

Республиканский ежемесячный журнал для школьников, их родителей, педагогов

КЕМ БЫТЬ?

КОМПАС В МИРЕ ПРОФЕССИЙ | февраль 2024 | № 2

Изучаем содержание профессий:
воспитатель дошкольного образования,
инженер лесного хозяйства, каменщик

Разбираемся в понятиях: профессия,
специальность, квалификация, должность.
Анализируем характеристики профессии

Изучаем японский подход к выбору
профессии

Говорим о влиянии биоритмов на
работоспособность человека

Публикуем график проведения дней
открытых дверей для школьников в
образовательных подразделениях БГУ

Алина ПРИШИВАЛКО:

**«Работа с детьми –
мое призвание»**



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. Зальгина,
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.

Фото на обложке:
Алина ПРИШИВАЛКО,
воспитатель дошкольного образования,
студентка заочного отделения Белорусского
государственного педагогического
университета имени М.Танка

Республиканский ежемесячный журнал
для школьников, их родителей, педагогов

КЕМ БЫТЬ?

КОМПАС В МИРЕ ПРОФЕССИЙ

февраль 2024

№ 2

Говорим о профессии

Воспитатель Алина Пришивалко: «Нужно с терпением
относиться к каждому ребенку» 3
Воспитатель дошкольного образования (профессиограмма) 5

Профориентир

Профессия и ее составляющие. Разбираемся в понятиях 7
Японский подход к выбору профессии 10
Soft и hard skills: в чем разница 34
Профессиональное образование в Беларуси 35
7 шагов для тех, кто хочет найти свое призвание сам 39

Страничка психолога

Биоритмы и их влияние на нашу работоспособность 12
Нервозность: как выявить и научиться справляться 25
Страх «не успеть» или ургентная аддикция 40

Абитуриенту

График проведения дней открытых дверей для школьников
в образовательных подразделениях Белорусского
государственного университета на 2023/2024 учебный год 15

Ранняя профориентация

Дошкольникам о профессиях, или Профориентация с детского
сада 16
Детям о профессиях 18
Сказки в профориентации 44

Эффективное поведение на рынке труда

«Мы вам перезвоним» – это «да» или «нет»? 19

Почтовый ящик

Ответы на вопросы читателей 22

Знаменитые соотечественники

Белорусские имена в мировой науке. Лев Выготский 28

Это интересно

Первые профессии известных писателей 31
Философские притчи о жизни и мудрости 36

Родителям на заметку

Безусловное принятие как основополагающий принцип в
воспитании ребенка 42

Факультатив по физике

Физика вокруг нас 43

Наш калейдоскоп

Стихи о профессиях 46
Профориентационный гороскоп. Знаки зодиака и профессия 47

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

Воспитатель Алина ПРИШИВАЛКО: «НУЖНО С ТЕРПЕНИЕМ ОТНОСИТЬСЯ К КАЖДОМУ РЕБЕНКУ»

Алина Пришивалко окончила Борисовский государственный колледж по специальности «Дошкольное образование». Выбор специальности был осознанным – девушка всегда хотела работать с детьми, отдавать им свою любовь и заботу. После колледжа Алина вернулась в родной Червень и приступила к работе воспитателем в детском саду.

Яркая, солнечная, позитивная Алина ежедневно дарит частичку своего сердца и души малышам. Мечтает стать логопедом. Чтобы достичь своей мечты, девушка продолжила учиться и поступила на заочное отделение в столичный вуз.



Алина ПРИШИВАЛКО

– Алина, как вы стали воспитателем?

– Мне всегда нравилось общаться с детьми, и я считала, что среди множества профессий – эта работа самая интересная и увлекательная. У меня есть младшие сестры, благодаря которым я получила определенный опыт: придумывала для них развлечения, проводила игры, устраивала разные конкурсы. Поэтому выбор сферы профессиональной деятельности для меня был очевиден.

– Вы недавно поступили в университет, верно?

– Да. Я – студентка заочного отделения Белорусского государственного педагогического университета имени М.Танка. Учусь на специального педагога. Через два года у нас будет разделение по специализациям в зависимости от рейтинга: логопедия, сурдопедагогика, тифлопедагогика, олигофренопедагогика. Я бы очень хотела пройти на логопедию. Однако, если вдруг не получится, мне было бы интересно учиться и на сурдопедагога или тифлопедагога.

– Почему выбираете именно «Логопедию»?

– Погрузившись с головой в профессию, я в нее влюбилась, и сегодня мне ясно, что работа с детьми – мое призвание. Мне хочется помогать деткам, у которых есть какие-то проблемы с речью, дарить своим маленьким воспитанникам не только внимание, но и возможность лучше слышать и говорить. Логопед работает с ребенком индивидуально, что позволяет сосредоточиться на конкретном малыше, его проблемах, прогрессе, которого они добиваются совместными усилиями. Конечно, работа специального педагога – кропотливый и каждодневный труд, требующий много любви, терпения, сил и полной самоотдачи. Ты отдаешь ребенку все свои силы, помогая справиться с трудностями. Но это того стоит.

– Сейчас вы на первом курсе. Какие впечатления от сессии?

– Было достаточно сложно, но это скорее из-за графика. Первый день сессии встретил зачетом, а после у меня было несколько экзаменов подряд. Пришлось хорошенько потрудиться и немного понервничать. Но все экзамены я сдала успешно.

Сейчас мы изучаем базовые предметы. Мне очень нравятся занятия по психологии, социальному взаимодействию и общению. Преподаватели дают нам возможность практиковаться, моделируют ситуации, с которыми можно столкнуться во время работы. И такие занятия, безусловно, помогают в моей практике, во взаимодействии с детьми и родителями.

– У вас уже есть опыт работы воспитателем. Можете поделиться впечатлениями от общения с детьми?

– Общение с детьми приносит массу удовольствия. Ведь они очень милые, искренние, смешные, непосредственные. Сегодня я точно знаю, что никакая другая работа не даст мне такого эмоционального и душевного удовлетворения.

Каждый ребенок – индивидуальность и требует особого отношения, индивидуального подхода. Иногда найти подход с первого раза не удается. Ты наблюдаешь за каждым малышом, подмечаешь его особенности в поведении, в настроении. Поскольку я – молодой воспитатель, дети часто воспринимают меня как старшую се-

стру или друга. И в этой ситуации тоже нужно понимать, как договориться с ребенком, понять его желания и одновременно донести свои требования. Но главное – это любовь к детям. Когда они видят, что ты их понимаешь, слышишь, что ты им настоящий друг, тогда они идут на встречу и выполняют все требования взрослого.

– То есть вы знаете, как можно обратиться с одной и той же просьбой к разным детям?

– Конечно. В группе есть очень послушные дети, которые понимают и слышат тебя с первого раза, а также более активные малыши со сложным характером. Со вторыми часто приходится договариваться. Тем не менее, каждый из них мне очень дорог. К детям быстро привыкаешь: я даже не могу представить, что мне придется работать с другой группой. Комфортно взаимодействовать и с родителями ребят. Мы быстро находим общий язык, слышим друг друга, если необходимо, можем обратиться за помощью.

– Кстати о родителях... Есть какие-то секреты в общении с родителями?

– На самом деле, нет. Родители ведь сами прекрасно знают все о своем ребенке: о его характере, поведении, привычках. Как правило, они стараются прислушиваться к советам воспитателей, разговаривать с малышом, если есть какие-то замечания. Родители и воспитатель должны быть одной командой и в нашей группе это именно так.

– Сложно ли было справляться с обязанностями воспитателя в первые рабочие дни?

– Конечно, были сложности. Первые шаги в профессии – это всегда трудно. Но мне очень повезло с коллективом, рядом были опытные коллеги, к которым я всегда могла обратиться за помощью. Мне и сейчас не страшно подойти и спросить мнения коллег, я могу обратиться с вопросом к любому воспитателю. Для молодого специалиста это очень ценно.

Если же молодой специалист остается один на один со своими проблемами, то это чревато и разочарованием в профессии, и формальным отношением к обязанностям, и душевным дискомфортом. Хорошо, что меня эти проблемы обошли стороной.

– Алина, а что еще входит в ваши обязанности?

– Я занимаюсь организацией утренников для своей группы. У нас много талантливых ребят, которые с радостью принимают участие в творческих номерах. Недавно мы проводили утренник, долго к нему готовились, репетировали. Дети все очень активные, подвижные, эмоциональные. Конечно, иногда было сложно направить их энергию в нужное русло. Но в итоге наши старания не прошли зря – утренник прошел прекрасно, оставив приятные впечатления. На наших детей было приятно смотреть, хоть и немного волнительно. Ребята взяли себя в руки и продемонстрировали все свои таланты. Сейчас начинаем готовиться к празднованию 8 Марта: учим с ребятами новые песни, готовим поздравление для мам и бабушек.

– Алина, какие качества, на ваш взгляд, будут полезны в работе воспитателя?

– Любовь и терпение. В работе с детьми – это глав-

ное. Нужно с терпением относиться к каждому ребенку, понимать, что он еще многому учится и, конечно, берет пример со взрослых, с воспитателя. Поэтому воспитателю важно быть примером для подражания. Быть тактичным, чутким, доброжелательным и отзывчивым.

Наша профессия предполагает, что нужно быть мобильным, постоянно совершенствоваться, знать каждый день больше, чем в предыдущий, потому что пылкий детский ум всегда требует глубокие и честные ответы. Детям интересно все на свете, и воспитателю необходимо иметь широкий кругозор и знания в любых областях, чтобы дать развернутые ответы и вызывать у детей желание узнать еще больше новой информации.

Воспитатель должен быть очень творческим человеком. Если этого нет, если на 100% не отдаваться своему делу – ничего не получится. Можно успешно учиться в институте, сдавать экзамены, но если нет любви к профессии, нет душевного тепла – все зря.

– Как отдыхаете после работы? Может, у вас есть хобби?

– Если честно, после работы я готовлюсь к занятиям, занимаюсь документацией. Если говорить о хобби, то я люблю петь. Заниматься вокалом я начала еще в колледже. Нас распределяли на занятия по нескольким направлениям: хор, фортепиано и вокал. Как учащиеся колледжа, мы выступали с концертами, принимали участие в разных мероприятиях. Правда, сегодня я чаще всего пою только для себя.

– Алина, что можете посоветовать ребятам, которые хотят связать свою профессию с детьми?

– Нужно сразу понимать, что эта работа не для всех. Если вы нетерпеливы, безразличны к детям – эта работа не для вас. Нужно быть коммуникабельным и дипломатичным человеком, выстраивать общение и взаимопонимание придется не только с детьми, но и с их родителями.

Однако, если вы любите детей и понимаете, что эта профессия – ваше призвание, идите к своей цели. Работа с детьми точно принесет вам удовольствие и положительные эмоции.



Маргарита ДРОБИШЕВСКАЯ

ВОСПИТАТЕЛЬ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ (профессиограмма)

«Умение воспитывать – это все-таки искусство, такое же искусство, как хорошо играть на скрипке или рояле, хорошо писать картины».

А.С.Макаренко

Воспитатель – это педагог, занимающийся обучением и воспитанием детей дошкольного возраста. Сферой профессиональной деятельности воспитателя дошкольного образования является деятельность в учреждении дошкольного образования (УДО), реализующем образовательную программу дошкольного образования, и связана с организацией пребывания детей в УДО, проведением игр и занятий с детьми, контролем их безопасности и состояния здоровья.

Основными задачами воспитателя являются: планирование, организация и проведение воспитательной, образовательной и оздоровительной работы, направленной на разностороннее развитие личности в соответствии с его возрастными особенностями, индивидуальными способностями и потребностями при реализации образовательных программ дошкольного образования; охрана жизни и здоровья детей; создание условий для полноценного развития личности с учетом индивидуальных особенностей, интересов и способностей ребенка; организация выполнения детьми режима дня и др.

История профессии

Возникновение педагогической профессии имеет объективные основания. Общество не могло бы существовать и развиваться, если бы молодое поколение, приходящее на смену старшему, вынуждено было начинать все сначала, без творческого освоения и использования того опыта, который оно получило в наследство.

Профессия воспитатель зародилась в Древней Греции. В те времена воспитанием ребенка занимался специальный раб-детоводитель, который всюду сопровождал малыша, следил за его развитием, оберегал от опасностей, развивал способности и формировал отношение к жизни. Прошло много веков, но функция воспитателя сохранила свою значимость.

Содержание труда

В рамках своей профессиональной деятельности воспитатель выполняет следующие виды работ:

- планирует и осуществляет воспитательно-образовательную работу в соответствии с программой своей возрастной группы, готовится к проведению занятий;
- планирует и организует разнообразную игровую деятельность, проводит занятия (игры, инсценировки и другие мероприятия) по развитию моторики, мышления, речи, внимания, памяти дошкольников;
- организует и проводит работу по физическому, умственному, нравственному, трудовому и эстетическому развитию детей, готовит их к школе;
- осуществляет наблюдение за поведением детей в период их адаптации в детском саду, создает благоприятные условия для легкой и быстрой адаптации;
- способствует развитию у детей сообразительности, наблюдательности, самостоятельности, творческой инициативы;
- прививает навыки общения, развивает социально желательные качества (вежливость, доброжелательность, правдивость и др.);
- знакомит детей с произведениями детской литературы, этическими нормами и правилами;
- изучает индивидуальные способности, склонности и интересы детей, умело использует результаты изучения в своей педагогической деятельности с целью развития каждого ребенка;
- способствует укреплению здоровья путем закаливания, физических упражнений, следит за строгим соблюдением режима занятий и отдыха;
- обеспечивает соблюдение санитарно-гигиенических норм в помещениях, прививает детям навыки личной гигиены;
- следит за своевременным и качественным питанием детей, навыками и поведением во время приема пищи;
- приобщает детей к труду, привлекая

к простейшим его видам (помощь при организации завтраков, обедов и ужинов, оформление помещения к праздникам, работа на клумбах и т.п.);

- совместно с музыкальным руководителем и инструктором по физической культуре готовит праздники, организует досуг детей;
- консультирует родителей по вопросам обучения и воспитания детей, укрепления их здоровья.

Должен знать:

- общую и дошкольную педагогику и психологию;
- индивидуальные и возрастные особенности детей дошкольного возраста;
- возрастную физиологию и гигиену;
- основы доврачебной медицинской помощи;
- основы этики и эстетики;
- теорию и методику воспитательной работы, организации свободного времени воспитанников;
- новейшие достижения в области методики дошкольного воспитания;
- санитарно-эпидемиологические требования, предъявляемые к организации воспитательного процесса в дошкольном учреждении;
- инструкцию по охране жизни и здоровья детей;
- порядок действий в экстремальных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью детей.

Должен уметь:

- проектировать образовательный процесс и развитие личности каждого воспитанника на основе психолого-педагогического изучения, требований образовательных стандартов дошкольного образования;
- осуществлять оптимальный выбор форм, методов и приемов воспитания и обучения, содействовать развитию различных видов детской деятельности;
- создавать в группе психологически комфортную развивающую среду, условия для разностороннего развития личности;
- формировать навыки здорового образа жизни;
- взаимодействовать с законными представителями воспитанников.

Качества, обеспечивающие успешность выполнения профессиональной деятельности:

- склонность к работе с детьми;
- педагогические способности (способность в процессе игровой деятельности объяснять, передавать знания, обучать), педагогический такт; дар педагогического общения;
- способность к творчеству, креативное мышление, склонность к импровизации, артистизм;
- развитое воображение, способность к эмоциональной заразительности, яркости и направленности эмоций, владение интонационной палитрой речи, мимикой, жестом;
- хорошая память, развитое наглядно-образное мышление;
- эмоциональная устойчивость, выдержка, уравновешенность, терпение, самоконтроль;
- наблюдательность (способность увидеть изменения в настроении и самочувствии ребенка, тенденции в его развитии, в формировании умений, навыков);
- высокий уровень распределения и переключения внимания;
- коммуникативные способности (навыки общения и взаимодействия с детьми, взрослыми людьми);
- вербальные способности (умение говорить ясно, четко, выразительно, образно; богатый словарный запас);
- развитые организаторские способности и лидерские качества (умение организовать различные виды деятельности, заинтересовать своим замыслом, повести за собой);
- высокая степень личной ответственности;
- доброта, чуткость, способность к сопереживанию;
- гибкость мышления и поведения, оригинальность, находчивость;
- активность, инициативность;
- тактичность;
- высокий уровень нравственности;
- широкая эрудиция.

Качества, препятствующие эффективности профессиональной деятельности:

- отсутствие любви к детям;
- творческая ригидность (неспособность творчески мыслить);
- отсутствие организаторских способностей;
- низкие коммуникативные способности;
- эмоциональная несдержанность;

- личная неорганизованность;
- невнимательность, рассеянность;
- безответственность;
- агрессивность, жестокость;
- эгоистичность;
- равнодушные.

Сфера деятельности:

- учреждения дошкольного образования;
- центры развития;
- учреждения образования государственной и частной формы собственности.

Медицинские противопоказания:

- нервно-психические расстройства;
- заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- заболевания опорно-двигательного аппарата;
- заболевания органов зрения и слуха (устойчивые нарушения зрения и слуха);
- зависимости;
- хронические инфекционные и кожно-венерические заболевания, являющиеся бактерио- и вирусоносителями.

Профессиональная подготовка

«Дошкольное образование» – специальность, предметной областью которой является воспитание, обучение и развитие детей раннего и дошкольного возраста. Профессиональные компетенции в этой области формируются у обучающихся и студентов в процессе целостного изучения совокупности дисциплин, обеспечивающих педагогическое образование специалиста системы дошкольного образования.

Учреждения среднего специального образования (УССО)

Специальность «Дошкольное образование» можно освоить в учреждениях среднего специального образования. По окончании обучения присваивается квалификация «*Воспитатель дошкольного образования*».

Перечень УССО:

- Бобруйский государственный колледж имени А.Е.Ларина;
- Борисовский государственный колледж;
- Волковысский колледж УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»;
- Гомельский государственный педагогический колледж имени Л.С.Выготского;
- Горецкий педагогический колледж

- УО «Могилевский государственный университет имени А.А.Кулешова»;
- Гуманитарный колледж УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»;
- Лидский колледж УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»;
- Минский городской педагогический колледж;
- Несвижский государственный колледж имени Якуба Коласа;
- Оршанский колледж УО «Витебский государственный университет имени П.М.Машерова»;
- Пинский колледж УО «Брестский государственный университет имени А.С.Пушкина»;
- Полоцкий колледж УО «Витебский государственный университет имени П.М.Машерова»;
- Речицкий государственный педагогический колледж;
- Рогачевский государственный педагогический колледж;
- Солигорский государственный колледж;
- Социально-гуманитарный колледж УО «Могилевский государственный университет имени А.А.Кулешова»;
- ЧУО «Минский колледж предпринимательства».

Учреждения высшего образования (УВО)

Специальность «Дошкольное образование» можно освоить в учреждениях высшего образования. Курс обучения обеспечивает получение профессиональной квалификации «*Педагог*».

Перечень УВО:

- УО «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»;
- УО «Барановичский государственный университет»;
- УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»;
- УО «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»;
- УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»;
- УО «Могилевский государственный университет имени А.А.Кулешова»;
- УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина»;
- УО «Полоцкий государственный университет имени Евфросинии Полоцкой».

Екатерина ПАСТУШКОВА

ПРОФЕССИЯ И ЕЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ. РАЗБИРАЕМСЯ В ПОНЯТИЯХ

В мире существует огромное количество профессий, которые охватывают различные сферы человеческой деятельности и сопровождают общество в течение многих столетий. С развитием науки они постоянно изменяются и совершенствуются, но при этом сохраняют свои главные признаки. Планируя свою будущую карьеру, молодым людям необходимо знакомиться с различными сферами профессиональной деятельности, собирать сведения о профессиях, «примерять» профессии на себя, практически пробовать свои силы в разных видах труда. Профессии необходимо всесторонне изучать, оценивать, сравнивать между собой. Но для начала необходимо разобраться, что представляет собой профессия и каковы ее составляющие.



Понятие «профессия»

Профессия – относительно постоянный вид трудовой деятельности, требующий определенной подготовки; социальная характеристика человека, указывающая на его принадлежность к определенной категории людей (профессиональному сообществу), которые занимаются одинаковым видом трудовой деятельности.

Специальность – конкретизация вида трудовой деятельности в рамках профессии, т.е. вид занятий в рамках одной профессии.

Поясним сказанное на примерах. В профессии токаря есть следующие специальности: токарь-кару-

сельщик, токарь-полуавтоматчик, токарь-расточник, токарь-револьверщик. В профессии машиниста специальностями будут: машинист паровых турбин, машинист пресса, машинист скрепера, машинист сцены и т. д. Профессия – врач. Специальности: врач-терапевт, врач-стоматолог, врач-хирург и др.

Должность – это место, занимаемое человеком в организации, производственной структуре. Она увязывается с определенными должностными обязанностями, соответствующими уровню профессиональной подготовки и квалификации работающего.

Квалификация – это уровень профессионального мастерства.

Выделяют формальную и реальную квалификацию. Формальная квалификация значится в документе, полученном при аттестации работника. Реальная квалификация – это уровень мастерства, которого работник достиг. Сегодня, в условиях рынка труда, именно реальная квалификация работника имеет высокую ценность.

Трудовая деятельность является профессиональной, если выполняются по крайней мере **два условия**.

Во-первых, **профессия характеризуется наличием требуемого уровня квалификации**, то есть мастерства, умений, знаний и навыков, которая почти всегда подтверждается специальными документами о профессиональном образовании: дипломами, свидетельствами, аттестатами, сертификатами.

Во-вторых, **профессия является своеобразным товаром**, который можно продавать на рынке труда. Причем, товаром, который пользуется спросом, за который работодатели готовы платить. То есть, профессия является источником дохода для ее обладателя.

Классификации профессий

По характеру труда все профессии можно разделить на две группы: преимущественно **физического** и преимущественно **умственного**. В настоящее время происходит постепенное стирание различий между ними, в связи с автоматизацией и механизацией производства, широким внедрением компьютерной техники, поэтому стало трудно классифицировать некоторые профессии по этим признакам. Тем не менее эта классификация и сегодня актуальна.

Еще по одной классификации профессии распределяются **в соответствии с отраслями экономики**. Сам термин «отрасли экономики» имеет широкий смысл и обозначает совокупность всех отраслей произ-

водства и труда. Классификация профессий по отраслям экономики условна, так как отрасли часто взаимопроницают, например, здравоохранение и наука.

Кроме того, есть профессии отраслевые и межотраслевые, т.е. распространённые в ряде отраслей экономики. Примером может служить профессия слесаря.

Профессии можно также разделить на **две группы** по отношению к материальному производству:

- **профессии производственной сферы** (сюда относят промышленность (количество отраслей промышленности измеряется двузначным числом), сельское хозяйство, строительство, лесное хозяйство, промышленный транспорт, связь);
- **профессии непроизводственной сферы** (здравоохранение, пассажирский транспорт, торговля, средства массовой информации, образование и др.).

Деление отраслей экономики на производственные и непроизводственные является привычным, но не вполне точным. Фактически все трудящиеся заняты разными видами производства. Любой труд, если он нужен людям, – деятельность созидательная, независимо от того, какие ценности получаются в результате – материальные или духовные. В этом смысле все профессии одинаково важны.

Рабочие профессии можно классифицировать **по уровню и характеру квалификации**. Выделяют высококвалифицированные профессии (наладчики, операторы и др., т.е. рабочие, выполняющие работу, связанную со сложными технологическими процессами), квалифицированные (массовые рабочие: токарь, фрезеровщик, слесарь и др.), малоквалифицированные (машинистка и др.), неквалифицированные (подсобные рабочие).

