проводящие много времени за строительством различных объектов из конструктора, лучше справляются с математическими задачами. Все дело в тесной положительной связи между пространственными способностями и математическими навыками.

Собирая конструктор, ребенок получает знания по **основам физики.** Учитесь учитывать вес, размер, соблюдать баланс. Узнает об устройствах техники, которую конструирует, изучает ее составляющие. Если родители считают своего ребенка гуманитарием, это не значит, что ему не нужно знать, как устроен мир и работают законы природы. Lego развивает **ориентирование в пространстве**, интерес к устройству мира и самопознанию.

Коммуникационные навыки. Многие продукты Lego рассчитаны на работу в классе, кружке или коллективе сверстников, тем самым у детей развиваются коммуникативные навыки. Очень полезно, когда дети занимаются конструированием в парах или группах. Так они учатся договариваться друг с другом, вместе создают модели. У кого-то лучше развито образное мышление, кто-то силен в конструировании, а кто-то больше способен пунктуально следовать инструкциям. Когда собирается команда из разных ребят, то она создает интересные модели и проекты.

Lego формирует интерес к техническому творчеству и **азы инженерного мышления**, удивительным образом сочетает конструкторское дело с высоким творческим потенциалом. Благодаря lego-конструированию у детей и подростков закладываются **инженерные навыки.** Ребята, которые увлекались в детстве конструированием из Lego, связывают свою жизнь с робототехникой, наукой, архитектурой, дизайном. У таких детей хорошо развит творческий подход к обучению в целом. Потому что конструирование – это в том числе развитие инженерных и логических способностей. Многие перенесли свои детские увлечения конструированием во взрослую жизнь, сделав его своей профессией.

Какие же серии конструктора принесут наибольшую пользу ребенку для выбора будущей профессии?

Lego Architecture

Эта серия позволяет создавать мини-копии всемирно известных зданий. Лучший способ больше узнать о мировой архитектуре – самому построить Эйфелеву башню, Капитолий или Букингемский дворец. И вполне воз-



можно, что этот процесс увлечет ребенка настолько, что он захочет связать жизнь с архитектурой, а эта отрасль и в будущем останется достаточно востребованной.

Lego Technic

Конструкторы этой серии – многоэтапная тренировка для будущих инженеров. Из наборов Technic можно собрать десятки транспортных средств: от мотоцикла до вертолета или полноприводного тягача. Это сложные, но увлекательные модели реальной техники и мощных строительных машин. Дети постарше и взрослые могут познакомиться с миром инженерии для создания реалистичных и детальных моделей с работающими функциями. При этом во многих моделях предусмотрена установка вполне функциональных двигателей.



Lego Mindstorms

Наборы этой серии позволяют попробовать силы в перспективной отрасли – робототехнике. В наборе Mindstorms EV3 найдется все необходимое для создания программируемых роботов. Дети обучаются программированию, управляя роботами с помощью специального приложения для планшетов или ПК. Lego Mindstorms –



не просто игрушки. Это самые настоящие роботы, которые взаимодействуют с окружающим миром с помощью специальных датчиков и сенсоров.

Современные дети легко ответят на вопрос, чем себя занять, если под рукой есть хотя бы один гаджет и безлимитный интернет. Без них поиск развлечений превращается в задачу со звездочкой. Конструктор Lego эту проблему решает. В век всеобщей компьютеризации Lego учит детей самостоятельно творить руками, без помощи заданных компьютерных программ. И чем раньше родители и педагоги обратят внимание малышей на эту увлекательную игру, тем меньше риск возникновения зависимости от монитора, что сейчас уже вызывает серьезную тревогу.

Интересные факты о Lego

- Создателем первого конструктора и впоследствии основателем компании Lego Group стал датский плотник Оле Кирк Кристиансен (Ole Kirk Kristiansen). В 1932 году он потерял работу и организовал производство деревянных игрушек. Тогда в компании работало всего семь человек.



- Изначально конструктор назывался «Автоматически скрепляющиеся кирпичики». Оле Кирк Кристиансен решил дать игрушке более простое и благозвучное название. Таковым, по его мнению, было слово lego. Новое название представляло собой сокращение от фразы на датском языке «leg godt», переводившейся как «играть хорошо».
- На латинском языке слово lego обозначает «я собираю». Об этом, как гласит история, создатель конструктора не знал.
- За время своего существования Lego Group три раза переходила от отца к сыну. Сейчас ею владеет Кьелль Кирк Кристиансен (Kjeld Kirk Kristiansen), правнук основателя.
- Все детали конструктора, выпущенные с 1958 года по настоящее время, сделаны по одному дизайну и, соответственно, совместимы друг с другом. Таким образом, обладатели раритетных кирпичиков с легкостью могут использовать их при строительстве

конструкций из современных наборов.

- Первое колесо в конструкторах появилось в 1962 году. В 2015 году было произведено более 675 миллионов шин Lego. Какой из настоящих производителей сможет похвастаться таким же объемом производства?
- Перед выпуском первой мини-фигурки было решено, что лицо всех персонажей будет одного цвета – желтого. Выражение лица первых мини-фигурок было счастливым и нейтральным (изображение не передавало пол, расу или род деятельности – все они должны были определяться фантазией ребенка). Так продолжалось до 1986 года, когда в продажу поступила фигурка пирата.
- В 1968 году в датском городе Биллунде открылся парк, практически полностью построенный из конструктора Lego. Парку присвоили имя Леголенд (страна Lego). На сегодняшний день в мире появилось шесть Леголендов.
- В конце 2013 года достроили и запустили полноразмерный автомобиль из деталей Lego. На создание машины создатели потратили около 500 тысяч деталей конструктора. Автомобиль работал на поршнях, приводимых в движение сжатым воздухом, и был способен развивать скорость до 30 км/ч.
- К 2016 году в ассортименте Lego насчитывается 3600 элементов, а количество цветов, в которые детали окрашивают на производстве, перевалило за 60.
- Выпущенных кубиков Lego хватило бы, чтобы каждый из живущих на планете получил 64 детали.
- Два восьмиконтактных кубика можно объединить 24 различными способами, три кубика – 1060

способами. Из шести кубиков Lego можно собрать 915 миллионов различных комбинаций.

- Около 7 коробок Lego продается каждую секунду. Ежегодное производство кирпичиков Lego достигает 20 миллиардов кирпичиков в год, т.е. каждую секунду производится около 600 кирпичиков Lego.
- В городе Кирка Кристиансена Беллунде, Дания, площадь офисов и фабрик Lego составляет 210 тысяч кв.м. Численность персонала насчитывает около 8000 человек в 37-ми компаниях, из которых половина работают в Дании, а остальные в Швейцарии, США, Бразилии, Южной Корее.
- Каждый час производится порядка 2 миллионов кирпичиков Lego. В год их выпускается 19 миллиардов.
- Самым продаваемым набором Lego является Lego Mindstorms Robotics Invention System. Было продано порядка 1 миллиона этих наборов.
- Один из самых больших наборов Lego, когда-либо поступивших в продажу, является Тадж-Махал из серии Large Scale Models. Количество деталей в наборе превышает 5900, а размеры самой конструкции составляют 51х41 см. На втором месте по количеству деталей стоит Тауэрский мост. В нем 4287 кирпичиков, а длина составляет 102 см.
- В Lego работает специальный отдел Future Lab, занимающийся разработкой новых товаров. Например, одним из новых творений отдела, появившихся недавно на полках магазинов, стал конструктор с дополнительной реальностью, взаимодействующий со смартфоном.
- По состоянию на 2021 год, Lego была крупнейшей компанией по производству игрушек в мире.

Валентина АНТОНИК

КОМПЕТЕНЦИИ БУДУЩЕГО. УМЕНИЯ И НАВЫКИ XXI ВЕКА



Все большее количество экспертов утверждают, что уже в ближайшем будущем человечество столкнется с кардинальной сменой экономического и общественного уклада. Многие из задач, выполняемых сейчас работниками в различных секторах экономики, будут автоматизированы или исчезнут в связи с изменением способа организации общества. Для новой экономики потребуются специалисты нового типа. Перед ними будут стоять задачи, которые потребуют творческого подхода и готовности к сотрудничеству с другими людьми и с системами искусственного интеллекта. Будет меняться сам подход к работе. Вместо привычной сейчас линейной карьеры в одной профессии человек будет заниматься реализацией своего призвания, меняя конкретную деятельность.

Чтобы в эру высоких технологий и автоматизации значительного числа привычных нам процессов оставаться востребованным специалистом, требуются новые навыки и умения.

Патрик Гриффин, основатель исследовательского проекта ATC21S и директор Центра исследования оценки в Университете Мельбурна, разработал концепцию «Навыки XXI века». Он писал: «Суть концепции такова: ключевыми навыками, определяющими грамотность в индустриальную эпоху, были чтение, письмо и

арифметика, в XXI же веке акценты смещаются в сторону умения критически мыслить, способности к взаимодействию и коммуникации, творческого подхода к делу. Многие исследователи добавляют к этому еще и любознательность, хотя это, пожалуй, не столько навык, сколько качество, личная характеристика чело-

века». Навыки XXI века соединяют функциональную грамотность (базовые знания языков, счета, финансов, наук, культур) с компетенциями (критическое мышление, решение проблем, творческое мышление, сотрудничество) и личными качествами (любопытство, инициативность, упорство, лидерство).

Группа исследователей HR-клуба Сколково проанализировала **компетенции будущего**. Ими были определены десять кластеров компетенций, шесть из которых, на их взгляд, являются наиболее важными. Самый большой кластер «компетенций будущего» связан с **«умением взаимодействовать и сотрудничать с другими людьми»**, требует таких качеств личности, как желание сотрудничать, эмоциональный интеллект, эмпатия или клиентоориентированность.

Второй по величине кластер **«мышление и решение проблем»** объединяет пятнадцать компетенций на основе критического мышления: умения корректно оценивать и анализировать факты и утверждения, принимать решения о том, чему доверять и что делать.

Третий кластер **«обучаемость и открытость новому»** объединяет такие качества, как обучаемость, любознательность, восприимчивость нового опыта. В итоге авторы делают вывод, что успех наполовину зависит от того, насколько мы умеем ладить с другими людьми, мыслить и обучаться. Следующие кластеры компетенций – это **«инновационность и креативность»**, предполагающие смелость, готовность к творческому эксперименту и совершению ошибок; **«цифровые знания и навыки»**, включающие программирование, знание основ робототехники, умение понимать и использовать новые технологии; **«осознанность и управление собой»** как умение управлять своим вниманием, находить смысл в работе и в жизни, жизнестойкость, умение строить собственные планы и понимать самого себя; **«междисциплинарное взаимодействие»**; **«управление»**

(людьми, проектами, процессами, ресурсами); **«этичность и социальная ответственность»** (перед обществом и природой); **«ориентация на достижение результата»**.

«Необходимо внимательно следить за рынком и вовремя понимать, какие умения востребованы сегодня», – заявил декан Школы изучения профессий при Колумбийском университете **Джейсон Уингард** газете Financial Times. Для успеха в карьере необходимо обладать следующими навыками:

Умение адаптироваться

При современных системах коммуникаций острой необходимости в офисной организации труда нет, поэтому многие компании отправляют на дистанционное выполнение все больше своих функций. Это значит, что доля внештатных работников в компаниях будет расти. Умение адаптироваться к условиям своего временного работодателя будет играть важную роль. Очень важно научиться быть гибким и находчивым, ведь задания придется решать вам самим, без чьей-либо помощи. Важно уметь договариваться и идти на компромисс, так как не всегда работодателю будет нравиться результат вашей работы.

«Умение адаптироваться – среди самых важных профессиональных навыков 2020-х. Поколение «бумеров» и поколение X, откровенно говоря, не настолько гибки, насколько этого требуют реалии нового времени», – отметил Уингард.

Действительно, новое поколение гораздо легче приспосабливается к переменам, молодым легче менять условия работы и место жительства. Это отличная возможность для молодого поколения проявить себя.

Креативность

Креативность – чуть ли не самый важный навык человека. Умение смотреть на мир по-другому, решать проблемы необычным способом, видеть возможности там, где их нет, приветствуется во всех сферах. Людей, предлагающих что-то новое, необычное, всегда не хватает. Хорошие «креативщики» получают большие деньги за свои идеи. Фирмы всегда будут бороться за смекалистых ра-

ботников. Ведь их успех напрямую зависит от новых идей. Имея креативную, умную команду, компания быстрее найдет изъяны в своем продукте, придумает как его улучшить и сбыть.

Переговоры

Поскольку роботы проникают в рабочую силу, а автоматизация рабочих мест становится все более обычным явлением, социальные навыки будут важнее, чем когда-либо в будущем. Вскоре ожидается, что даже люди, занимающиеся чисто техническими занятиями, будут демонстрировать более высокие навыки межличностного общения, а способность вести переговоры с вашими коллегами, менеджерами, клиентами и командами будет одной из первых в списке желаемых навыков.

Управление людьми

Независимо от того, сколько рабочих мест будет автоматизировано и насколько продвинутым станет искусственный интеллект, сотрудники всегда будут самым ценным ресурсом компании. Люди более креативны, могут использовать идеи и энергию друг друга. Но быть людьми также означает потерю мотивации, человек легко отвлекается, болеет.

Поэтому жизненно важно, чтобы в будущем менеджеры и руководители команд знали, как мотивировать свои команды, максимизировать их производительность и реагировать на их потребности. Хороший менеджер во многом зависит от эмоционального интеллекта, умения делегировать полномочия и выработать собственного стиля управления.

Внимание к деталям

С развитием технологий сложность различных процессов увеличивается, поэтому внимания на мелкие детали придется уделять больше. Хорошее внимание выражается в том, что специалист способен замечать, сохранять и отслеживать высокотехнологичные процессы, протекающие в компании, вовремя сообщать об ошибках и улучшать качество работы. Умение правильно следовать инструкциям, избегать ошибок в работе и улучшать существ-

ующее заставит руководителя обратить внимание на сотрудника, что увеличит его ценность в компании.

Критическое мышление

Критическое мышление – это способность оценивать ситуацию или проблему с помощью тщательного и ясного мыслительного процесса. Критическое мышление означает, что человек не принимает аргументы или предположения просто так, без вопросов. Критическое мышление требует выявления закономерностей, фактов и деталей и позволяет принять обдуманное решение или найти решение сложной проблемы.

Принятие решения

У каждой компании огромное количество проблем, которые надо решать быстро. Умение принимать правильное решение вовремя – редкое явление. Нужно уметь не бояться большого количества вопросов, не бояться передавать свою работу другим, уметь держать в голове много информации и не забывать о людях. Проще говоря, это умение находить лучший выход из разных ситуаций. На самом деле людей, обладающих этим навыком настолько мало, что они не просто востребованы на рынке, компании конкурируют за то, чтобы они работали у них.

Эмоциональный интеллект

Эмоциональный интеллект – это умение распознавать свои и чужие эмоции, способность управлять ими. Обладатель данного навыка редко попадает в конфликтные ситуации, а если попадает, то быстро из них выбирается. Присутствие таких людей на рабочем месте создает более высокий уровень корпоративной культуры.

В отличие от некоторых «врожденных» навыков, высокий уровень эмоционального интеллекта можно развить в себе. Все что для это нужно, это при общении начать уделять внимание мелочам. Важно научиться понимать, что чувствует человек, замечать его движения, сопереживать, если требуется, порадоваться вместе с ним.

Изучение психологии людей – процесс тонкий, именно поэтому эмоциональный интеллект один из самых востребованных навыков человека.



Какие умения нужно прививать детям уже сегодня

В 2019 году интерактивная образовательная платформа Учи.ру провела опрос с участием более 700 родителей учеников начальной школы. Родителям предложили выбрать те умения, которые, по их мнению, помогут детям стать успешнее в будущем. На выбор были предложены 11 навыков: как по soft skills (навыки планирования, навыки лидерства, креативное мышление), так и по hard skills по современным предметам (навыки видеомонтажа, работа с данными, основы предпринимательства и т.д.). Большая часть голосов была отдана soft skills – планированию, целеполаганию, умению учиться.

Навык планирования

Чем старше дети, тем важнее для них навык планирования: ведь с каждым классом привычных школьных дел становится больше, а задачи – сложнее. Навык планирования поможет ребенку научиться контролировать свое время, распределять приоритеты в течение дня или более долгих временных промежутков. Например, если ребенку после школы нужно посетить занятия в кружке, погулять с собакой, сделать домашнее задание и посмотреть мультфильм, то правильное планирование поможет ему все успеть. Навык планирования также позволит справиться со сложной задачей (будь то планирование своих каникул или подготовка к экзамену): декомпозировать большую задачу на более мелкие пункты и контролировать их выполнение. В конечном итоге этот навык помогает стать самостоятельнее и чувствовать себя увереннее.

Как этому научиться? Можно начать с составления планов: небольших – на день, и глобальных – например, на четверть. А потом отмечать в них уже выполненные шаги. Важно чтобы планы составлялись реалистичными и выполнялись систематически.

