

Республиканский ежемесячный журнал для школьников, их родителей, педагогов

КЕМ БЫТЬ?

КОМПАС В МИРЕ ПРОФЕССИЙ

март 2024

№ 3



Рубрика **«Актуально»** представит обзор рынка труда и расскажет, какие профессии востребованы в столице

«Страничка психолога» расскажет об эмпатии и ее роли в профессиональной деятельности

Из материалов рубрики **«В помощь специалисту»** узнаем, как подготовить профориентационную экскурсию на предприятие

Практический психолог даст рекомендации родителям, как развивать эмоциональный интеллект у ребенка

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ:

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

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

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

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

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

Республиканский ежемесячный журнал
для школьников, их родителей, педагогов

КЕМ БЫТЬ?

КОМПАС В МИРЕ ПРОФЕССИЙ

март 2024

№ 3

В помощь специалисту

Подготовка профориентационной экскурсии на предприятие 3

Эффективное поведение на рынке труда

Карьера как стратегия трудовой жизни 7

Актуально

Обзор рынка труда 10

Страничка психолога

Роль эмпатии в профессиональной деятельности 12

Умственная выносливость, или Как тренировать мозг 15

Страх «не успеть» или ургентная аддикция (продолжение) 25

Родителям на заметку

Невредные советы: как понимать и принимать эмоции ребенка 18

Как выявить гиперактивного ребенка 20

Учите детей трудиться 27

Это интересно

Женских рук дело: удивительные вещи, которые изобрели
женщины 22

Философские притчи о жизни и мудрости 40

Первые профессии известных писателей (продолжение) 42

Ранняя профориентация

Сказки в профориентации 30

Почтовый ящик

Ответы на вопросы читателей 32

Знаменитые соотечественники

Имя в истории. Саломея Русецкая 35

Факультатив по физике

Физика вокруг нас 38

Профессиональные праздники

Март 45

Проба пера

Стихи о профессиях 46

Наш калейдоскоп

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: kem1by@yandex.by

ПОДГОТОВКА ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ ЭКСКУРСИИ НА ПРЕДПРИЯТИЕ

Одной из эффективных форм ознакомления учащихся с современными профессиями и разными условиями труда являются профориентационные экскурсии, которые призваны погрузить школьников в палитру самых разнообразных профессий: производственных, интеллектуальных, творческих, исследовательских, медицинских и многих других.

Профориентационная экскурсия – одна из самых эффективных форм ознакомления учащихся с производством, техникой, технологией различных предприятий и основами профессий.

Цель профориентационной экскурсии – профессиональная ориентация учащихся, помощь в выборе будущей профессиональной деятельности на основе ознакомления учащихся с различными профессиями и производственными объектами. Экскурсия призвана помочь школьникам соотнести их профессиональные интересы и знания, полученные в школе, с новыми представлениями о мире профессий, о различных видах трудовой деятельности, о структуре потребностей региона в кадрах и выбрать профессиональный путь, наиболее соответствующий их личностным качествам и интересам.

Профориентационные экскурсии также имеют целью побудить учащихся к повышению активности в личном и профессиональном самоопределении, сформировать положительный настрой к трудовой деятельности, уважение к профессиям и результатам труда.

В ходе экскурсионного мероприятия школьники должны узнать о производственной и социально-культурной сфере, о возможностях профессионального роста, о ступенях профессионализации на предприятии. Помимо расширения кругозора экскурсии показывают работу предприятия (организации) или учебного заведения изнутри. Школьники могут увидеть производственные цеха и площадки, рабочие лаборатории, экспериментальные установки, конвейерное и штучное производство, работу специалистов разных отраслей и профессий, учебный процесс и даже поучаствовать в мастер-классах, утоляя любопытство и азарт попробовать себя в чем-то новом. Поэтому важно отметить как теоретическое, так и практическое значение профориентационных экскурсий.

Экскурсия является одним из эффективных видов профориентационной деятельности, поскольку оказывает большое влияние на формирование интереса к профессии, так как сочетает в себе наглядность и доступность



восприятия с возможностью анализировать, сравнивать, делать выбор.

Привлекательность экскурсии как формы профориентации определяется несколькими факторами:

- проведение экскурсий не требует от сторон больших кадровых, правовых и инфраструктурных затрат;
- экскурсии являются наиболее традиционной и естественной формой сотрудничества;
- эта форма профориентационной работы (информационно-просветительская) является необходимым элементом профессионального самоопределения, формирующим у учащихся положительное отношение к рабочим профессиям.