Характеристики профессии

Любую профессию можно подробно описать и изучить с помощью довольно большого количества **признаков и характеристик**. Желательно, чтобы признаки, на основании которых изучается профессия, были наиболее существенными, а

их количество – достаточно полным, максимальным. Это необходимо для того, чтобы не упустить никакой важной информации. Чем больше признаков учитывается при описании профессии, чем больше они относятся к психологическим, внутренним качествам человека, тем успешнее может быть выбор профессии на основе этого описания, тем точнее попадание.

Для простоты понимания все характеристики профессии можно условно разделить на несколько категорий: технологические, экономические, педагогические, медицинские, психологические.

Технологические характеристики профессии включают в себя описание следующих аспектов:

- **Предмет труда** (на что преимущественно направлена трудовая деятельность специалиста). Это могут быть другие люди, техника, информация, искусство или природа.
- В чем заключаются **цели труда**. Может быть, это материальное производство, создание каких-либо духовных ценностей, обслуживание и уход за людьми, техникой или природой.
- С помощью каких **средств труда** осуществляется трудовая деятельность. Какие ручные, механизированные и автоматизированные средства используются в процессе труда.
- Какие **трудовые операции** применяются в ходе деятельности. Какие физические, умственные и социальные действия приходится выполнять специалисту.
- Какие **характеристики рабочего места** специалиста. Где приходится работать (в помещении, в кабине, на открытом воздухе). В каком климате он работает чаще всего. Приходится ли ему работать преимущественно на одном месте или часто разъезжать. Работает ли он в основном в коллективе или индивидуально.
- **Рабочее время** специалиста. Работает ли он в жестком или свободном режиме. Приходится ли ему работать посменно, в ночное время, вахтами. Как часто специалист вынужден выполнять работу в нерабочее время, работать длительное время без перерывов, работать в вынужденном темпе,

работать неритмично: с паузами и простоями.

- Каковы бывают **ошибки в трудовой деятельности**. К каким последствиям они могут приводить. Какими причинами они могут вызываться.

Экономические характеристики описывают:

- **Отрасли**, в которых используется данная профессия. В промышленности, строительстве, транспорте, связи, сельском хозяйстве, бытовом обслуживании, жилищном хозяйстве, образовании, здравоохранении, науке, культуре, торговле, финансах, управлении, обороне, охране порядка и т.п.
- **Спрос** на данную профессию на рынке труда, требуются ли специалисты этой профессии, каковы перспективы найти себе работу по ней.
- В каких пределах изменяется **оплата труда** среди представителей данной профессии.

Педагогические характеристики определяют:

- **Требования**, предъявляемые профессией к уровню и содержанию образования.
- **Учебные заведения**, осуществляющие подготовку по данной профессии.
- **Компетенции, знания и навыки**, необходимые для успешной профессиональной деятельности.

Медицинские характеристики определяют:

- Какой уровень **здоровья** требуется для данной профессии.
- **Медицинские противопоказания**, которые существуют для данной профессии.
- Какие **нагрузки** испытывает специалист на рабочем месте. Какие **неблагоприятные условия труда** присущи данной профессии. Это могут быть вредные климатические факторы, нарушение биологических ритмов, вынужденная поза и ограниченная подвижность, большие физические нагрузки, однообразие деятельности, вынужденный темп, сложность ситуаций, опасность, риск, угроза поражений, внезапность и неожиданность, быстрая смена действий, помехи и посторонние раздражители, неприятные впечатления, повышенная ответственность.

венность, работа в одиночестве, конфликты между людьми.

- **Тяжесть труда** (нагрузка на опорно-двигательный аппарат и функциональные системы организма: сердечно-сосудистую, дыхательную и др.).



- **Напряженность труда** (функциональное состояние организма при работе с преобладанием нервной нагрузки) рабочего или специалиста.
- Каков **уровень физиологической активности** специалиста (профессия требует высокой, значительной, низкой активности; труд механизирован; монотонность труда и пр.).
- **Характер труда** (умственная или физическая трудовая деятельность).

Психологические характеристики содержат информацию о том, какие требования предъявляет профессия к различным психологическим особенностям человека:

- к его **органам чувств**, зрительно-слуховому, осязательному восприятию;
- к **двигательным качествам**: силе и выносливости, скорости и точности движений, подвижности;
- к **умственным способностям и психофизическим характеристикам**: сосредоточению внимания, запоминанию, пониманию, пространственному воображению, логическим рассуждениям;
- к **чертам характера**: общительности, самостоятельности, сдержанности, решительности, настойчивости, ответственности и т. д.

Детально изучить профессию поможет **профессиограмма**. Это ха-

рактеристика профессии с подробным описанием ее особенностей, содержания и характера процесса труда, требований к уровню квалификации, состоянию здоровья и психологическим особенностям человека.

Профессиограмма

Профессиограмма составляется на основе анализа содержания профессиональной деятельности специалиста и включает в себя общую характеристику профессии и требования, которые профессия предъявляет к человеку. Профессиограмма отвечает на следующие вопросы:

- В чем суть данной профессии?
- Чем конкретно занимается специалист?
- В каких условиях происходит труд?
- Какие требования предъявляются к уровню подготовки работников?
- Какие способности нужны для успешного овладения профессией?
- Каковы возможности для карьерного роста?

Классическая профессиограмма включает следующие разделы:

- **содержание деятельности** (основное содержание профессиональных действий, выполняемых представителем данной профессии, характеристика работ; указываются содержание работы, сложность производственного процесса, степень самостоятельности работника в выполнении данной работы, а также степень сложности подготовки к работе).
- **условия деятельности** (рабочее место, режим труда, специфика

профессии, профессиональные вредности);

- **квалификационные требования** (что должен знать и уметь специалист);
- **требования к профессионально важным качествам** (требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к качествам работника, т. е. перечень психологических характеристик (способностей и личных качеств), которым должен соответствовать работник (перечисляются в порядке убывания значимости));
- **медицинские противопоказания** (перечень заболеваний, с которыми не рекомендуется заниматься данной профессиональной деятельностью);
- **профессиональное образование** (данная позиция позволяет определить, какую специальность необходимо получить для овладения конкретной профессией и где эту профессию можно получить (указываются учебные заведения));
- **родственные профессии** (профессии, наиболее близкие по содержанию своей профессиональной деятельности к рассматриваемой).

Чтобы выбрать для себя дело, полностью соответствующее потребностям, интересам, а также психофизическим возможностям, необходимо изучить мир профессий во всем его многообразии, понять их содержание, выявить возможности получения соответствующего образования и дальнейшего профессионального роста. Для адекватного выбора приходится проделать большую внутреннюю работу: проанализировать свои ресурсы (интересы, способности, особенности личности), изучить характеристики и составляющие профессии, требования избираемой профессии, оценить свое соответствие этим требованиям. Сравнение своих индивидуальных особенностей с нормативами профессиограмм позволяет установить соответствие профессии и профессиональную пригодность к данному виду труда.

Александр СОКОЛОВСКИЙ

ЯПОНСКИЙ ПОДХОД К ВЫБОРУ ПРОФЕССИИ

Проблема профессиональной ориентации актуальна для любой страны. И каждое государство по-своему подходит к решению этой задачи, учитывая особенности образовательной системы, менталитета и ожидаемый результат.

Япония – высокотехнологичная страна с высокой плотностью населения. Здесь особенно важно, чтобы каждый человек занял свое место в жизни. И, надо сказать, система профориентации в этой стране вполне справляется со своей задачей. Узнаем, как решаются вопросы выбора профессии в Стране восходящего солнца.

Организация профориентационной работы в школах и высших учебных заведениях Японии в значимой степени обусловлена особенностями системы образования.

Японская школа состоит из трех ступеней: начальная, средняя и старшая. В начальной школе учатся шесть лет, в средней и старшей – по три года. Таким образом, всего 12 классов, но обязательны из них лишь девять. Японское правительство гарантирует начальное и среднее бесплатное школьное образование. Дальше старшая школа – необязательная, платная, но очень востребованная (95% учащихся поступают в десятый класс). Как правило, главная цель почти каждой японской семьи – в том, чтобы ребенок поступил в хорошую старшую школу, чтобы потом попасть в престижный вуз. Эта образовательная цепочка гарантирует высокооплачиваемую работу и высокий уровень жизни.

В Японии профориентация учеников или, как здесь ее называют, профессиональное руководство, – основа учебного процесса. Концепция профориентации Японии базируется на научной теории ректора университета Асия профессора С.Фукуямы и его диагностическом методе «человек – профессия», которые были разработаны в 70-х гг. XX века в свете радикальной реформы японской школы. В честь профессора С.Фукуямы названа система профориентации «F-тест» (Fukuuyama-тест), которую и сегодня



проходят японские школьники для выбора профессии.

Японские педагоги-исследователи убеждены в том, что именно младшие классы представляют собой оптимальную стартовую точку для формирования профессиональной направленности личности. Поэтому профориентация начинается в начальной школе. Одной из главных целей профориентационной работы в младших классах является подготовка к профессиональному выбору путем вооружения школьников знаниями о профессиях, полезных обществу, о потребностях страны в тех или иных кадрах. В ходе занятий японские школьники получают представление о видах профессиональной деятельности и узнают, кто чем занимается, как выглядит результат труда разных специалистов.

Это происходит в виде игр, небольших лекций и экскурсий.

Кроме того, в японской системе ценностей акцент резко смещен в сторону трудолюбия, поэтому с младшей школы детей приучают усердно трудиться и приобщают к общественно-полезному труду. Японцы убеждены, что трудолюбие и усердность – залог успеха в любой профессии, они считают, что «от рождения все люди в равной степени наделены способностями, и если приложить усилия, то человек может их развить и добиться успеха». Совместная уборка класса, спортивные конкурсы, групповые проекты – весь процесс, начиная с младшей школы устроен так, чтобы привить привычку к упорному многочасовому коллективному труду.

В средней школе профориентация глубоко интегрирована в учебный процесс и составляет ядро учебных программ. Для контроля формирования у подростков готовности выбора профессионального пути и готовности к выбору профессии внедрена совершенно уникальная научная методика «F-тест». Вся профориентационная работа по методике С.Фукуямы интегрирована в школьное образование. Автор выделил три основных фактора осознанного выбора профессии: самоанализ, анализ профессий, профессиональные пробы.

Чтобы выявить свои возможности, учащиеся подвергают анализу свой характер, умения, навыки, интеллектуальные способности и физическую силу. Самоанализ осуществляется в сочетании с наблюдением,

изучением и оценкой экспертов-взрослых (педагогов, психологов, родителей) для своевременной коррекции самооценки. Анализ профессий состоит в изучении возможных родов занятий. Профессиональные пробы позволяют приобрести опыт в той деятельности, которую школьник выбрал, и определить, соответствует ли ее характер его способностям и умениям.

В средней школе, начиная с 7-го класса, наступает период профессиональных проб. Профессиональная проба — это моделирование профессиональной деятельности, то есть, знакомство с профессией на практике, но еще не полноценная работа. Школьники пробуют себя в конкретной профессии и «примеряют» ее на себя, проверяют свои силы в реальных профессиональных задачах.

В ходе профессиональных проб школьникам сообщаются базовые сведения о конкретных видах профессиональной деятельности, моделируются основные элементы разных видов профессиональной деятельности, определяется уровень их готовности к выполнению профессиональных задач. Реализация этого подхода предполагает самостоятельное, полное выполнение работы, с возложением всей ответственности за нее на учащегося.

Каждый год японские учащиеся 7-9 классов пробуют себя в 16 различных профессиях из разных областей: бизнес, сельское хозяйство, наука, промышленность и т.д. Профессиональные сферы отображают актуальный рынок труда страны и предусматривают разные типы взаимодействия — взаимодействие с человеком, природой, техникой, знаковыми системами или художественными образами. Таким образом, за три года японские школьники пробуют свои силы в 48 различных профессиях и профессиональных сферах.

Экспериментальные профессиональные пробы обеспечивают проверку «умственного» выбора с помощью собственного трудового опыта, испытания своих интересов, способностей и личностных особенностей в реальных условиях профессиональной деятельности. Они позволяют школьнику определить уровень собственной готовности к

избираемой профессии и адаптационные возможности профессии в отношении индивидуальных свойств, интересов, устремлений. В процессе профессиональных проб, по мнению С.Фукуямы, «учащийся получает опыт той работы, которую он выбрал, и пытается определить, соответствует ли характер данной работы его способностям и умениям».

Таким образом, японские школьники на занятиях в неполной средней школе трижды участвуют в разных видах деятельности профессионального характера на выбор, в идеале получая возможность иметь за три года 48 профессиональных проб.

По итогам прохождения профессиональных проб проводится анализ. После профпробы по каждой специальности школьник должен сам оценить свой успех и степень интереса к тому, чем он занимался. Ученик проходит специальный тест, в котором анализирует свой опыт по 62 пунктам и по пятибалльной шкале навыков. Это и есть этап самооценки. То же самое делают преподаватели и кураторы практики: они оценивают каждый из полученных учащимся навыков по 5-балльной шкале и дают свои рекомендации по выбору сферы деятельности и продолжению обучения. По результатам этих оценок школьник беседует с психологом. Оценивается соответствие личностных склонностей школьника избранной им профессии, определяется, насколько хорошо учащийся понимает себя и степень совпадения своих качеств с профессиональными требованиями избранной сферы труда.

Совместно с педагогами и психологом школьник строит свой собственный рейтинг профессий и выбирает наиболее привлекательную и подходящую ему сферу профессиональной деятельности. Результатом становится выбор профессиональной сферы и индивидуальная программа дальнейшего обучения, которая предлагается школьнику для формирования и развития профессиональных качеств и компетенций. Таким образом, к окончанию школы японский школьник вполне ясно представляет, кем он станет в дальнейшем.

Ученики, окончившие 9 классов, могут не продолжать обучение, однако более 95% предпочитает посту-

пать в старшую школу для подготовки к университету. Однако сделать это достаточно сложно из-за ограниченного количества мест и высокой конкуренции. Переход из средней школы в старшую осуществляется по результатам экзаменов. Сначала на основании его школьной успеваемости учащийся получает список старших школ, в которые у него есть шансы поступить. Затем он сдает переходной экзамен, и на основании его результатов и предыдущей успеваемости решается вопрос о том, в какую старшую школу он поступит. Окончив старшую школу, выпускники имеют широкие карьерные перспективы и могут поступить в вуз.



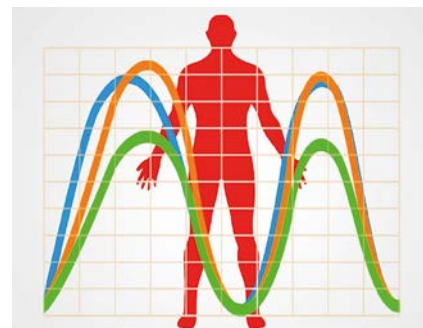
В японский вуз можно поступать с 18 лет. Документы принимают только у тех, кто подтверждает, что уже проучился 12 лет в школе. В институтах к первокурсникам присматриваются компании и корпорации в поисках кадров. Они приглашают молодых людей на практику, погружают в специфику работы организации. Работодатели выделяют специалистов, которые объясняют молодым стажерам принципы работы компании, помогают осваивать новую профессию, заинтересовывают миссией компании, ценностями и корпоративной культурой. Так студент уже в самом начале своего обучения понимает где и кем он будет работать, чем будет заниматься.

Высокий уровень профессионального самоопределения японской молодежи объясняется системой образования, которая с раннего детства не только развивает в человеке трудолюбие и приверженность к коллективизму, но и дает возможность попробовать себя в различных профессиональных сферах и выбрать профессию по душе. Японские школьники с детства понимают, каким будет их дело жизни.

Доменика БАРАНОВА

БИОРИТМЫ

И ИХ ВЛИЯНИЕ НА НАШУ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ



Замечено, что одни люди встают «ни свет, ни заря» и сразу же принимаются за дело. Другие мучаются и страдают, если их рано разбудить на учебу или работу, и с удовольствием трудятся ночью. Все объясняется индивидуальными свойствами человека, которые влияют на его активность и самочувствие в разное время суток. Речь идет о так называемых биологических ритмах.

Биологические ритмы или биоритмы – это более или менее регулярные изменения характера и интенсивности биологических процессов. Изучением условий возникновения, природой, закономерностями и значением биологических ритмов занимается отдельный раздел биологии – хронобиология. Как область биологии хронобиология разрабатывает законы, по которым осуществляются периодически повторяющиеся биологические процессы и регулируется поведение различных биологических систем во времени.

По самой распространенной классификации люди делятся на вечерний тип – «совы», утренний – «жаворонки» и дневной – «голуби».

Существует мнение, что биоритмы человека формируются еще до его рождения и практически не подлежат изменению в будущем. Биоритмы влияют на активность, выносливость, уровень иммунитета, мыслительные способности и прочие качества человека. Те, кто родился в первой половине дня (с 4-х до 11 часов) в большинстве случаев являются «жаворонками», родившиеся во второй половине дня (с 16 до 24 часов) – «совами». А вот рожденных в середине дня (с 11 до 16 часов) и ночью (с 24 до 4 часов) можно считать «голубями».

«Совы» – люди, у которых наблюдается отставание фазы сна. Установлено, что лица вечернего типа легче приспосабливаются к работе в ночную смену и трехсменному труду. «Совы» лучше контролируют ритм «сон – бодрствование» по сравнению с другими людьми. Они предпочитают ложиться спать позже 23-24 часов, но зато им тяжелее вставать в ранние утренние часы. Многим «совам» импонирует их ночная жизнь. Они с удовольствием работают по ночам и выбирают такие профессии, чтобы не вставать слишком рано, а еще лучше – самим планировать свой рабочий график. «Совы» испытывают проблемы с ранним пробуждением. Поэтому, если вы – «сова», то необходимо соблюдать одно неперемutable условие: как только проснулись, не давайте себе оставаться под одеялом «еще минуточку» – сразу же при-

мите контрастный душ, выпейте «натуральный энергетический напиток» (мед и половинка лимона на стакан горячего зеленого чая).

Детям-«совам» очень тяжело дается учеба, если занятия начинаются утром. Очень хорошим вариантом будет подыскать для них школу, в которой есть возможность заниматься во вторую смену (после 12 часов). В этом случае успеваемость маленьких «сов» обычно очень сильно повышается.

«Жаворонки» – это люди, у которых наибольшая активность проявляется в первой половине дня. Люди-«жаворонки» рано хотят спать, быстро засыпают и очень рано встают в одни и те же утренние часы. Лучше всего им работаете утром на «свежую голову», а к концу дня их работоспособность снижается. В середине и под конец рабочего дня наваливается сонливость, с которой можно справиться с помощью очень горячего, а лучше контрастного душа. После этого нужно выпить горячий крепкий чай с 2-3 дольками лимона.

Вечерние и третьи смены не для «жаворонков», они с трудом переносят ночные дежурства, клубы и дискотеки. Оказалось, что люди-«жаворонки», лучше, чем «совы», приспосабливаются к временной организации режима, поэтому им легче преодолеть бессонницу, связанную со сменой часового пояса.

Для детей-«жаворонков» утренние занятия в школе – самый оптимальный вариант. В это время пик их активности. А вот во вторую смену они занимаются намного хуже, потому что уже растрачивают весь свой пыл и работоспособность к началу занятий.

«Голуби» – люди дневного типа. «Голуби» наиболее приспособлены к обычной смене дня и ночи. Они лучше адаптированы к смене света и темноты. Но даже у них при переездах на большие расстояния со сменой часовых поясов и при ночной работе наблюдается сбой собственных биологических часов.

Дети-«голуби» нормально приспосабливаются к любой смене в школе, для них нет особой разницы, в какое время проходят занятия.

Однако от биоритмов зависят не только пики активности и цикл «сон – бодрствование», но и наши склонности и выбор профессии. Оказывается, среди «сов» преобладают люди творческих профессий: артисты, музыканты, писатели. Связано это с тем, что у «сов» чаще всего образное мышление – это люди с «ведущим» правым полушарием мозга. А вот «жаворонки» в большинстве своем отличаются аналитическим складом ума, за что отвечает левое полушарие. Поэтому они часто становятся математиками, физиками, инженерами и военными.

Определить свой хронотип можно при помощи анкеты О.Остберга. Но необходимо отметить, что очень многие

люди принадлежат к промежуточным хронотипам и не являются яркими представителями трех перечисленных.

Анкета О.Остберга

(сокращенный вариант)

1. Трудно ли вам вставать рано утром?

- да, почти всегда (3);
- иногда (2);
- редко (1);
- крайне редко (0).

2. Если бы была возможность выбора, в какое время вы ложились бы спать?

- после 1 часа ночи (3);
- с 23 до 1 часа ночи (2);
- с 22 до 23 часов (1);
- до 22 часов (0).

3. Какой завтрак вы предпочитаете?

- плотный (0);
- менее плотный (1);
- можно ограничиться, например, вареным яйцом (2);
- достаточно чашки чая или кофе (3).

4. Если вспомнить последние размовки – когда они преимущественно происходили?

- в первой половине дня (1);
- во второй половине дня (0).

5. От чего вам легче отказаться?

- от утреннего кофе или чая (2);
- от вечернего чая (0).

6. Как точно вы отсчитываете время в минутах?

- меньше минуты (0);
- больше минуты (2).

7. Как легко вы можете изменить привычки, связанные с едой, во время каникул, отпуска, поездок?

- очень легко (0);
- легко (1);
- трудно (2);
- не меняете (3).

8. Если рано утром предстоят важные дела, на сколько раньше вы накануне ложитесь спать?

- более чем на 2 часа (3);
- на 1–2 часа (2);
- меньше, чем на 1 час (1);
- как обычно (0).

Если вы набрали от 0 до 7 баллов, то, скорее всего, вы – «жаворонок», от 8 до 13 баллов – «голубь», от 14 до 20 баллов – «сова».

Совы	Жаворонки	Голуби
<ul style="list-style-type: none"> • Лучше контролируют смену ритмов «сон – бодрствование». • Любят готовиться к экзаменам по ночам. • Более стойко переносят трудности и невзгоды. 	<ul style="list-style-type: none"> • Легче переносят смену часовых поясов во время дальних путешествий. • Предпочитают перед экзаменом хорошо выспаться. Чувствительные и ранимые. 	<ul style="list-style-type: none"> • Хорошо адаптированы к изменению светового дня. • При смене часовых поясов легче переносят перемещение на восток, чем на запад. • Бывают непредсказуемы.

Зная свой хронотип, вы можете рационально использовать свое рабочее время: самую напряженную работу делать в те часы, когда главнейшие системы организма функционируют с максимальной интенсивностью. Если вы «голубь», то пик работоспособности приходится на 15 часов. Если «жаворонок», то время наибольшей активности организма попадает на полдень. «Совам» можно посоветовать самую напряженную работу выполнять в 17–18 часов. Рекомендуется так планировать дневной график, чтобы с наибольшей интенсивностью трудиться именно в такие часы «пик» и, наоборот, не «мучить» свой организм мощными физическими или интеллектуальными нагрузками в тот период суток, когда показатели жизнедеятельности понижаются до минимума. Как правило, у «сов» пора наименьшей работоспособности попадает на 7–10 часов, у «жаворонок» она приходится на 19 часов. В такое время организм функционирует в режиме отдыха, совершенно не готов к затрате сил. Ничего, кроме переутомления, работа в эти часы не дает. Соблюдение биоритмов – один из способов сохранить свое здоровье.



Помимо общепринятой классификации, о которой шла речь выше, существует еще одно деление индивидуальных биоритмов человека, согласно которому существуют интеллектуальный, физический и эмоциональный биоритмы.

Интеллектуальный биоритм влияет на логику, обучение, абстрактное мышление, то есть на умственные способности человека. Учитель, адвокат, бухгалтер хорошо чувствуют этот биологический ритм.