Освоить этот навык также могут помочь специальные интерактивные задания, погружающие ребенка в реальные жизненные ситуации, с помощью которых он может научиться расставлять приоритеты, разбивать задачи на маленькие шаги, выбирать, что нужно сделать прямо сейчас, а что можно отложить на более поздний срок.

Навык фокусировки

Вокруг столько всего интересно, чему хочется уделить время, что ребенку порой бывает сложно оставаться сосредоточенным на чем-то одном в течение продолжительного времени. Это приводит к накоплению незавершенных дел и потере энергии при переключении от одной задачи к другой.

Развитие навыка фокусировки – то, что поможет ребенку сконцентрировать свое внимание на конкретной задаче, получить удовольствие от процесса ее выполнения и справиться с ней эффективнее.

Как этому научиться? Хорошее правило – делать одно дело за раз. Например, решая задачи по математике, зафиксировать время, в течение которого ребенок не будет отвлекаться на другой предмет, а разговаривая с другом или членом семьи – сконцентрироваться на разговоре и

не отвлекаться на просмотр ленты в социальной сети.

Навык структурирования и критического мышления

Как научить ребенка справляться с большим потоком информации и помочь разобраться, на что стоит обращать внимание, а на что – нет? Как предусмотреть все варианты развития событий, чтобы принять правильное решение?

Критическое мышление – это не врожденный талант, а способность, которую можно натренировать. Здесь помогут такие навыки, как алгоритмизация и умение структурировать поступающую информацию: учите ребенка относиться к информации критичнее, учитывать разные мнения и точки зрения, анализировать информацию и данные.

Коммуникативные навыки

Умение корректно доносить свои мысли, общаться с совершенно разными людьми, свободно выражать свои чувства – навык, который поможет ребенку социализироваться и стать успешным человеком.

Развить навык коммуникации на практике поможет работа в команде, совместные задачи с одноклассниками или друзьями, а внутреннюю уверенность в общении можно выстроить с помощью интерактивных заданий, предлагающих решить реальные коммуникативные ситуации.

В развитии гибких навыков важна практика, поэтому поощряйте использование полученных знаний в повседневной жизни!

Исходя из представленных взглядов экспертов на компетенции будущего, можно сделать вывод, что востребованность специалистов во многом будет зависеть от успешности в сферах коммуникаций и взаимодействия. Тенденции последних лет показывают, что предполагаемое будущее наступает раньше, поэтому уже сегодня необходимо выстраивать свое обучение и развитие, фокусируясь на ключевых компетенциях.

Валентина ЛУКША

Карьеризм — хорошо или плохо?

Стремление добиться успеха, получить высокую должность или заработать капитал в обществе не всегда воспринимается положительно. Порой подобное считается признаком карьеризма. Что означает это понятие и есть ли плюсы у карьеризма, узнаем из публикации.



В большинстве случаев под понятием «карьеризм» подразумевают погоню за личным успехом, стремление продвигаться по служебной лестнице, не считаясь с чужими потребностями и интересами общего дела. Карьеризмом можно назвать и личное качество человека, подчиняющего свою профессиональную деятельность и общественную жизнь продвижению по службе.

В толковом словаре Д.Н.Ушакова значится, что «карьерист — это человек, ставящий заботу о своей карьере и личных успехах выше интересов дела», а в словаре С.И.Ожегова дается следующее определение — «человек, проникнутый карьеризмом».

Кто такой карьерист — человек, который строит вертикальную карьеру, и главным для него являются должность и служебное положение, или тот, кто целенаправленно развива-

ется внутри профессии? В принципе, не так важно, как мы называем добившихся профессиональных и карьерных высот людей. Важно, кем они являются на самом деле.

Карьеристы делятся на разные категории. Есть те, для которых цель — это получение должности любой ценой, и они будут делать только то, что приближает их к цели: дружить с нужными людьми, вовремя отчитываться, чтобы быть замеченными, брать лишь те задачи, о которых можно доложить начальству. У таких людей преобладает приспособленческое отношение к руководству — карьеристы льстят и стараются угодить начальству, будут прислуживать и прислуживаться. Для продвижения по службе они готовы практически на все. Главная цель такого человека не успех общего дела, а собственные достижения, карьера и получение новой должности.

Вторая разновидность карьериста — это когда человек хочет разви-

ваться профессионально. Он требователен прежде всего к себе с точки зрения компетенций, собственного багажа знаний, профессионального уровня. Такой человек стремится быть лучше, готов расти и развиваться и, как следствие, рассчитывает на адекватную оценку своих профессиональных и личностных качеств со стороны коллег и руководства. Он старателен, исполнитель, амбициозен и мотивирован на успех. У такого стиля поведения есть несколько плюсов:

Человек с чертами карьериста обладает деловой хваткой. Он продуктивен, предлагает потенциально успешные идеи и умеет заводить полезные связи.

Такой человек является самостоятельной единицей, он умеет брать на себя ответственность. Быстро принимает решения и идет на риск, склонен не мечтать, а действовать. Занимаясь рабочими задачами, он не отвлекается на незначительные мелочи и делает все, что от него зависит для реализации проекта.

Пользуется всеобщим уважением. Построившего успешную карьеру человека уважают окружающие.

Обладает целеустремленностью и умением противостоять конкуренции.

Внешние проявления этих двух типов могут быть похожи: оба могут задерживаться после работы, изучать дополнительные материалы, брать на себя те или иные задачи сверх нормы. Только для одних важно решить задачу (это определенный профессиональный вызов), а для других — лишь преподнести результат.

Почему люди становятся карьеристами? Этому есть несколько причин. Одна из них — давление общества, требующего от каждого человека определенных успехов и достижений.

К проявлениям карьеризма приводит:

- амбициозность и желание власти, жажда признания и стремление обогатиться;
- стремление самоутвердиться;
- подсознательные попытки убежать от реальной жизни;
- высокая степень ответственности и трудоголизм;
- желание реализовать собственный потенциал.



Тест «Вы – карьерист?»

1. Приходилось ли вам когда-нибудь стараться изо всех сил, чтобы подружиться с теми, кого вы считали «нужными людьми»?

- а. Нет.
- б. Да, важно общаться с нужными людьми, если хочешь в жизни преуспеть.
- в. Иногда, ведь знакомство с нужными людьми иногда очень помогает.

2. Насколько сильно вы расстраиваетесь, если повышают по службе не вас?

- а. Я вообще не расстраиваюсь.
- б. Я очень расстраиваюсь, более того, для меня это настоящее горе.
- в. Может, я немного расстраиваюсь, но это быстро проходит.

3. Как сильно вы стараетесь продвинуться по должности на работе?

- а. Не более того, насколько это необходимо, – жизнь и так слишком коротка, чтобы тратить ее на карьеру.
- б. Очень сильно, ведь я хочу реализовать все свои амбиции.
- в. Быть может, немного сильнее, чем следовало бы.

4. Что из нижеперечисленного доставит вам наибольшее удовольствие?

- а. Чувствовать себя уверенно в своей профессии и любить ее.
- б. Быть в высшей степени успешным и достичь вершин в карьере.
- в. Быть в своем деле настоящим профессионалом, которого ценят и уважают за это.

5. Насколько важны для вас успех и признание?

- а. Я бы сказал, что успех и признание не столько важны, сколько просто доставляют удовольствие.
- б. Очень важны.
- в. Довольно важны.

6. Ваша компания открывает

новый офис в другой части страны, и вам предлагают должность руководителя этого филиала. Как вы поступите, учитывая, что в своем нынешнем доме вы счастливо живете, причем давно.

- а. Мне бы не захотелось переезжать.
- б. Я бы захотел переехать и надеялся бы, что моя семья порадует за меня и полностью поддержит мое решение.
- в. Я переговорю об этом с моей семьей, и мы примем общее решение.

7. Вы бы смогли солгать ради продвижения по службе?

- а. Нет.
- б. Да.
- в. Может быть.

8. Легко ли вам не думать о делах в выходные или в отпуске?

- а. Очень легко.
- б. Я никогда полностью не отключаюсь от работы, даже во время выходных или отпуска.
- в. Иногда бывает трудно полностью отключиться.

9. Часто ли вы берете работу на дом, стараясь успеть все сделать к намеченному сроку?

- а. Никогда.
- б. Достаточно часто.
- в. Иногда.

10. Важно ли для вас, чтобы люди, занимающие высокие должности, знали о ваших достижениях и вашей квалификации?

- а. Не важно.
- б. Очень важно.
- в. Довольно важно.

11. Вам всегда хочется быть в курсе всего, что происходит на работе?

- а. Нет.
- б. Да.
- в. Не всего, но, в общем и целом, я интересуюсь делами компании.

12. Считаете ли вы, что должны подняться на самый верх по служебной лестнице?

- а. Нет, я, пожалуй, оставлю этот стресс и напряжение для других.
- б. Да.
- в. Если и не на самый верх, то, по крайней мере, я должен получить более высокую должность, чем сейчас.

13. Считаете ли вы себя экспертом в выбранной профессии?

- а. Нет.
- б. Да.
- в. От части да, но мне еще очень

многому нужно научиться.

14. Вы часто рассказываете о своей работе друзьям и родственникам?

- а. Нет, я считаю, не стоит утомлять людей рассказами о том, как я зарабатываю себе на жизнь.
- б. Да, я часто обсуждаю работу.
- в. Иногда.

15. Как вы считаете, каков главный смысл того, что человек учится и осваивает новые специальности?

- а. Это позволяет расширить кругозор, развить умственные способности и дает ощущение того, что вы чего-то достигли в жизни.
- б. Чтобы получить хорошую работу и продвигаться дальше в своей карьере.

в. Чтобы иметь хорошее резюме.

16. Вы бы согласились поработать полгода за границей, вдали от семьи и друзей, если бы вам представилась такая возможность?

- а. Нет.
- б. Да.
- в. Возможно.

17. Насколько для вас важно быть на хорошем счету у нужных людей?

- а. Не важно.
- б. Очень важно.
- в. Я стараюсь быть на хорошем счету у всех.

18. Что из перечисленного наиболее важно для вас?

- а. Честно зарабатывать себе на жизнь.
- б. Иметь высокую должность.
- в. Уважение коллег.

19. Ждете ли вы с нетерпением того дня, когда со спокойной душой сможете уйти на пенсию и жить в свое удовольствие?

- а. Конечно же!
- б. Вовсе нет, если это будет возможно, я вообще никогда не выйду на пенсию.

в. Это не то, чего я жду с нетерпением, но я надеюсь, что когда выйду на пенсию, смогу провести это время хорошо и интересно.

20. Если, проснувшись утром, вы понимаете, что чувствуете себя плохо, и подозреваете, что заразились гриппом, что вы сделаете?

- а. Я, вероятно, позвоню на работу, скажу, что заболел, и выйду на работу тогда, когда буду в состоянии это

сделать.

б. Я пойду на работу и буду держаться до последнего.

в. Пожалуй, будет глупо в таком состоянии идти на работу, так что я, наверное, возьму выходной и буду надеяться, что на следующий день уже смогу продолжить работу.

21. Как много времени и сил вы тратите на то, чтобы хорошо выглядеть на работе?

а. Я не особенно забочусь об этом.

б. Достаточно много, так как мой внешний вид на работе очень важен для меня.

в. Ровно столько, сколько необходимо для того, чтобы выглядеть не менее презентабельно и красиво, чем все остальные.

22. Что, по вашему мнению, имеет решающее значение на собеседовании при приеме на работу?

а. Произвести впечатление умного и энергичного человека.

б. Хорошо выглядеть и быть очень уверенным в себе.

в. Иметь высокую квалификацию и хорошее резюме.

23. Если вас неожиданно сократят, какая реакция для вас наиболее вероятна?

а. Как же мне рассказать об этом семье?

б. Я буду крайне подавлен из-за того, что теперь придется искать новую работу и начинать все сначала.

в. Шок и отказ понимать эту новость.

24. Чем вам больше нравится заниматься: работой или хобби?

а. Хобби.

б. Работой.

в. Одинаково.

25. Считаете ли вы, что для того, чтобы подняться вверх по служебной лестнице, обязательно надо хитрить?

а. Если это и обязательно, я все равно не смогу так себя вести, это не по мне.

б. Определенно, да.

в. Иногда это помогает.

26. Согласились бы вы отменить свой отпуск ради того, чтобы завершить в срок важный проект?

а. Я не могу себя представить в ситуации, в которой я согласилась(ся) бы на это, разве что под угрозой потери работы.

б. Да, при определенных обстоятельствах я бы посчитал это своим долгом.

в. Мне бы очень не хотелось так поступать.

27. Готовы ли вы ограничивать свою социальную жизнь (общение с друзьями, знакомыми и т.д.) ради карьеры?

а. Нет.

б. Да.

в. Возможно, частично.

28. Согласились бы вы пройти дорогой и требующий больших временных затрат тренинг-курс, если бы считали, что он может помочь вам в карьере?

а. Нет.

б. Да.

в. Может быть.

29. Согласились бы вы на понижение зарплаты, если бы знали, что в будущем это поможет вашей карьере?

а. Я бы никогда не согласился на это.

б. Да, если бы я был уверен, что в будущем мне это принесет пользу.

в. Маловероятно.

30. Могли бы вы хорошо общаться с человеком, которого презираваете, если бы это помогло вам продвинуться в карьере?

а. Нет.

б. Да.

в. Может быть, но это было бы очень горькой пилюлей для меня.

Ключ

Поставьте себе по 2 очка за каждый ответ «б», по 1 очку – за каждый ответ «в» и 0 очков – за каждый ответ «а».

Оценка результатов

45-60 баллов. Ваш результат указывает на то, что вы – настоящий карьерист и, возможно, карьера является главной составляющей частью вашей жизни. Вы сделаете все, что в ваших силах, ради успеха в карьере. Карьера не только определяет уклад вашей жизни, вы рассчитываете с ее помощью добиться благосостояния и, быть может, даже известности для себя и своей семьи.

Трудность заключается в том, что человек, настолько поглощенный собственной карьерой, забывает о том, что в жизни есть еще и другие важные вещи. Порой карьеристы,

добиваясь высот в профессии, вкладывают в работу столько времени и сил, что становятся зависимыми от нее и превращаются в настоящих трудоголиков.

24-44 баллов. Вы – карьерист, но в разумных пределах. Хотя карьера и играет важную роль в вашей жизни, семейные ценности все же стоят на первом месте. Вы верите в то, что именно крепкие семейные связи могут дать вам счастье и ощущение стабильности, благодаря семье у вас появляется желание достигать своих целей, и это для вас важнее, чем карьера. Кроме того, помимо семьи и карьеры, вы имеете в жизни и другие интересы и хобби и умеете эффективно использовать свое свободное время.

Вас, по всей вероятности, можно охарактеризовать как человека, который гордится своей работой и имеет в жизни определенные амбиции. Так что если вам представится возможность продвинуться в карьере, вы ее не упустите, но из всех сил бороться за повышение вы никогда не будете, ведь в вашей системе ценностей карьере отведена не главная роль. Умение поддерживать правильный баланс между карьерой, семьей и всем остальным позволяет осуществлять по максимуму все, что задумано, и в личной, и в профессиональной жизни.

Менее 23 баллов. Хотя результат теста указывает на то, что вы карьеристом не являетесь, это вовсе не означает, что вы не достигли и никогда не достигнете успеха в выбранной профессии. Для многих людей карьера – это то, что определяет их сущность. Это как раз не ваш случай, ваша работа – только одна из многих составляющих частей вашей личности.

Кем мы становимся в жизни и как себя ведем, во многом зависит от того, что нами движет. Для вас основной движущей силой будет скорее счастье и реализация своего потенциала, а не успех в карьере. Хотя многие люди находят свое счастье в блестящей карьере, для вас – это, возможно, крепкая семья и стабильная работа, не подразумевающая чересчур серьезной ответственности и приносящая регулярный доход.

Доменика БАРАНОВА

Заглянем в глубины подсознания...

Существуют различные методы диагностики, позволяющие оценить физическое, моральное, эмоциональное состояние человека. Один из таких методов – исследование особенностей личности при помощи рисуночных тестов. Рисуя, человек прикладывает изображаемый образ к своей жизни, он рисует себя, свои проблемы, переживания и свое видение жизни.

Итак приступаем...

Тест «Слон»

Инструкция

Данный тест выполнять достаточно просто, для этого возьмите лист бумаги и нарисуйте слона.

Интерпретация

Общий вид рисунка

Если общий вид рисунка логичен, пропорционален, совпадает с общим видом реального слона, значит, у рисовавшего есть чувство меры, он умеет комплексно подходить к жизни, знает, что такое гармония.

Хвост и хобот опущены вниз – это указывает на раздумчиво-грустный, небойкий характер. Но, если наряду с этим в рисунке есть много всяких округлостей и задора, можно предположить, что автор склонен к частой смене настроения.