Чтобы профориентационные экскурсии приносили пользу, необходимо тщательно продумать, на какие объекты направлять внимание учащихся, а также привлечь к проведению экскурсий хорошо подготовленных специалистов. При подготовке экскурсии необходимо определиться с ее типом, составить план, тщательно продумать маршрут и объекты осмотра, подготовить учащихся к активному восприятию информации.

Типы экскурсий

Профориентационные экскурсии можно разделить по двум основным направлениям: **экскурсии в учебные заведения** (УПТО, УССО и УВО) и **экскурсии на предприятия (организации)**.

Профориентационная экскурсия в учебное заведение является одной из форм проектирования профессионального маршрута обучающихся и оказывает большое влияние на формирование интереса к профессии, пред-

ставлений о содержании трудовой деятельности в различных производственных и научно-исследовательских областях. Программа экскурсии включает посещение музеев учреждений образования, встречу с представителями преподавательского состава, знакомство со специальностями, по которым осуществляется подготовка специалистов, демонстрацию основных научных достижений студентов и преподавателей, посещение учебно-производственных мастерских, профильных лабораторий, ресурсных центров, оснащенных современным оборудованием.

Многие учреждения профессионально-технического и среднего специального образования проводят комплексные профориентационные экскурсии с посещением базовых предприятий. Посещая учебное заведение, школьники не только знакомятся со спецификой подготовки в учреждении образования, но и имеют возможность побывать там, где вчерашние выпускники применяют свои знания и умения уже в статусе работников – на предприятии, которое является заказчиком кадров. Такими яркими примерами профориентационной работы обладают многие колледжи.

По типам профориентационные экскурсии подразделяются на обзорные, тематические и профессиографические.

Обзорная (многоплановая). Обзорная экскурсия организуется с целью общего знакомства с предприятием (организацией). Строится такая экскурсия на показе самых различных объектов одного предприятия и проводится по определенному маршруту: музей, цеха, отдел технического обучения и т.д. Она сопровождается краткой беседой с одним-двумя специалистами на каждом участке по ходу экскурсии, рассказом о специфике деятельности предприятия.

Тематическая. Тематические экскурсии посвящаются раскрытию одной темы. К тематическим экскурсиям относятся производственные экскурсии на предприятие. Экскурсии на предприятие могут включать:

- ознакомление с предприятием в целом – с его участками,

технологическим процессом, продукцией, беседы с руководителями и передовиками производства;

- ознакомление с ведущими профессиями основного производства, с оборудованием отдельных цехов, спецификой работы специалистов по предмету и цели труда, типами основных орудий, с производственными операциями и обязанностями, с санитарно-гигиеническими условиями, организацией и режимом труда на отдельных участках;
- ознакомление с учебно-производственной базой и формами подготовки кадров для предприятия (экскурсии в УПТО и УССО, учебный цех предприятия и пр.).

На промышленном предприятии может происходить знакомство учащихся с принципами устройства и действия машин, станков, технических сооружений, с использованием в технике различных материалов, с технологическими процессами, контрольно-измерительными приборами, с вопросами комплексной механизации, автоматизации и интенсификации производственных процессов.

Существенное значение для профориентации учащихся имеет показ того, какие высокие требования предъявляет современное производство к научно-технической подготовке рабочих и специалистов. Среди этих требований – умение производить измерения и фиксировать их результаты, снимать пробы и делать правильные выводы о ходе технологического процесса и о качестве продукции, принимать решения для создания оптимальных условий работы.

На производстве учащиеся имеют возможность наблюдать, как естественно-научные законы действуют в новых для учащихся ситуациях, как они вписываются в строгую последовательность технологических процессов. Эта наблюдаемая последовательность технологических процессов, их научно-теоретическая обоснованность, четкость, ритмичность, динамика, точность операций, а также осознание учащимися возможности рационализаторства и изобретательства побуждают их после такой экскурсии к моделированию, конструированию, проектной деятельности.

Профессиографическая. В профессиографических экскурсиях раскрывается содержание отдельной профессии. На предприятии обучающиеся знакомятся с содержанием деятельности рабочего (специалиста) и степенью механизации труда, потребностью в кадрах, возможностями совмещения работы с учебой, перспективой роста квалификации, требованиями, предъявляемыми профессией к личностным качествам человека, возможными противопоказаниями.

В основу разработки содержания профессиографических экскурсий должен быть положен профессиографический материал (профессиограммы и описания профессий): общие сведения о профессии, характеристика процесса труда (сфера деятельности и вид труда), условия труда, требования профессии к физическим и психологическим качествам человека, требования к профессиональной подготовке. Группы обучающихся формируются по интересам.