В фазе подъема проявляются высокие аналитические способности, человек поддерживает любую интеллектуальную деятельность, хорошо усваивает информацию. В такие дни легко решаются кроссворды и головоломки. Высока способность предсказания, лучше работает интуиция.

Напряженные дни интеллектуального биоритма называются на мыслительной деятельности. Снижается способность к прогнозированию. Ослабевают скорость реакции и концентрация внимания.

Основная характеристика фазы спада интеллектуального биоритма человека – быстрая умственная утомляемость, вплоть до головной боли. В такие дни не рекомендуется активно заниматься деятельностью, требующей напряженной умственной нагрузки.



Физический биоритм определяет здоровье и самочувствие и влияет на такие качества, как выносливость, скорость, мышечная сила, быстрота реакции. Кроме того, физический биоритм связан с физиологическими процессами человеческого организма: пищеварением, обменом веществ и т.п.

Физический биоритм наиболее ощущаем теми, кто по роду деятельности связан с физическими нагрузками: спортсменами, строителями, шахтерами. Как правило, в высшей фазе человек чувствует прилив сил и выносливости, что позволяет ему выполнять больший объем работы. В напряженные дни могут возникнуть проблемы со здоровьем, высок риск травматизма. Для отрицательной фазы характерен упадок сил, повышенная утомляемость и отсутствие аппетита.

Эмоциональный биоритм оказывает влияние на чувственное восприятие, интуицию и творческие способности. Наиболее подверженными влиянию эмоционального биоритма являются люди, чьи профессии связаны с общением и искусством: журналисты, актеры, художники. В восходящей фазе биоритма человек динамичен, активен и жизнерадостен. Это то время, когда мы радуемся любым мелочам, когда мы легки и приятны в общении. Это самое подходящее время для того, чтобы расширить круг друзей или назначить свидание.

Минимальные значения биоритма характеризуются затрудненностью общения, снижением креативности, эмоциональной вялостью, апатичностью и равнодушием. Для эмоциональных людей возможно повышение раздражительности и агрессивности.

Как меняется наша активность в течение дня

В современных условиях приобрели значимость социальные ритмы, в плену которых мы находимся постоянно: начало и конец рабочего дня, укорочение отдыха и сна, несвоевременный прием пищи, ночные бдения. Социальные ритмы оказывают все возрастающее давление на ритмы биологические, ставят их в зависимость, не считаясь с естественными потребностями организма. Не многие имеют возможность работать по индивидуальному графику, но, зная общие принципы активности, связанные с биоритмами, вы получаете примерный план действий даже в ситуациях, когда вокруг царит хаос и цунами аврала вот-вот накроет вас с головой.

9:00-11:00 – время усвоения информации и планирования.

Именно сейчас вы расположены видеть вчерашнюю проблему по-новому, поэтому закончите дела, оставши-

еся со вчерашнего дня. Посвятите утро планированию, разработке стратегии на сегодняшний день или более длительный период. Сейчас вы можете адекватно оценить, сколько времени и сил потребует то или иное дело: уровень самоконтроля достигает пика через два-три часа после пробуждения.

11:00-13:00 – прилив жизненных сил.

Время действовать! Проводите презентацию, представляйте на суд окружающих свой самый смелый проект, отправляйтесь на переговоры: сложные дела, если вы заранее продумали их, сейчас пройдут в полном соответствии с планами. В эти часы наблюдается повышенные интереса к окружающим, поэтому от равнодушного молчания собеседников вы сейчас застрахованы. Доказано, что больше всего сил теряете, пробиваясь сквозь стену безразличия, а искренний интерес к вашим делам и начинаниям вдвое повышает эффективность и производительность. Кроме того, ваш голос звучит сейчас наиболее мягко и приятно: утренняя хрипотца прошла, а перенапряжение связок еще не наступило. Тембр голоса, как уверяют психологи, даже более важен для ваших слушателей, чем слова, которые вы произносите: он создает общее впечатление.

13:00-15:00 – сохраняется рабочее настроение предшествующих часов, но эйфория постепенно стихает.

Идеальное время для работы с документами. В середине дня острота зрения максимальна: активно работают слезные железы, предохраняющие роговицу от напряжения. Да и глазные мышцы полностью отходят от ночного расслабления не раньше полудня. Если сегодня не избежать конфликтной ситуации, планируйте неприятный разговор на этот отрезок времени. По крайней мере, обойдется без нервных срывов и угрозы немедленного увольнения, особенно если вы аргументируете свою позицию и постараетесь понять противоположную сторону. Не тяните: через час общий настрой сменится, и удерживать ситуацию в рамках будет сложнее.

15:00-19:00 – время расслабления и общения.

Теперь время проверять почту, обзванивать партнеров и клиентов, составлять приглашения, рекомендательные письма и пресс-релизы. Интуиция сейчас не на высоте, а вот логика приобретает свойства железной, да и интеллект в порядке. Вы четко знаете ответ на вопрос «почему» («как» лучше оставить на завтрашний день) и без труда выявляете логические сбои, прокравшиеся в проект договора.

Чтобы не дать своей жизни превратиться в серую рутину, очень важно привнести в нее игровой момент, например, разнообразить рабочий день коротенькими приятными ритуалами (чашка кофе или чая, дыхательная гимнастика и т. д.).

Некоторые компании все-таки начинают учитывать биологические особенности (биоритмы) своих сотрудников, предоставляя им гибкий график работы. Но пока это в основном касается работников творческих профессий, программистов. Поэтому, если вы по натуре «сова», к примеру, лучше обсудить вопрос о гибком графике работы с будущим работодателем еще на собеседовании, чтобы в дальнейшем не возникало трудностей по этому поводу.

Александр СОКОЛОВСКИЙ

**ГРАФИК ПРОВЕДЕНИЯ ДНЕЙ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПОДРАЗДЕЛЕНИЯХ
БЕЛОРУССКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА
НА 2023/2024 УЧЕБНЫЙ ГОД***

№	Факультет	Дата	Время	Формат проведения	Контакты
1.	Биологический факультет	28.03.2024	12:00	Очно	80 17 209-59-00
2.	Военный факультет	10.02.2024	10:00	Очно	80 17 209-52-82
		23.03.2024	10:00	Очно	
3.	Факультет географии и геоинформатики	06.04.2024	11:00	Очно	80 17 209-55-84
4.	Факультет журналистики	30.03.2024	11:00	Смешанный (очно/горячая линия)	80 17 259-70-98
5.	Исторический факультет	28.03.2024	11:00	Очно	80 17 360-09-14
		29.03.2024	10:00	Горячая линия	
6.	Факультет международных отношений	23.03.2024	13:00	Очно	80 17 259-73-56
7.	Механико-математический факультет	28.03.2024	12:30	Очно	80 29 574-95-46
8.	Факультет прикладной математики и информатики	29.03.2024	13:00	Смешанный (онлайн/очно)	80 17 209-50-70
9.	Факультет радиофизики и компьютерных технологий	30.03.2024	11:00	Очно	80 29 654-09-53
10.	Факультет социокультурных коммуникаций	28.03.2024	12:00	Очно	80 17 209-59-09
11.	Физический факультет	30.03.2024	12:00	Очно	80 17 209-50-67
12.	Филологический факультет	28.03.2024	11:00	Смешанный (онлайн/очно)	80 17 355-57-46
13.	Факультет философии и социальных наук	29.03.2024	12:00	Очно	80 17 259-74-06
14.	Химический факультет	23.03.2024	11:00	Очно	80 44 752-67-96
15.	Экономический факультет	30.03.2024	14:00	Очно	80 29 329-02-58
16.	Юридический факультет	29.03.2024	11:00	Смешанный (очно/горячая линия)	80 17 209-63-39 80 17 209-54-65
17.	Институт бизнеса БГУ	30.03.2024	11:00	Смешанный (онлайн/очно)	80 29 642-14-23
18.	ГУО «Институт теологии имени святых Мефодия и Кирилла» БГУ	26.03.2024	14:00	Очно	80 17 379-63-67
19.	«Международный государственный экологический институт имени А.Д.Сахарова» БГУ	28.03.2024	11:00	Очно	80 29 255-11-92
20.	Институт дополнительного образования БГУ	28.03.2024	14:00	Очно	80 17 259-73-46
21.	УО «Юридический колледж БГУ»	28.03.2024	11:00	Очно	80 29 641-09-97
22.	Лицей БГУ	29.03.2024	11:00	Очно	80 17 365-20-62
23.	Совместный институт БГУ-ДПУ	29.03.2024	10.00-13.00	Горячая линия	80 17 209-53-72

*Формат и дата проведения мероприятий могут меняться. Наиболее актуальная информация будет размещена на сайтах факультетов и образовательных подразделений.

Подготовлено по материалам информации сайта abiturient.bsu.by

Екатерина ПАСТУШКОВА

ДОШКОЛЬНИКАМ О ПРОФЕССИЯХ, ИЛИ ПРОФОРИЕНТАЦИЯ С ДЕТСКОГО САДА

Знакомство с профессиями начинается в младшем дошкольном возрасте – с первых объяснений родителей и воспитателей малышам: «это – водитель», «это – продавец», «это – строитель». Чуть позже становятся популярными сюжетно-ролевые игры в профессии: в магазин, в школу, в строительство и т.д.

Профориентационная работа в дошкольном образовании имеет огромное значение. Ознакомление дошкольников с профессиями играет важную роль в установлении контактов со взрослым миром.

Цель ранней профориентации в дошкольном образовании – формирование первичного представления о мире профессий, интереса к профессионально-трудовой деятельности взрослых, позитивных установок к различным видам труда и творчества. Ранняя профориентационная работа осуществляется по двум направлениям: профессиональное информирование (обеспечение детей информацией о мире профессий) и профессиональное воспитание (формирование у детей интереса к труду, трудолюбию).

Именно в дошкольном возрасте начинается первый этап становления профессионального самоопределения, который заключается в развитии конкретно-наглядных представлений о мире профессий, создается определенная наглядная основа, на которой базируется дальнейшее развитие профессионального самосознания личности. Поэтому большое значение имеет создание условий для получения детьми максимально разнообразного спектра впечатлений о мире профессий, формирования у них положительного отношения к людям труда, их занятиям, приобретением начальных трудовых умений в различных доступных видах деятельности.

Основная сложность работы по ознакомлению детей с профессиями заключается в том, что значительная часть труда взрослых недоступна для непосредственного наблюдения за ней, и в силу этого остается за пределами понимания ребенка. Поэтому деятельность педагогических работников по реализации задач ранней профориентации основывается на самых разнообразных **формах и методах** работы с детьми и выстраивается системно.

Для ознакомления детей с трудом взрослых применяются традиционные методы обучения и воспитания: беседы с использованием игровых персонажей, чтение

детской художественной литературы, рассматривание картин и иллюстраций, сюжетно-ролевые игры, дидактические игры, игровые ситуации, опыт хозяйственно-бытового труда и пр.

Ведущим видом деятельности для дошкольника является игра, и она идеально подходит для формирования у детей понятия о разных профессиях. Среди множества видов игр предпочтение отдается **сюжетно-ролевой** игре, так как именно она позволяет полноценно воспроизвести реалии мира взрослых. В процессе профориентационной сюжетно-ролевой игры имитируются производственные сюжеты, ситуации, профессиональная социальная среда, модели профессионального поведения, модели межличностных профессиональных отношений. Именно в сюжетно-ролевых играх усваиваются сведения о профессиональной деятельности взрослых, закрепля-



ются знания, полученные в ходе непосредственно образовательной и совместной деятельности. О том, что эти знания достаточно сформированы, говорит то, что дети охотно берут на себя ведущую роль, правильно выполняют ролевые действия, могут самостоятельно выбрать оборудование и игровые атрибуты. Дети могут самостоятельно моделировать ситуации «на рабочем месте», перевоплощаясь в своих родителей, близких родственников или знакомых «профессионалов». В процессе имитируются производственные сюжеты, профессиональная среда, проигрываются сценарии отношений между сотрудниками, клиентами и пр.

Такая игра ценна тем, что отражает реальную жизнь. Кроме того, она способствует воспитанию уважительного отношения к труду, демонстрирует его пользу для общества, вызывает интерес детей к работе. Грамотно спланированная и организованная игра позволяет заложить основы для формирования личностных качеств, которые потребуются для успешной трудовой деятельности в будущем: ответственности, справедливости, взаимовыручки.

Для качественной профориентационной работы с детьми используются **игровые комплексы**. Они представлены отдельными тематическими модулями («магазин», «больница», «парикмахерская», «мастерская», «пожарная часть» и так далее). Применение таких средств наглядности помогает детям глубже познакомиться с профессией и перевоплотиться в ее представителя.

Прекрасно, если для каждой изучаемой профессии имеются тематические комплексы, которые должны состоять из форменной одежды, инструментов, рабочего места и пр. К примеру, для инспектора ДПС это – светоотражающий жилет, регулирующий жезл, возможно, имитации дорожных знаков, светофора перекрестков, поста. Если подходить к изучению профессий комплексно, дети быстрее смогут освоить знания по ним и чувствовать себя увереннее.

В сюжетно-ролевых играх с использованием модульных игровых комплексов вначале участвует и воспитатель, а затем его подопечные переходят к самостоятельному моделированию ситуаций.

Дети с большим энтузиазмом окунаются в мир взрослых, который до этого для них был недостижим. Дошкольники приобретают новые знания и ценности, расширяют свой кругозор, самостоятельность и трудолюбие, то есть все те ключевые навыки, которые в дальнейшем помогают более эффективно входить во взрослую жизнь. Чем больше профессий будет знакомо ребенку и чем шире его представления о мире профессий, тем меньше ошибок он совершит в дальнейшем в процессе формирования профессионального плана.

Осознать общественную значимость труда взрослого ребенку помогают **дидактические игры**, моделирующие структуру трудового процесса: цель и мотив труда, предмет труда, инструменты и оборудование, трудовые действия, результат труда.

Игры с предметами подразумевают использование игрушек и реальных предметов с целью ознакомления с профессиями взрослых. Например, в игре «Собери набор повара» дети должны из множества разнообразных предметов выбрать игрушечную посуду и столовые приборы, а также куклу в соответствующей одежде. Аналогичные игры – «Кто здесь был и что забыл», «Оденем куклу на работу», «Соберем ящик с инструментами» и т.д.

Настольно-печатные игры тоже используются в профориентации, например, подбор картинок по общему признаку («Что нужно доктору», «Что есть в магазине» и пр.). Дети подбирают картинки с соответствующими предметами, тем самым учатся классифицировать предметы, как результат определенной трудовой деятельности.

Словесные игры, например, «Отгадай профессию по описанию», «Варим компот» помогают пополнить словарный запас ребенка понятиями из профессиональной сферы.

Грамотное проведение дидактических игр позволяет расширить представления детей о людях разных профессий.

Для систематизации детских представлений о мире профессий и формирования ценностного отношения к результатам труда человека используются **образовательно-игровые ситуации**, например, «Научим

Почемучку мыть чашку (сервировать стол, вытирать пыль)», «Веселые повара», «Поиграем в магазин».

В **детской художественной литературе** много произведений, посвященных труду. Стихотворения, рассказы, сказки, загадки о профессиях и орудиях труда, поговорки и пословицы о труде, трудолюбии, мастерстве, скороговорки, в которых упоминаются профессии и орудия труда, считалки, стихи для пальчиковой и артикуляционной гимнастики, физкультурной минутки помогут в непринужденной форме дать детям новую информацию о профессиях и закрепить ранее полученные знания.

Таким образом, формирование представлений дошкольников о труде взрослых – это необходимое направление деятельности учреждения дошкольного образования. В различные разделы программ дошкольного образования включены сведения о деятельности взрослых, их труде, условиях и целях труда, методы формирования трудовых навыков с целью общего развития детей и ориентации их в профессиональной деятельности взрослых. Знакомство детей с миром профессий осуществляется на протяжении всего периода получения воспитанниками дошкольного образования и реализуется в разнообразных формах работы и во взаимодействии педагогов и родителей.

Если все это реализовано успешно, у детей формируются соответствующие навыки, а также уважение к труду в любой сфере, формируется определенный элементарный опыт профессиональных действий, расширяется кругозор, общие представления об окружающем мире, выявляются способности, увлечения и интересы.

Ориентировочно в 6-7 лет ребенок обретает способность давать оценку делам других людей и начинает сравнивать себя с ними. Он гораздо активнее интересуется миром взрослых и их работой. Если воспитанники младших групп детского сада просто подражают взрослым, имитируя их действия, то старшие уже имеют базовые понятия как минимум о нескольких профессиях и могут более-менее связно рассказать о них (назвать орудия труда, рассказать, как выглядят представители профессий, чем они занимаются и почему их деятельность важна для общества).

К моменту завершения дошкольного образования ребенок знает о назначении техники и материалов в трудовой деятельности взрослых; называет профессии разных сфер экономики; различает профессии по существенным признакам; называет профессионально важные качества представителей разных профессий; выделяет структуру трудовых процессов (цель, материалы, инструменты, трудовые действия, результат); объясняет взаимосвязь различных видов труда и профессий; объясняет роль труда в благополучии человека; имеет представление о назначении денег; моделирует в игре отношения между людьми разных профессий; участвует в посильной трудовой деятельности взрослых; эмоционально-положительно относится к трудовой деятельности, труду в целом.

Проводимая профориентационная работа позволяет ненавязчиво подвести детей к важному выводу, что труд, профессиональная деятельность являются значимой сферой жизни человека.

Валентина АНТОНИК

Детям о профессиях

Сергей Чертков



ПОВАР

Дайте повару продукты:
Мясо птицы, сухофрукты,
Рис, картофель... И тогда
Ждет вас вкусная еда.

ДОЯРКА

Утром солнце светит ярко,
Молочко несет доярка.
Теплое, коровье,
Детям на здоровье.

ПАРИКМАХЕР

Дайте ножницы, расческу,
Он вам сделает прическу.
Парикмахер непременно
Подстрижет вас современно.

ФОКУСНИК

Кто из шляпы достает
Зайца всем на удивление?
Это фокусник дает
В цирке представление.

СТОЛЯР

Молоток в работе нужен,
И с пилою столяр дружен.
Он дощечки распилил
И скворечник смастерил.

ВЕТЕРИНАР

Звери, птицы, все, кто болен,
Кто здоровьем недоволен!
Вас зовет ветеринар -
Перевяжет, даст отвар.

КОНСТРУКТОР

На далекие планеты
От земли летят ракеты.
Их конструктор разработал,
День и ночь не спал, работал.

ПОГРАНИЧНИК

Охранять границу – важно!
Пограничника зовут.
С верным псом они отважно
Службу Родине несут.

ЛЕТЧИК

Летчик знает свое дело,
В небе водит самолет.
Над землей летит он смело,
Совершая перелет.

МОРЯК

Плывет моряк на корабле
Он не тоскует по земле.
Он с ветром дружит и волной
Ведь море – дом его родной.

ХУДОЖНИК

Он и фрукты, и природу
Нарисует, и портрет.
Взял художник на работу
Кисти, краски и мольберт.

ФЕРМЕР

Есть у фермера хозяйство,
Держит фермер поросят.
Труд не терпит разгильдяйства
Знает каждый из ребят.

Валентина АНТОНИК

«Мы вам перезвоним» – это «да» или «нет»?

Именно этой фразой чаще всего заканчивается собеседование для большинства кандидатов. Сама фраза может показаться расплывчатой, поскольку не дает четкого указания на реакцию работодателя после собеседования или дату, к которой вы можете ожидать услышать решение. Однако прошла почти неделя, а работодатель все не звонит. Как понять, что имелось в виду под кодовой фразой: вежливый отказ или реальный шанс получить работу?

Как правило после фразы «Мы вам перезвоним» есть три исхода:

- отказ (в данном случае кодовая фраза означает: «Вы нам не подходите»);
- приглашение на следующий этап интервью (например, тестирование или собеседование с руководителем структурного подразделения);
- временная пауза (чтобы придерживаться в запасе и оценить других кандидатов).

Рассмотрим первый вариант, когда за фразой скрывается завуалированный отказ. Ситуация знакома каждому, кто хоть раз сталкивался с поиском работы. Проходит день, второй, третий, а долгожданного звонка все нет. «Ну, ничего, – успокаиваем мы себя, – еще не время. Может, кандидатов много и не успели определиться. Может, руководитель занят. А, может, я не подошел.»

И на смену надежды приходит растерянность. С одной стороны, страшно и неприятно услышать отказ. Хочется «сохранить лицо» и уверенность в себе. С другой стороны, важно понимать причины, по которым вам отказали. Особенно, если это не в первый раз. Разберем наиболее вероятные и распространенные причины отказа.

Несоответствие требованиям вакансии

Это может быть и недостаток квалификации и профессиональных навыков, и отсутствие необходимых личных качеств кандидата или их несоответствие должности. Чаще

всего требования к кандидату указаны в объявлении о вакансии.

Довольно часто престижную и высокооплачиваемую работу стремится получить кандидат, у которого не хватает опыта и навыков для этой должности или же образование не соответствует желаемой специальности. У многих компаний нет возможности обучать новичков и предпочтение будет отдаваться более опытным специалистам.

Причиной отказа может стать и слишком высокая квалификация специалиста. Бывает, что соискатель избыточно квалифицирован для имеющейся вакансии, и тогда сверхквалификация тоже может оказаться проблемой. Все просто: если вакансия не предполагает карьерного роста, работодателю ясно, что такой сотрудник не задержится в компании надолго. Слишком простые рабочие обязанности заставят человека быстро утратить интерес к работе. Или же он просто не впишется в команду, ставя себя выше остальных сотрудников.

Кроме профессиональных качеств – знаний и опыта, существуют и непрофессиональные – личные качества человека. Например, отсутствие лидерских качеств помешает при трудоустройстве на руководящие должности. Поэтому следует заранее определить, какие непрофессиональные навыки и качества необходимы для потенциальной работы, чтобы сделать на них акцент.

В каждой вакансии описаны ключевые навыки и личные качества, которые потребуются сотруднику для работы. Если их у вас нет, скорее всего, вам откажут.



Завышенные зарплатные ожидания

Каждый десятый кандидат озвучивает на собеседовании размер желаемого оклада, превышающий тот, который готов предложить работодатель. Размер зарплаты – очень острый вопрос. Слишком большие запросы при низком уровне профессионализма неизбежно приведут к отказу. Но и обратная ситуация так же возможна. Если хорошего специалиста устраивает низкий оклад, работодатель может насторожиться, так как заподозрит, что соискатель скрывает некоторые факты. Вчерашний студент жаждет получать зарплату на уровне члена правления банка или опытный специалист готов работать за небольшие деньги – с точки зрения работодателя это выглядит одинаково неадекватно.

Если денежные запросы соискателя выходят за рамки предусмотренного компанией бюджета, скорее всего он не получит предложения занять вакантную должность. При поиске работы необходимо не только внимательно ознакомиться со средней зарплатой в отрасли, но и соотносить ее с собственными профессиональными навыками и опытом.

Несоответствие корпоративным ценностям компании

Развитая корпоративная культура помогает собирать команды мечты, она повышает удовлетворенность сотрудников работодателем и их эффективность. С другой стороны, она же может стать барьером на пути квалифицированных кадров при их трудоустройстве в компанию.

Соответствие корпоративной культуре компании – это когда убеждения, ценности и поведение сотрудника совпадают с убеждениями, ценностями и поведением его работодателя (компании).

Несоответствие корпоративной культуре – одна из самых частых причин, по которой работодатели отказывают кандидатам после личных встреч. Например, кандидат курит, а компания, в которую он пытается трудоустроиться является производителем спортивного снаряжения и выступает за активный и здоровый образ жизни. У работодателя есть веские причины не брать в штат специалиста, не соответствующего ценностям и модели поведения, принятым в организации.