Если слон нарисован с поднятыми вверх ушами, поднятыми бивнями, вытянутым хвостом и задраным вверх хоботом – человек обладает излишней нервнойностью, агрессивностью. Его надо успокоить, привить ему мысли о том, что мир – это не всегда джунгли и вряд ли стоит быть излишне мобилизованным.

Ноги

Все четыре ноги одинаковой длины – это означает, что человек стоит в жизни довольно устойчиво, привык надеяться в основном только на себя и чувствует себя уверенно и стабильно. И очень важная деталь – на ногах слона нет ногтей. Это верный признак, что человек не аккуратист, не тщателен, не обращает особого внимания на качество жизни.

Голова

У слона округлая голова и вообще в самом рисунке много округлостей – это указывает на наличие мягкости и доброты в характере.

Если у слона хорошо прорисованы уши, глаза, рот, кончик хобота, словом, все то, что связано с органами чувств, значит, нарисовавший его человек достаточно чуток к жизни, умеет видеть ее и слышать.

Органы чувств хоть и прорисованы, но сделаны несколько небрежно, кое-как прорисован хобот – это свидетельство того, что человек неоснователен.

Большие, задранные вверх бивни, указывают на воз-

можность и готовность постоять за себя. Если бивни хоть и прорисованы, но маленькие и не задраны вверх – это говорит о неагрессивности в поведении.

Прямо за головой, где у слона голова переходит в туловище, видим выемку. Если она выписана явно, значит, человек раним, ему о многом хотелось бы забыть в жизни. Уши нарисованы в спокойном состоянии, что немаловажно для вывода о ровном или нервном характере. Если у слона уши подняты вверх – не исключено, что автор рисунка постоянно встревожен, ждет от жизни неприятных сюрпризов и трудностей.

Слоны могут быть совершенно разными. Исследуя рисунок с прикладной целью, выявляя для этого эмоциональные свойства рисовавшего, черты его характера, мы можем увидеть, что слон может быть нежным, может быть устойчивым в жизни, а может быть брюзжащим, неуживчивым типом.

Результаты, которые вы получите в ходе интерпретации теста, воспринимайте как срез вашего текущего состояния. Безусловно, некоторые моменты могут вас огорчить, ввести в недоумение или очень сильно удивить. Несмотря на это, воспринимайте их спокойно, ведь получая определенный результат, вы приобретаете очень ценный ориентир для дальнейших изменений в вашей жизни. Тем самым осознаете, что именно вы желаете изменить в данный момент, а что оставить как есть.

Даже если какие-то выводы показались вам необоснованными, постарайтесь сразу все не отрицать, а прислушаться к голосу подсознания, в нем скрыто огромное количество полезной нам информации.

Тест «Восхождение на гору»

Природа обладает огромной притягивающей нас силой, особенно горы и море. Независимо от того, какие чудеса может производить технология, возврат назад к природе позволяет нам почувствовать себя по-настоящему живыми. Предлагаем вам, с помощью проективного теста, отправиться в небольшое путешествие, которое поможет вам открыть свое подлинное «Я», заглянуть глубоко в себя, минуя контроль своего сознательного «Я».



Предлагаем вам, с помощью проективного теста, отправиться в небольшое путешествие, которое поможет вам открыть свое подлинное «Я», заглянуть глубоко в себя, минуя контроль своего сознательного «Я».

Инструкция

1. Итак, представьте, вы намереваетесь совершить восхождение на гору. Вами движет желание найти сказочно-редкий камень. Какое впечатление производит на вас гора, когда вы стоите у ее подножья?

2. Вы искали долго и упорно, но так ничего и не нашли. Пока вы искали, солнце успело зайти. Что вы будете делать дальше?

3. Наконец-то вы нашли камень, который искали. Что это за камень? Опишите его размеры, вес и ценность.

Интерпретация

Камень, который вы ищете, символизирует способности и силы, которые вы должны открыть в себе во время путешествия к своей взрослой независимости.

1. Ваше впечатление от горы демонстрирует ваше представление об отце. Была ли она суровой и тяжелой для восхождения? А может быть, она была пологой и легко преодолимой? Или у вас возник идеализированный образ величественной вершины, которая, казалось, призывала вас и вдохновляла на поиск?

2. Камень, который вы ищете, означает неоткрытый вами еще в себе талант или силу. Ваш ответ на этот вопрос демонстрирует, реализуете ли вы когда-нибудь этот неиспользованный пока потенциал. Те, кто говорят, что продолжали бы, во что бы то ни стало искать этот камень, как правило, и в жизни демонстрируют такую же настойчивость и решимость, они никогда не сдаются, даже если усилия кажутся бесплодными.

Те, кто сказали, что на время прервали бы свой поиск, но позже вернулись бы снова и продолжили его, относятся к типу людей, которые сами задают себе темп и рассчитывают свои усилия на длительный период времени.

Люди, которые сдались и полностью оставили поиски камня, рискуют так никогда и не реализовать свой истинный потенциал.

3. А теперь опишите камень. Насколько большим и тяжелым он был и что вы думаете о его ценности? То, как вы его описываете, демонстрирует ваше чувство собственной значимости.

Тест «Каков возраст вашей души?»



Инструкция

Нередко наш биологический возраст не совпадает с психологическим. А каков возраст вашей души? Чтобы это узнать, выберите один из шести предложенных образов. При выборе желательно представлять образы, не разделяя их на красивые или некрасивые. Постарайтесь прочувствовать их душой – какой из них больше всего соответствует вашему душевному состоянию на данный момент?

1. Мартовский лес – скоро весна.
2. Весна цветет.
3. «На недельку до второго я уеду в Комарово».

4. Золотая осень.

5. Ноябрьский лес – скоро зима.

6. Зимушка-зима.

Интерпретация

Выбрали, что вам по душе сегодня? Читайте результаты!

Мартовский лес. Вы в душе еще ребенок. Вы легко притягиваете к себе людей своим обаянием и непосредственностью, и столь же легко забываете о них. Жизнь для вас – игра и борьба за увеличение личного пространства. При этом вы всегда жизнерадостны и веселы, вас все любят за умение жить просто, без заморочек. И все же и в вашей жизни порой наступают черные времена, когда вы не можете решить какие-то проблемы. Тогда вы тоже ведете себя, как ребенок, пуская в ход кулаки и слезы, или же пытаетесь поскорее забыть все, что омрачает вашу жизнь.

Весна цветет. Вы в душе – подросток. Вы только начинаете познавать окружающий мир и смотрите на все с оптимизмом. Вам удастся быстро схватывать новые знания, вы стараетесь завести больше друзей, чтобы иметь поддержку в трудный момент. Возможно, что вы кого-нибудь влюбилились, или влюбитесь в скором времени. Что ж, наслаждайтесь жизнью – вам можно только позавидовать.

«На недельку до второго я уеду в Комарово». Вы в душе юнец. Ваша энергия бьет через край, вы умеете направлять ее туда, куда надо. Вы прирожденный начальник, вам не нравится быть в подчинении у кого-то. Вы артистичны, креативны, оптимистичны и целеустремленны. Если вы влюбляетесь, то бросаетесь в роман, как в омут. Из вас получится семьянин и верный друг. Дружить вы умеете, а это нынче редкость.

Золотая осень. Вы взрослый человек. У вас много жизненного опыта, мудрости и рассудительности. Вы обладаете сильной интуицией и природным умом. Вы просто видите людей насквозь, легко можете составить психологический портрет любого человека. А еще вы цените справедливость. Вы долго выбираете подходящего спутника жизни, так как нацелены на долгие и серьезные отношения;

Ноябрьский лес. Вы просто редкий экземпляр! Мало кто любит позднюю осень, и это говорит о том, что у вас зрелая душа. Осенью вы подводите итоги уходящего года. В это время вы смотрите на мир сквозь призму реализма, то есть трезво оцениваете его. На окружающих вы смотрите скептически, поражаясь, как люди не замечают, насколько неприглядно они живут. Просто вы вступаете в новую фазу жизни, когда детские игры уже закончились, и наступает более серьезный период.

Зимушка-зима. У вас мудрая душа. Вы теперь смотрите на окружающий мир не как на картинку: вам хочется заглянуть внутрь, узнать больше. Что там, за гранью? Вот что вас интересует! Но ваша душа стареет, и это выражается в критике по отношению к другим, ворчливости, медлительности мышления, склонности к мистицизму. Вы редко делитесь с кем-либо своими переживаниями. Но когда вы сами проявляете участие и теплые чувства, люди просто обожают вас.

Екатерина ДАВИДОВСКАЯ,
психолог

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ НА РАБОТЕ

Итак, найдено новое рабочее место. Предварительно проведена огромная работа: изучена ситуация на рынке труда и изменения в избранной отрасли, проанализированы собственные профессиональные возможности и сформулированы компетенции, составлено резюме, пройдено собеседование, заключен контракт. Казалось бы, что еще надо? Идите и работайте! И вот тут приходит понимание, что нужно преодолеть еще один важный рубеж – первый рабочий день.



Выход на работу – всегда стресс, а если это первое рабочее место, то волнения неизбежны. Первый рабочий день всегда важен и сложен. От того, как вы поведете себя в первый день, будет зависеть то, как будут складываться ваши отношения с коллегами в дальнейшем.

В первый рабочий день человек сталкивается с трудностями, которые порождаются отсутствием подробной информации о коллективе, порядке работы, корпоративной этике. Как же вести себя в новой организации первое время?

Поведение должно быть в высшей степени дипломатичным. Оставайтесь спокойным и уверенным в себе, несмотря на стресс. Не секрет, что часто на успех в делах влияет настроение, поэтому перед первым рабочим днем настройте себя на позитив, отдохните, займитесь любимым делом, пообщайтесь с близкими людьми.

Оформление документов

Как правило, первый рабочий день начинается с оформления документов: необходимо написать заявление о приеме на работу, поставить подпись в трудовом договоре, познакомиться с правилами внутреннего распорядка и должностной инструкцией. Не забудьте заранее уточнить перечень документов, которые следует взять на работу для официального оформления.

Знакомство с коллективом

Конечно же, в первый рабочий день руководитель обязан представить нового сотрудника. В идеале, ввести вас в коллектив должен ваш непосредственный начальник: провести по кабинетам и представить. Худший вариант, это когда вас приводят на новое рабочее место и без

сколько-нибудь серьезной презентации сажают на новое место. И дальше все пускается на самотек.

Если дело идет по лучшему варианту, кто-то вас представляет, то постарайтесь запомнить людей, с которыми вас знакомят. В первый день главное – чтобы вас представили тем, с кем вам придется общаться чаще всего и работать в тесном сотрудничестве. Познакомившись, достаточно договориться о возможности дальнейших контактов и выразить свою заинтересованность, но не обременять новых коллег долгими беседами.

Хорошо, если компания небольшая или в ней проводятся регулярные общие встречи. Тогда знакомство с окружающими произойдет быстрее. Если же вы выходите на работу в корпорацию, будьте готовы знакомиться с коллегами в течение нескольких недель, причем не только через руководителя, но и в процессе решения задач.

Уточнение задач и приоритетов

Обычно руководитель ставит перед новым работником задачи и дает стартовый инструктаж. Часто это может делаться без детализации, а иногда и просто на уровне общих слов. Оказавшись в такой ситуации, целесообразно описать свое видение работы. Разобравшись в делах и составив проект личного плана, вы сделаете важный шаг в уточнении своих задач и приоритетов. После этого нужно убедиться, что вы понимаете задачи и приоритеты правильно. Сделать это можно, лишь обстоятельно обсуждая соответствующие вопросы с руководством и с коллегами, с которыми вы должны взаимодействовать «по горизонтали».

Попросите показать вам документы, которые регламентируют работу отдела или конкретно ваши трудовые функции, если такие есть. Конечно, вас и так должны ознакомить со всем, что понадобится для работы, а если в организации развитая корпоративная культура, то вам

назначат еще и куратора из числа коллег, чтобы он ввел вас в курс дела и во всем поддерживал первое время. Но в суматохе про формальности могут и забыть, а если все коллеги в этот момент загружены работой, то новичку приходится разбираться во всем самостоятельно. В таком случае важно проявить проактивность – от этого зависят ваши успехи на испытательном сроке.

Теплый прием, правильно спланированная и хорошо организованная программа адаптации нового работника позволят ему быстро выйти на необходимый профессиональный уровень.

Однако и новому сотруднику следует помнить, что у каждого есть свои обязанности, поэтому не стоит при любом затруднении отвлекать коллег от дел. Старайтесь быть наблюдательным и берите на заметку, как остальные решают те или профессиональные задачи.

Как будет оцениваться ваша работа

Выходя на новую работу, очень важно разобраться, кто, в какой мере и по каким критериям будет оценивать результаты вашей деятельности. Это на самом деле не такой простой вопрос, как может показаться на первый взгляд. Разобравшись в том, кто будет оценивать вашу работу, не забывайте об этих людях и помогайте им увидеть результаты.

Может случиться так, что в компании ваша должность не является уникальной и есть более опытные сотрудники, выполняющие аналогичную работу. Постарайтесь с кем-то из них познакомиться и установить доверительные отношения. Информация о работе, полученная из этого источника, может быть не менее полезной, чем беседа с начальником.

Правила поведения в первый рабочий день

- Будьте пунктуальны: не опаздывайте на работу и не покидайте рабочее место до окончания рабочего дня.
- Держитесь уверенно, здоровайтесь с каждым и улыбайтесь всем, кому вас представляют.

- Будьте наблюдательны и берите на заметку, как себя ведут окружающие.
- Проанализируйте принятый в компании дресс-код, манеру обращения друг к другу и прочее. Используйте дружелюбное приветствие и короткие вежливые и доброжелательные беседы.
- Слушайте все, что вам говорят, выделяя особо интересное, чтобы продолжить разговор.



- Не обращайтесь к кому-либо по фамилии и не бойтесь переспрашивать имя, вы не можете сразу запомнить всех сотрудников.
- Не слоняйтесь без надобности по кабинетам и коридорам.
- Не отвлекайте коллег от дел по мелочам.
- Не рассматривайте бумаги на чужом столе, не трогайте ничего там.
- Не ведите личных разговоров по телефону и не прислушивайтесь к чужим разговорам.

Еще до решения принять предложенную работу человек пытается представить себе, какой она будет. Снизить болезненную неопределенность в первые дни работы можно только быстрым усвоением всей относящейся к делу информации.

Информация, которую должен знать новичок:

- кто является непосредственным начальником и вышестоящим руководителем; каковы требования к продолжительности рабочего дня, что считается поздним и ранним уходом с работы;
- кто входит в команду (отдел), куда зачислен новичок, и каковы обязанности каждого из них;

- как новому члену организации следует общаться с коллегами;
- в чем состоит вклад команды (отдела) в работу организации в целом;
- какие карьерные возможности открываются в организации;
- как осуществляется повышение квалификации и профессиональный рост;
- как функционирует система вознаграждений, включая заработ-

ную плату, премиальные, оплату отпусков и пр.

Чтобы заслужить расположение и доверие как коллег, так и руководства, мало быть просто хорошим человеком и уметь налаживать контакты. Необходимо продемонстрировать работоспособность и доказать свой профессионализм. Зарплату будут платить именно за это, поэтому постарайтесь сразу выяснить как можно больше о предъявляемых требованиях и степени ответственности за результаты работы. Записывайте самые важные моменты, уточняйте и переспрашивайте. Лучше выяснить все в первые рабочие дни, когда неосведомленность в порядке вещей.

В новом коллективе проявляйте дружелюбие, заводите вежливые и доброжелательные контакты. Это поможет легче войти в нормальное рабочее состояние. Проявляйте искренний интерес к делам своих коллег, радуйтесь их успехам, огорчайтесь неудачам, не надоедайте рассказами о своих заботах и личных неприятностях.

Если кто-то пытается завести с вами разговор, уделите этому чело-



веку внимание. Постарайтесь вспомнить его имя, если не уверены, извинитесь и попросите напомнить. Слушайте все, что вам говорят, выделяя особо интересное, чтобы продолжить разговор.

Если в разговоре нет ничего интересного, попытайтесь уцепиться хоть за что-нибудь. Если кто-то представляет вас, посмотрите сначала на того, кому вас представляют, а потом на того, кто представляет.

Единственным допустимым физическим контактом в профессиональном мире является рукопожатие, именно оно является универсальным и к тому же весьма важным для восприятия. Доброжелательное рукопожатие крепкое, но безболезненное. Оно сопровождается взглядом в глаза и улыбкой, осуществляется правой рукой и длится не более двух-трех секунд.

Рукопожатие необходимо выполнять в следующих ситуациях:

- если человек протягивает тебе руку;
- если вы встречаете кого-либо знакомого;
- если вы приветствуете гостей;
- если вы возобновляете знакомство;
- если вы прощаетесь.

Во время беседы необходимо не только внимательно слушать, но и выглядеть внимательно слушающим. Это достигается при помощи языка тела. Смотрите на говорящего, слегка наклонившись вперед. В ходе беседы:

- не сутультесь, но и не стойте по стойке смирно;
- не складывай руки на груди;

- не рассказывайте длинные скучные анекдоты;
- не следите за посторонними, в то время как кто-то говорит с вами;
- не переполняйте свой разговор непонятными и загадочными словами.