Неудачное резюме

Из-за неграмотного или плохо составленного резюме, попытка трудоустройства может завершиться еще до собеседования.

Самые частые ошибки – текст не разделен на абзацы, в нем много ошибок, неудачная фотография или пробелы в описании опыта работы. Рекрутер с большой вероятностью не станет вникать в такое резюме и сразу отложит в сторону.

Бывают случаи, когда резюме соискателя составлено правильно и грамотно, но оно неубедительно, т.е. не зацепило работодателя, не убедило, что кандидат подходит компании, не вызвало желания пригласить на собеседование. Возможно, информация в резюме не соответствует должности и требованиям вакансии.

Даже опытные и квалифицированные кандидаты ошибаются на этапе составления резюме, а без него попасть на собеседование сложно. Мы советуем посвятить минимум

один вечер подготовке CV, если вы хотите повысить шансы попасть на работу, на которую претендуете. Составьте резюме с учетом наших рекомендаций, а потом посмотрите на него критически. Насколько удачным оно получилось с точки зрения соответствия вакансии, на которую вы претендуете?

Частая смена работы

В советское время таких сотрудников называли «бегунами» или «летунами», кадровики их крайне не любили. Сегодня работодатели и HR также относятся к ним с предубеждением.

Если соискатель меняет место работы чаще чем раз в 2-3 года, то этому должна быть причина. Может быть, кандидат конфликтен и не может ужиться ни в одном коллективе? А может, он плохой работник и его увольняли за некачественно выполненную работу? Может быть, он несерьезен и поэтому склонен уезжать? Любая из этих причин достаточно весома, чтобы не рассматривать кандидата, тем более, если имеются другие претенденты. Понятно, почему такому соискателю отказывают в собеседованиях: какой смысл брать человека, если он поработает полгода и уйдет?

Если вы не задерживаетесь на одном месте работы больше года, и ваша трудовая книжка переполнена записями, то вероятность получить ярлык «бегуна» для вас очень велика. Это может насторожить потенциального работодателя. Вас могут посчитать конфликтным, ненадежным, не способным справляться с обязанностями. Следует аргументированно объяснить причины, акцентировать внимание на своих сильных сторонах. В некоторых случаях может быть важнее, что выиграла компания от деятельности специалиста, чем количество времени, которое он там проработал.

Личное восприятие

Часто при приеме на работу и оценке кандидата большую роль играет личное восприятие. Как показывают исследования, многие работодатели при выборе сотрудников руководствуются теми же критериями, что и при выборе друзей или

спутников жизни. Поэтому личное неприятие может стать причиной для отказа в трудоустройстве.

Провальное собеседование

На собеседовании оценивается не только профессионализм кандидата, но и внешний вид, интонации, невербальное поведение, коммуникативные навыки. Бывает, что соискатель с отличным резюме на собеседовании показывает себя не в лучшем свете. Например, не может четко ответить на вопросы о работе и причинах увольнения, затрудняется описать задачи, которые решал, агрессивно реагирует на уточняющие вопросы или смущается и долго думает, прежде чем ответить. Рекрутер может заподозрить, что соискатель что-то недоговаривает или вообще обманывает.

Одна из главных целей собеседования – проверить, умеете ли вы общаться. Многие кандидаты получают отказы именно по этому критерию. Старайтесь контролировать эмоции: во время интервью недопустимо быть нарочито небрежным или с нескрываемым негодованием отвечать на вопросы, которые не по душе. Отталкивают работодателя и стилистические ошибки в речи соискателей, неумение высказать свои мысли, нелогичность и хаотичная подача информации, нелогичные переходы от факта к факту.

Пассивное поведение, вялые и невнятные ответы на вопросы о планах на будущее, неясная мотивация, отсутствие заинтересованности вакансией и компанией – распространенные причины отказов в трудоустройстве. Соискатель, плохо подготовившийся к собеседованию, не может преподнести свой профессионализм в выгодном свете. Он не владеет развернутой информацией о компании и не готов отвечать на каверзные вопросы кадровика. Научитесь четко обосновывать, почему вам интересно выбранное направление и компания. Попробуйте перед отбором проанализировать и сформулировать свою мотивацию – это пригодится на всех этапах.

Излишняя самоуверенность, слишком завышенная самооценка, стремление показать свое превосходство, «манеры всезнайки»

скорее всего тоже станут причиной отказа. Крайности не придутся по вкусу работодателю. Лучше всего быть скромным, уверенным и трезво оценивать свои возможности.

Опоздание наверняка заранее ухудшит вашу репутацию. А ваше собеседование может закончиться, не успев начаться. Есть вероятность, что работодатель просто откажет вам в собеседовании, или примет другого кандидата, который даже при более скромных навыках и опыте будет выглядеть профессиональнее.

Внешний вид кандидата тоже оценивается на собеседовании. Предпочтения в одежде легко выделяют особенности нашего внутреннего мира. Не стоит пренебрегать внешним видом, подумайте, что надеть на собеседование. Собеседование – деловая встреча, поэтому опрятный или деловой стиль наиболее приемлем, и может быть критерием для отбора. Неопрятный внешний вид свидетельствует о выраженной пассивности человека, что также не приветствуется. Слишком вызывающий образ может стать причиной отказа.

Умение соискателя грамотно презентовать себя показывает его готовность и в дальнейшем играть по правилам компании-работодателя.

Еще одна причина провального собеседования – **неумение продемонстрировать свои ключевые компетенции**. Проблема не в отсутствии навыка, а в неспособности его презентовать. Приводите как можно больше реальных примеров, как вы проявляли свои скиллы. Вспомните моменты, когда все обстоятельство были против вас, но вы собирали волю в кулак, оптимизировали ресурсы и добивались своего.

Ложь и неискренность в резюме и на собеседовании могут сыграть с соискателем злую шутку. Иногда соискатели искажают информацию о себе, стараясь предстать в лучшем свете. Однако рекрутерам довольно часто встречаются и любители сильно приукрасить свои профессиональные достижения, скрыть наличие вредных привычек или прибавить несуществующий опыт работы. Особой страстью к подобному украшательству отличаются молодые специалисты, а также соискатели, находящиеся в поиске работы больше года. Каждый десятый соискатель прибегает к обману на собеседовании.

Недавние выпускники вузов, убежденные в том, что везде требуются только специалисты с опытом, чаще всего глут от неуверенности в собственной востребованности, да и те соискатели, чей «активный поиск» достаточно затянулся, нередко готовы на самые отчаянные меры, чтобы получить хоть какую-то работу. Как правило, их ложь касается мифической «работы без оформления», которую практически невозможно подтвердить документально.

Ложь в резюме и на собеседовании – не лучший способ произвести положительное впечатление. Особенно, если откроется правда. Если это случится до принятия решения работодателем, то шансы на работу станут равными нулю. Если ваша ложь откроется в процессе работы, то вы рискуете не только ее потерять, но и получить негативную рекомендацию, которая усложнит дальнейшую карьеру.

Тщательная подготовка к собеседованию значительно увеличит ваши шансы на трудоустройство, и уменьшит вероятность получить отказ. О том, как подготовиться к собеседованию мы не раз подробно рассказывали в этой рубрике. Воспользуйтесь нашими рекомендациями.

В процессе собеседования уже можно догадаться, какое впечатление производит ваша кандидатура. Чтобы понять, действительно ли в вас заинтересованы, попробуйте последить за реакцией нанимателя на ваши ответы и его действия после окончания собеседования.

- Длительность собеседования меньше 15 минут может указывать на отсутствие интереса к вашей кандидатуре.
- Большое количество дополнительных вопросов к вам – хороший знак.
- Охотные ответы интервьюера на ваши вопросы тоже могут свидетельствовать о том, что вас рассматривают в роли потенциального сотрудника.
- Детальный рассказ менеджера о будущем процессе трудоустройства и процедурах прохождения отбора, которые последуют за собеседованием, говорят о заинтересованности работодателей.
- Если во время собеседования вас познакомили с потенциальными

коллегами – можете рассчитывать на положительный результат.

- А вот если во время разговора вас часто перебивали и не давали закончить фразы и рассказ о себе, скорее всего, на работу рассчитывать не стоит.



Делаем выводы

Отказ – это всегда неприятно. Но его можно избежать. Причины отказа одни и те же и вам нужно просто не повторять чужие ошибки.

Получив отказ, тщательно анализируйте ход интервью. Вспомните, что говорил собеседник, и как формулировали свои ответы вы. Как вы себя вели? Возможно, были слишком зажаты или, напротив, излишне фамильярны? Что могло вызвать сомнения работодателя?

Сейчас ваша задача состоит в том, чтобы понять, какие коррективы следует внести в резюме, как правильно выделить сильные стороны и расставить акценты, что исправить в самопрезентации или в манере поведения, чтобы в следующий раз HR-менеджер остановил свой выбор на вашей кандидатуре.

Получив очередной отказ в приеме на работу, не теряйте позитивный настрой. Ведь, как показывает практика, его причиной не всегда являются ваши недостатки. Случается, что квалифицированному соискателю предпочитают менее опытного кандидата только потому, что он обладает мягким характером, с которым легче работать под руководством жесткого начальника. Так стоит ли сожалеть об упущенной возможности, если вакансия не соответствует вашим основным целям? Лучше вовремя получить отрицательный ответ и, осознав причины отказа в работе, с новыми силами продолжить поиски, чем работать в компании, которая вам не подходит.

Мария ОГОЛЕВА

ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ



Добрый день, уважаемая редакция. Расскажите, пожалуйста, чем на производстве занимается изготовитель конфет.

Ольга П., г. Дрогичин

Изготовитель

конфет работает в организациях по изготовлению конфет (кондитерских фабриках). Он производит конфетную массу и заливает ее в формы, готовит однослойные, многослойные и вафельные конфетные пласти, охлаждает и подает на резку, заготавливает начинки, глазирует и художественно отделывает конфеты.



К работам, выполняемым изготовителем конфет, относятся:

- изготовление вручную различных видов конфет и сладостей;
- приготовление конфетных масс по заданной рецептуре, подготовка их для отливки и подача в загрузочную воронку;
- подготовка, проверка качества, определение готовности конфетных масс;
- заготовка начинок, глазури, формование конфет;
- глазирование и художественная отделка конфет;
- отливка корпусов конфет на отливочной машине;
- регулирование работы отливочной головки;
- контроль над подготовкой и правильным наполнением лотков крахмалом, качеством штампования ячеек;
- ведение процесса изготовления на размазном транспортере многослойных конфет и сбивных корпусов конфет типа «суфле»;
- приготовление конфетных масс по заданной рецептуре, темперирование, сбивание, смешивание с другими компонентами;
- последовательное нанесение на ленту транспортера и размазывание отдельных слоев;
- заглаживание и резка конфетных пластов;
- ведение процесса изготовления трюфелей;
- взбивание массы, проверка ее качества;
- формование трюфелей на машинах или вручную;

- загрузка трюфелей в дражировочный котел, покрытие их шоколадной глазурью, обкатывание порошком какао в смеси с сахарной пудрой;
- выгрузка трюфелей из дражировочного котла, отделение излишков порошка какао;
- взвешивание готовых трюфелей;
- ведение процесса изготовления конфет на отливочно-формуемом агрегате;
- контроль над соблюдением рецептур и технологических режимов приготовления помадных, жележных и других конфетных масс для формования;
- регулирование процессов отливки и выстойки корпусов, очистки их от крахмала;
- выявление и устранение причин деформации корпусов;
- контроль над весом корпусов в соответствии со стандартом;
- варка конфетных масс, подогрев масс, введение компонентов в соответствии с рецептурой, сбивание и темперирование масс, отливка и ускоренная выстойка корпусов;
- наблюдение за ходом последующей обработки и отделки конфет;
- отбор проб и анализ конфетных масс на влажность;
- наблюдение за температурным режимом в холодильной камере;
- ведение процесса изготовления пралиновых и помадных конфет на непрерывных поточных комплексномеханизированных линиях методом выпрессовывания;
- подготовка массы к процессу формования, резка жгутов, глазирование и завертка конфет;
- наблюдение за ходом технологического процесса по показаниям контрольно-измерительных приборов, результатам лабораторных анализов и органолептическим методом;
- ведение процесса расплава сахара, размола орехов, приготовления конфетных масс для грильяжа;
- наблюдение за ходом последующей обработки конфетной массы, отделки конфет;
- регулирование процесса расплава сахара и приготовления конфетной массы по показаниям контрольно-измерительных приборов;
- наблюдение за техническим состоянием и обеспечение бесперебойной и синхронной работы машин, автоматов, аппаратов, агрегатов и контрольно-измерительных приборов, входящих в линию.

Должен знать:

- устройство и правила эксплуатации размазного транспортера, резальных машин, конфетоотливочной машины;
- свойства сырья и полуфабрикатов, требования к их качеству;
- органолептические методы оценки качества сырья и полуфабрикатов;
- рецептуру и технологию приготовления конфетных масс и формования отливных сортов конфет;
- технологию изготовления однослойных и вафельных конфет;
- технологию изготовления различных видов конфет и национальных сладостей полумеханизированным способом;

- требования, предъявляемые к качеству формовочного материала;
- приемы отделки и украшения изделий;
- правила регулирования работы обслуживаемого оборудования;
- назначение и правила пользования контрольно-измерительными приборами;
- органолептические методы оценки качества готовой продукции.

Изготовителю конфет важно иметь способность к монотонному физическому труду, связанному с работой на конвейере. Важны склонности к изготовлению кондитерских изделий, интерес к качеству, внешнему виду и вкусу выпускаемой продукции.



Здравствуйте. Меня зовут Виктор. Хочу, чтобы вы рассказали подробнее, в чем заключается профессия инженера лесного хозяйства.



Инженер лесного хозяйства – это штатный сотрудник лесхоза. В рамках своей профессиональной деятельности и в пределах своей компетенции данный специалист организует все виды лесопользования, планирование, распределение и подготовку лесосечного фонда к рубке, подготовку необходимых материалов по закреплению лесосырьевых баз; осуществляет контроль за рациональным использованием лесных ресурсов.

Знает правила рубок и отпуска леса на корню, очистки мест рубок и пожарной безопасности в лесах. Проверяет качество отвода лесосек лесничествам и ведение ими технической документации; оформляет лесорубочные билеты на право рубки и отпуска леса, билеты на все виды побочного пользования лесом; ведет сводную документацию по отводу лесосечного фонда и на побочное пользование лесом, книги учета о расходе леса, лесного фонда, рубок ухода.

Выписывает ордера на отпуск леса на корню; участвует в составлении производственно-финансового плана и оперативно-календарных планов работ по лесопользованию, разработке и выполнению мероприятий по противопожарной профилактике в лесах. Разрабатывает мероприятия по повышению эффективности лесохозяйственного производства, совершенствованию организации труда рабочих, занятых на рубках ухода за лесом и рубках главного пользования, и обеспечивает их внедрение. Рассматривает рационализаторские предложения по совершенствованию технологии и средств механизации на этих работах. Изучает передовой отечественный и за-

рубежный опыт организации лесопользования и обеспечивает его распространение. Обеспечивает контроль над соблюдением технологических процессов, регламентов, карт и схем, правил и инструкций технической эксплуатации машин, механизмов, оборудования, правил и норм техники безопасности; контролирует использование рабочими спецодежды, спецобуви и других средств индивидуальной защиты, соблюдение требований законодательства по охране окружающей среды и рациональному использованию природных ресурсов, правил и норм охраны труда и пожарной безопасности.

Должен знать:

- Лесной кодекс Республики Беларусь, законодательство по охране окружающей среды и рациональному использованию природных ресурсов и другие законодательные акты по лесному хозяйству;
- постановления, приказы, распоряжения, инструкции и другие руководящие материалы вышестоящих органов по всем видам лесопользования, лесоустroительному проектированию, охране и защите леса;
- правила ведения лесного хозяйства, все виды лесопользования;
- лесную таксацию, технологию и методы базового и непрерывного лесоустройства;
- требования противопожарной профилактики в лесах, тактику и средства тушения лесных пожаров, используемые в этих целях технику и оборудование;
- биологию древесно-кустарниковых пород и технологию лесовыращивания;
- технологию и средства механизации работ по рубкам ухода и главного пользования;
- достижения науки, передовой опыт отечественных и зарубежных предприятий лесного хозяйства в области технологии и механизации работ по рубкам ухода и главного пользования;
- основы экономики, организации производства, труда и управления;
- основы гражданского и уголовного законодательства;
- правила и нормы охраны труда и пожарной безопасности.



Добрый день журнал «Кем быть?». Я хочу, чтобы вы рассказали о такой науке как «Картография».

Дмитрий Р., г. Глубокое

Картография – наука, которая разрабатывает методы создания географических карт, а также изучает явления природы и общества с целью демонстрации знаний с помощью карт. Также картография является отраслью производства, занимающейся созданием картографической продукции (глобусов, атласов, и др.) Карты разного масштаба, как и геодезические приборы, широко используются в разных сферах.

Как и любая другая наука, картография имеет свои объекты изучения. К ним относятся природные, а также общественные явления, протекающие в космосе и на Земле. Предметом картографии являются способы, техника и приемы, с помощью которых создаются карты и издается картографическая продукция.

Если говорить о структуре, картография представляет собой систему, состоящую из нескольких научных дис-

циplin и отраслей. Можно выделить историю, проектирование и издание карт, математическую картографию, и др. Система изменчива, поскольку с развитием технологий появляются новые отрасли.

Картография нужна обществу, поскольку без карт человеку невозможно ввести деятельность во многих отраслях. Например, с помощью тематических карт можно изучить движение тектонических плит, расположение климатических поясов и др.

Важны и общегеографические карты, они являются хранилищем знаний о географии мира. На них изображены объекты Земли: реки и озера, рельеф.

Топографические карты, которые используются во многих отраслях, относятся к общим географическим. Они востребованы при проектировании транспортных магистралей и трубопроводов, выбора площадок для промышленных предприятий. В сельском хозяйстве они нужны для учета всех земельных фондов, планирования мероприятий по борьбе с эрозией почв и др.

Научный прогресс не остановить, поэтому сфера использования картографических материалов постоянно расширяется. Их используют в быту для определения местоположения, при прокладке туристических маршрутов, в навигации, а также в других областях человеческой деятельности.



Здравствуйтесь, уважаемая редакция! Расскажите, пожалуйста, как можно подробнее о профессии каменщика.

Игорь В., г. Дятлово



В строительных и ремонтно-строительных организациях каменщик выполняет кладку и ремонт (в том числе реставрационный) каменных конструкций зданий, промышленных, гидротехнических, дорожно-транспортных сооружений и др.

По условиям труда профессия является мужской и распространяется на лиц старше 18 лет. При необходимости каменщик может овладеть такими родственными и смежными профессиями, как облицовщик-плиточник, облицовщик естественным камнем, печник, мозаичник.

Основной задачей каменщика является выполнение простых работ при кладке и ремонте каменных конструкций зданий, мостов, промышленных, гидротехнических и других сооружений.

Каменщик выполняет следующие виды работ:

- кладку стен, колонн из кирпича и мелких блоков под штукатурку с расшивкой швов по ходу кладки;
- кладку с одновременной облицовкой декоративным цветным кирпичом по заданному рисунку;
- устройство фундаментов из бутового камня и кирпичного щебня под залив;
- устройство горизонтальной гидроизоляции фундамента рулонными материалами;
- монтаж в каменных зданиях железобетонных балок, плит перекрытий и покрытий, перегородок, лестничных маршей, площадок, балконных плит, ступеней, сборных бетонных и железобетонных элементов конструкций, применяемых при возведении каменных мостов и гидротехнических сооружений;
- ремонт поверхностей кирпичных стен с выломкой негодных кирпичей и заделкой новым кирпичом;
- ремонт и замену отдельных участков кирпичных и бутовых фундаментов в существующих зданиях;
- кладку конструкций из стеклоблоков;
- приготовление растворов вручную;
- пробивку гнезд, борозд и отверстий в кирпичной и бутовой кладке вручную и при помощи механизированного инструмента;
- кладку сложных стен облегченной конструкции, колонны круглого и переменного сечения;
- облицовку декоративным цветным кирпичом по заданному рисунку;
- укладку карнизных и подферменных камней мостовых опор, подпятных камней в арках и сводах каменных мостов.

В деятельности каменщика важны склонности к физическому труду и монотонной работе. Каменщик должен проявлять интерес к архитектурным ценностям, интересоваться многообразием каменных строений.



Здравствуйтесь, уважаемая редакция. Расскажите, пожалуйста, чему научат учащихся специальности «Автоматизированные электроприводы» в филиале БНТУ «Минский государственный политехнический колледж».

Обучающихся учат осуществлять техническое обслуживание электрического оборудования; контролировать правильность эксплуатации электрического оборудования и систем; выявлять причины неисправности в электрооборудовании и устранять их; выполнять электротехнические схемы монтажа, сборки, проводки; осуществлять монтаж, наладку, испытание автоматизированных электроприводов; осуществлять техническое обслуживание и ремонт автоматизированных электроприводов; оформлять техническую документацию на ремонт автоматизированного технологического оборудования и др.

После окончания обучения выпускнику присваивается квалификация «Техник – электрик».

Выпускники после окончания обучения первоначально могут занимать следующие должности: техник; техник-технолог; техник по наладке и испытаниям; техник по эксплуатации и ремонту оборудования.

Анна ДЕНИСЕВИЧ

НЕРВОЗНОСТЬ:

КАК ВЫЯВИТЬ И НАУЧИТЬСЯ СПРАВЛЯТЬСЯ

Как часто вы слышите от окружающих, что они переживают по тому или иному поводу? Испытывать стресс, ощущать тревогу или пребывать в состоянии нервозности не такая уж и редкость. Растущий темп жизни, конкуренция и жизненные трудности – все это лишь малая часть поводов для появления нервозности. Ко всему прочему есть еще и особая категория людей, все время пребывающих в состоянии нервного напряжения и беспокорства. И эта проблема зачастую сопровождает их многие годы. Сегодня мы рассмотрим феномен нервозности и попробуем разобраться, как с ним справиться.



Постоянный стресс и нервное напряжение могут нанести ощутимый вред как физическому, так и ментальному здоровью человека. Серьезность этих состояний нельзя недооценивать. Нервозность, особенно если она переросла в хроническую форму, способна самым отрицательным образом сказаться на жизни человека. Вот лишь небольшой список самых распространенных последствий нервозности:

- потеря контроля над собственной жизнью;
- трудности в управлении своими эмоциями и психическими проявлениями;
- все внимание и силы направлены на борьбу с негативными эмоциями;
- потеря жизненных ориентиров;
- безразличие, потеря интереса к жизни, сложности с постановкой целей;
- снижение общей работоспособности;
- синдром хронической усталости;
- появление вредных привычек и формирование неправильного образа жизни.

И это только минимальный перечень самых распространенных последствий нервозности и стресса. Итак, как же все-таки перестать нервничать и не допустить возникновения всего этого? Для начала следует обратить внимание на то, чего именно вы боитесь.

Работа со страхами

Чаще всего первопричиной нервозности является низкая самооценка и неуверенность в себе. Страх выглядеть глупо и быть осмеянным окружающими. Для начала нужно отследить у себя наличие подобных негативных и тревожащих мыслей. Затем последует усердная и кропотливая работа над собой и тем, что вы о себе думаете. Основное же внимание здесь нужно уделять тому, чтобы признать свои страхи и начать их анализировать.

Предлагаем вам попробовать несложную технику для проработки страхов. Вам понадобится лист бумаги и ручка. Разделите лист на два столбца. В первом пропишите все трудности и проблемы, которые вы реально можете решить, во вторую колонку – те, решение которых не в вашей власти. На следующем этапе сначала проанализируйте те проблемы, которые вы отнесли к первой колонке (т.е. решаемые, на которые вы в состоянии повлиять). Все эти проблемы и трудности вам знакомы, а чтобы их разрешить вам требуется приложить усилия. После этого проблем уже не станет, а потому и переживать, и нервничать по этому поводу просто не стоит.

Затем переходите к анализу второй колонки. В ней вы прописали проблемы, на которые как бы вы не старались вы не сможете повлиять, поэтому задумайтесь, есть ли хоть какой-то практический толк от ва-

ших переживаний и потраченных нервов. Одно только понимание этого факта должно отрезвить ваш разум, т.к. переживать из-за того, на что никак нельзя повлиять, тоже не имеет смысла.

Данная техника, не смотря на свою простоту, обладает высокой эффективностью и выраженным психотерапевтическим эффектом. Если применять ее на регулярной основе, то можно существенно улучшить свое психическое состояние.

Отдых и релаксация

На самом деле, не так важно, из-за чего именно вы переживаете. Будь то выпускной экзамен, проверка на работе или любой другой весомый для вас повод, вы всегда можете воспользоваться еще одним эффективным способом борьбы с нервозностью и беспокорством.

В чем же он заключается? В том, чтобы научиться находить в своем напряженном графике время для качественного отдыха и расслабления. Эффективнее всего посвятить отдыху и восстановлению своей ресурсности целый день (один день в неделю).

В помощь будут несложные рекомендации психологов как организовать этот день:

- «*Пусть весь мир подождет*». Конечно, идеально было бы позволить себе на день отключить телефон. Интернет – источник не только развлекательного контента,

но также он способен усугублять состояние напряжения и тревоги, поэтому хотя бы на один день замените привычный серфинг в социальных сетях чтением книги или прогулкой на свежем воздухе. Постарайтесь просто насладиться текущим моментом.

- **С заботой о теле.** В этот особенный день вы можете позволить себе никуда не торопиться. Постарайтесь как следует выспаться, а после пробуждения отправиться принять горячую ванну. Ученые уже давно доказали, что водные процедуры способствуют снятию физического и психического напряжения.
- **Общение с семьей и друзьями.** Поддержка в период острого стресса особенно важна. Время, проведенное с близкими людьми, благоприятно влияет на качество жизни и наше ментальное здоровье.
- **Хобби.** В череде будней очень сложно выделить хоть немного времени для хобби. Так почему бы не заняться приятными делами в выходной день? Это могут быть занятия рукоделием, творчеством или поход в гончарную студию. Все, что восполнит ваш ресурс и подарит успокоение и положительные эмоции.
- **Кулинария.** Готовка может быть в одиночестве и это станет своего рода медитацией, а можно устроить вечер с близкими и приготовить любимое блюдо совместно. Приготовление чего-нибудь вкусенького – это один из лучших способов переключить внимание и насладиться процессом. Прием пищи считается источником удовольствия и замечательным средством успокоения.
- **Просмотр фильмов или сериалов.** Любимые фильмы способны перенести нас в моменты, когда мы испытывали радость и удовольствие. Хорошие комедии или ромкомы помогают переключить внимание и отвлечься от тягостных деструктивных мыслей. Вы и сами не заметите, как ваше состояние станет спокойным и умиротворенным.

Эти рекомендации очень эффективны, но при желании вы можете придумать немало своих собственных вариантов времяпрепровождения

в день для отдыха и расслабления. Главное – чтобы то, чем вы будете заниматься, никак не было связано с рабочими делами и повседневными заботами, максимально отвлекло вас и приносило вам удовольствие.

Теперь предлагаем немного сместить фокус внимания. В жизни каждого из нас случаются важные события, которые могут требовать от нас большего вложения сил и времени. К сожалению, не редко подобного рода мероприятия сопровождаются сильным волнением и переживаниями с нашей стороны. Далее мы расскажем, как успокоиться и перестать нервничать перед важным событием.



Как сохранять спокойствие

Представьте, что вы находитесь в ожидании важного и ответственного мероприятия, результаты которого могут оказать существенное влияние на вашу жизнь. Оно является своего рода испытанием, пройдя которое вы будете вознаграждены; не пройдя которое, вы проиграете. Подобные мысли могут возникать перед экзаменом, собеседованием, совещанием, важной встречей, свиданием и т.д.

Первое и самое главное правило: вы должны понять, что нервность – это помеха к достижению успеха и желаемого результата. Спокойный и уравновешенный человек стремится к тому, чтобы ничего не драматизировать и не накручивать себя и окружающих. Исходов у ситуации может быть как минимум два. В первом случае, если итог мероприятия вас не устраивает, можно попробовать предпринять какие-либо дей-

ствия, чтобы улучшить ситуацию. Во втором случае, если повлиять на результат не в ваших силах, то и нет совершенно никакого смысла предаваться тягостным мыслям. Правило гласит: если можешь что-то изменить – действуй, а если нет, то и не переживай об этом. В любом случае данное событие с вероятностью 99% не будет означать для вас конец всей вашей жизни.

Важно учиться сосредотачиваться и приводить в спокойствие свой разум, блокировать случайные мысли. Для этого нужно, во-первых, выбросить из головы любые мысли о провале и неудаче, во-вторых, постараться вообще не думать об исходе события, и, в-третьих, расслабиться и успокоить мысли. В этом вам поможет следующая дыхательная практика:

- сделайте вдох на 4 счета;
- задержите дыхание на 2 счета;
- сделайте медленный выдох на 8 счетов;
- задержите дыхание на 2 счета;
- повторите первые 4 шага (8-10 повторений для начала будет достаточно, но можно делать и больше).

При стрессе мы часто дышим грудью, но успокоить сердцебиение помогает только дыхание диафрагмой, поэтому обратите внимание на правильность выполнения этого упражнения. Дыхание диафрагмой подавляет физиологические признаки беспокойства и нервозности и хорошо успокаивает. Выполняя дыхательные упражнения, концентрируйтесь на дыхании. Стремитесь вообще ни о чем не думать. Делая так, уже через 2-3 минуты вы почувствуете успокоение и расслабление. Продолжительность упражнения должна составлять 5-7 минут.

Регулярная дыхательная практика способна помочь не только здесь и сейчас (что требуется, когда нужно успокоиться в конкретный момент), но и способствует общей гармонизации психического состояния в долгосрочной перспективе. В результате вы будете меньше нервничать, даже не прибегая ни к каким упражнениям.

Как успокоиться в стрессовой ситуации

В стрессовой ситуации, когда привести мысли и эмоции в порядок

нужно как можно скорее, попробуйте использовать одну из рекомендаций:

- **Устраните источник стресса.** Если нет возможности физически устранить его, удалитесь от него сами, например, сделайте перерыв и прогуляйтесь. Даже 5-10 минут, когда вы ничего не делаете, может вполне хватить, чтобы прийти к ментальному равновесию.
- **Взгляните на ситуацию под другим углом.** Когда вы испытываете нервное напряжение и волнуетесь, вы фиксируетесь на чувствах и эмоциях. Чтобы успокоиться, нужно понять причину, что вызывает бурный эмоциональный отклик. Спросите себя, что именно выводит вас из состояния покоя. Осознав причину, вы сможете посмотреть на нее более рационально и взвешенно, а такой взгляд мгновенно отвлекает.
- **Поговорите об этом.** Все держать в себе – довольно разрушительный способ справиться со стрессом. Лучше всего высказать вслух все, что вы думаете о ситуации. Можно проговорить это самому себе, а можно поделиться с близким, проверенным человеком. Озвучивая свои эмоции и мысли, проговаривая проблему, вы словно смотрите на ситуацию со стороны, что в свою очередь помогает найти путь преодоления трудностей.
- **Улыбнитесь.** Искусственные улыбка и смех действуют на мозг точно так же, как естественные. В организме начинает вырабатываться эндорфин – гормон радости, а он способствует улучшению настроения и расслаблению. Поначалу улыбаться или смеяться в момент острого стресса может быть проблематично, но с практикой, вы можете даже сформировать у себя новую полезную привычку – пребывать в позитиве, несмотря ни на что.
- **Сублимируйте энергию.** Этот прием известен давно и оказывается очень эффективным в реальной жизни. Смысл его предельно прост: когда вас переполняют негативные эмоции, создающие избыточный энергетический потенциал, этот потенциал нужно направить в новое русло. Это и

называется сублимацией. Например: занятия спортом, танцы, прогулки в парке и т.д.



Как жить, не поддаваясь стрессу

Построить свою жизнь так, чтобы свести весь стресс к минимуму, конечно, в теории можно, но наша жизнь слишком многогранна и непредсказуема. «Плохие» дни все равно случаются, но в наших с вами силах научиться их проживать и переживать без ущерба для своего психического и физического здоровья.

Начать следует с выработки у себя полезных привычек и таких моделей поведения, которые смогут внести в вашу жизнь ощущения счастья и покоя. И снова обратимся к мнению психологов – чтобы стать более стрессоустойчивым и спокойным человеком, специалисты рекомендуют:

- **Больше времени проводить на свежем воздухе.** Прогулки в лесу или в парке, пикники, туристические походы, мини-путешествия, да и сам свежий воздух положительно сказываются на нашем эмоциональном и физическом состоянии. Созерцание природы приводит в порядок мысли, способствует достижению гармонии и внутреннего баланса.
- **Спорт и физическая активность.** Умеренные физические нагрузки и здоровый образ жизни способствуют профилактике множества

заболеваний, формируют положительный эмоциональный фон и укрепляют организм.

- **Баланс работы и отдыха.** Отдых – одна из наиболее важных составляющих полноценной и спокойной жизни, влияющая на самочувствие, физическое и психическое состояние, качество сна. Отсутствие же сна и отдыха уже само по себе приводит к нервозности, беспокойству, раздражительности и депрессии.
- **Отказ от вредных привычек.** Здесь имеются в виду не только распространенные вредные привычки, но и поздний отход ко сну, позднее пробуждение, токсичные мысли, просмотр негативных новостей и т.д.

Помимо всего вышеперечисленного, важно внести изменения в ежедневный распорядок. День должен быть наполнен не только важными делами и рабочими задачами, но и приятной именно для вас рутинной. Например, это могут быть полезные и вкусные завтраки, легкая зарядка или йога, чтение книги перед сном и т.д. Маленькие, но приятные ритуалы помогают подзарядиться энергией и хорошим настроением на весь день.

В завершении нашей статьи дадим небольшую, но очень ценную рекомендацию: постарайтесь формировать в себе позитивное мышление, чтобы уметь видеть во всем положительные стороны, быть в состоянии изменять свое отношение к ошибкам и неудачам, концентрироваться на целях и достигать их. Каждый из нас проходит свой уникальный жизненный путь, и только от нас зависит в каком состоянии мы будем находиться в этот момент: чаще расстраиваться и грустить или находить повод для радости каждый день.

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

Белорусские имена в мировой науке. Лев Выготский

Лев Семенович Выготский – одна из самых ярких звезд советской психологической науки, выдающийся психолог XX века, впервые связавший педагогику и психологию. Исследователь особенностей детского развития. Основоположник коррекционной педагогики, социальной психологии и психолингвистики. Основатель культурно-исторической школы в психологии. Профессор, член Русского психоаналитического общества (1925-1930). Научные идеи Л.С.Выготского лежат в основе образовательных программ по всему миру.

Детские годы

Лев Семенович Выготский появился на свет 17 ноября 1896 года в Орше в многодетной семье. Через год семья переехала в Гомель, где отец мальчика работал помощником управляющего филиала крупного банка и параллельно занимался торговлей лесом, а мать была учительницей. Родители Выготского были людьми прогрессивными и высокообразованными, свободно владели несколькими языками. Отец Выготского открыл первую публичную библиотеку в городе.

Здесь, в Гомеле, прошли детские годы Выготского. Лев получил отличное образование: до 6-го класса воспитывался на семейном обучении, затем поступил в мужскую гимназию, где изучал древние и иностранные языки с частными учителями, а в 1913 году с отличием ее окончил.

Продолжить образование Выготский решил в Московском университете. Лев поступил на медицинский факультет, поддавшись уговорам родителей, которым казалось, что медицинское образование сможет обеспечить сыну в будущем интересную работу и средства к существованию. Но занятия на медицинском факультете не увлекли юношу и вскоре он перевелся на юридический факультет. Через пару лет он бросил и его, закончив учебу на историко-философском факультете московского Университета имени Шанявского.

Будучи разносторонне развитым человеком, Выготский в равной степени интересовался литературой и искусством, физиологией, психологией и культурой. Еще будучи студентом, Выготский увлекся литературой, написал исследование «Трагедия о Гамлете, принце Датском У.Шекспира», много печатался в литературных изданиях, публиковал критические и литературоведче-

ские статьи.

Вернувшись в 1917 году в Гомель, Выготский сразу же развернул многогранную деятельность в сфере культуры и просвещения. Он преподавал литературу в школах и на различных курсах, давал частные уроки. Большое внимание Выготский уделял организации театральной жизни в городе. Для приглашения гастролеров и творческих коллективов он ездил в Москву, Петроград, Киев, Саратов и другие «театральные» города страны. Благодаря его усилиям гомельский зритель смог увидеть самые известные театральные труппы того времени. Так что не без активного участия Льва Семеновича Гомель в начале 20-х годов прошлого столетия стал одним из самых «театральных» городов Советской России.



Лев ВЫГОТСКИЙ

Увлечение психологией

Устроившись в конце 1922 года преподавателем в Гомельский педагогический техникум, Выготский начал преподавать психологию (общую, детскую, педагогическую) и логику для будущих учителей начальных классов. По собственной инициативе молодой ученый открыл психологический кабинет для консультаций, который в первой половине 1923 года преобразовался в психологическую лабораторию. Там начались его психолого-педагогические исследования.

Выготский начал серьезно изучать труды И.М.Сеченова, И.П.Павлова и В.М.Бехтерева по физиологии высшей нервной деятельности, стремясь соотнести результаты их исследований с проблемами психологии.

В целом же гомельский период жизни Л.С.Выготского окончательно определил его научные интересы в области психологии, педагогики и искусствоведения, основательно обогатил его теоретическими знаниями и эмпирическими материалами, полученными в результате экспериментальных исследований, которые он активно и плодотворно использовал в своих работах.

Результаты своей работы Выготский представил на II-м Всероссийском съезде по психоневрологии в Петрограде (1924 г.), где рассказал о примененных им рефлексологических методиках при изучении механизмов сознания.

На острие науки

После выступления на съезде молодого ученого заметили и в 1924 году пригласили работать в новый Московский экспериментальный институт психологии. В Москве Выготский познакомился с будущим основоположником нейропсихологии Александром Лурией, филологами Виктором Шкловским и Романом Якобсоном, поэтом Осипом Мандельштамом и режиссером Сергеем Эйзенштейном.

В итоге вокруг Выготского и Лурии объединились множество специалистов (молодых психологов, педагогов, неврологов и физиологов), так называемый «круг Выготского – Лурии». Позже их назовут «культурно-исторической школой», которая определит развитие всей советской психологии. Считается, что благодаря этой группе появилось и стало развиваться направление культурно-исторической психологии, а сам Выготский считается основоположником культурно-деятельностного подхода.

Весь московский период жизни, все десять лет Лев Семенович параллельно с психологическими исследованиями вел теоретическую и экспериментальную работу в области дефектологии. Фактически он открыл это направление: впервые заговорил о том, что детей с особенностями в развитии можно и нужно социализировать.

В 1925 году, переболев тяжелой формой туберкулеза, делал заметки, позже изданные как «Исторический смысл психологического кризиса». В этой работе автор раскритиковал попытки анализа человеческого поведения с помощью элементарных понятий, на основе детской психиатрии и дефектологии дал определение сознанию, которое, с его точки зрения, имело отношение к понятию аффективных и интеллектуальных действий, имевших системный динамический смысл.

В 1926 г. Выготским была организована лаборатория по психологии аномального детства при Медико-педагогической станции в Москве. За три года своего существования сотрудники этой лаборатории накопили интересный исследовательский материал и проделали важную педагогическую работу. Около года Лев Семенович был директором всей станции, а затем стал ее научным консультантом. В этом же году вышла «Педагогическая психология» Выготского, защищающая индивидуальность ребенка.

Через три года под руководством Выготского был создан Экспериментальный дефектологический институт (ныне Институт коррекционной педагогики Российской академии образования) и таким образом заложены основы дефектологии в СССР. С момента создания института и до последних дней своей жизни Л.С.Выготский был его научным руководителем и консультантом.

В институте осуществлялось обследование детей с особенностями в развитии, диагностирование и планирование дальнейшей коррекционной работы с глухими и умственно отсталыми детьми. Постепенно увеличивался штат научных работников, расширялась база для исследований.

Научные и практические работники стекались из разных районов Москвы, чтобы наблюдать за тем, как Л.С.Выготский обследовал детей, а затем подробно анализировал каждый отдельный случай, вскрывая структуру дефекта и давая практические рекомендации родителям и педагогам.

В ЭДИ существовала школа-коммуна для детей с особенностями в развитии, вспомогательная школа (для умственно отсталых детей), школа глухих и клинично-диагностическое отделение. В 1933 г. Л.С.Выготский совместно с директором института И.И.Данюшевским занялись изучением детей с нарушениями речи. Проведенные Л.С.Выготским в этом институте исследования до сих пор являются основополагающими для продуктивной разработки проблем дефектологии.

Выготского без натяжки можно назвать отцом коррекционной педагогики: до него психологи только описывали проблемы особенных детей, не пытались решить их. Выготский предположил, что формирование личности у детей с особенностями происходит так же, как у остальных, а дефекты – не причина аномального развития, а следствие неправильной социализации. Если поместить ребенка в принимающее окружение и правильно задействовать его сильные стороны, можно компенсировать недостатки. Именно на это направлены все современные коррекционные практики.

С 1930 по 1934 г. Л.С.Выготский возглавлял кафедру общей и возрастной педологии 2-го Московского государственного медицинского института, читал лекции для студентов и преподавателей. На его лекции стекались слушатели из многих московских вузов, и аудитории были переполнены. Слушатели ловили каждое слово лектора, знакомясь с новыми воззрениями на психический мир человека, которые для следующих поколений приобретут ценность классических.

В начале 1934 г. Л.С.Выготский был приглашен во Всесоюзный институт экспериментальной медицины, который создавался в Москве, для организации сектора психологии. Но, к сожалению, 11 июня 1934 года после острого приступа туберкулеза Лев Семенович скоропостижно скончался. В течение 15 лет ученого преследовали проблемы с легкими, что в результате и стало причиной его внезапной смерти.

Научное наследие

Трудно назвать работу последних лет в области психологии и педагогики, которая не испытала бы на себе влияния идей Льва Семеновича и прямо или косвенно не обращалась бы к его научному наследию. Его учение до сих пор не теряет своей актуальности и значимости.

Прошли десятки лет, прежде чем Выготский был признан во всем мире и началось триумфальное шествие его идей. Кстати, признание и слава пришли к Выготскому не в советской России, а на Западе. После перевода его книги «Мышление и речь» на английский, японский, а потом и другие языки.

Зона ближайшего развития

Одно из самых важных открытий Выготского состоит в том, что обучать – еще не значит развивать. Учеба может даже тормозить развитие, если подолгу повторять уже усвоенное или требовать слишком многого.

Поэтому обучение, по мнению, Л.С.Выготского должно ориентироваться на зону ближайшего развития, то есть на задачи, которые ребенок пока не может решить сам, но уже очень скоро сможет, а пока ему требуется лишь небольшая помощь взрослого.

Зону ближайшего развития ребенка можно представить, как задачу, которую ребенок пока не способен решить сам, но вот-вот сможет. Например, ребенок уже понимает буквы – в таком случае зоной ближайшего развития для него будет умение составлять слова. Чтобы научиться этому, ребенку потребуется помощь взрослого, но затем он сможет перейти к развитию следующего навыка – составлять из слов предложения.

Так Выготский сформулировал один из основных принципов того образования, которое мы сейчас называем прогрессивным: важным в школе должно быть не то, чему ребенок уже научился, а то, на что он еще способен. Границы зоны ближайшего развития у каждого ребенка свои. Они зависят от его возможностей, потребностей, мотивации и готовности окружения ему помочь. Задача педагога – определить эти границы для каждого ребенка и планомерно учить его тому, чему он способен научиться. В этой системе координат задачей педагога становится не дрессура, а развитие.



Свободная игра – основа будущих успехов ребенка

Выготский обосновал право ребенка на игру, которое сейчас можно назвать краеугольным принципом всего дошкольного образования. Он показал, как связаны игра и развитие человека (то, что мы сейчас часто отнимаем у детей преждевременным погружением в навыки и умения).

При этом Выготский не воспринимал ее как то единственное, что способен делать ребенок. Он верил в силу, которая двигает человека вперед. Игра ведет за собой развитие мышления, памяти, воображения, метапредметности. Сегодня у нас есть научное обоснование, которое позволяет утверждать: если у ребенка нет пространства для свободной игры в дошкольном возрасте, это влечет за собой дальнейшие проблемы в учебе. Выготский говорил о них еще сто лет назад.

Он разобрал игровую деятельность, наглядно показав, как она работает в становлении речи, помогает ребенку действовать в познавательной ситуации, дает ему возможность быть и чувствовать себя кем-то. При этом, говоря о том, что раннее погружение в «образование» не соответствует возможностям детей, он указывал и на то, что слишком позднее обучение тоже может быть плохо для ребенка. Он определил не только нижний, но и верхний порог того момента, когда стоит начинать обучать детей.

Воспитание и обучение неразделимы

Л.С.Выготский утверждал, что личность – это не врожденное, а социальное понятие, она формируется в деятельности, в результате культурного развития человека. Психолог выделял две линии развития. Первая – саморазвитие: оно происходит естественным путем по мере созревания физиологии и психики. Вторая – овладение культурой: языком, системой счисления, нормами поведения и морали.

Учась читать и писать, дети учатся мыслить. Взаимодействуя с другими детьми и взрослыми, ребенок совершенствуется в коммуникации, эмпатии и становится личностью. Ребенок учится чему-то у каждого человека из своего окружения, и не всегда сознательно. Поэтому очень важно, как в семье общаются с ним и между собой, как относятся к ребенку учителя, какие ровесники его окружают.

Атмосфера сотрудничества

Чтобы ребенок научился уважать других, нужно относиться к нему с уважением. Воспитать ответственность в ребенке можно, если поручать ему ответственные задачи. Поэтому учителя и воспитатели должны сотрудничать с детьми, а не повелевать ими. Направлять и регулировать их деятельность, а не следить за неукоснительным соблюдением требований.

Эти идеи Л.С.Выготский с коллегами старался воплотить в своей экспериментальной трудовой школе. Это была первая школа, где работали кабинеты психологической поддержки, учителя ценили творческий подход, а не умение зубрить, а классы формировались по принципу психологического возраста детей.

Принципы воспитания по Л.С.Выготскому можно сформулировать следующим образом:

- Важно не то, что ребенок уже умеет, а то, чему он может научиться.
- Достоинства есть у всех детей. Даже у трудных детей есть плюсы и таланты, рассмотрите их.
- Ребенку можно уступить, чтобы в конечном итоге взять верх.
- Дайте ребенку почувствовать себя важным и уважаемым.
- Можно превратить слабые стороны ребенка в сильные.
- Капризы – не прихоть, а проявления проблем. Ребенок плохо себя ведет не просто так. На это всегда есть причина.
- За игрой можно всему научиться.
- Не мешайте ребенку исследовать мир.
- Маленькие дети не умеют обманывать, они учатся этому у нас.
- Позднее развитие так же плохо, как и раннее.

Выдающийся советский психолог Лев Выготский прожил всего 37 лет, и за это время успел внести гигантский вклад в развитие детской психологии. Отдавая дань своему наставнику и другу, А.Р.Лурия в научной автобиографии писал: «Не будет преувеличением назвать Л.С.Выготского гением. Более чем за пять десятилетий в науке я не встречал человека, который сколько-нибудь приближался бы к нему по ясности ума, способности видеть сущность сложнейших проблем, широте познаний во многих областях науки и умению предвидеть дальнейшие пути развития психологии».