Первая неделя

Главная ваша задача на первую неделю в общении с коллегами – всех запомнить, понять, кто есть кто и как вы с ними взаимодействуете. Коллеги тоже должны вас запомнить и понять, по каким вопросам они могут к вам обращаться.

На этом этапе не стоит выпячивать свои таланты, даже если вы уже видите, что в чем-то опытнее новых коллег. В первое время больше занимайте позицию наблюдателя и высказывайте свое мнение в разумных пределах, особенно если о нем никто не спрашивал. Гораздо важнее доказать, что вам интересны рабочие задачи, что вы не халтурите, а детально вникаете в процессы и учитесь новому – это важнейшие признаки настоящего профессионала на любой должности.

Задавайте вопросы. Главное правило коммуникации на первую неделю: «Не знаешь – спроси». Спрашивайте обо всем, что вызывает у вас хоть малейшие сомнения. Даже если вам кажется, что это глупые вопросы, помните, у вас индугенция – вы тут новичок! Лучше разобраться, как правильно, чем сделать наугад. Все вокруг прекрасно понимают, что вы новый сотрудник, и даже в какой-

то степени ожидают от вас этих вопросов.

Если вы пришли работать в новую для вас сферу и пока что не разбираетесь в процессе, попросите кого-то из коллег объяснить вам его пошагово. Это необязательно должен быть ваш руководитель или кто-то старше по должности. Возможно, полезнее будет поговорить с равными вам сотрудниками. Постепенно вы разберетесь, как все происходит, сколько требует времени на выполнение поставленных задач.

На совещаниях не стесняйтесь конспектировать самое важное. Поначалу будет очень много информации, которая окружающим понятна с полуслова, а для вас – темный лес. Это нормально: вы здесь недавно, вам еще только предстоит вникнуть во многие нюансы, разобраться во внутренних процессах. Особенно это касается крупных компаний со сложным устройством. Если что-то непонятно, но вы не хотите прерывать общее обсуждение своими вопросами, отметьте себе эти моменты и попросите коллег ввести вас в курс дела после совещания.

В полном конкурентном профессиональном мире недостаточно быть вежливым. Нужно быть готовым к кризисным ситуациям, личным конфликтам, критике и другим проблемам, которые бывают, когда люди собираются в одном месте для выполнения какой-либо работы.

Может случиться так, что вы выполняете свою работу не так, как хотелось бы руководству. В таком случае не избежать критики. Воспринимая критику, не старайтесь изворачиваться и прятаться. Если критика необоснованная, необходимо сказать об этом, но только спокойно и тактично. Если критика переходит в нанесение личной обиды, не отвечайте тем же.

Придя домой после первого рабочего дня, постарайтесь хорошенько отдохнуть. Не паникуйте, если первый рабочий день прошел не так, как вам бы этого хотелось. В последующем у вас будет возможность произвести хорошее впечатление. Попробуйте расслабиться и быть самим собой. Возможно, все не так страшно, как кажется. Помните: дорогу осилит идущий!

Мария ОГОЛЕВА

15 ФАКТОРОВ ВЫСОКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

Работоспособность отражает способность человека выполнять любой вид деятельности. В современном динамичном мире мы не всегда можем похвастаться высоким уровнем этой способности. Как правило, мы чувствуем усталость в конце дня, после тяжелой работы или физической нагрузки. Если такая усталость не проходит после сна или отдыха, это говорит о том, что вам необходимо разобраться, почему пропадают силы и принять меры для повышения работоспособности.



Комфортное рабочее место

Оцените мебель своего рабочего пространства – все ли вам подходит? Исправна ли мебель? Достаточно ли освещения? Комфортна ли температура воздуха? Если что-то вызывает дискомфорт, попробуйте внести изменения на своем рабочем месте. Например, переставить стол или шкаф. Экспериментируйте с окружающей обстановкой, чтобы создать те условия, которые будут максимально подходить именно вам и помогут работать с удовольствием, тем самым повышать работоспособность.

Порядок на рабочем месте

Рабочее пространство должно быть ухожено. Избавьтесь от завалов на рабочем месте. Разбросанные в беспорядке бумаги, папки не помогут повысить работоспособность, а скорее наоборот, внесут долю сумбура в ваш рабочий процесс. К тому же поиск нужных вещей происходит гораздо быстрее, когда все аккуратно разложено по своим местам. Неиспользуемые предметы уберите со стола, аккуратно сложите в ящик, тумбочки, на полки. Доставайте их

по мере надобности. Пересортируйте документы по степени важности и востребованности в течение дня, разложите их так, чтобы вам было удобно и быстро находить нужную бумагу в нужный момент.

Планирование работы

Все важные дела планируйте и записывайте. Составление плана на день, организованный тайм-менеджмент, запись заданий, которые необходимо выполнить в первую очередь – все это поможет повысить работоспособность. Правильная расстановка приоритетов возможна, если задания записаны и наглядно можно оценить предстоящий объем работы. План можно составлять на месяц, неделю, день, но важно не приступать к следующему заданию, не окончив выполнять предыдущее.

Концентрация внимания на рабочем процессе

Во время работы максимально исключайте отвлекающие факторы. Если заметили, что часто переключаете внимание на отвлекающие от работы факторы, подумайте, что можно сделать, чтобы это происходило как можно реже. Например, возьмите за правило – во время работы никаких социальных сетей, которые могут отвлекать вас от работы. Для прогресса в важных делах отключайте звук в телефоне и выходите из электронной почты. Работайте как минимум по 60-90 минут прежде, чем отвлекаться. Работа в таком режиме принесет гораздо больше результатов, чем работа с постоянным прерыванием.

Смена видов деятельности

Периодически меняйте деятельность. Например, первые 2 часа вы делаете реферат, потом отдыхаете, потом занимаетесь фотографиями к реферату, потом проверяете электронную почту, потом опять делаете реферат и т.п. Обязательно делайте перерывы. Во время отдыха совершите мини-прогулку, займитесь медитацией или сделайте несколько упражнений. Это один из лучших способов повысить свою работоспособность, ведь нашему мозгу намного легче работает, когда он периодически переключается.

Работа в продуктивное время

Продуктивное время у каждого индивидуально, кто-то намного эффективнее работает в утреннее время, а кто-то наоборот – в вечернее. Определите, в какие часы вы более активны и, если есть возможность, работайте в это время с самыми приоритетными задачами.

Соблюдение режима дня

Для высокой работоспособности нужен полноценный сон. Кому-то достаточно 4-х часов сна, а кому-то требуется намного больше времени для восстановления сил. Главное, исключать недосып и его противоположную составляющую.

Свежий воздух

Регулярно проветривайте помещение, ведь недостаток кислорода заметно сказывается на степени работоспособности, резко понижая ее.

Правильное питание

Старайтесь исключить переедание. Если вы уже не раз это делали, то, скорее всего, обращали внимание, что после переедания силы начинают покидать организм и наступает



сонливость, которая отнюдь не поможет повысить работоспособность. Тяжелые перекусы – не лучший способ повысить свою эффективность. На переваривание большого количества жирной и жареной пищи уходит много энергии. Поэтому важно изучить основы здорового питания и применять эти знания на практике, ведь еда – это ваша энергия.

Соблюдение питьевого режима

Вода – это то, что необходимо мозгу для проведения нервных импульсов. И если жидкости в организме недостаточно, то и реакции мозга замедляются. Так что, если чувствуете усталость – выпейте стакан воды. Надо сосредоточиться – снова выпейте стакан воды. Предстоит важная контрольная или зачет – выпейте стакан воды.

Физическая нагрузка

Гиподинамия – это поглотитель вашей работоспособности. Мало-подвижность суставов, отсутствие нормальных нагрузок на мышцы, фиксированная поза в течение долгих часов – все это, конечно же, отрицательно сказывается на бодрости и энергичности. Поэтому старайтесь менять положение за столом чаще. Лишний раз встать, пройтись, поменять позу – пойдет вам на пользу, поможет избежать сонливости и малоподвижности. Время от времени устраивайте небольшую разминку, уделяя особое внимание разминке мышц шеи, кистей рук, а также стоп. Именно эти части нашего тела имеют максимальное количество механорецепторов, воздействие на которые стимулирует работу мозга.

Обязательно делайте утреннюю зарядку. Она стимулирует организм и дает энергию. Многие специалисты рекомендуют занятия спортом 2-3 раза в неделю. Возможно, для поддержания физической формы этого и достаточно, но для повышения энергии и личной эффективности необходимо давать себе физическую нагрузку каждый

день. Спорт – это такой же важный источник энергии, как и пища. Поэтому старайтесь заниматься каждый день спортом не менее 30 минут в день. Физическая нагрузка поможет вам увеличить вашу эффективность и работоспособность в разы.

Прогулки на свежем воздухе

Постарайтесь находиться как минимум 15 минут в день на свежем воздухе и на солнце. Сделайте регулярные прогулки своим ежедневным обязательным пунктом для выполнения. Желательно в природных местах, далеких от шума.

Позитивное мышление

Энергия теряется от отрицательных мыслей и эмоций. Сводите их к минимуму. Обязательно какое-то время находите в тишине. Используйте техники медитации и аутогенного тренинга. Своевременно переключайтесь с негативных эмоций на положительные. Так вы сохраните энергию на более важные дела. Чаще всего люди фокусируются на том, что идет не так, а направляя внимание на положительные аспекты, мы перепрограммируем себя и начинаем видеть целостную картину дня все более объективно и позитивно.

Награда за успехи

Поощряйте себя качественно и вовремя за выполненную работу. Ведь только вы сами лучше всех знаете, что вам нравится. В качестве поощрения может быть все то, что интересует именно вас и гарантирует вам поднятие настроения после работы, особенно после удачно завершенного дела.

Упражнения для развития мозга и повышения работоспособности

Гомолатеральные шаги

Шагаем на месте. При этом высоко поднимаем колено и тянем к нему локоть. Чем медленнее выполняется упражнение, тем выше его эффективность и ощутимее будет результат. Идеально подходит для активации зон мозга, ответственных за логику и счет.

Перекрестные шаги

Выполняется стоя. Смысл тот же, что и в предыдущем упражнении, только теперь мы тянем к колену противоположное плечо. В идеале должно получаться как в сильно замедленной съемке. Попробуйте сначала выполнять упражнение в быстром темпе, а затем постепенно замедляйтесь. Чем медленнее вы двигаетесь, тем быстрее работает ваш мозг.

Ухо-нос

Со стороны это упражнение выглядит крайне забавно. Но на самом деле выполнять его не так просто. С первого раза может и не получиться. Здесь как раз очень важна скорость. И чем быстрее вы будете его выполнять, тем лучше. Итак, левой рукой берем за кончик носа, а правой в этот же момент за противоположное ухо. Теперь одновременно отпускаем ухо и нос, хлопаем в ладоши, меняем положение рук с точностью до наоборот.

Сова

Несмотря на забавное название, это упражнение помогает снять напряжение в шее и плечевом поясе. Незаменимый помощник как для школьников, которые сидят целыми днями за партой, так и для взрослых.

Порядок выполнения: схватите и плотно сожмите мышцы правого плеча левой рукой. Теперь поверните голову и посмотрите назад через плечо. Глубоко вдохните и разверните плечи. Посмотрите через левое плечо и расправьте плечи. Опустите подбородок на грудь и глубоко вдохните, расслабляя мышцы.

Повторите то же самое, схватив левое плечо правой рукой.

Илона РУКОЙТЬ

ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ



Добрый день, журнал «Кем быть?» Меня зовут Андрей. В детстве я мечтал стать летчиком. Это мечта осталась до сих пор. Расскажите, пожалуйста, об этой профессии подробнее. Спасибо.

Летчик работает в военной и спортивной авиации. Он владеет техникой пилотирования и навигационной подготовки при различных метеорологических условиях.

В должностные обязанности летчика входит:

- умение владеть техникой пилотирования;
- изучение и выполнение требований документов, регламентирующих летную работу и безопасность полетов;
- соблюдение предполетного режима;
- умение анализировать и правильно оценивать метеорологическую обстановку при подготовке к полету и в полете;
- осмотр и прием летательных аппаратов перед полетом в объеме, установленном руководством по летной эксплуатации;
- работа над повышением своих теоретических и специальных знаний;
- своевременное заполнение летной документации.

Должен знать:

- Воздушный кодекс Республики Беларусь;
- Правила использования воздушного пространства;
- документы, регламентирующие летную работу и безопасность полетов;
- авиационную технику, практическую аэродинамику;
- руководство по летной эксплуатации летательного аппарата;
- аварийно-спасательные средства, авиационную метеорологию;
- тактико-технические данные средств связи и радиотехнического обеспечения полетов;
- инструкцию по производству полетов на аэродроме;
- правила и нормы охраны труда и пожарной безопасности.



Здравствуйте. Я бы хотел подробнее узнать о профессии трудового арбитра. Заранее спасибо за ответ.

Сергей Р. г. Рогачев

Арбитр (трудовой) – должностное лицо, наделенное правом в установленном порядке разрешать коллективные трудовые споры. Арбитрами (трудовыми) могут быть научные работники, общественные деятели, работники органов государственного управления, иные лица, имеющие высшее юридическое или экономическое образование и опыт работы по специальности.

Основной задачей трудового арбитра является разрешение коллективных трудовых споров.

В должностные обязанности арбитра (трудового) входит:

- разрешение споров в соответствии с законодательными и другими нормативно-правовыми актами Республики Беларусь (законами, декретами, указами, положениями, уставами);
- объективное, честное и беспристрастное разрешение споров с соблюдением норм служебной этики;
- рассмотрение всех аспектов конфиденциально;
- изучение причин и условий, способствующих возникновению споров;
- содействие взаимопониманию и примирению сторон;
- представление сторонами спора равных возможностей для защиты своих прав и законных интересов;
- разрешение споров с учетом интересов, мнения и предложений сторон трудового спора;
- внесение предложений по мирному разрешению споров, устранение причин и условий, способствующих возникновению споров;
- рассмотрение споров в установленные законодательством сроки;
- неразглашение информации, составляющей государственную и коммерческую тайну;
- представление решения по существу спора в Республиканский трудовой арбитраж в течение трех дней после завершения спора;
- контроль выполнения решений арбитража, обязательных для сторон.

Арбитр (трудовой) имеет право:

- беспрепятственно (при предъявлении удостоверения установленного образца) посещать республиканские органы государственного управления, местные органы и т.д., знакомиться с документами, необходимыми для

рассмотрения споров, и получать соответствующие объяснения от должностных лиц;

- требовать от государственных органов, сторон спора, а также должностных лиц документы и иные доказательства, необходимые для разрешения спора;
- назначать экспертизу;
- представлять государственным органам, другим нанимателям информацию о нарушениях законодательства, выявленных при рассмотрении споров, с рекомендациями об их устранении;
- запрашивать информацию от государственных органов, научных учреждений, информационных центров и иных организаций, необходимую для рассмотрения споров;
- отказаться от рассмотрения спора при наличии уважительных причин.

Успеху в деятельности арбитра способствуют следующие качества личности: принципиальность, ответственность, честность, добросовестность, настойчивость, вдумчивость, объективность. Ему необходимо обладать обширными знаниями в различных областях экономики, быть весьма эрудированной личностью. Спектр интересов арбитра распространяется, в первую очередь, на такие правовые дисциплины, как хозяйственное, административное право, трудовое законодательство, а также на ряд экономических дисциплин: бухгалтерский учет, экономический анализ, финансирование и кредитование.

Должность арбитра (трудового) подойдет человеку, склонному к умственному роду деятельности, сопряженному с анализом создавшейся ситуации. Особое значение для успеха в деятельности имеет способность быть объективным, беспристрастным при решении различных споров и конфликтов, коммуникабельным при общении с людьми.



Добрый день. Меня зовут Максим. Мне нравится заниматься всем тем, что связано с компьютерами. Хочу, чтобы вы рассказали мне о такой специальности, как «Компьютерная безопасность». Какие функции выполняют специалисты данной специальности? Большое спасибо.

Компьютерная безопасность – область знаний, охватывающая модели, методы, программные, аппаратно-программные средства, системы защиты информации при ее обработке, хранении и передаче с использованием информационных технологий и компьютерных систем.

Объектами профессиональной деятельности специалиста являются модели, методы, программные, аппаратно-программные средства, системы защиты информации при ее обработке, хранении и передаче с использованием информационных технологий; математические методы решения задач естествознания и техники; математическое, программное и аппаратное обеспече-



ние современной вычислительной техники и систем телекоммуникаций.

Подготовка специалиста по данной специальности предполагает формирование определенных профессиональных компетенций, включающих знания и умения в области разработки, внедрения и эксплуатации программных, аппаратно-программных средств и систем защиты информации; осуществления контроля за их использованием; выполнения и/или организации оценки безопасности эксплуатируемых средств и систем защиты информации, разработки физических и математических моделей явлений, процессов или систем при организации защиты информации; выбора необходимых методов исследования, модифицирования существующих, разработки новых методов и применения их для решения поставленных задач при организации защиты информации и др.