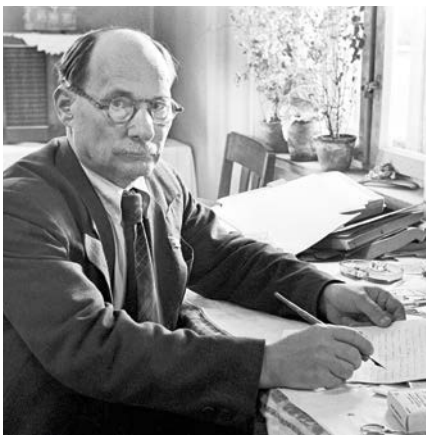
По сей день идеи Выготского и его школы составляют основу научного мировоззрения тысяч настоящих профессионалов, в его научных трудах черпают вдохновение новые поколения психологов по всему миру.

Мария ОГОЛЕВА

Первые профессии известных писателей

Стать профессиональным писателем и посвятить свою жизнь литературе – это был решительный шаг даже для тех, кого мы сегодня считаем классиками. Кем работали известные русские и белорусские писатели до тех пор, как стали известными и обрели славу? Вспоминаем первые профессии классиков литературы.

Якуб Колас



Классик белорусской литературы, литературный критик, драматург, поэт, переводчик Якуб Колас (настоящее имя – Константин Михайлович Мицкевич) по профессии был учителем.

Первые азы науки Константин Михайлович Мицкевич получил в Николаевщинском народном училище, а затем продолжил образование в Несвижской учительской семинарии, в которой проучился с 1898 по 1902 год.

После окончания Несвижской учительской семинарии молодого учителя направили для работы в Ганцевичский район в деревню Люсино. С мечтой помочь просвещению крестьянства приехал выпускник семинарии в полесскую глушь – в свою первую школу. Чуть позже К.Мицкевич отметит, что «...свою работу скромного сельского учителя считал самой почетной. Передо мной стояла большая и почетная задача – всеми силами,

всем сердцем служить трудовому народу».

Учеба в семинарии, работа сельским учителем и упорное самостоятельное овладение педагогическими и литературоведческими знаниями сделали К.М.Мицкевича одним из передовых людей своего времени, заложили основы развития его педагогического и литературного таланта.

Алоиза Пашкевич



Известная белорусская писательница Алоиза Пашкевич (более известная под литературным псевдонимом Тётка) тоже была учительницей. В 1894 году А.Пашкевич поехала в Вильно и поступила в 4-й класс частной женской гимназии В.Прозоровой. Окончив шесть классов гимназии и получив свидетельство домашней учительницы арифметики, в 1901 году стала учительствовать в деревне.

В 1902-1903 училась на общеобразовательных педагогических курсах воспитательниц и руководителейниц

физического образования (Высших курсах Лесгафта) в Санкт-Петербурге. Несмотря на то, что педагогические курсы Пашкевич не окончила, она сдала экстерном экзамены за полный курс обучения петербургской Александровской женской гимназии. Учеба оказала большое влияние на личность будущей поэтессы. На Родину она вернулась высокообразованным, знающим педагогом и общественно-политическим деятелем.

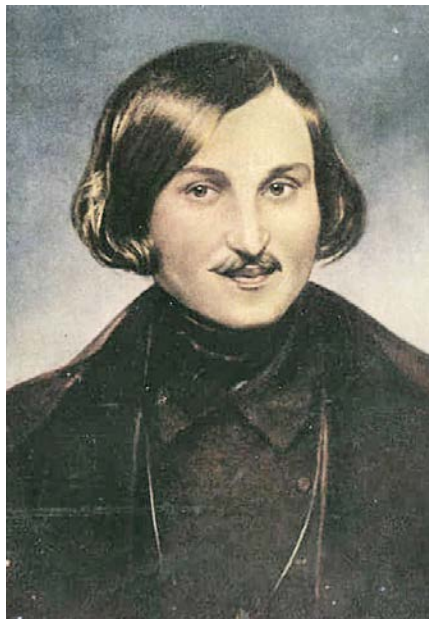
Первые псевдоним Тётка появился на обложке «Первого чтения для деток-белорусов». Там она рассказывала детям сказки, загадки, писала учебные тексты о Беларуси. Позже Тётка рассказывала, что это была ее мечта – облегчить детям путь к чтению и письму. Поэтесса сделала большой вклад в развитие белорусской культуры: создавала кружки и школы, играла в театре.

Кроме того, у А.Пашкевич был опыт работы фельдшером в больнице, поэтому во время Первой мировой войны она стала сестрой милосердия в тифозном бараке Виленского госпиталя. Вернувшись в родную деревню, Тетка помогала односельчанам бороться с болезнью. Спасая односельчан от тифа, она заразилась сама и умерла в возрасте неполных сорока лет.

Николай Гоголь

Во время учебы в Нежинской гимназии молодой Гоголь больше всего интересовался театром: писал пьесы, играл в спектаклях и подумывал об актерской карьере. Он даже пробовал попасть в Императорский театр, но от инспектора русской труппы Александра Храповицкого получил такой отзыв: «...оказался совершенно неспособным не только в трагедии или в драме, но даже в комедии; что он, не имея никакого понятия о декламации, даже и по тетради читал очень плохо и нетвердо».

Тогда Гоголь выбрал профессию вполне обыденную. Он стал чиновником 8-го класса Министерства внутренних дел и занимался бумажной работой. В одном из писем матери он описывал свой рабочий график и сообщал, что «с девяти часов утра отправляется каждый день в свою должность и пробывает там до трех часов».



С карьерой государственного служащего у Гоголя не заладилось с самого начала. Он сам говорил, что единственная польза от такой работы была в том, что он «научился шивать бумагу».

После недолгой службы в Министерстве внутренних дел будущий классик перешел в Департамент государственного хозяйства, потом в Департамент уделов, но ни одно из мест не заставило его полюбить то, чем он занимался. В итоге Гоголь решил уйти в педагогику и стал учителем истории в младшем классе Патриотического института – престижного учебного заведения для девушек.

Со временем Гоголь все больше внимания стал уделять литературному творчеству: он начал публиковаться и заводил литературные знакомства. Позже годы «мучительного сидения по целым утрам» и «бестолковой работы» в министерствах не раз находили отражение в его героях – ревностном служащем Акакии Башмачкине из «Шинели» и мелком чиновнике Аксентии Поприщине из «Записок сумасшедшего».

Федор Достоевский



Молодой Достоевский окончил Петербургское инженерное училище и сразу пошел работать по специальности. На техническом образовании настоял отец: сам же Достоевский вспоминал, что уже в те годы мечтал только о поэзии и «беспрерывно в уме сочинял роман из венецианской жизни».

Первым местом работы будущего писателя стал Чертежный инженерный департамент Петербургской инженерной команды. Сохранились сведения о его графике: работал с девяти до двух, занимался чертежами, хотя никогда не имел к этому способностей. По легенде, один из чертежей увидел сам император и был шокирован низким качеством работы.

Литературное творчество увлекало Достоевского больше службы. В письме брату Михаилу он писал: «Жизни не рад, как отнимают лучшее время даром. Дело в том, что я, наконец, никогда не хотел служить. Зачем терять хорошие годы?» Друг писателя Александр Ризенкампф вспоминал, что ночами Достоевский много читал, а утром был не в духе, много раздражался, ссорился и мечтал об увольнении. Продержаться на нелюбимой работе будущий классик смог год, после чего подал прошение об отставке. В то время он трудился над романом «Бедные люди» и решил полностью посвящать себя любимому делу.

Максим Горький

Прежде чем стать писателем Максимом Горьким, Алексей Пешков сменил немало профессий. Ранняя смерть родителей, воспитание дедом-тираном и постоянная ну-

жда в деньгах заставили его выйти на работу уже в восемь лет. В автобиографическую повесть «Детство» писатель добавил фразу деда: «Ну, Лексей, ты не медаль, на шею у меня – не место тебе, а иди-ка ты в люди...»

Самая первая работа Горького – «мальчик» при «первоклассном» магазине обуви. Труд «мальчиков» был непрост: днем они стояли у дверей магазина и встречали покупателей, по утрам фактически выполняли роль прислуги: чистили одежду и обувь хозяев, приносили еду, кололи дрова, убирали магазин, разносили заказы, помогали на кухне. Мальчик – самая низшая должность, иногда их повышали до приказчиков, а через несколько лет самые удачливые могли открыть собственные лавки.

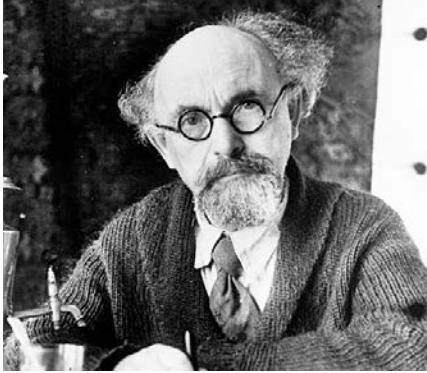
Но у Горького карьера не сложилась. По разным обстоятельствам он постоянно менял работы и долго не мог найти дело по душе. Он служил прислугой и ловцом птиц, буфетным посудником на пароходе и поваренком, пильщиком дров, пекарем, садовником, помимо этого, он пел в хоре и продавал яблоки.

О получении образования думать было некогда, тем не менее Горький умел читать и посвящал этому все свое свободное время. Любовь к чтению в нем зародил один из начальников, Михаил Смурый, офицер парохода «Добрый», где Горький служил поваренком. Он заставлял читать ему книги вслух. А сам писатель позже признавал, что литература стала спасением от сурового мира: «Я не ждал помощи извне и не надеялся на счастливый случай... Я очень рано понял, что человека создает его сопротивление окружающей среде».

Долгий путь поиска профессии привел Горького к журналистике: свои первые очерки и рассказы он писал для провинциальных журналов под псевдонимом Иегудиил Хламида. Позже писатель придумал себе другое вымышленное имя, под которым и прославился.



Михаил Пришвин



Писатель Михаил Пришвин не просто любил природу, но и всерьез занимался ее изучением. Он учился на агрономическом факультете в Лейпциге, где получил профессию инженера-землестроителя.

Вернувшись на Родину, Пришвин получил должность агронома в имении графов Бобринских на Богородицких хуторах. Он относился к своей работе с большим энтузиазмом. Пришвин много трудился и пробовал внедрять в земледелие разные новшества: прогрессивное землепользование, азотные удобрения, новую технику.

Молодого агронома заметили в столице: его пригласил на работу знаменитый профессор Дмитрий Прянишников в Петровскую (сегодня Тимирязевскую) академию. Пришвин был не только практиком. Он интересовался теорией аграрной науки, проводил эксперименты, написал несколько книг и статей по агрономии – брошюру «Как удобрять поля и луга», «О разведении раков», монографию «Картофель в огородной и полевой культуре».

Во время работы агрономом Пришвин вел дневник, в котором уже в те годы преобладала художественная манера. Так он описывал осеннюю пору, когда в деревне заканчивался сезон: «Поля пустеют, и по мере этого короче дни и раньше спать ложатся в деревне, зато ярче звезды на небе. Выйдешь на крыльцо – такой покой! И вдруг падающая звезда, обрезано все небо на два полунеба – метеор, мчащийся во вселенной, коснулся нашей атмосферы и открыл нам, каким сумасшедшим движением дается этот деревенский покой».

После нескольких лет, посвящен-

ных агрономии, Пришвин решил отдалиться другой своей страсти и посвятить себя этнографии: он отправился изучать фольклор на Север. Путешествия вдохновили Пришвина на литературное творчество. Свои первые рассказы он выпустил в жанре путевых очерков – за них он получил медаль Географического общества.

Михаил Лермонтов



Воспитанием и образованием Михаила Лермонтова занималась бабушка Елизавета Арсеньева. В 1830 году 16-ти летний отрок был зачислен в студенты Московского университета. Сначала Михаил учился на отделении нравственных и политических наук, а потом перешел на словесное отделение. Михаил выдержал в университете почти два года, а потом уволился с формулировкой «По прошению». После переезда в Санкт-Петербург поэт попытался поступить в Санкт-Петербургский университет, однако руководство учебного заведения отказалось зачислять молодому человеку два года, которые он уже провел в Московском университете.

Лермонтов оскорбился и подал документы в Школу гвардейских подпрапорщиков и кавалерийских юнкеров. Оттуда он вышел корнетом лейб-гвардии Гусарского полка. В этом чине Лермонтов отправился в первую ссылку на Кавказ.

Первая Кавказская ссылка Лермонтова длилась всего несколько месяцев, но была богатой на события: работа над «Мцыри» и «Демон», знакомство со ссыльными декабристами, посещение Пятигорска с его «водным обществом» и поездка в Тифлис. Во время ссылки

юношеская веселость поэта почти исчезла, он стал еще более замкнутым, часто пребывал в «черной меланхолии». Поэт подумывал даже уйти в отставку, но так и не решился из-за протеста бабушки. Хлопотами бабушки в 1838 году Лермонтов снова вернулся в петербургский свет. Его приняли в круг литературной элиты, и он стал одним из самых популярных писателей столицы.

Федор Тютчев



Ф.Тютчев происходил из родовой, но небогатой дворянской семьи. Отец будущего поэта служил в Кремле, в последние годы жизни руководил «Экспедицией Кремлевского строения» – государственной организацией, которая следила за состоянием исторических памятников.

В 1819 году Тютчев был принят на словесное отделение Московского университета, которое он окончил в 1821 году – на год раньше положенного срока.

В 1822 году по окончании курса Федор Тютчев был зачислен на службу в Государственную коллегия иностранных дел. В том же году получил назначение чиновником русской дипломатической миссии в Мюнхен (Бавария). В качестве внештатного атташе Российской дипломатической миссии до 1837 года поэт работал в Мюнхене, после окончания дипломатической деятельности и до возвращения на родину выступал в печати по политическим проблемам взаимоотношений между Европой и Россией.

Доменика БАРАНОВА

Soft и hard skills: в чем разница



В современной профориентации, на тренингах и в статьях по педагогике встречаются такие термины, как soft skills и hard skills. В этой статье расскажем об их значении, откуда они взялись и что с ними делать обычному человеку.

Гибкие навыки – **soft skills** – комплекс умений общего характера, тесно связанных с личностными качествами, так или иначе важных во всякой профессии. Это надпрофессиональные навыки, которые помогают решать жизненные задачи и работать с другими людьми. Гибкими считаются навыки критического мышления, принятия решений, публичного выступления, делового общения, работы в команде, цифрового общения, организации деятельности, экологичного мышления, эмоционального интеллекта, самонализа и саморефлексии.

Гибкие навыки – это навыки, которые не связаны с должностными обязанностями сотрудника. Они помогают общаться с начальником и коллегами, налаживать контакт с клиентами, грамотно планировать свое время, управлять эмоциями. Это универсальные навыки, отражающие наши личные качества, насколько хорошо мы умеем взаимодействовать с обществом, быстро обучаться, своевременно реагировать на форс-мажоры, работать в условиях полной неопределенности и т.д. Soft skills нельзя научиться на тренинге или курсе, они закладываются в детстве, развиваются в течение всей жизни и связаны с эмоциональным интеллектом.

Независимо от специальности вам понадобятся хотя бы несколько «гибких навыков». Чтобы добиться успеха на работе, нужно уметь хорошо ладить с людьми. Поэтому soft skills полезны в любых сферах и их не стоит недооценивать. Работодатели особенно ценят людей, у которых soft skills хорошо развиты.

Всего гибких навыков больше 60. Рассмотрим основные soft skills.

Саморефлексия или самонализ – способность посмотреть на себя со стороны, оценить свои действия и решить, что делать дальше.

Критическое мышление – умение взвешенно потреблять и обрабатывать информацию, проверять факты, мыслить рационально.

Креативное мышление. Только отойдя от общепринятых схем и шаблонов, можно создать что-то настоящему новое. Это очень ценный навык для любого специалиста, который не просто стремится быть конкурентоспособным, но и хочет оставить свой след в истории.

Системное мышление – способность анализировать сложные объекты, детали, находить взаимосвязи, а также уметь смотреть на объект анализа со стороны.

Целеполагание – способность формулировать и ставить перед собой или другими людьми цели. Если цель поставлена правильно, сразу будут понятны критерии ее достижения.

Решение проблем и принятие решений. На самом деле это два навыка, но они очень близки. Благодаря им мы можем выбирать лучшее решение из возможных, принимать меры и справляться с трудностями, чтобы достичь цели и получить результат.

Стрессоустойчивость – умение не терять эффективность при больших нагрузках и спокойно относиться к конфликтным ситуациям.

Коммуникация – навыки общения в глобальном их понимании. Говоря о коммуникации, подразумевают не просто обмен информацией и знаниями, но и умение договариваться и находить общий язык, резюмировать итоги разговора, устанавливать устные договоренности, считывать ситуацию и так далее.

Клиентоориентированность – умение своевременно определять желания и потребности клиента.

Эмоциональный интеллект – умение распознавать и выражать эмоции (свои и чужие), управлять ими, говорить о них, вовремя заме-

чать и использовать, чтобы выполнить профессиональные задачи.

Наставничество – способность делиться знаниями, навыками и умениями с другими людьми и контролировать процесс их обучения. Важное качество руководителя, который набирает в команду новичков.

Постановка и оценка задач. Чтобы работа двигалась в нужном темпе и в верном направлении, нужно уметь правильно оценивать затраты ресурсов и ставить задачи.

Лидерство – способность сплотить вокруг себя единомышленников и повести команду к успеху.

В некоторой мере противоположностью гибким навыкам рассматривают **hard skills** – узкие профессиональные навыки, которые нужны для решения конкретных задач в повседневной работе. К жестким относятся профессиональные умения, благодаря которым специалиста и нанимают в компанию. Например, для программиста это будет владение Java или Python, а для бухгалтера – навыки ведения бухгалтерского и налогового учета, для дизайнера – владение графическими редакторами, а для плотника – умение обращаться с электролобзиком. Жесткими навыками можно овладеть за несколько недель, а их эффективность измерить. Hard skills нужны под конкретные задачи, формируются в процессе обучения и основаны на технических знаниях. Жестким навыкам традиционно активно обучают в вузах и колледжах, закладывая основу для реализации в будущей профессии.

Гибкие и жесткие навыки должны дополнять друг друга, чтобы решать задачи разной сложности. Например, графическому дизайнеру будет полезно освоить soft skills (общение, креативное мышление, эмпатию) и hard skills (владение Adobe Photoshop, Sketch, Figma).

Согласно исследованию ученых из Гарварда, Стэнфорда и Фонда Карнеги, soft skill составляют 85% успеха человека в работе, а hard skill – только 15%. Поэтому уделить внимание стоит развитию и тех, и других.

Александр СОКОЛОВСКИЙ

Профессиональное образование в Беларуси

Подготовка кадров на уровне профессионально-технического и среднего специального образования является важной составляющей экономического роста и инновационного развития Беларуси.



© Инфографика

Источники: Министерство образования, Национальный статистический комитет.

*Согласно оперативной информации по формированию планов приема, на январь 2024 г.

**В Беларуси единая система колледжей. Все учреждения профессионально-технического образования - профессионально-технические колледжи, профессиональные лицеи - являются колледжами. Колледжи реализуют образовательные программы профессионально-технического образования и программы среднего специального образования. Ряд колледжей - медицинские, педагогические, колледжи, осуществляющие подготовку для сферы культуры, - реализуют программы только среднего специального образования.

Философские притчи о жизни и мудрости

ДВА ВЕСЛА



Лодочник перевозил путешественника на другой берег.

Путник заметил, что на веслах лодки были надписи. На одном весле было написано: «Думай», а на втором: «Делай».

– Интересные у тебя весла, – сказал путешественник. – А зачем эти надписи на них?

– Смотри, – улыбаясь, сказал лодочник. И начал грести только одним веслом, с надписью «Думай».

Лодка начала кружиться на одном месте.

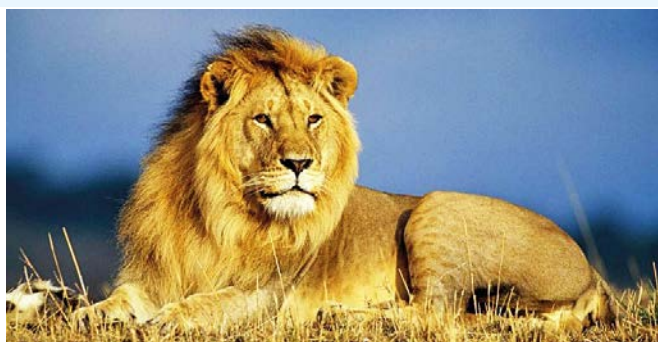
– Бывало, я думал о чем-то, размышлял, строил планы... Но ничего полезного это не приносило. Я просто кружился на месте, как эта лодка.

Лодочник перестал грести одним веслом и начал грести другим, с надписью «Делай». Лодка начала вертеться на месте, кружить, но уже в другую сторону.

– Бывало, я кидался в другую крайность: делал что-то бездумно, без планов, не думая о результате. Много сил и времени тратил. Но, в итоге, тоже кружился на месте.

– В жизни для баланса нужны два весла. Вот я и сделал надписи на веслах, – продолжал лодочник, – чтобы помнить, что на каждый взмах левого весла должен быть взмах правого весла. Только тогда можно попасть туда, куда ты хочешь.

ДРАКА СО ЛЬВОМ



Лев отдыхал в тени большого дерева после сытного обеда. Стоял полдень. Жара. Ко Льву приблизился Шакал. Посмотрел на отдыхающего Льва и несмело сказал:

– Лев! Давай драться!

Но в ответ была только тишина.

Шакал стал говорить громче:

– Лев! Давай драться! Устроим на этой поляне сражение. Ты против меня!

Лев внимания не обращал и продолжал отдыхать.

Тогда Шакал пригрозил:

– Давай драться! А не то я пойду и всем расскажу, что ты, Лев, меня ужасно испугался.

Лев зевнул, лениво потянулся и промолвил:

– Кто тебе поверит, Шакал? Даже если меня кто-то и осудит за трусость – это куда лучше, чем то, что меня будут презирать. Презирать за драку с Шакалом...

ГНЕВ И ГВОЗДИ

Жил-был один очень вспыльчивый и несдержанный молодой человек. И вот однажды его 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 он 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 он ни разу не потерял самообладания. Юноша 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 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. Вот так и с людьми. Когда говоришь человеку что-нибудь злое, у него на душе остается такой же шрам, как эта дыра от гвоздя в заборе. И не важно, сколько раз после этого ты извинишься – шрам все равно останется.

НАУЧИСЬ ВЕРИТЬ

Прекрасный оазис в пустыне стал засыхать. Источник, который поил водой людей, животных и сады, вдруг иссяк. Люди попытались выкопать колодец, но не нашли воды. Старейшина племени день и ночь просил богов о помощи. Люди со страхом ждали его решения. Наконец старейшина собрал людей и сказал:

– Боги послали нам испытание, но не оставили нас. Мы найдем воду, если будем рыть колодец на месте источника.

Люди радостно взялись за работу. Они копали неделю, вторую – воды не было. Все больше и больше людей в страхе убегало прочь. Вскоре в засохшем оазисе остались лишь старейшина племени и его сын.

– Отец, неужели ты веришь, что мы найдем воду? – спросил сын с отчаянием.

– Если человек умеет верить в то, чего не видит, в награду за веру он увидит то, во что верит, – спокойно ответил отец и продолжал копать.