В число основных функций специалистов входят: компьютерное управление техническими системами и технологическими процессами; компьютерное моделирование и оптимизация параметров функционирования технических систем и технологических процессов; компьютерное проектирование технических систем и технологических процессов; обработка, анализ и систематизация информации научно-технического, производственного и коммерческого характера с помощью компьютерных средств, ее адресная передача по информационным сетям, создание технической и организационно-методологической базы информационного обеспечения административного управления производственной деятельностью.

В обязанности специалистов входит: проведение научных исследований по направлениям создания вычислительной техники, компьютерных систем и сетей, а также их практическое использование, включающее компьютерную архитектуру и дизайн, структуру данных и баз данных, разработку алгоритмов, создание искусственного интеллекта и промышленных робототехнических систем и комплексов; оценка, планирование и разработка структуры программного и технического обеспечения для специального применения; разработка, печатание, проверка и обслуживание компьютерных программ; подготовка научной документации и отчетов.



Добрый день, журнал. Расскажите, пожалуйста, кто такой маркшейдер. С уважением, Светлана

Маркшейдер работает в изыскательских горнодобывающих и нефтедобывающей организациях. Он осуществляет маркшейдерский контроль над выполнением требований, содержащихся в проектах и заданиях по развитию горных работ, проектах и схемах поиска, разведки и разработки месторождений нефти, газа и подземных вод, требований по рациональному использованию и охране недр.

При необходимости маркшейдер может занять смежные по содержанию должности: топограф, геодезист.

Основной задачей маркшейдера является выполнение комплекса работ, обеспечивающих построение и развитие геодезических сетей сгущения и съемочных геоде-

зических сетей, выполнение топографической и маркшейдерской съемки в пределах территории деятельности организации, камеральная обработка материалов съемок.

В должностные обязанности маркшейдера входят:

- осуществление переноса в натуру проектного положения устьев скважин, зданий и сооружений;
- выдача направлений наклонно направленных скважин и контроль над соблюдением проектных направлений стволов скважин в процессе бурения;
- участие в выборе на местности площадок и направлений трасс для строительства промышленных объектов и инженерных коммуникаций;
- геодезический и маркшейдерский контроль над соблюдением пространственно-геометрических соотношений элементов строительных конструкций и соответствием их проекту;
- приемка маркшейдерских и топографических работ, выполняемых подрядными организациями;
- обеспечение проведения инструментальных наблюдений за процессами сдвижения горных пород, проявлениями горного давления, деформацией земной поверхности, зданий и сооружений;
- контроль над своевременностью и эффективностью выполнения мероприятий, обеспечивающих при проведении горных работ безопасность для жизни и здоровья работников, населения, охрану окружающей природной среды, зданий и сооружений;
- выполнение работ, связанных с геометризацией месторождений нефти и газа;
- составление маркшейдерских планов месторождений и промобъектов;
- изготовление маркшейдерских основ для геологических структурных карт, карт разработки и другой горной графической документации;
- оформление материалов, необходимых для получения земельных отводов;
- ведение учета отведенных и возвращенных земель, выполненных объемов рекультивации;
- участие в разработке перспективных и текущих заданий по выполнению маркшейдерских и топографо-геодезических работ;
- составление отчетных документов по маркшейдерским работам;
- выполнение маркшейдерских работ и вычислений по созданию опорной сети, съемки и замеры горных выработок, камеральную обработку материалов съемок;
- перенос в натуру проектов горных выработок, сооружений, трасс и др.;
- контроль соблюдения проектных направлений, сечений, уклонов, габаритов и профилей;
- учет движения и потерь запасов полезных ископаемых, расчет размеров и построение границ предохранительных целиков под объекты, подлежащие охране, а также контроль над их соблюдением;
- учет выработанного пространства, добычи горной мас-



сы и полезных ископаемых, потерь и разубоживания при их добыче, объема выполненных горнопроходческих и очистных работ по участку;

- участие в составлении планов развития горных работ и контроль их выполнения;
- подготовка документации и материалов для технических расчетов взрывных работ;
- контроль над состоянием триангуляционных пунктов, прилегающих к территории строительной площадки или карьера;
- составление установленной отчетности и соответствующих разделов в проектах на проведение работ.

Должен знать:

- нормативные правовые акты, другие руководящие, методические и нормативные материалы вышестоящих органов, касающиеся технологии производства маркшейдерских работ;
- инструкции, положения и нормативные материалы, касающиеся производства маркшейдерских работ;
- методы наблюдения за движением земной поверхности и состоянием охраняемых объектов;
- порядок учета движения запасов и потерь полезных ископаемых в недрах;
- основы экономики, организацию производства, труда и управления;
- передовой опыт по выполнению маркшейдерских работ;
- основы Кодекса Республики Беларусь о недрах, основы Закона «Об охране окружающей среды»;
- основы трудового законодательства, правила и нормы охраны труда и пожарной безопасности;
- инструкции, положения и нормативные материалы, касающиеся производства маркшейдерских работ;
- технологию производства маркшейдерских работ;
- конструкцию маркшейдерского оборудования, приборов и правил их эксплуатации;
- методы наблюдения за движением земной поверхности и состоянием охраняемых объектов;
- порядок учета движения запасов и потерь полезных ископаемых в недрах;
- основы экономики, организации производства и труда;
- требования по составлению технических отчетов, проектов и смет на выполнение работ;
- опыт передовых отечественных и зарубежных предприятий по выполнению маркшейдерских работ;
- правила безопасного ведения горных работ;
- правила и нормы охраны труда и пожарной безопасности;
- правила и инструкции по охране труда, безопасные методы и приемы работы.

Для маркшейдера важно наличие интереса к таким наукам, как география, геодезия, геофизика, планиметрия (раздел геометрии) и др. Для успешной работы маркшейдеру необходима склонность к практической деятельности и техническому мышлению (приемка маркшейдерских и топографических работ) и одновременно способность анализировать, оценивать результаты работы на контролируемых объектах (контроль за соблюдением элементов строительных конструкций и соответствием их проекту).

Анна ДЕНИСЕВИЧ

ФИЛОСОФСКИЙ КАЛЕНДАРЬ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Продолжение.
Начало в №1/2023

Философский календарь – это сборник лучших цитат великих людей, которые направят вектор мышления родителей в иное, не привычное для них русло.

Каждый день начинайте с прочтения той цитаты, которая соответствует текущей дате. Просто ознакомьтесь с ней и не торопитесь делать какие-то выводы. Не принимайте ее как инструкцию к немедленному действию, потому что главная цель философского календаря – дать пищу для размышлений, а не готовую инструкцию к действию.

Если знакомство с календарем началось не с первого числа текущего месяца, то можно просмотреть все пропущенные цитаты в любое время и провести с каждой такой же анализ.

МАРТ

1 Воспитывайте детей, не делая им замечаний. Охраняйте детство от замечаний и упреков. Воспитание без замечаний – лучшее, что вы можете дать своим детям. **С.Соловейчик**

2 Все мы рождаемся милыми, чистыми и непосредственными; поэтому мы должны быть воспитаны, чтобы стать полноценными членами общества. **Дж.Мартин**

3 Любить детей – это и курица умеет. А вот уметь воспитывать их – это великое государственное дело, требующее таланта и широкого знания жизни. **М.Горький**

4 Многие беды имеют своими корнями как раз то, что человека с детства не учат управлять своими желаниями, не учат правильно относиться к понятиям «можно», «надо», «нельзя». **В.Сухомлинский**

5 Искусство воспитания имеет ту особенность, что почти всем оно кажется делом знакомым и понятным, а иным – даже легким, и тем понятнее и легче кажется оно, чем менее человек с ним знаком. теоретически или практически. **К.Ушинский**

6 Тот, кто желает хорошо воспитать ребенка, обречен всегда придерживаться справедливых взглядов. **О.Бальзак**

7 Почему отец любит сына сильнее, чем сын отца? Потому что сын – его создание. Все бывают благосклонны к тому, что они сами создали. **Аристотель**

8 Дети – это завтрашние судьи наши, это критики наших воззрений, деяний, это люди, которые идут в мир на великую работу строительства новых форм жизни. **М.Горький**

9 Надо воспитать в детях любовь к людям, а не к самому себе. А для этого самим родителям надо любить людей. **Ф.Дзержинский**

10 Один только урок нравственности годен для детства и в высшей степени важен для всякого возраста – это не делать никому зла. **Ж.Ж.Руссо**

11 Родители любят своих детей тревожной и снисходительной любовью, которая портит их. Есть другая любовь, внимательная и спокойная, которая делает их честными, и такова настоящая любовь отца. **Д.Дидро**

12 Когда родители умны и добродетельно-скромны, то благонаравны и сыны. **С.Брант**

13 Ребенок становится счастливым, как только ощущает к себе искреннюю и бескорыстную любовь. **Ш.Амонашвили**

14 Если вы уступите ребенку, он сделается вашим повелителем и для того, чтобы заставить его повиноваться, вам придется ежеминутно договариваться с ним. **Ж.Руссо**

15 Если детей находят в капусте, почему ее не хватает на их воспитание? **Б.Кригер**

16 Родители воспитывают, а дети воспитываются той семейной жизнью, какая складыва-

ется намеренно или ненамеренно.

А.Острогорский

17 Первая проблема родителей – научить детей, как вести себя в приличном обществе; вторая – найти это приличное общество. **Р.Орбен**

18 Если ребенок не будет чувствовать, что ваш дом принадлежит и ему тоже, он сделает своим домом улицу. **Н.Ротшильд**

19 Воспитатель, сам должен быть тем, кем он хочет сделать воспитанника. **В.Даль**

20 Каждое мгновение той работы, которая называется воспитанием, – это творение будущего и взгляд в будущее. **В.Сухомлинский**

21 Совместное чтение с детьми может стать отличным средством эмоционального воспитания. **Дж.Готтман**

22 Дети никогда не слушались взрослых, но зато всегда исправно им подражали. **Дж.Болдуин**

23 Воспитывать – значит готовить к жизни... Надо учиться в школе, но еще гораздо больше надо учиться по выходе из школы. **Д.Писарев**

24 Воспитание не ограничивается школой. **П.Валери**

25 Повторять слова учителя – не значит быть его продолжателем. **Д.Писарев**

26 Родители меньше всего прощают своим детям те пороки, которые они сами им привили. **Ф.Шиллер**

27 Каждому ребенку нужен мир, где можно смеяться, танцевать, петь, учиться, жить в мире и быть счастливым. **М.Юсуфзай**

28 Ребенок может научить взрослого трем вещам: радоваться без всякой причины, всегда находить себе занятие и настаивать на своем. **Пауло Козльо**

29 Отношения между родителями и детьми так же трудны и столь же драматичны, как отношения между любящими. **А.Моруа**

30 Честный ребенок любит не папу с мамой, а трубочки с кремом. **Д.Аминадо**

31 Есть только один путь к счастью: преодолеть беспокойство о том, что мы не в силах изменить. **Эпиктет**

Алла ЕРМАК,
заместитель директора по УВР
ГУО «Горковская средняя школа»

РОДИТЕЛЬ-РЕПЕТИТОР:

КАК ЗАИНТЕРЕСОВАТЬ РЕБЕНКА ФИЗИКОЙ?

Физика – это важнейший источник сведений, позволяющих человеку ориентироваться в окружающем мире. Поэтому перед современной педагогической наукой стоит серьезная задача: заинтересовать школьников предметом, помочь им осознать важность и универсальность изучаемых законов, развить потребность в самостоятельной творческой и исследовательской деятельности в рамках физической науки.

Некоторым школьникам понимание данного предмета дается с большим трудом, а некоторые вообще считают физику скучной и не интересной наукой. В такой ситуации на помощь могут прийти родители: развить познавательный интерес на самом деле очень просто – необходимо всего лишь «сухую» подачу материала заменить на увлекательные рассказы о физических явлениях вокруг нас, с которыми мы сталкиваемся каждый день!

Задайте ребенку вопрос: «Почему му?» и воспользуйтесь готовыми ответами на эти вопросы.

Почему насекомые не тонут на поверхности воды?

Вы однозначно видели, как по воде скользят небольшие насекомые – это водомерки. Они держатся на поверхности и не тонут. Все это из-за силы поверхностного натяжения. Поверхность воды как бы прогибается под небольшим весом насекомого, при этом стремится восстановить свою гладь, отвечая давлением наружу. Именно благодаря этому водомерка не тонет.

Почему птицы во время дальних перелетов выстраиваются в клин?

Они это делают для уменьшения сил сопротивления и трения. Самая сильная птица летит во главе клина, остальные – по обе стороны от нее, сохраняя острый угол. В таком положении сила сопротивления минимальна, поэтому птицы могут лететь быстро и долго не уставать.

Как стрекозы помогли в развитии авиаконструкций?

Дело в том, что постоянной проблемой самолетов было то, что из-за частых колебаний их крылья ломались. Причиной такого явления (флаттера) являлось несовпадение центров жесткости и давления, а также недостаточная жесткость самой конструкции крыльев. При чем здесь стрекозы? На их крыльях есть утолщения, которые устраняют вредные колебания при полете. Авиаконструкторы учли это, тем самым решив проблему флаттера.

Почему Солнце красное на закате?

Свет от Солнца, преодолевая расстояние до Земли в 150 млн км, проходит через толщу атмосферы. И именно из-за прохождения атмосферы свет «перекрашивается». Пучок солнечного света состоит из волн разной длины. И когда он проходит через земную атмосферу, то сталкивается с хаотично витающими молекулами. Поэтому часть света рассеется и не дойдет до наших глаз, а другая часть дойдет, отразившись от какой-нибудь молекулы. На закате свету Солнца необходимо преодолеть более толстый слой атмосферы, следовательно, рассеивание происходит сильнее, а до наших глаз доходит только более длинноволновой – красный и оранжевый свет. Именно поэтому иногда кажется, будто небо пылает.

Какая температура у молнии?

Предсказать место, куда ударит молния, чтобы измерить ее температуру, довольно трудно. Поэтому ученым пришлось использовать генератор, который может создавать искусственные молнии. Это устройство может генерировать разряды с силой тока от 5000 до 50000 ампер. Так, у созданной учеными молнии температура составила от 6100 до 10400 градусов по Цельсию.

Сколько лет Земле?

В древности не различали понятия возраст Земли и возраст Вселенной. Теологи и натурфилософы оценивали возраст Земли на основании библейской Книги Бытия. Интересное мнение высказал Филон



Александрийский: нет смысла измерять время от сотворения мира теми единицами, которые появились после его сотворения.

И все же ученые всегда пытались установить возраст нашей планеты. По данным радиометрического датирования метеоритов, которые образовались до начала формирования планет, возраст Земли составляет 4,54 млрд лет (с погрешностью в 1%).

Почему стекло является жидкостью?

Стекло является хотя и вязкой, но жидкостью. Материал является аморфным телом. Молекулы в ее составе не имеют упорядоченной структуры. При переходе стекла из жидкого состояния в то, что мы считаем твердым, его молекулы не имеют времени выстроиться в упорядоченную кристаллическую структуру. А визуально твердое стекло выглядит из-за атомов или молекул, которые очень прочно скреплены друг с другом химически и не могут из-за этого проскальзывать рядом с другими.

Проверить это просто – достаточно посмотреть на оконные рамы в старых домах. Хорошо заметно, что стекла в них вверху тоньше, чем внизу. Поэтому часто в таких домах окно дребезжит, так как подготовленный зазор в раме шире, чем со временем становится стекло.

Руслан ЕРМАК,
ведущий инженер БГАТУ
Источник: pixabay.com

Педагогический дизайн: технологии и модели

С каждым годом для педагогического сообщества все острее встает вопрос, как мотивировать школьника и повысить интерес к учебе. Возможности, которые дарит нам технический прогресс не только существенно упрощают жизнь, но и делают нас более требовательными. Дети с головой погружаются в интернет-пространство и выпадают из реальности, а гаджеты берут все внимание на себя. Глобальные изменения требуют и локальных пересмотров, например, в сфере образования. На педагогов ложится огромная ответственность, которая заключается не только в том, чтобы донести до учеников определенное количество знаний, но и научить применять полученные знания на практике. Но, как завладеть вниманием школьника, когда вокруг столько отвлекающих факторов?

Сами способы восприятия информации очень сильно изменились: бумажные книги и учебники вытесняются электронными, вместо ожидания нужного фильма по телевизору проще найти его в сети, а живое общение все чаще заменяется мгновенным обменом сообщениями через мессенджеры.

Предлагаем в данной статье подробнее рассмотреть особенности педагогического дизайна, разобраться каким образом он делает учебный процесс доступнее, понятнее и интереснее и стимулирует тягу к знаниям даже у самых «сложных» учеников. Давайте разбираться по порядку, начнем с небольшой исторической справки.

Предположительно, основы педагогического дизайна были заложены еще в годы Второй мировой войны. Американский ученый Беррес Фредерик Скиннер (1904-1990), известный своими разработками в военной области, занимался, в числе прочего, тем, что совершенствовал методику обучения солдат военному делу в условиях дефицита времени. С результатами исследований и выводами можно ознакомиться в его многократно переизданной книге *The Technology of Teaching*. Там, в частности, изложены принципы педагогического дизайна, актуальные и сегодня:

- принцип информативности;
- принцип активной деятельности в процессе обучения;
- принцип обратной связи;
- принцип дозирования подаваемого материала.

Исходя из этих принципов, Беррес Фредерик Скиннер разработал пошаговую методику обучения:

- Определить, что конкретно должен знать или уметь обучаемый в результате обучения.
- Разбить эту сумму знаний или навыков на небольшие блоки или небольшие шаги по освоению от простого к сложному.
- Проследить, чтобы обучаемый осваивал последовательно каждый блок или каждый шаг, и закреплял полученный результат.

- Построить учебный процесс так, чтобы на каждом этапе обучаемый обязательно усваивал материал полностью и не имел пробелов в знаниях и навыках.

- Предусмотреть периодическое подкрепление усвоенного материала.

Свой вклад в развитие системы педагогического дизайна внес американский психолог Роберт Ганье (1916-2002). В годы Второй мировой войны он был задействован в системе профессионального

отбора будущих курсантов-авиаторов. В ходе дальнейшей работы Ганье сформулировал основные подходы к педагогическому процессу и обучению. Любая лекция должна включать в свою структуру девять «учебных событий», каждое из которых соответствует определенному когнитивному процессу:

- Привлечение внимания (прием).
- Информирование обучаемых, что и зачем планируется изучать (ожидание).
- Стимулирование припоминания ранее изученного материала (поиск).
- Представление стимула в формате аудио и визуальных средств (избирательное восприятие).
- Выбор метода донесения информации посредством примеров, метафор, аналогий (семантическое кодирование).
- Выявление производительности и того, как обучаемые усваивают материал (ответ).
- Предоставление обратной связи с тем, чтобы учащиеся могли понимать, что они усвоили, а что требует доработки (подкрепление).
- Оценка производительности посредством короткого теста или опроса (извлечение).
- Подведение итогов с целью лучшего запоминания и переноса в практическую плоскость (обобщение).

В девяностые годы стали появляться первые разработки электронного обучения, в то время они были на компакт-дисках. В настоящее время возможности онлайн-обучения значительно расширились, что в том числе способствовало активному развитию педагогического дизайна.

Само понятие «педагогический дизайн» имеет сразу несколько трактовок. В первом случае, его мож-



но понимать как системный подход к созданию различных обучающих технологий, нацеленных на повышение качества образования и максимально полное усвоение учебного материала. Во втором случае, педагогический дизайн – это целая наука, главной задачей которой является разработка эффективных методик обучения с использованием современных технологий. Дизайн педагогических программ – это то, чем приходится заниматься учителю каждый день. Особенно в последние пару лет с началом пандемии и массовым переходом на дистанционную форму обучения.

Технологии педагогического дизайна

Немного отойдя от исторического экскурса, предлагаем познакомиться с технологиями педагогического дизайна. Прогресс не стоит на месте, так и технологии педагогического дизайна шагают в ногу со временем. Инновации в образовании не игнорируют наработки предыдущих поколений ученых и педагогов, а наоборот обновляют и дополняют, а также адаптируют к новым платформам с учетом изменившихся способов получения информации.

Например, раньше пособия на уроке биологии или глобус и карта мира на географии были самыми настоящими элементами педагогического дизайна, которые успешно справлялись со своими основными задачами. Они наглядно демонстрировали пройденный материал и способствовали его эффективному усвоению. Для привычных нам офлайн-занятий этого было вполне достаточно, но для дистанционного обучения нужны новые разработки. Современный педагогический дизайн учебных программ более ориентирован на использование цифровых технологий.

Сама технология педагогического дизайна выглядит довольно просто. Для начала важно понять, что и с какой целью должны усвоить учащиеся, а затем найти подходящий формат для передачи требуемых знаний. Трудности могут возникнуть на этапе корректировки технологии для конкретных задач и конкретной аудитории. Разберем на примере обучения младших школьников счету. Для этого потребуются специальные палочки для счета и демонстрация цифр на доске. Задача школьников правильно соотнести количество палочек и соответствующую цифру. С точки зрения технологии дизайна все просто, но могут возникнуть сложности другого порядка: трудности с длительной концентрацией внимания у маленьких детей и необходимость как-то укрощать их избыток энергии.

Алгоритм реализации технологии педагогического дизайна:

- Анализ потребностей школьников, их навыков и желаемых итогов обучения.
- Постановка основных целей и задач каждого урока и всего курса в целом.
- Разработка материала, исходя из поставленных целей и задач.
- Выбор средств, способов и методов преподавания.
- Разработка визуальной концепции при оформлении курса.
- Наполнение содержания курса практическими за-

даниями, проверочными тестами, создание системы оценки полученных знаний.

- Оформление всех составляющих курса (текст, картинки, аудио, видео).
- Загрузка курса на онлайн-платформу, используемую для обучения.
- Продумывание форм обратной связи и оценки результативности.
- Регулярное улучшение материала.

Модели педагогического дизайна

В настоящее время существует несколько наиболее распространенных моделей педагогического дизайна: ADDIE, SAM, Backward Design, ALD, Dick and Carey Model.

Модель ADDIE

Название модели ADDIE складывается из первых букв слов, обозначающих основные этапы ее реализации. Давайте познакомимся с этими этапами:

- Analysis (анализ) – подготовительная стадия, на которой ставят цель, уточняют запросы обучающихся, выбирают техники преподавания, определяются с видами контроля и оценки эффективности.
- Design (дизайн) – проектирование курса.
- Development (разработка) – реализация проекта (видео и аудиоуроки, презентации, интерактивные опросы, практические задания).
- Implementation (внедрение) – перенос готового курса на учебную платформу.
- Evaluation (оценка) – оценка готового курса, его эффективности, удобства, достижения поставленных целей.

Модель ADDIE признана наиболее распространенной и применяемой моделью педагогического дизайна. Но, для более узких задач используются и другие модели.

Модель SAM

SAM – это аббревиатура от Successive Approximation Model, что переводится как модель последовательной аппроксимации (упрощение сложного с целью более эффективного изучения). В некотором смысле это противоположность ADDIE, потому что согласно модели SAM курс разрабатывается не линейно от начала до конца, а путем его постоянной доработки в соответствии с возникающими потребностями. Как правило, курс выпускают в работу по принципу минимальной готовности, а уже в процессе «тестирования» туда добавляют те или иные разделы, параграфы, сведения.

Основные этапы работы модели SAM:

- Подготовка (Preparation) – сбор информации и формирование общей базы данных для всего курса.
- Циклическая разработка (Iterative Design) – на основе полученных данных создается основа курса.
- Циклическое развитие (Iterative Development) – добавление новых методик, заданий, данных, потребность в которых выявилась на предыдущем этапе.
- Карта действия (Action Mapping) – создание модели действий обучаемого в процессе получения знаний и навыков.

Модель SAM отлично подходит для проектирования краткосрочных курсов по дисциплинам, запрос на которые существует здесь и сейчас.

Модель ALD

Название ALD – это аббревиатура Agile Learning Design. Обратите внимание, что Agile следует также рассматривать как аббревиатуру от обозначений действий, наполняющих данную модель:

- Align (нацелиться) – определить цели и потребности, оценить необходимые и доступные ресурсы.
- Get set (приготовиться) – проанализировать аудиторию, определить круг задач, продумать технологический процесс.
- Iterate and implement (повторять и реализовать) – переработка и внедрение материала.
- Leverage (усилить) – оптимизировать ресурсы и инструменты.
- Evaluate (оценить) – дать оценку проделанной работе и достигнутым результатам.

Не трудно заметить, тут много схожего с уже рассмотренными моделями, и это вполне ожидаемо, ведь все модели педагогического дизайна преследуют единую цель – повышение качества образования и максимально полное усвоению учебного материала. Важно следить, чтобы мотивация обучающихся была устойчивой на протяжении всего курса, интерес к предмету нужно постоянно подпитывать. Однако есть модели, которые немного отличаются от большинства своим подходом.

Backward Design

Backward Design или модель обратного дизайна подразумевает моделирование учебного курса, начиная с конца. Удивительно, но факт! Разработчикам нужно для начала решить к каким результатам должен прийти обучающийся по завершении курса. Определиться, какими будут критерии оценки эффективности, а уже после этого подготовительного этапа приниматься за моделирование и наполнение курса. Backward Design отлично подходит, если нужно научить чему-то несложному и исключительно практическому.

Dick and Carey Model

Модель Дика и Кэри, она же модель системного подхода, основывается на тесной взаимосвязи между учебным материалом, методикой обучения и знаниями, которыми уже обладают обучаемые. Модель предполагает следующие этапы:

- Определить цели курса, какие знания и навыки должны получить обучаемые.
- Провести педагогический анализ, понять, какими знаниями и навыками уже владеют обучаемые.
- Провести анализ целевой аудитории и контекста, чтобы выяснить личные образовательные предпочтения обучаемых.
- Установить критерии эффективности обучения.
- Разработать оценочные средства.
- Разработать стратегию обучения.
- Подобрать и/или создать учебные материалы.
- Преобразовать учебные материалы в формат курса.
- Провести промежуточную оценку, другими словами, протестировать, и при необходимости доработать курс.
- Разработать финальную версию курса.

Модель Дика и Кэри имеет много общего с ранее рассмотренными моделями педагогического дизайна. В целом, модель системного подхода отличается разве что



большой степенью детализации процесса по сравнению с рассмотренными ранее моделями.

В завершении хотим напомнить о **семи основных правилах визуализации**:

1. F-паттерн – помните, что взгляд человека, чаще всего, движется по особой траектории, похожей на очертания буквы F, когда полностью прочитывается только первая строчка, примерно до середины вторая и далее взгляд скользит, пока не остановится на том, что привлекло внимание.
2. Пространство и минимализм – чем меньше объектов на листе, тем больше внимания уделяется каждому из них, это правило работает и в обратном случае. Чем больше деталей и объектов, тем сильнее рассеивается внимание.
3. Правило третей – неосознанно человек разделяет картинку на три части по горизонтали и вертикали и фокусируется на пересечениях «разделяющих» линий.
4. Эффект гештальта или эффект завершенности – картинка должна восприниматься как логически завершенная, а ее элементы не должны выбиваться из общей логики изображения.
5. Эффект близости – элементы, которые находятся рядом, воспринимаются как взаимосвязанные.
6. Эффект сходства – элементы со сходными характеристиками (цвет, форма, текстура, материал) воспринимаются, как связанные между собой.
7. Мультистабильность – сформировавшиеся ранее шаблоны восприятия накладывают отпечаток на дальнейшую интерпретацию изображения.

Педагогический дизайн в образовании с каждым годом набирает все большую популярность. Технологии и модели становятся все совершеннее, а применение дизайна обретает все большее значение, повышая эффективность обучения. Новизна не всегда кажется привлекательной, иногда она может вызывать предубеждение и страх, но, попробовав и оценив все преимущества педагогического дизайна на практике, можно выйти на совершенно новый уровень в организации образовательного процесса.

Анастасия БУТРИМ,
педагог-психолог
Института интегрированных форм
обучения и мониторинга образования БНТУ

ОПТИМИЗМ И ПЕССИМИЗМ

КАК ВОСПРИЯТИЕ ЖИЗНИ

«Стакан наполовину полон или на половину пуст?». Эта классическая фраза поможет отличить жизнерадостного оптимиста от грустного пессимиста. Ответ на вопрос позволяет определить мироощущение человека как пессимистическое (стакан наполовину пуст) или оптимистическое (стакан наполовину полон).



Кто из нас не знаком с утверждением, что оптимистам живется легче, что им чаще сопутствует удача и по-настоящему успешным человеком может стать исключительно оптимист. Все это знают, только оптимистов от этого больше не становится. На самом деле оптимизм и пессимизм – не форма поведения человека, а состояние души, тот внутренний мир, который и определяет действия человека в той или иной ситуации.

Так чем же оптимист отличается от пессимиста? Рассмотрим основные отличия.

Оптимизм

Оптимизм – отношение к жизни, отражающее веру или надежду в положительный и желаемый исход тех или иных событий. Это такой образ мышления, при котором человек «подсвечивает» в окружающей его действительности позитивные стороны и преобразует все поступающие сигналы в позитивные.

Оптимист в любой, даже самой неблагоприятной ситуации находит плюсы, не боится неудач и всегда верит в успех. Это не означает, что он не в состоянии видеть объективную картину, он просто не застревает на негативных сторонах и пытается во всем найти светлые стороны. Оптимисты, как правило, не подвержены депрессиям.

Признаки оптимиста

- **Настроение.** Оптимисты отличаются жизнелюбием и жизнерадостностью, которые охотно пропагандируют и которыми делятся с окружающими людьми. Они искренне любят жизнь, часто пребывают в хорошем настроении, радуются каждому дню с улыбкой на лице. Оптимисты энергичны и приветливы, что делает их заметными среди толпы. Им не свойственны депрессии, они не впадают в уныние.
- **Вера в себя.** Оптимист уверен в себе и в своих силах, знает и понимает свои желания, обозначает конкретные цели и знает, как их достичь. Именно поэтому он не рассчитывает на помощь окружающих и не ждет подходящих моментов. Оптимист не теряет мотивацию, более того, зная цели, он всегда проявляет инициативу и предпринимает множество попыток получить желаемое.
- **Общение.** Оптимисты – коммуникабельные, уверенные в себе, общительные личности, легко идущие на контакт даже с незнакомцами. Они совсем не боятся выглядеть нелепо или произвести неверное впечатление на окружающих, именно поэтому они всегда имеют много друзей и знакомых.
- **Реакция на неприятности** у оптимистов адекватная. Они готовы принять вызов и в отличие от пессимистов из-за неудачи почти не расстроятся. Таким людям не свойственно опускать руки в случаях неудач, они всегда найдут другие пути исполнения мечты и спокойно продолжают действовать дальше. Вера в успех помогает им справляться с любыми бедами и невзгодами, стоит лишь приложить больше усилий. Оптимисты опираются больше на себя, на свои силы и меньше винят в неудачах окружающих и обстоятельства.
- **Отношение к переменам.** У оптимистов положительная реакция на перемены. Даже если рушатся все планы и задумки, они всегда рады новым событиям, ведь перемены лишь улучшат их настроение и добавят энергии.
- **Отношение к работе.** Оптимисты энергичны, работоспособны, инициативны, нацелены на результат и в итоге обычно достигают лучших показателей в своей профессиональной деятельности. Чаще занимают руководящие должности. Объясняется это тем, что за жизнерадостными личностями люди следуют охотнее.
- **Отношение к деньгам.** Материальные блага для опти-

миста важны, но не находятся на первом месте. Оптимисты копят деньги и большую их часть расходуют на приобретение тех вещей, о которых мечтают.

Типы оптимистов

- **Рациональный тип.** Оптимисты из этой группы близки к реалистам, поскольку верят в положительный исход, но анализируют обстоятельства и оценивают риски. Они не склонны верить в неожиданную удачу и не ждут чуда. Они верят в себя и целеустремленно прикладывают усилия к тому, чтобы улучшить текущую ситуацию. Рациональность собственного поведения делает такого оптимиста счастливым и жизнерадостным, поэтому именно этот типаж обычно добивается успехов как деловой сфере, так и в личной жизни.
- **Иррациональный тип.** Оптимисты из этой группы уверены в благоприятном исходе, даже когда отсутствуют какие-либо основания для этой уверенности. Они не анализируют ситуацию, не пытаются оптимизировать свои действия для ее улучшения. Они просто уверены, что все разрешится благополучно. Такой тип оптимизма притупляет бдительность, мешая человеку принимать взвешенные и обдуманные решения.

Преимущества:

- Жизнерадостные люди вызывают больше симпатии и выглядят привлекательнее.
- У оптимистов наблюдается корреляция между позитивным отношением, хорошим настроением и крепким здоровьем. Позитивное настроение благоприятно сказывается на самочувствии.
- Защитное оптимистичное отношение способствует занижению степени риска, снижению страха. Бесстрашный человек чаще достигает поставленной цели.
- Оптимистический взгляд уменьшает количество предрассудков и предубеждений.

Недостатки:

- Излишняя самонадеянность. Оптимисты верят в себя, в удачу, в то, что из всех вариантов развития событий случится самый благоприятный. Иногда верят в успех, не имея рациональных предпосылок для такой уверенности. В результате страдают и они сами, и окружающие их люди.
- Оптимисты не задумываются о неблагоприятных сценариях и часто игнорируют меры предосторожности.