Сто дней и ночей копали они колодец, питаясь лишь сухими плодами, и на сто первый день мощный фонтан воды взлетел вверх. Источник стал еще чище и сильнее, а оазис – больше и богаче.

После отца старейшиной стал его сын. Когда трудности или болезни одолевали племя, он упорно боролся с ними и говорил: «Если человек умеет верить в то, чего не видит, в награду за веру он увидит то, во что верит!»

МЕРА ВЕСА

Жена одного бедного мужчины пекла хлеб, а он потом продавал его в местную бакалею. Женщина пекла буханки весом 1 кг. Полученная выручка была неплохим подспорьем для семьи.

Но однажды бакалейщик стал сомневаться в честности бедняка, продававшего ему хлеб, и решил взвесить купленные буханки. Оказалось, что каждая из них весила не килограмм, а 900 грамм. Это очень рассердило мужчину.

На следующее утро, когда тот самый бедняк снова пришел в магазин, бакалейщик раздраженно сказал:

– Больше не приноси мне свой хлеб! Я все равно у тебя ничего не куплю, обманщик! Ты мне говорил, что круги весят по килограмму, тогда как на самом деле в них 900 грамм. Я не позволю себя душить!

Бедолага заметно раскис, потупил взгляд и сказал:

– У нас, хозяин, нет весов... Мерой мне всегда служил килограмм сахара, который я купил у тебя. По нему мы с женой и измеряли вес хлеба...

КТО ЧЕМ БОГАТ, ТОТ ТЕМ И ДЕЛИТСЯ

Купил один человек себе новый большой и красивый дом, с яблоневым садом. Рядом, в старом доме, жил завистливый сосед, он постоянно пытался испортить новому жильцу настроение: то мусор под ворота подкинет, то еще какую гадость сотворит.



Вот однажды проснулся добрый человек в отличном настроении, вышел на крыльцо, а там опять ведро с помоями. Он взял это ведро, помои все вылил, ведро вымыл до блеска, насыпал в него огромных, вкусных и спелых яблок, а затем пошел к своему соседу.

Услышав стук в свою дверь, завистливый сосед злорадно подумал: «Наконец-то я достал его!» и вышел на порог в надежде на скандал.

Добрый человек с улыбкой протянул ему ведро с яблоками и сказал:

– Кто чем богат, тот тем и делится!

СЧАСТЬЕ И ЛЮБОВЬ

– Куда уходит любовь? – спросило маленькое Счастье у своего отца.

– Она умирает, – ответил отец. Люди, сынок, не берегут то, что имеют. Просто не умеют любить!

Маленькое Счастье задумалось: «Вот вырасту большим и стану помогать людям!»

Шли годы. Счастье подросло и стало большим. Оно помнило о своем обещании и изо всех сил старалось помогать людям, но люди его не слышали. И постепенно Счастье из большого стало превращаться в маленькое и чахлое. Очень оно испугалось, как бы совсем не исчезнуть, и отправилось в дальний путь, чтобы найти лекарство от своего недуга.

Долго ли коротко ли шло Счастье, не встречая никого на своем пути, только стало ему совсем плохо. И остановилось оно отдохнуть. Выбрало раскидистое дерево и прилегло.

Только задремало, как услышало приближающиеся шаги.

Открыло Счастье глаза и видит: идет по лесу дряхлая старуха вся в лохмотьях, босая и с посохом.

Кинулось Счастье к ней:

– Присаживайтесь, бабушка. Вы, наверное, устали. Вам нужно отдохнуть и подкрепиться.

У старухи подкосились ноги, и она буквально рухнула в траву. Немного отдохнув, странница поведала Счастью свою историю:

– Обидно, когда в тебя не верят, считают старой и ненужной, а ведь я так еще молода, и зовут меня Любовь!

– Так это вы – Любовь?! – поразилось Счастье. – Но мне говорили, что Любовь это самое прекрасное из того, что есть на свете!

Любовь внимательно взглянула на него и спросила:

– А тебя как зовут?

– Счастье.

– Вот как? Мне тоже говорили, что Счастье должно быть прекрасным. – И с этими словами она достала из своих лохмотьев зеркало.

Счастье, взглянув на свое отражение, громко заплакало. Любовь под села к нему и нежно обняла рукой.

– Что же с нами стало? – всхлипывало Счастье.

– Ничего, – говорила Любовь, – Если мы будем вместе и станем заботиться друг о друге, то быстро станем молодыми и прекрасными.

И вот под тем раскидистым деревом Любовь и Счастье заключили свой союз никогда не разлучаться. С тех пор, если из чьей-то жизни уходит Любовь, вместе с ней уходит и Счастье, порознь их не бывает. А люди до сих пор понять этого не могут.

ПРОШЛОЕ, НАСТОЯЩЕЕ, БУДУЩЕЕ

Три мудреца поспорили о том, что важнее для человека – его прошлое, настоящее или будущее. Один из них сказал:

– Мое прошлое делает меня тем, кто я есть. Я умею то, чему я научился в прошлом. Я верю в себя, потому что мне хорошо удавались те дела, за которые я раньше брался. Мне нравятся люди, с которыми мне прежде было хорошо, или похожие на них. Я гляжу на вас сейчас, вижу улыбки и жду ваших возражений, зная, что вы не привыкли сразу с кем-либо соглашаться.

– А с этим невозможно согласиться, – сказал другой, – если бы ты был прав, человек был бы обречен, как паук, сидеть день за днем в паутине своих привычек. Человека делает его будущее. Не важно, что я знаю и умею сейчас – я буду учиться тому, что потребуется мне в будущем.

– Вы совсем упустили из виду, – вмешался третий, – что прошлое и будущее существуют только в наших мыслях. Прошлого уже нет. Будущего еще нет. И независимо от того, вспоминаете вы о прошлом или мечтаете о будущем, действуете вы только в настоящем. Только в настоящем можно что-то менять в своей жизни – ни прошлое, ни будущее нам не подвластно. Только в настоящем можно быть счастливым: воспоминания о прошлом счастье – грустны, ожидание будущего счастья – тревожно. Прошлое – это поезд, но он уже ушел. Будущее – это обыкновенная мечта, но еще не известно, сбудется ли она. Настоящее – это подарок жизни... Поэтому нужно жить настоящим, с надеждой на будущее и с опытом прошлого...

Валентина АНТОНИК

Февраль

**21 февраля –
День работников
землеустроительной и
картографо-геодезической
службы**



Ежегодно 21 февраля в Республике Беларусь отмечается День работников землеустроительной и картографо-геодезической службы. Это одна из старейших служб Беларуси, значение которой сложно переоценить.

Землеустроительная и картографо-геодезическая служба играет важнейшую роль в жизни страны, создавая и обеспечивая геопространственную основу для принятия решений в государственном управлении, развитии инфраструктуры страны, в обеспечении обороны и безопасности государства, в обеспечении охраны и рационального использования земель, в сфере навигационных услуг и других сферах деятельности, где необходима достоверная информация о местности.

Работа землеустроителей, картографов и геодезистов во все времена была очень важна, поскольку без них не существовали бы карты и атласы, без которых, в свою очередь, невозможны были бы землеустройство и градостроительство, освоение новых земель и разведка природных богатств, охрана природы, навигация и пр.

Деятельность строителей и транспортников, историков и географов, геологов и военных и сегодня невозможна без четких, информативных данных, которые предоставляет эта служба. Без геодезических данных невозможно проводить проектные и строительные работы, создавать карты и планы местности, определять границы объектов, в том числе

земельных участков. От точности расчетов, прогнозов и проектирования зависит не только дальнейшая эксплуатация объектов, в том числе и стратегически важных, но и жизнь, и здоровье людей. На смену классическим методам приходят спутниковые и цифровые технологии, требующие от специалистов данной отрасли высокого мастерства, оперативности в решении новых задач, настойчивости в достижении поставленных целей.

Сравнительно молодой праздник имеет глубокие корни. Первые документальные свидетельства о государственных земельных актах, которые называли ездоками, относятся к 1398 году. Уже тогда белорусы мерили землю и занимались составлением карт. С того времени государственная землеустроительная служба претерпела множество реформ и реорганизаций.

В 1997 году произошло одно важное событие – после двухсотлетнего перерыва воссоединились землеу-

строительная и картографо-геодезическая службы. От точности расчетов, прогнозов и проектирования зависит не только дальнейшая эксплуатация объектов, в том числе и стратегически важных, но и жизнь, и здоровье людей. На смену классическим методам приходят спутниковые и цифровые технологии, требующие от специалистов данной отрасли высокого мастерства, оперативности в решении новых задач, настойчивости в достижении поставленных целей.

не республики и органы власти обеспечиваются геодезической и картографической информацией, необходимой для функционирования отраслей экономики, изучения и использования природных ресурсов, охраны окружающей среды, строительства, управления земельными ресурсами, предотвращения и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций, обеспечения обороноспособности и безопасности страны. Сегодня специалисты землеустроительной и картографо-геодезической службы выполняют самые разные задачи в сфере совершенствования земельных отношений, решения общегосударственных проблем развития экономики, обороны и безопасности, инвентаризации и оценки недвижимости.

Исторический опыт развития земельных отношений в Беларуси и других странах показывает, что наведение порядка в использовании земель, рациональное переустройство территорий в интересах всех



собственников и пользователей земли может быть обеспечено исключительно под контролем государства. Научиться ценить и беречь землю, правильно организовать ее использование, сохранить для последующих поколений живой и цветущей – основная задача всех землеустроителей республики.

строительная и картографо-геодезическая службы. Был создан Государственный комитет по земельным ресурсам, геодезии и картографии Республики Беларусь. А с 2002 года на эту службу были возложены также функции по государственной регистрации прав на недвижимое имущество и сделок с ним.

День работников землеустроительной и картографо-геодезической службы – это праздник людей, благодаря работе которых гражда-

Материал подготовлен на основе информации открытых источников
Доменика БАРАНОВА

7 ШАГОВ для тех, кто хочет найти свое призвание сам

Поиск призвания актуален не только для старшеклассников, довольно часто свое призвание начинают искать взрослые люди, имеющие за плечами образование (иногда и не одно) и опыт работы. В один момент они понимают, что дальше ходить на нелюбимую работу уже нет сил. В этот непростой период очень не хватает поддержки. И если нет возможности посетить психолога, профориентолога, карьерного консультанта – можно воспользоваться нашими рекомендациями.



Человек счастлив, когда находит свое призвание. Иногда любимое дело появляется само собой, но чаще его приходится искать. Предлагаем вам воспользоваться 7 шагами, которые помогут найти дело по душе.

1. Вспомните, что любили в детстве.

В раннем возрасте мы мечтали без оглядки на тренды, чей-то пример или чужие приоритеты. Детские мечты, как правило, не подвержены социальной «цензуре», в них есть именно то, чего нам так не хватает в реальности: четкое, искреннее желание что-то сделать. Вспомните, о чем вы мечтали, какие игрушки просили купить, что заказывали родителям на праздники. Возможно, вам нравилось делать оригами, собирать конструктор или мозаику? Может быть, вы любили танцевать, петь или бегать? Даже любовь к животным может стать намеком на то, что вам по-настоящему нравится. Попробуйте вспомнить, каким вы были в детстве: фантазером или прагматиком, одиночкой или душой компании? Как вы проводили каникулы? Кем хотели стать в будущем?

В прошлом можно разглядеть первоначальный импульс нашего призвания и применить это знание в настоящем.

2. Составьте список любимых занятий, которые приносят вам удовольствие сейчас.

На первый взгляд, кажется, что все просто, но стоит начать записывать, как столкнетесь с трудностями: а точно ли любимое делом является любимым или вы просто приспособились с интересом его выполнять? Для чистоты эксперимента, прежде, чем записать, задайте себе вопрос: «Смогу ли я заниматься этим делом с удовольствием бесплатно?»

Параллельно запишите то, чем вы не любите заниматься, то, что приносит дискомфорт.

3. Пройдите психологические тесты.

В поиске подходящей профессии помогут психологические онлайн-тесты. Отвечая на вопросы, сможете заодно проанализировать собственные внутренние ощущения, цели, стремления и желания. Трактовка ответов подскажет вам направление и может открыть новые горизонты.

4. Доверьтесь интуиции.

Оглянитесь. Где в вашей сфере решаются самые интересные задачи? Что вы еще не пробовали? Почему когда-то выбрали то дело, которым занимаетесь? Что именно

вас не устраивает в текущей профессиональной сфере? К чему вас тянет? Если тянет к творчеству, техническим специальностям или любой другой сфере, но вы никогда не занимались этим направлением, дайте себе шанс. Худшее, что может случиться, – это то, что новое занятие не понравится и вы его оставите. В лучшем случае вы найдете себя, сможете реализоваться и стать счастливым.

5. Общайтесь с людьми.

Люди – это источник информации и впечатлений, историй успеха и неудач. Не ограничивайте свой круг общения семьей. Разговаривайте с людьми на работе, в кафе, на выставках – везде, где проводите время. Говорите с друзьями, знакомьтесь с их приятелями, слушайте их истории, ведь они могут вдохновить и дать импульс к движению.

6. «Проба пера».

Вы никогда не поймете, ваше ли это призвание, если не попробуете. Совсем не обязательно начинать все с чистого листа и бросать текущую работу. Наоборот, это делать категорически не нужно. Для начала достаточно выйти за пределы привычной сферы обитания, включиться в интересные профессиональные тусовки, записать на курсы и пройти их, обучиться чему-то новому на уровне хобби. Пробовать, искать и еще раз пробовать. Хотя бы раз в неделю погружайтесь в новую тему: слушайте разные лекции в интернете, ходите на тренинги и мастер-классы, просматривайте информацию. Начните с каких-нибудь образовательных сайтов. Пробуйте все подряд, ведь вы пока не знаете, какая область может вас заинтересовать. На этом этапе не нужно выбирать дело всей жизни. Ваша задача – вынырнуть из профессионального туннеля и максимально расширить кругозор.

7. Наслаждайтесь процессом поиска.

Каждому хочется поскорее найти свое призвание, но значение имеет не только результат, но и сам процесс. Именно процесс поиска позволяет ближе познакомиться с собой, лучше себя узнать, скорее приблизиться к желаемому результату, завести новые полезные знакомства, новый опыт и знания.

Илона РУКОЙТЬ

Страх «не успеть» или ургентная аддикция

В современной жизни все настолько стремительно ускоряется, что постоянная нехватка времени начинает диктовать нам свои условия. Мы стали все делать «на ходу»: едим, решаем задачи, учимся, работаем, влюбляемся и проживаем эмоции, словно участвуем в бешеной гонке, в которой победителей нет. Именно поэтому современные тренды делают акцент на замедлении и «жизни в моменте». Но как войти в этот «момент», когда понимание скоротечности жизни само собой порождает стремление многое успеть и оставить что-то значимое после себя? Как выйти из постоянного психологического напряжения и избавиться от ощущения нехватки времени?

Одержимость временем – это особенность социальной и культурной среды, в которой мы находимся. При скоростном образе жизни человек испытывает боязнь и опасение, что он что-то не успеет сделать и в результате начинает брать на себя намного больше, чем может выполнить. Человек следует за мечтой, переставая при этом разумно распределять свое время, свободного времени становится все меньше и меньше и в конечном итоге человек становится его «рабом». Так и появляется ургентная аддикция.

По Ц.П.Короленко, аддикция – это уход от реальности посредством изменения психического состояния. Существует множество способов, с помощью которых человек стремится убежать от «реальности», которая его не устраивает. Один из таких способов встречается в современном мире достаточно часто, проявляется в субъективном ощущении постоянной нехватки времени и страхе «не успеть сделать что-либо» – это называется ургентной аддикцией.

Под ургентной аддикцией понимают субъективное ощущение постоянной нехватки времени и страха «не успеть». При таком поведении человек как бы «убегает в работу». Зависимый фиксируется на служебных делах. Все свободное время он уделяет работе, забывая уделять время другим значимым областям в своей жизни. Так человек становится трудоголиком. Впоследствии это может приобрести хронический характер и как результат – никакой личной жизни: семья, друзья, любимые увлечения, хобби и, самое важное, отдых – все уходит на второй план. У окружающих людей складывается впечатление, как будто человек оторван от реальности и постоянно находится в вечной гонке, пытается все успеть.

Если в данном описании вы узнаете себя, предлага-

ем вам пройти следующий тест, который поможет определить общую выраженность ургентной аддикции (если она у вас имеется), а также, есть ли у вас патологическое влечение к работе, какой у вас темп жизни, достаточно ли у вас времени на себя и на межличностное общение.



Опросник диагностики ургентной зависимости О.Л.Шибко

Инструкция. Перед вами ряд утверждений. Прочитав каждое высказывание, выберите один из пяти возможных ответов: «никогда», «редко», «иногда», «часто», «всегда». Не пропускайте ни одного высказывания. Помните, что не может быть хороших или плохих ответов, так как это не испытание ваших способностей, а лишь выявление индивидуальных особенностей вашего поведения.

1. Бывает, что я отказываюсь от очередного отпуска.
2. Я забираю работу домой, работаю по выходным.
3. Я сравниваю собственные успехи в карьере с успехами людей своего возраста или более молодого возраста.
4. Я стремлюсь «быть первым» в ситуации конкуренции.
5. Если в рабочем графике неожиданно образовалась «форточка», я использую это время для выполнения другой работы.
6. График моей работы настолько плотен, что я (мой секретарь) вынужден постоянно в нем что-то менять.
7. Я занимаюсь делами во время обеденного перерыва.
8. Я чувствую, что работа отнимает лучшие годы моей жизни.
9. Я постоянно думаю о работе.
10. Я чувствую себя незаменимым на работе.
11. Я испытываю крайне неприятные чувства, когда беру больничный лист.
12. Я уделяю работе более 10 часов в день.
13. Я уделяю себе достаточное количество времени.
14. Я замедляю тот темп, в котором живу, когда захочу.
15. Я говорю себе, что, как только закончу текущие дела, я начну делать то, что мне действительно хочется делать.
16. У меня есть время, чтобы посещать театры, кино, выставки, концерты.
17. Я пытаюсь выполнять одновременно несколько дел.
18. Я чувствую, что жизнь проходит мимо меня.
19. Мне легко расслабиться после работы.
20. Я испытываю дискомфорт, когда у меня появляется свободное время.

21. Я могу сократить продолжительность своего рабочего дня.
22. Я испытываю трудности со сном (трудно заснуть, прерывистый сон, после сна не чувствую себя отдохнувшим).
23. Я специально планирую время, которое смогу провести с семьей или друзьями.
24. Мне тяжело представить, что у меня может быть свободное время.
25. Я забываю даты семейных торжеств и праздников.
26. Я обещаю себе, что обязательно несколько недель потрачу на отдых.
27. Если бы я не был все время чем-то занят, я бы сошел с ума.
28. У меня есть время, чтобы встречаться с друзьями.
29. Большая часть моих контактов с людьми касается работы.
30. Я планирую свое свободное время.
31. Наибольшую пользу для себя я нахожу в деловых отношениях.
32. На встречах в неформальной обстановке я думаю о том, что предстоит сделать в ближайшем будущем.
33. Я обхожу людей на эскалаторе, когда это возможно.
34. Если впереди стоящее транспортное средство не двигается при зажженном зеленом свете, меня это раздражает.
35. Меня раздражает, если кто-то выполняет свою работу медленно.
36. Мне свойственно торопиться, спешить.
37. Я превышаю скорость (или прошу об этом водителя), когда тороплюсь.
38. Я оцениваю себя по тому, сколько успел сделать в течение дня.
39. Я сержусь, когда меня отвлекают от срочного дела.
40. В передвижении по городу я выбираю наиболее короткое маршруты.
41. Стоя в очереди, я наблюдаю за продвижением других очередей, чтобы убедиться, что моя движется быстрее.
42. Меня раздражает медленное движение лифта.
43. Я испытываю раздражение, если кто-то впереди меня задерживает очередь.
44. Я принимаю решения спонтанно.

Анализ и интерпертация результатов

Необходимо подсчитать баллы, набранные за ответы: никогда – 1 балл, редко – 2 балла, иногда – 3 балла, часто – 4 балла, всегда – 5 баллов.

Шкала	Прямые утверждения	Обратные утверждения
Работоголизм	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12	
Личное время	15, 17, 18, 20, 22	13, 14, 16, 19, 21
Межличностные отношения	23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32	
Темп жизни	33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44	

Общая выраженность ургентной аддикции определяется как сумма баллов по всем шкалам.

Шкала «Работоголизм» – патологическое влечение к работе, нарушающее нормальное функционирование личности. Человек жертвует личным временем ради выполнения профессиональных обязанностей, работает большее количество времени, чем это предусмотрено расписанием. Работа становится самой жизнью. Где бы человек ни находился и что бы он ни делал, его мысли прямо или косвенно связаны только с производственными проблемами. Он пребывает в состоянии постоянного осмысления задач, связанных с работой, в котором нет места другим мыслям и соображениям.

Шкала «Личное время» – отражает степень влияния времени на личность и особенности эмоциональной сферы, переживания человека, испытывающего нехватку времени. Постоянная занятость приводит к тому, что свободного времени, предназначенного для отдыха, не остается или не хватает. Если и появляется свободное время, то человек испытывает нарастание внутреннего беспокойства, раздражительность, недовольство собой и окружающими. Поэтому при ургентной аддикции человек часто отказывается от свободного времени, не берет отпуск в течение многих лет, сокращают время отпуска, что может приводить к синдрому сгорания. В ситуациях выполнения все увеличивающихся и усложняющихся задач во все более короткие сроки эмоции растрачиваются на переживания недостатка времени, необходимого для того чтобы справиться с ними. Человек склонен считать, что может «контролировать» время, самостоятельно «организовать» его, однако все-таки находится под давлением времени. Для ургентных аддиктов характерны соматические нарушения, обусловленные большими нагрузками и переутомлением.

Шкала «Межличностные отношения». Уделяя большое количество времени работе, человек не способен к удовлетворению потребностей в других сферах жизни – семья, друзья и т.д. Он склонен строить межличностные отношения в профессиональной сфере, общаться в ситуациях решения производственных вопросов. В поведении наблюдается противоречие: «отсутствие» времени для общения с близкими людьми и вследствие этого планирование его с данной целью сочетается с избеганием времени «для себя», даже свободное время в мыслях «отдано» работе или размышлению о деятельности.

Шкала «Темп жизни» – специфическая для ургентной зависимости, поскольку диагностирует ключевой момент в развитии ургентной зависимости – постоянное состояние спешки и страх опоздать. Подобное состояние часто связано с ощущением замедленности происходящего (отсюда нетерпимость в медлительности других) и желанием ускорить темп событий. Происходящее в разном, умеренном темпе вызывает у аддикта негативную эмоциональную реакцию.

В следующем номере мы рассмотрим типы ургентных аддиктов, их личностные характеристики, к каким последствиям она может привести и как с ней бороться.

Екатерина ДАВИДОВСКАЯ,
психолог

Безусловное принятие как основополагающий принцип в воспитании ребенка

«Воспитание – великое дело: им решается участь человека», – так говорил В.Г.Белинский. Воспитание ребенка – это не дрессура, это сложный, многогранный, длительный во времени процесс, который требует любви, понимания возрастных особенностей, уважения ребенка как личности и безусловного принятия.

Безусловное принятие – это когда родители принимают и любят ребенка независимо от его качеств и особенностей, склонностей, достоинств и недостатков, независимо от его поведения и от того, насколько он отвечает их ожиданиям, удовлетворяет их потребности.

Безусловное принятие ребенка – это понимание его незрелости. При этом настоящий взрослый знает, когда нужно заботливо поставить границу. Чувствует, когда ребенка нужно напитать любовью, оказать заботу, внимание и поддержку. Когда родитель, с высоты собственного опыта, готов понять нужды ребенка, а не только его желания.