Пессимизм

Пессимизм – мироощущение, проникнутое унынием, безнадежностью, ожиданием плохого, неверием в будущее.

Любой пессимист отличается скепсисом и негативным мышлением. Просто у одних людей эти качества выражены слабее, а у других сильнее. Если речь идет о состоянии, близком к норме, то такой пессимист будет хандрить только в действительно сложной ситуации. Если же говорить о чрезмерном проявлении такого типа

мышления, то оно распространяется на все сферы жизни. За чтобы этот человек не взялся, он всюду сомневается в успехе. Причем, даже в тех случаях, когда имеет преимущество. Таким людям присущи неуверенность в себе и своих действиях, чрезмерная категоричность негативных оценок окружающей обстановки и т.д. Это люди с устойчивыми негативными установками по жизни, выраженной склонностью к критике, отчужденности и категоричности.

Типы пессимистов

- **Рациональный тип.** Рациональный пессимист опирается на критическое мышление. Он объективно оценивает события и понимает, что шансов на успех в определенном деле у него мало. Он подготовлен к разным исходам дела и при неудачном стечении обстоятельств, меньше подвержен переживаниям и приобретению комплекса вины.
- **Иррациональный тип.** Пессимистическое настроение у представителей этого типа чаще всего является жизненной позицией. Они страдают заниженной самооценкой и склонны к фатализму в его негативном проявлении. Такие люди считают, что их обязательно ждет неудача, и они ничего сделать не могут. Это чувство только укрепляется по принципу обратной связи, с возрастом усиливая уверенность человека в его никчемности.

Признаки пессимиста

- **Настроение.** Пессимисты отличаются негативным взглядом на жизнь и пребывают в отрицательном настроении во всех сферах жизни (карьере, отношениях с родными и т.д.). Они имеют привычку критиковать происходящее или регулярно жаловаться на судьбу, переносить прошлые неудачи на будущие действия, которые пока даже не были предприняты. Пессимист приуменьшает свое внутреннее ощущение счастья. Он постоянно в душе чем-то недоволен и любые приятные события, которые в его жизни происходят, воспринимает как нечто само собой разумеющееся. Имеет стойкое предубеждение, что за все хорошее обязательно придется расплачиваться трудностями и невзгодами.
- **Вера в себя.** Пессимисты не уверены в себе, в окружающих, в целом мире. Убеждены в плохом завершении дела даже в том случае, когда налицо все признаки положительного исхода. Успехи объясняют случайностью: просто повезло.
- **Общение.** Пессимисты испытывают сложности в общении с людьми. Вряд ли кто-нибудь захочет длительное время общаться с человеком, который вечно ноет и все время настраивает себя и окружающих на негатив. Ведь он не только лишает себя радостей жизни, но и не дает окружающим мечтать и надеяться.
- **Реакция на неприятности.** Когда происходят неудачи или неприятности, пессимист обвиняет в них себя: «Я так поступил, и сам виноват». Такие люди часто впадают в состояние депрессии и пасуют перед возникающими трудностями. Иногда пессимисты обвиняют в своих неудачах других людей.

- **Отношение к переменам.** Болезненно относятся к любым грядущим изменениям в личной жизни или в социуме.
- **Отношение к работе.** Качества, свойственные пессимисту, влияют на его работу и карьеру. Если профессиональные успехи пессимиста сколько-нибудь ниже, чем планировалось – он считает себя полным неудачником. Ожидание неприятностей, свойственное пессимистам, является мощным стрессогенным фактором, особенно в условиях напряженного рабочего ритма. У любого человека бывает время, когда работа становится невыносимой: опускаются руки и он словно натывается на стену. От того, как человек ведет себя в этот момент, зависит его дальнейший путь: к беспомощности или работоспособности, к неудаче или успеху. Часто приобретенная в сложной ситуации беспомощность превращается в полномасштабную депрессию. Главный минус пессимизма – отказ от исканий, от поисков возможностей для позитивной деятельности.
- **Отношение к деньгам.** В ожидании худшего пессимист копит деньги «на черный день», поэтому он лучше оптимиста подготовлен к финансовым трудностям и потрясениям и в трудных ситуациях имеет подушку безопасности.

Преимущества:

- Предусмотрительность и осмотрительность при принятии решений. Заранее представив все возможные ошибки, пессимист может разработать план действий, чтобы избежать их и застраховаться от нежелательных последствий.
- Отсутствие завышенных ожиданий от жизни, соответственно, меньше разочарований.
- Умение тщательнее подготовиться к предстоящему будущему и лучше подмечать детали.
- Размышления о проблемах позволяют более полно их понять и осмыслить, находить правильные решения.
- Привычка сравнивать и анализировать способствует активной мозговой деятельности и развитию интеллектуальных способностей.

Недостатки:

- Из-за перестраховки у пессимиста сужаются возможности и перспективы.
- Частые тревожные состояния негативно влияют на здоровье.
- Сложности в общении с людьми.
- Упущение реальных возможностей по жизни из-за отказа от малейших рисков.
- Развитие и укрепление комплексов, связанных с низкой самооценкой.

- Исследования показывают корреляцию между пессимизмом, тревожностью, плохим настроением и слабым здоровьем.
- Снижение способности решения творческих задач.
- Негативный пессимизм способствует отрицанию всего нового (негативное мышление).
- Обесценивание собственных достижений.



Как избавиться от пессимизма

Избавьтесь от привычки многократно обдумывать плохие события, решительно оставьте их в прошлом.

Формируйте уважительное отношение к любому жизненному опыту, всегда отмечая про себя 2-3 положительных момента (даже в случае провала).

Поработайте над низкой самооценкой, которая часто становится причиной отсутствия уверенности в силах и сомнений в возможности светлого будущего.

Планируйте регулярную смену обстановки, чтобы расширять кругозор и учиться видеть больше возможных сценариев происходящего.

Какое же восприятие можно считать оптимальным? Все зависит от ситуации. Если вам надо перепрыгнуть пропасть – лучше быть реальным пессимистом, а если сдать очередной экзамен – то реалистическим оптимистом.

Медицина, кстати, на стороне оптимистов: их организм не находится в постоянном стрессе, который напрягает иммунную систему и способствует развитию хронических заболеваний. Благодаря своему взгляду на жизнь, они всегда отлично выглядят и производят впечатление постоянно готовых к немедленному действию людей. А жизнерадостные и позитивные люди выглядят моложе и привлекательнее своих сверстников, не обладающих такой позицией по отношению к жизни.

Оптимизм – прекрасное качество и состояние души, но небольшая доза пессимизма, а именно – трезвое, реальное видение ситуации помогает решать проблемы, не ускользая в мир иллюзий. Лучше находиться в динамическом балансе. Пусть у вас всего будет в меру!

Доменика БАРАНОВА

Карвинг: вкусное творчество



Каким мы представляем себе праздник? Конечно, это полный дом гостей, смех, музыка и щедрое застолье. Но как сделать стол незабываемым, а не просто заставленным разнообразными угощениями? Праздничные блюда нередко украшаются замысловатыми фигурками из овощей и фруктов. Они привлекают внимание, вызывают восторг и удивление.

Не думайте, что делать съедобные украшения под силу лишь профессионалам. Вырезать красивый цветок из огурца и редиса или лебедя из яблока сможете и вы, главное – желание. В этом случае вам поможет кулинарный карвинг.

Карвинг в кулинарии – это искусство художественной резки по фруктам и овощам. Он учит не только изысканно украшать стол. Одно из преимуществ этого искусства заключается в том, что карвингом может заниматься любой человек без особых возрастных ограничений. Для заботливых родителей карвинг – это способ научить детей ручному труду, развить внимание и усидчивость, воспитать вкус и приличные манеры поведения за столом. Способность разглядеть, скажем, в кабачке лилию формирует эстетический взгляд на мир и необычность восприятия. Конечно, научиться профессиональному карвингу непросто, но создавать примитивные узоры может абсолютно каждый.

История

Это искусство пришло к нам из Юго-Восточной Азии, точнее из Таиланда. Согласно легенде, впервые украшения из овощей и фруктов предстали перед царской особой во время одной из главных праздничных церемоний. Приближался праздник Лои Кратонг, когда жители страны запускают в воздух особые фонарики, а по реке в стилизованных под лотос лодочках плывут свечи. Одну из таких лодочек, украшенную вырезанными из фруктов цве-

тами, преподнесли коронованной особе. Убранство кораблика было столь изящным и необычным, что был издан указ, согласно которому впредь все королевские церемонии следовало украшать подобным образом. Этот указ неукоснительно выполнялся на протяжении многих столетий.

С тех пор карвинг объявили национальным искусством. Стали организовываться особые курсы, где можно было овладеть техникой изготовления кулинарных шедевров. Тайские мастера украшали блюда и небесные фонарики цветами, фигурами животных, вырезанными из фруктов. А свои знания передавали по наследству.

Мода на карвинг дошла и до Европы. Однако изначально это искусство большой популярности не получило. Предполагают, что причины следует искать в отличиях стола Азии и Европы. Азиатский стол нуждался в разнообразии, поскольку в нем преобладала растительная пища. И карвинг был призван придать родной кухне красок. Европейский же стол и сегодня изобилует мясом, рыбой и овощами. Еда сама по себе выглядит вполне аппетитно, а сложные украшения могут скорее вызвать недоумение и неодобрение, нежели интерес.

Однако с развитием ресторанного бизнеса появилась потребность в

красивой сервировке блюд и оригинальном оформлении помещений. А с ростом интереса к восточной кухне вспомнили и о карвинге. Европейцы сразу же внесли свои коррективы. Помимо доступных фруктов мастера стали использовать овощи, которые были под рукой круглый год. Приглашая к себе мастеров карвинга, хозяева дорогих заведений получали новых посетителей. Искусно оформленные блюда и продавались дороже, и добавляли изысканность в интерьер ресторана зала. Хорошо одетые люди за красиво сервированными столами стали визитной карточкой престижных заведений.

В России всего несколько лет назад о карвинге почти ничего не знали. В Советском Союзе существовал овощной карвинг. Но небогатый ассортимент продуктов, в том числе и овощей, существенно отразился на развитии искусства украшения блюд. То ли дело современные продукты!

Последние несколько лет искусство карвинга стало доступным для всех желающих достичь вершин в деле декоративного оформления блюд. Сегодня по кулинарному карвингу издано множество книг, разработаны обучающие видеоуроки. В продаже есть и профессиональные инструменты.

Нестандартные ножи, которые применяются в карвинге, ничуть не похожи на традиционные кухонные ножи. Они способны выполнять множество разных задач – от вырезания выемок до создания бороздок. Владея ножами для карвинга, можно проявлять свою фантазию и создавать оригинальные, утонченные произведения



Основные правила карвинга

- Нож должен быть хорошо заточен. Для вырезания необходимо использовать инструменты из высококачественной стали. Некачественный материал лезвия может существенно изменить цвет фруктов или овощей.
 - При выборе продуктов важно знать, что не каждый фрукт и овощ подойдет для карвинга. Например, морковь должна быть ровной и гладкой; редис – ярким и крупным; лимон и апельсин – самыми свежими; яблоки – с гладкой кожицей; огурцы – ровными и с темной кожицей.
 - Украшение должно соответствовать конкретному блюду, сочетаться не только по цвету, но и по вкусу. Например, к морепродуктам подойдут цветочки из лимона, а к мясным блюдам – украшения из моркови, огурцов и помидоров. Фрукты послужат прекрасным украшением для десерта и станут самостоятельным лакомством. Выбирая сочетания продуктов, отдавайте предпочтение контрастным цветам: так композиции будут более фееричными. Красный, зеленый, желтый – фавориты.
 - Овощи и фрукты для карвинга должны быть чистыми и сухими. Некоторые продукты могут подвергаться дополнительной обработке. Например, помидоры и яблоки следует вымочить в воде с лимонным соком, чтобы они не потемнели. Свеклу лучше вымыть в соленой воде, это уменьшит потерю цвета. Арбузы легче резать теплыми.
- Помните, что карвинг – это прикладное искусство, поэтому оно требует внимания, терпения и трудолюбия. Невозможно быстро и без усилий создавать красочные произведения. Для этого нужна длительная и усердная тренировка. Лучше начинать с простых фигурок и цветков.



Лебедь из яблока

Начинающие могут попробовать вырезать лебедя из яблока. Лебедем можно украсить любое праздничное блюдо, нарезку фруктов, удивить ребенка, который не очень любит яблоки.

Чтобы лебедь из яблока получился красивым, фрукт подбирается яркого насыщенного цвета и удлиненной формы. Яблоко должно быть свежим и сочным, чтобы мякоть плода была плотной. Поскольку данный плод при разрезании быстро темнеет, пуская сок, то нужно заранее подготовить лимонный сок или нарезанные дольки лимона. Каждый срез сразу же обрабатывается до появления потемнения.

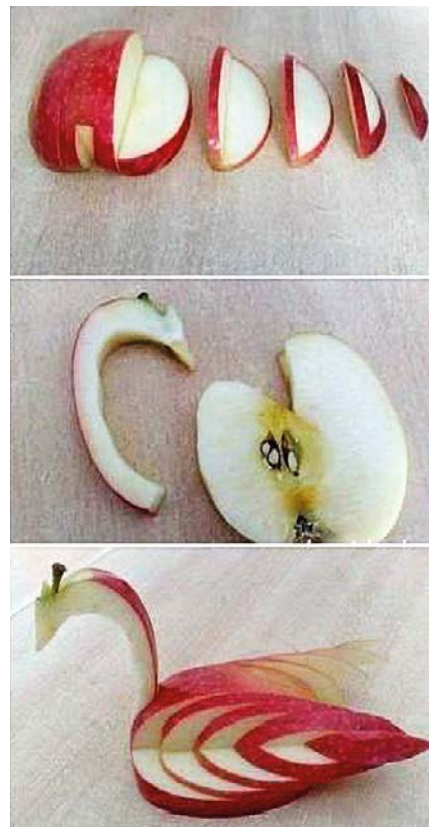
Понадобится острый нож с широким лезвием, если есть нож для карвинга, то можете использовать его. Чтобы не повредить поверхность стола, воспользуйтесь дощечкой.

Первый центральный срез делается под небольшим наклоном, таким образом, чтобы с одной стороны остался хвостик плода. Мякоть сразу же обрабатывается лимоном и переворачивается вниз на дощечку.



Острым ножом срезают прямоугольный угол с одной и с другой стороны серединки яблока. Каждый из углов нарезается на меньшие. Затем продолжается работа над центральной частью. Некоторые оставляют ее без изменения, но на ней также можно сделать резные надрезы. Достаточно будет срезать уголок или два.

Изготовление шеи и головы птицы – следующий этап работы над лебедем. Выполняют ее из отрезанной вначале половины плода. Понадобится срезать ровный слой шириной 7-8 мм. По боковой линии яблока с кожурой отделяется тонкая полоска. Хвостик можно оставить, получится корона на голове царственной птицы. На клюве выполняется заострение.



Когда приготовления закончились, можно начинать собирать воедино все элементы. В прямоугольные боковые отверстия вставляются тонко нарезанные уголки, при этом каждый немного сдвигается назад. Старайтесь, чтобы расстояние между деталями было одинаковым.

Когда крылья слева и справа собраны, начинайте работу над установкой головы. Это можно совершить двумя способами, в зависимости от размера вырезанной шеи. Если у вашей детали узкая полоска, то отверстие вырезается маленькое, как на фотографии в пошаговой инструкции. Многие вырезают широкую нижнюю часть шеи, чтобы голова крепилась более надежно. Тогда отверстие под шею вырезается большое.

Нож должен быть острым, тогда срезы получатся ровными и гладкими, и все детали прекрасно совместятся в поделке. Лебедя можно спокойно брать в руку и перекладывать на празднично украшенное блюдо, не боясь, что он развалится.

Принимайтесь за дело, у вас обязательно получится!

Мария ОГОЛЕВА

Мастер-класс по изготовлению АРОМАКАМНЕЙ с использованием эфирных масел



Здравствуйтесь, уважаемые читатели! Я думаю, что не ошибусь, если скажу: здоровье для человека является абсолютной ценностью. Недаром мы, поздравляя своих близких и друзей с каким-нибудь событием, в обязательном порядке желаем им в первую очередь крепкого здоровья. А вы знали о том, что ароматерапия является достаточно эффективным способом сохранения и укрепления здоровья, и как следствие – красоты? Предполагаю, что вам будет интересно узнать об этом направлении медицины. А еще сегодня мы попробуем сделать аромакамни и диффузор с использованием эфирных масел.

Что такое ароматерапия

Слово ароматерапия происходит от двух греческих слов, означающих «лечение запахами». Это искусство использования природных эфирных масел, которое направлено на поддержание и укрепление физического, психического и эмоционального здоровья человека. Термин впервые стал использоваться в начале XX века. Но принцип лечения запахами был заложен в очень давние времена.

Эфирное масло – это душистое летучее вещество, которое выделяется из листьев, плодов, семян, корней древесины или смолы растений. Правильно подобранный аромат будет воздействовать на организм: поможет избавиться от болезней, успокоить нервы, улучшить работоспособность, восстановить силы и улучшить настроение.

История лечения запахами

В местах поселения и захоронения древних людей ученые находили следы многих лекарственных растений. Археологи предполагают, что наши предки могли замечать, что листья, ягоды и корни каких-то растений помогали выздоравливать больным, а сок растений ускорял заживление ран. Люди наблюдали за

тем, какие растения едят больные животные. Возможно, нашими предками было замечено, что дым от веток различных деревьев и кустарников, брошенных в огонь, вызывал то сонливость, то душевный подъем. Если такие ощущения повторялись у людей, собравшихся у костра, и в следующий раз, то такое растение признавали магическим. Поскольку древние люди всецело зависели от природы, такие наблюдения были очень важны для них. Собранные сведения о растениях передавались из поколения в поколение. Окуривание больного человека дымом горящих растений – одна из самых ранних форм лечения. Такими растениями наши предки очень дорожили.

Известно, что египтяне применяли благовония в парфюмерии и косметике, при бальзамировании усопших. У них существовало огромное количество благовоний. Некоторые из них использовались в домашнем обиходе, другие – в общественных местах. Интересно, что в залах, где проводились важные государственные мероприятия, курили ладан, а рабыни-танцовщицы прикрепляли к волосам благовонные шарики, которые, постепенно плавясь, наполняли воздух чудесными ароматами.

На протяжении веков при различных религиозных церемониях сжигались благовонные вещества, дающие ароматический дым. Эта традиция сохранилась до нашего времени в основных религиях Востока и За-

пада. Еще до недавнего времени во французских больницах окуривание палат дымом розмарина и тимьяна в целях дезинфекции оставалось обычной процедурой.

Историки, изучив древние настенные росписи, пришли к выводу, что к третьему столетию до нашей эры египтяне уже владели примитивной техникой перегонки эфирных масел.

Популярность эфирных масел была огромна. В Европе они стали известны к XXII веку. Европейцы получали эфирные масла из лаванды, розмарина, тимьяна и других растений. Женщины широко использовали свойства эфирных масел растений для изготовления ароматических шариков, сухих духов для защиты белья от моли и ароматизации помещений.

Полезные свойства эфирных масел востребованы и в наши дни.

Правила использования эфирных масел

Ароматерапия сегодня – быстро развивающееся направление. Она применяется в парфюмерии, косметологии, пищевой промышленности, медицине, фармакологической промышленности, нашей повседневной жизни.

Эфирные масла обладают большим спектром биологической активности. Одни из них являются антисептиками, другие – спазмолитиками, какие-то масла регенерируют клетки, а какие-то – успокаивают или, наоборот, возбуждают нервную систему. При этом они относятся к сильнодействующим средствам, которые могут не только помочь, но и навредить, если пренебрегать рекомендациями по их применению. Поэтому необходимо помнить следующие правила:

- эфирные масла нельзя наносить на кожу без базы (базой может служить воск, мед, молоко, крем);
- нельзя допускать попадания эфирных масел в глаза;

- хранить масла нужно в месте, недоступном для детей;
- беременным женщинам и людям, склонным к аллергии, использовать эфирные масла не рекомендуется.

Эфирные масла легко усваиваются через кожу. Всякий раз, когда мы используем их в массаже, ваннах, мы вдыхаем некоторое количество летучего вещества. Тонкий аромат эфирных масел оказывает прямое воздействие на мозг, а через него и на весь организм, потому что через легкие он проникает прямо в кровь. Поэтому нельзя легкомысленно относиться к их использованию. Прежде чем воспользоваться этим сильным природным средством, необходимо узнать подробнее об эфирных маслах, которые вы хотите использовать, выяснить, нет ли у вас на них аллергии.

Если вы решили побаловать себя ароматической ванной, не стоит добавлять эфирные масла в чистом виде в воду – может возникнуть раздражение кожи. Перед использованием следует смешать эфирное масло с каким-либо другим, например, оливковым. Находиться в такой ванне не рекомендуется более 15 минут. Для ароматических ванн не подходят масла черного перца, перечной мяты, камфоры, иссопа, орегано, тмина, корицы и гвоздики.

Сегодня изучение ароматических растений продолжается. Дальнейшее исследование той роли, которую они играют в нашей жизни, поможет лучше узнать тайны природы, правильнее использовать ее кладовые и бережнее относиться к ее дарам.

- Эфирные масла цитрусовых растений не рекомендуется использовать в период активного солнца – они вызывают фотостарение кожи.
- Эфирные масла ромашки и ветивера обладают иммуностимулирующим действием.
- Масло имбиря усиливает микроциркуляцию крови, придает коже здоровый вид.
- Эссенция бергамота стимулирует рост волос, улучшает обмен веществ в организме, снижает стрессовое состояние.
- Лаванда обладает противосудорожным и антибактериальным

действием, а в сочетании с аргановым маслом избавит от зуда, если смесь нанести на место комариного укуса.

- С тягой к сладкому помогает справиться перечная мята.
- При кожных заболеваниях показан розмарин.
- С проблемами верхних дыхательных путей справится эфирное масло эвкалипта.
- Масло базилика можно использовать в качестве жаропонижающего средства.
- Жасмин и сандал – отличные природные афродизиаки.
- Масло ромашки обладает противовоспалительным эффектом.
- Масло пачули используют для заживления ранок и трещин.
- Эфирное масло грейпфрута помогает стабилизировать уровень инсулина в крови.
- Масло сандалового дерева специалисты не рекомендуют использовать на ночь, так как его яркий аромат возбуждает и препятствует спокойному сну.

Мастер-класс

Сезон простуд в самом разгаре: снегопады сменяются оттепелями, общий февральский упадок сил, нехватка солнечных лучей делают свое дело. Но если вы не хотите болеть, и при этом скептически относитесь к профилактике заболеваний, то предлагаю вам изготовить аромакамни и диффузор с использованием эфирных масел, которые помогут вам сохранить здоровье.

Нам понадобятся:

- 6 столовых ложек муки;
- 6 столовых ложек мелкой соли;
- 2 чайные ложки растительного масла;
- эфирное масло по выбору;
- пищевой краситель (необязательно);
- немного теплой воды;
- стеки для лепки.

Смешаем в небольшой емкости муку и соль. Краситель можно добавлять непосредственно в тесто или растворить в чуть теплой воде. Можно использовать несколько цветов красителя, разделив тесто для аромакамней на части. Разноцветные камешки в вазочке будут смотреться интереснее, чем одноцветные. Добавим в смесь раститель-



ное масло и воду. Замешаем тесто. Теперь из него, как из пластилина можно лепить камешки различной формы. Мне почему-то захотелось, чтобы мои аромакамни напоминали морскую гальку. Но вы можете использовать и ножи для фигурного вырезания из теста.

Налепив нужное количество камешков, в каждом из них стекой делаем небольшое углубление и капаем в него несколько капель эфирного масла.

Сохнут такие камешки довольно долго. Зависит этот процесс от температуры и влажности помещения. Его можно ускорить, поместив камешки в духовку, но я предпочитаю, чтобы они высыхали в естественных условиях. Если вы захотите высушить камешки в духовке, то наполните их эфирными маслами после их полного высыхания.

Аромакамни можно разложить по помещению в произвольном порядке. Очень интересно они будут смотреться в стеклянных сосудах. Со временем они утратят свой аромат, но выбрасывать их не стоит. Чтобы они вновь заблагоухали, просто нанесите на них несколько капель эфирного масла.

Такие чудесные камешки, несомненно, понравятся лепить и вашим детям. А занятия с пластичными материалами для ребят очень полезны. Кроме того, совместные дела со взрослыми, как известно, являются одним из сильнейших педагогических средств воспитания.

Можно сделать аромакамни и с использованием гипса. Процесс их изготовления несложен. Для этого надо подготовить:

- гипс;
- формы для заливки гипса;
- небольшую бусинку или кусочек пластилина, которые крепятся на

дно формочки, чтобы впоследствии в получившееся углубление можно было капать эфирное масло;

- палочку для размешивания;
- салфетку для декупажа;
- акриловый лак;
- плоскую синтетическую кисть для лака;
- воду.

Гипсовый порошок заливаем водой, тщательно размешиваем. Необходимо помнить о том, что гипс затвердевает в течение 4-5 минут, поэтому делать это надо быстро. Чем гуще будет смесь, тем тяжелее получится изготавливаемое изделие. Прежде, чем залить в форму гипс, надо обеспечить ей ровное горизонтальное положение. Сделать это можно, поместив форму с округлым дном в емкость такого же диаметра.



После полного высыхания (около 24 ч), можно украсить аромакамень в технике декупаж, а затем покрыть его за исключением углубления, в которое будем капать эфирное масло, акриловым лаком.

Еще один способ ароматизировать помещение – сделать ароматодиффузор. Для этого возьмем пустой флакон от использованных духов. Эта емкость очень устойчива и декоративна, имеет узкое горлышко. При желании флакон можно украсить лентами, искусственными

цветами, тесьмой, лепниной и т.д. Затем наливаем в какую-нибудь емкость немного дезодорированного масла (в идеале масло виноградных косточек), добавляем в него 20-25 капель выбранного вами эфирного масла и тщательно размешиваем. Затем вливаем в получившийся состав 2 столовые ложки спирта или водки (это ускорит процесс ароматизации помещения), перемешиваем и за-

полняем им на треть флакон из-под духов. Вставляем в него 5-7 бамбу-



ковых палочек, предварительно обрезав у них острые концы. Диффузор готов.

Силу аромата можно будет оценить через 3-4 часа после установки диффузора. По мере того, как запах будет терять свою интенсивность, можно добавлять в емкость по несколько капель эфирного масла.

Ароматизировать помещение можно и при помощи ароматического саше. Его изготовление не займет много времени. Нужно сшить небольшой мешочек из натуральной ткани (хлопок, лен), украсить его вышивкой, бусинками, пуговичками или штампами, ленточками или кружевом.

Ароматизаторы воздуха, изготовленные своими руками, помогут вам сэкономить бюджет, создадут особую атмосферу в помещении, как элемент декора могут стать изюминкой интерьера. Но самое главное – они экологичны и безопасны. Только помните о том, что не стоит применять благовония в плохо проветриваемом помещении. Будьте здоровы!

Оксана КАПТЮК

Чтобы получать журнал «Кем быть?», зайдите в ближайшее отделение «Белпочты» и просто назовите индекс нашего журнала — **01323**. Все остальное сделают работники отделения связи на месте. Подписку также можно проинформировать пластиковой карточкой через инфокиоски «Белпочты», установленные в каждом отделении связи. Есть и другие современные способы подписки. Все варианты см. на сайте BELPOST.BY.

Школы, учебные заведения, другие предприятия и организации республики помимо местных отделений «Белпочты» могут также оформить подписку по тел./факсу в г. Минск: 8-017-293-55-95.

Полезный совет. Поговорите с друзьями и выпишите журнал на группу, класс. Читайте и обсуждайте вместе. Будет очень дешево и интересно.

Ежемесячный республиканский журнал

«КЕМ БЫТЬ?»

Свидетельство о регистрации № 675 от 18.09.2009 г. выдано в Министерстве информации Республики Беларусь

Главный редактор

Пастушкова Екатерина Николаевна

Редактор номера Денисевич А.В.

Дизайн и верстка ИП Аврамец Д.В.

Учредитель и издатель: учреждение «Редакция журнала «Изобретатель»

Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Ответственность за точность публикации несут авторы. Мнения авторов могут не совпадать с точкой зрения редакции. Перепечатка оригинальных материалов без письменного разрешения редакции запрещена.

Переносы некоторых слов сделаны не по правилам грамматики, а согласно возможностям компьютера.

Публикуемые материалы отражают мнение их авторов.

Редакция не несет ответственности за достоверность рекламных материалов.

Цена свободная.

Формат 60x84 1/8.

Подписан в печать 17.02.2023 г.

Подписные индексы:

01323 – для индивидуальных подписчиков,

013232 – для предприятий и организаций.

Территория распространения: Республика Беларусь, Российская Федерация, Украина, Республика Казахстан, Литовская Республика, Республика Молдова, Латвийская Республика, Республика Болгария, Федеративная Республика Германия.

При подготовке номера использованы публикации интернет-ресурсов.

Отпечатано в типографии ООО «Бизнесофсет». РБ, г. Минск, пр. Независимости, д. 95, корп. 16, пом. 61 ЛП № 02330/70 от 17.06.2015

Заказ № 35 от 17.02.2023

Тираж 1 000 экз.

Философские притчи о труде и трудолюбии

ЛЕНИВАЯ ПРИНЦЕССА

(сербская притча)

У одного короля была красавица дочь, но с ленцой: никогда ничего не делала, да и не умела делать, целый день сидела перед зеркалом и любовалась собой.

Пришла пора выдавать ее замуж. Король объявил: кто в три года научит его дочь работать, за того он ее и замуж выдаст. Время шло, а за королевну никто



не сватался. Послал король приближенных искать мужа для дочери. Поехали они в разные стороны.

И вот встретился им как-то парень – пашет поле на восьми волах. Они тут же ему приказали идти к королю. Парень испугался, но делать нечего. Пришел он к королю, а тот ему и рассказал все по порядку. Согласился парень, обещал в три года научить девушку работать. Привел он королевну домой.

На другой день парень взял плуг, запряг волов и поехал в поле, а матери сказал, чтобы не принуждала сноху работать. Вечером возвратился с работы, мать подала ужин, а сын спросил:

– Кто сегодня работал, мать?

– Я и ты, – ответила она.

– Ну, кто работал, тот и есть будет.

Не понравилось это королевской дочери, рассердилась она и голодная пошла спать. И на другой день все так же было.

На третий день королевна сказала свекрови:

– Мама, дай и мне какую-нибудь работу, чтобы не сидеть без дела.

Та велела ей наколоть дров. Вечером, когда сели за ужин, парень снова спросил:

– Кто сегодня работал, мать?

– Мы втроем: я, ты и королевна.

– Ну, кто работал, тот и есть может.

И все трое поужинали. Так, понемногу, королевна научилась работать. Через три года приехал король проводить дочку, увидел – работает она дружно со свекровью. Обрадовался и сказал:

– Ты научилась работать?

– А как же, – ответила королевна, – у нас так положено: кто работал, тот и есть может. И знаешь, отец, коли ты хочешь поужинать, пойди-ка накопи дров.

ТРУДНОЕ БЕЗДЕЛЬЕ

Заболел труд. То ли переутомился, то ли повредил себе что-то во время работы... Словом, врачи велели ему полежать. Лежал он, лежал. И, наконец, сказал:

– Самая трудная работа – это лежать и ничего не делать! И с тех пор, как бы ни было трудно, старался ни за что не попадать к докторам.

МОКРЫЕ ПОЛОТЕНЦА

Спустя несколько дней после свадьбы невестка навела в дом своих родителей. Мать спросила у нее:

– Как ты живешь в доме свекрови, привыкла ли, по душе ли тебе там жить?

– Все хорошо, только одно мне не нравится и не по душе: полотенца у них всегда мокрые.

– Это потому, доченька, что ты всегда встаешь в доме позже всех. Чтобы вытираться сухим полотенцем, надо вставать с постели рано утром, раньше всех, – ответила мать.

К КОМУ ИДЕТ УДАЧА

(кавказская притча)

После того, как Творец создал мир, дошло дело до Удачи.

– Куда пойдешь? – спрашивает ее.

– Пойду, найду самого ленивого и с ним останусь, – ответила та.

– Как же так? Ведь на свете столько достойных тружеников, а ты к ленивому?

Удача молвила в ответ:

– Трудолюбивый меня сам найдет.

ДВЕ СОХИ

Кузнец отремонтировал две сохи. Они выглядели одинаково. Одна из них осталась стоять в углу сарая. Ее жизнь была легче, чем жизнь другой сохи, которую крестьянин на следующее утро погрузил на телегу и привез на поле. Там она стала красивой и блестящей.



Когда обе сохи вновь встретились в сарае, они с удивлением посмотрели друг на друга. Соха, которую не употребляли в дело, была покрыта ржавчиной. С завистью она смотрела на блестящую подругу:

– Скажи, как ты стала такой красивой? Ведь мне так хорошо было в тишине сарая стоять в своем углу.

– Это безделье тебя изменило, а я стала красивой от труда.

Алексей ГАСПАРЕВИЧ

Использованы материалы интернет-источников

Читайте в следующем номере журнала
«Кем быть?»:

- раскроем содержание новых, интересных профессий;
- в рубрике «Взлетная полоса» подскажем, где начать карьеру специалисту с медицинским образованием;
- «Копилка педагога» представит познавательно-игровую программу для учащихся 6-8 классов, а «Творческая мастерская» – новый мастер-класс.

И еще много интересного и полезного!

**Подписка принимается
во всех отделениях связи!**

Наш сайт в интернете:

kem.by

Заходите!

ISSN 2077-978X



9 772077 978001

23002>