Безусловное принятие – одно из главных ожиданий ребенка. Это глубинное, незыблемое, фундаментальное знание того, что ты хороший и правильный.

Безусловно принимать ребенка – это значит любить его не за то, что он красивый, умный, способный, отличник, помощник и так далее, а просто так, просто за то, что он есть. Нередко можно слышать от родителей такое обращение к сыну или дочке: «Если ты будешь хорошим мальчиком (девочкой), то я буду тебя любить». Подобные фразы прямо сообщают ребенку, что его принимают условно, что его любят (или будут любить) *только если...*

Условное, оценочное отношение к человеку вообще характерно для нашей культуры. Такое отношение внедряется и в сознание детей. Причина широко бытующего оценочного отношения к детям кроется в твердой вере, что награды и наказания – главные воспитательные средства. Однако эти методы не всегда



работают. Кто не знает и такую закономерность: чем больше ребенка ругают, тем хуже он становится.

Почему же так происходит? Потому, что воспитание ребенка – это вовсе не дрессура. В вашей семье растет человек, который нуждается в безусловной родительской любви. Родительская любовь – это движущая сила, так сказать, основа основ для гармоничного развития ребенка. Чем эта любовь честнее и глубже, тем с большим успехом ребенок преодолевает трудности развития.

Безусловный родитель, какой он?

- Ищет индивидуальный подход к каждому из своих детей.
- Знает возрастные особенности ребенка, его возможности и потребности и выстраивает свои ожидания соответственно.
- Любит ребенка не за то, как он себя ведет, а таким, какой он есть.
- Не лишает ребенка любви в целях наказания.
- Признает свои ошибки и просит прощения, если был неправ.
- Относится внимательно к желаниям и нуждам ребенка.

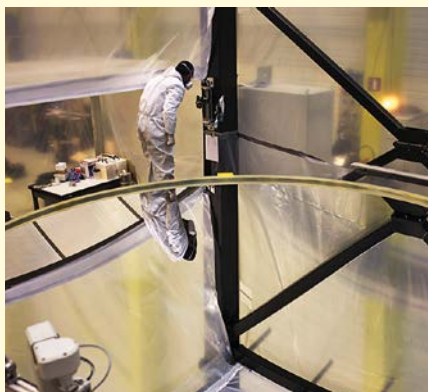
- Уважает своего ребенка и его чувства (и гнев, и злость, и раздражение), его мнение (которому совсем необязательно совпадать с родительским), его выбор, его личное пространство, его друзей, его потребности...
 - Старается понять причину поведения ребенка, не реагируя лишь на ее проявления.
 - Соблюдает договоренности и выполняет обещания, независимо от того, как себя ведет ребенок.
 - Прежде чем настаивать на том, чтобы ребенок выполнил просьбу, оценивает, может ли он ее выполнить и должен ли.
 - Помнит о долгосрочных целях (помогут ли текущие воспитательные меры вырастить счастливого человека).
 - Воспринимает нежелательное поведение ребенка как проблему, требующую решения (а не только наказания для ребенка), как возможность научиться.
 - Честен и искренен со своими детьми: родитель – это человек, у которого тоже могут быть эмоции, собственные нужды, интересы.
 - Прежде чем пытаться изменить ребенка, пробует изменить обстановку и сделать все возможное, чтобы избежать проблемы.
 - Получает искреннее удовольствие от общения со своими детьми и не стесняется им об этом лишний раз напомнить.
- Известный семейный терапевт Вирджиния Сатир рекомендовала обнимать ребенка несколько раз в день, говоря, что четыре объятия совершенно необходимы каждому просто для выживания, а для хорошего самочувствия нужно не менее восьми объятий в день!

Ребенку подобные знаки безусловного принятия особенно нужны, как пища растущему организму. Они его питают эмоционально, помогая психологически развиваться. Если же он не получает таких знаков, то появляются эмоциональные проблемы, отклонения в поведении и даже нервно-психические заболевания.

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

Физика вокруг нас

Может ли телескоп быть жидким



Наилучшая форма для зеркала отражательного телескопа – параболическая, то есть именно та форма, какую сама собою принимает поверхность жидкости во вращающемся сосуде. Конструкторы телескопов затрачивают много хлопотливого труда, чтобы придать зеркалу подобную форму. Изготовление зеркала для телескопа длится целые годы. Американский физик Вуд обошел эти затруднения, устроив жидкое зеркало: вращая ртуть в широком сосуде, он получил идеальную параболическую поверхность, которая могла играть роль зеркала, так как ртуть хорошо отражает лучи света. Телескоп Вуда был установлен в неглубоком колодце.

Однако телескоп имеет недостатки: малейший толчок морщит поверхность жидкого зеркала и искажает изображение, а также горизонтальное зеркало дает возможность непосредственно рассматривать только те светила, которые находятся в зените.

Что произойдет за тысячную долю секунды

Для нас, привыкших мерить время на свою человеческую мерку, тысячная доля секунды равнозначна нулю. Но за тысячную долю секунды может совершиться очень многое. Поезд может переместиться за этот промежуток времени всего сантиметра на три, звук – уже на 33 см,

самолет – примерно на полметра, земной шар пройдет в своем движении вокруг Солнца в такую долю секунды 30 м, а свет – 300 км.

Для насекомых, например, величина эта вполне ощутима. Комар в течение одной секунды делает 500-600 полных взмахов крылышками, значит, в тысячную долю секунды он успевает поднять их или опустить.

Человек не способен перемещать свое тело так быстро, как насекомое. Самое быстрое наше движение – мигание глаз, «мгновение ока» или «миг», в первоначальном смысле этих слов. Оно совершается так быстро, что мы не замечаем даже временного затмения поля нашего зрения. Немногие, однако, знают, что это движение – синоним невообразимой быстроты – протекает, в



сущности, довольно медленно, если измерять его тысячными долями секунды. Полное «мгновение ока» длится, как обнаружили точные измерения, в среднем $2/5$ секунды, то есть 400 тысячных долей ее. Оно распадается на следующие фазы: опускание века (75-90 тысячных секунды), состояние неподвижности опущенного века (130-170 тысячных) и поднятие его (около 170 тысячных). Как видите, один «миг» в буквальном смысле этого слова – промежуток довольно значительный, в течение которого глазное веко успевает даже немного отдохнуть. И если бы мы могли раздельно воспринимать впечатление, делящиеся тысячную долю секунды, мы уловили бы «в один миг» два плавных движения глазного века, разделенных промежутком покоя.



Почему пламя не гаснет само собой

Если вдуматься хорошенько в процесс горения, то невольно возникает вопрос: отчего пламя не гаснет само собой? Ведь продуктами горения являются углекислый газ и водяной пар – вещества негорючие, неспособные поддерживать горение. Следовательно, пламя с первого же момента горения должно быть окружено негорючими веществами, которые мешают притоку воздуха, без воздуха горение продолжаться не может, и пламя должно погаснуть.

Почему же этого не происходит? Почему горение длится непрерывно, пока есть запас горючего вещества? Только потому, что газы расширяются от нагревания и, следовательно, становятся легче. Лишь благодаря этому нагретые продукты горения не остаются на месте своего образования, в непосредственном соседстве с пламенем, а немедленно же вытесняются вверх чистым воздухом. Если бы закон Архимеда не распространялся на газы (или если бы не было тяжести), всякое пламя, погоревши немного, гасло бы само собой.

Весьма легко убедиться в том, как губительно действуют на пламя продукты его горения. Вы нередко пользуетесь этим, сами того не подозревая, чтобы загасить огонь в лампе. Как задуваете вы керосиновую лампу? Дуете в нее сверху, то есть гоните вниз, к пламени, негорючие продукты его горения. И оно гаснет, лишённое свободного доступа воздуха.

Руслан ЕРМАК,
заведующий СТО
«Республиканского учебно-производственного центра
практического обучения
новым технологиям
и освоения комплексов машин»
УО БГАТУ

Сказки в профориентации

Сказки – отличный инструмент в работе психолога, с помощью сказки человек учится преодолевать различные жизненные преграды, познает мир, готовится к взрослой жизни. Особую популярность сказки получили в профориентации, особенно в дошкольном и младшем школьном возрасте. Их можно использовать как в групповой, так и индивидуальной работе с учащимися. Педагог-психолог может собрать свою собственную методическую копилку из профориентационных сказок и активно применять их в своей работе.

**Все профессии важны,
все профессии
нужны.**



Сказка о пропавших профессиях

Писарева Светлана

Жили были две маленькие девочки – Катя и Лера. Они были сестрами и были очень любопытными. Каждый день они задавали своим маме и папе очень много вопросов, так, что те просто не успевали на них отвечать:

- А зачем?
- А как?
- А где?
- А почему?

И поэтому мама с папой называли их почемучками. И вот однажды маленькие девочки гуляли во дворе. Катя достала из кармана конфету, которую захватила с собой из дома, развернула ее, быстро сунула в рот и бросила фантик на землю. Лера, видя, как весело подхватил ветер бумажку и понес ее на дорогу, сделала со своим фантиком то же самое. Девочки весело засмеялись и хотели продолжить свою игру в догонялки, но тут увидели, как какой-то старичок в измазанном фартуке и с метлой в руках поднял брошенные ими фантики и печально покачал головой:

– Разве можно так поступать? – спросил он. Кто же из вас вырастет?

– Я буду принцессой! – сказала Катя

– И я буду принцессой! – подтвердила Лера.

– Каждая девочка мечтает стать принцессой... – ответил старичок. – Но какая польза от принцессы? Вы бы лучше подумали, какую профессию вы себе выберете, когда вырастаете.

– Профессию? – спросила Катя. – А что это такое? Она вкусная? Большая? А почему она так называется?

– Вы не знаете, что такое профессия? – удивился старичок. – Но вы же уже такие большие! Каждый человек в этом мире приносит пользу другим, делая свою работу. Доктора лечат заболевших людей, водители водят автобусы, парикмахеры делают людям красивые прически и стригут волосы... Но старичок не успел договорить – девочки хором перебили его:

– Фиин... это же скучно! Мы будем веселиться и играть, и всем все приказывать!

Старичок снова печально покачал головой и стукнул своей метлой по земле три раза, а потом произнес волшебные слова:

– Закрутите весь мир на месте,
Взвейтесь ветры надо мной,
Пусть профессии как звери
Убегут все до одной!

И в этот миг все вокруг стало кружиться вокруг девочек – летали дома, деревья, и даже качели с детской площадки. Катя и Лера от страха закрыли глаза ладошками и прижались друг к другу. Когда все стихло, они открыли глаза и увидели, что все стоит на своих местах, но что-то было не так.

На улице было много мусора, стоял ужасный запах...

– Фууу... – сказала Лера. – Почему тут никто не убирает?!

– Да, – ответила Катя – принцессам тут точно не место!

И девочки решили пойти домой – играть им уже не хотелось. Но дома их ждал неприятный сюрприз – дом был каким-то не таким – он был весь потрескавшийся, некрасивый, словно его давно никто не ремонтировал.

– Mam, а можно нам чего-нибудь вкусенького? – спросила Лера.

– Увы, сказала мама. Вы же знаете, что у нас в городе пропали все профессии. Больше никто не печет сладкие булочки, потому что пекарь совсем разучился печь. И на шоколадной фабрике больше никто не работает – все кондитеры забыли, как они делали шоколадки и конфеты. Да и в магазине больше ничего не купить – там нет больше продавцов, и его закрыли. Люди разучились делать полезные дела, они забыли свои профессии.

– Но неужели мы теперь не сможем ничего купить? – удивилась Катя.

– Не сможем... – грустно вздохнула мама. – Ведь чтобы магазин снова заработал, нужен продавец – человек, который будет продавать то, что есть в магазине, брать у покупателей денежку и давать им то, что они хотят, выкладывать товары на прилавок. Да и продавать больше нечего. Раньше у нас был пекарь – он пек вкуснейшие пирожки и булочки, разный хлеб.

– И ходил в белом колпаке и фартуке! – закончила за нее Катя.

– Да, – ответила мама, – но, больше он не умеет этого делать – его профессия куда-то пропала. И водитель, который управлял машиной и привозил в магазин продукты, разучился водить машину. Он ничего не может привезти.

Катя и Лера расстроились и пошли гулять – ведь дома было скучно. Город стал совсем другим. Никто не подметал дорожки, на клумбах не росли цветы, на детской площадке были сломанные качели, никто их не чинил.

К больным больше не приезжали доктора. Ведь доктор – это тоже профессия. Именно доктор лечит все болезни – и больное горло, и насморк, и если кто-то поранился. Доктора всегда спешили на помощь к заболевшим, а когда помощь нужна была очень срочно – приезжали на специальной машине, которая так и называлась – «скорая помощь». Доктор – это нужная и полезная профессия, без которой очень плохо.

По городу больше не ездили автобусы – всем людям приходилось ходить пешком, как бы далеко ни нужно было добираться. Ведь пропала и профессия водителя. Да, это те самые водители, которые каждый день управляют автобусами и возят людей по городу.

Но самое страшное было то, что пропали и воспитатели в детском садике, и учителя в школе – больше некому было учить детей полезным вещам и грамоте. Ведь учитель – это тоже профессия. Учителя учат детей считать, читать, писать, рассказывают им о том, как устроен наш мир, каким он был раньше, и многое другое. А воспитатели учат малышей простым, но очень важным вещам – лепить, рисовать, учить стихи, танцевать, и даже просто правильно вести себя и за столом, и на прогулке.

Катя и Лера посмотрели друг на друга и поняли, что они сделали большую глупость, обидев того старичка. Ведь профессии действительно важны и нужны, и каждую профессию нужно уважать.

– А что за профессия – принцесса? – спросила Лера Катю.

– Не знаю... – ответила Катя. – Наверное это бесполезная профессия. И зря мы ее выбрали...

– Но как теперь вернуть все обратно? Ведь это из-за нас все люди разучились делать свою работу! – спросила Лера.

– Может, нам просто нужно исправить нашу ошибку? Помнишь, папа с мамой всегда говорили – если ты сделала что-то не так – надо просто попросить прощения и исправить свою ошибку? – напомнила Катя.

– Да, точно! – согласилась Лера. – Бежим скорее! Нам нужно найти того старичка!

Девочки побежали обратно во

двор, но старичка там не было. Только горы мусора – ведь мало кто бережет труд дворника, и многие просто бросают мусор на землю.

Катя и Лера увидели, как среди всего этого мусора лежат и их бумажки от конфет. Лера подняла свою бумажку, выбросила ее в мусорное ведро, и сказала:

– А вот я, когда вырасту, стану поваром!

– Почему именно поваром? – спросила Катя, выбрасывая в мусорное ведро свою бумажку.

– Потому что я хочу готовить вкусенькое для всех!

– Это здорово! – сказала Катя. – А я буду художницей и буду рисовать самые красивые картины, чтобы у каждого в доме было красиво!

И тут случилось чудо. Все вокруг снова закружилось и завертелось, и через минуту все вернулось обратно, как будто ничего и не было.

И девочки взялись за руки, чтобы пойти домой помочь маме готовить и убираться дома. Они больше не хотели быть принцессами, они поняли, что существует много интересных и полезных профессий, и каждый ребенок и взрослый может выбрать себе ту, которая ему понравится больше всего.

Но самое важное то, что каждая профессия приносит другим людям пользу!

Сказка «Верный себе гончар»

Мария Усачева

Жил-был в одной деревне гончар. Уже несколько лет он с любовью совершенствовал свое мастерство в изготовлении глиняных кувшинов и горшков. Слава о нем шла по всему государству, а он лишь спокойно говорил – все дело в глине...

Однажды дошла слава о мастере и волшебной глине до богатого махараджа. Он тотчас же отправил своих людей на поиски волшебной породы, и через месяц его верные вернулись с договором на право владения тем волшебным карьером.

Махараджа сказал: «Сегодня не время мастеров – теперь моя фабрика будет выпускать горшки и сосуды из волшебной глины для всей страны. Мастер должен понимать, какие



нужны масштабы: теперь его штуки перейдут в мои тысячи. Скоро никто и не вспомнит про мастера, да и что мастер, когда все дело в волшебной глине».

Наутро подмастерье пришел к карьеру за порцией глины и увидел длинный высокий забор. На табличке была надпись: «Частная собственность».

Подмастерье пришел к мастеру и сказал: «Учитель, мы больше не сможем делать волшебные горшки, потому что волшебную глину купил сам махараджа».

Мастер ответил: «Что ж? Значит, мы выполним последние заказы, смешав волшебную глину с простой». И кувшины мастера были еще прекраснее, чем обычно.

Когда мастер остановил свой круг, подмастерье посмотрел на него со слезами в глазах и сказал: «Учитель, что же будет с нами теперь, когда фабрика заполонила всю страну горшками, и у нас нет больше доступа к волшебной глине?»

Мастер ответил: «Не плачь, мир полон божественных источников вдохновения. Мы отправимся на поиск нового. И всякий раз, когда кто-то поставит на поток открытое тобой волшебство, – прости его и пускайся в путь на поиски нового».

Одновременно с этими словами, мастеру пришла весть, что сам махараджа приехал к нему с подарком – намерением вернуть то, что еще вчера хотел присвоить себе...

Гончар благодарно улыбнулся: «Свет души нашел дорогу домой»...

Вадим РИМАШЕВСКИЙ

Стихи о профессиях



Инспектор по кадрам

Трудовые договоры,
Приказы, контракты,
Учет ваших категорий,
Награждений акты.

Вас отправит на учебу,
В отпуск ваш очередной.
Труд инспектора по кадрам
Очень даже непростой.

Нефролог

Если почки беспокоят,
К доктору спешите.
Он обследует вас срочно,
Анализы сдадите.

Курс лечения назначит,
Будете лечиться,
Ведь здоровье вам еще
Ох, как пригодится!

Пульмонолог

Кашель мучает сухой,
По ночам не спится,
Надо к пульмонологу
Срочно обратиться.

Он возьмет фонендоскоп –
Жесткое дыхание –
И отправит на рентген,
Проявив внимание.

А ваш снимок посмотрев,
Выпишет микстуру.
И направит на массаж
И на физкультуру.

Дерматолог

Кожа – очень важный орган,
В организме большой самый.
И должна быть наша кожа
Без царапин и без шрамов.

Чтобы доктор разглядел
Досконально кожу,
Вы ее не «украшайте»
Обезьяньей рожей.

Стало модным вдруг тату –
Кожу поражение.
Орган важный вдруг пошел
На уничтожение.

Дерматолог не рассмотрит
Повреждение кожи
И диагноз не подскажет
Обезьянья рожа.

Дерматолог призывает
Применить ваш разум
И забыть про все тату
Навсегда и сразу.

Фармацевт

Надо множество лекарств
Знать, их назначение,
Чтоб аналог предложить
В виде исключения.

Надо изучить латынь,
Формулы и дозы,
Чтоб не причинить здоровью
Никакой угрозы.

«Вот таблетки до еды
За минут так двадцать,
А вот эти после пищи
Принять постарайтесь».

Чтобы правильно лечиться,
Фармацевт нам пригодится.

Зоя ВАСИЛЬЕВА

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. Минске: 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

Учредитель и издатель: учреждение
«Редакция журнала «Изобретатель»

Главный редактор
Стасевич Павел Степанович

Шеф-редактор Пастушкова Е.Н.

Ответственный секретарь Денисевич А.В.

Дизайн и верстка ИП Аврамец Д.В.

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 21.02.2024 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, ул. Бирюзова, д. 10, корп. 1, т/ф 201-98-01 ЛП №3820000006808 от 03.04.2023г.

Заказ № 54 от 22.02.2024 г.
Тираж 1 000 экз.

Профориентационный гороскоп. Знаки зодиака и профессия

Водолей (21 января – 19 февраля)



Водолеям присуща независимость и дружелюбие, они обладают хорошей интуицией и проницательностью, прекрасно чувствуют и понимают людей, могут изменять человеческую жизнь к лучшему. Следуют законам чести.

В работе они не любят подчиняться и чувствовать давление. Им присуща крайняя степень свободолобия и непредсказуемости действий. Имеют свое представление о жизни, не следуют общепринятым правилам и нормам.

Водолеям нравится рисковать, выделяться из толпы, они готовы всегда и во всем экспериментировать. Не замечают преград, если видят цель на своем пути. От природы наделены хитростью и неординарным мышлением. Страстные и независимые представители знака легко производят неизгладимое впечатление. Представителей этого знака можно смело назвать всесторонне развитыми и одаренными людьми.

Профессии Водолеи выбирают по призванию, но на одной сфере деятельности часто не останавливаются. Могут с легкостью поменять не только работу, но и профессию в целом. Водолеи карьеристы в хорошем смысле этого слова. Работа занимает значительное место в их жизни. Способны достичь успеха в любой профессии, так как привыкли стремиться к вершинам в том деле, кото-

рое они выбрали. Ответственны и дисциплинированы, всегда держат свое слово, выполняют работу аккуратно и точно в срок.

◀ Водолеи отлично работают в команде: знают, как ладить с людьми, готовы рассмотреть и принять противоположную точку зрения.

Они с легкостью генерируют новые и оригинальные идеи, однако им сложно уделять внимание деталям. Их проекты оказываются очень жизнеспособными и полезными для всего коллектива. Для Водолеев очень важно признание их достижений и талантов, особенно в виде материального вознаграждения. В целом, материальное стимулирование является одним из основополагающих факторов для смены работы. Водолеи легко напишет заявление об увольнении, если увидит в другом месте больше перспектив для карьерного роста или для реализации творческих планов.

Водолей способен к управлению, из таких людей получают великолепные начальники: они терпеливы с подчиненными, нераздражительны, знают, как объяснить поставленную задачу. Инстинктивно Водолеи избегают монотонной и рутинной работы. Они любят масштаб и творческие идеи. Их любимое поприще – политика, любая общественная деятельность, где можно продемонстрировать свой интеллект. Привлекает Водолеев и область искусства, особенно все, что относится к кино, радио, телевидению.

Какие профессии подходят Водолеям по гороскопу?

- Химик.
- Биолог.
- Археолог.

- Фотограф.
- Физик.
- Педагог.
- Психолог.
- Социолог.
- Социальный работник.
- Врач.
- Переводчик.
- Менеджер по связям с общественностью.
- Координатор проекта.
- Консультант.
- Гид, агент по туризму.
- Сценарист, режиссер.
- Организатор массовых мероприятий.
- Композитор, музыкант.
- Актер, телеведущий.
- Журналист, корреспондент.
- IT-специалист.
- Ландшафтный дизайнер.
- Архитектор.
- Инженер.
- Метеоролог.

Водолеи ненавидят рутину и педантизм. Они не смогут работать на конвейерном производстве, им не подходят профессии в сфере обслуживающего домашнего персонала, так как они категорически не терпят давления и зависимого положения, да и по уровню интеллектуального развития способны на большее. Хорошо чувствуют себя и в роли широкопрофильных специалистов врачей-терапевтов, гидов, туристических агентов.

Известные Водолеи по гороскопу:

- Криштиану Роналду,
- Борис Ельцин,
- Антон Чехов,
- Владимир Высоцкий,
- Юрий Антонов,
- Майкл Джордан,
- Борис Пастернак,
- Вольфганг Амадей Моцарт,
- Анна Павлова,
- Чарльз Диккенс,
- Авраам Линкольн,
- Кристиан Диор.

Алексей ГАСПАРЕВИЧ
Использованы материалы интернет-источников

Читайте в следующем номере журнала

«Кем быть?»:

- раскроем содержание новых, интересных профессий;
- поговорим об эффективном поведении на рынке труда;
- расскажем об известных уроженцах Беларуси, их вкладе в развитие науки и техники;
- узнаем о первых профессиях известных писателей и художников;
- рубрика «В копилку педагога» представит новые сценарные разработки по профориентации;
- «Почтовый ящик» ответит на вопросы читателей.

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

24002>