Тип экскурсии выбирается в зависимости от профориентационных задач, содержания и формы предварительной профориентационной работы в школе, возраста учащихся.





Подготовка и проведение экскурсии

Организация, подготовка и проведение экскурсии предусматривают **следующие этапы**:

1. Подготовительный этап. Работа над любой экскурсией начинается с четкого определения ее темы, выбора экскурсионного объекта, постановки целей и задач.

• *Выбор темы экскурсии (чему посвящена, какие сферы профессиональной деятельности, профессии, будут освещаться).*

Выбор темы должен быть обоснован и актуален для целевой аудитории. Важным моментом является умение слышать и понимать интересы и потребности своих учащихся классными руководителями, педагогами, родителями.

• *Определение конкретных задач мероприятия.*

При подготовке экскурсии в первую очередь организатором определяются конкретные задачи мероприятия. Например:

- расширение представлений учащихся о мире профессий во взаимосвязи с изучаемыми на школьных уроках технологиями, знакомство школьников с конкретным современным технологическим процессом;
- формирование и (или) расширение знаний учащихся об экономике, изучение определенной экономической отрасли на примере конкретного предприятия (раскрывается место и роль предприятия в структуре экономики страны, региона и территории);
- формирование и (или) расширение знаний учащихся о возможных путях построения профессиональной карьеры с учетом актуальных и перспективных требований рынка образовательных услуг в сфере профессионального образования и рынка труда.

• *Выбор экскурсионного объекта.*

Отбор экскурсионного объекта для профориентационной экскурсии должен осуществляться с со-

блюдением обязательного условия: экскурсии намечаются только на производство с современной техникой и технологией (иначе получится антипрофориентация). Это могут быть предприятия машиностроения, радиоэлектронной промышленности, металлургии, химической промышленности, транспорта, строительной индустрии, связи и т.д. Полезно также проводить экскурсии на предприятия местного значения: на электростанцию, в троллейбусный парк, автомобильное хозяйство, на строительную площадку, телефонную станцию или телецентр, на цементный, стекольный, керамический заводы.

Наиболее популярными направлениями экскурсий для школьников являются предприятия пищевой промышленности (выпускающие хлебобулочные изделия, полуфабрикаты, замороженные продукты, газированные напитки), предприятия автомобилестроения.

- *Разработка плана и содержания экскурсии, расчет времени, маршрутов, участков показа (с указанием, кто, где и что рассказывает и показывает).*
- *Согласование организационных моментов с предприятием.*

Организатор и предприятие должны согласовать:

- цели и задачи мероприятия;
- дату и время мероприятия;
- план и маршрут экскурсии по предприятию;

План должен отражать решение задач, поставленных организатором. Например, если стоит задача ознакомления школьников с технологическим процессом, то включение в план посещения производственных цехов обязательно, причем в последовательности, соответствующей этому процессу. Если необходимо сформировать у школьников представление о рынке труда, то важно в процессе экскурсии называть конкретные профессии и специальности, численный состав этих специалистов на предприятии и по возможности в отрасли в целом, периодичность обновления кадров разных специальностей, потребность в конкретных специалистах на сегодняшний день, в среднесрочной и долгосрочной перспективе и т. д.

- продолжительность мероприятия в целом и составных частей мероприятия (с учетом продолжительности эффективного восприятия информации школьниками, сменой видов деятельности школьников);
- содержание информации для подготовки школьников к мероприятию (история развития предприятия, спектр продукции предприятия, какие специ-

алисты задействованы в полном цикле производства и пр.) либо отсутствие такой подготовки;

– формат встречи представителя предприятия со школьниками (круглый стол, дискуссионная площадка, вопрос-ответ и др.);

– кандидатуру представителя предприятия, т.е. «экскурсовода» (кто будет проводить экскурсию, опыт работы специалиста и пр.);





Экскурсия пройдет наиболее эффективно, если экскурсовод:

- увлечен своей профессией и знает свое дело;
- умеет доходчиво, эмоционально и логично излагать свои мысли (большое значение имеет грамотная, образная речь, четкая дикция);
- умеет работать с аудиторией, способен привлечь внимание участников экскурсии к главным вопросам, в случае необходимости может быстро перестроиться;
- тактичен и внимателен;
- знает и учитывает возрастные особенности школьников (уровень, на котором излагается материал, должен соответствовать возможностям его восприятия учащихся данного возраста).

- минимальное и максимальное количество школьников-участников мероприятия, причем возможен вариант, когда в мероприятии принимает участие одна группа школьников, либо вариант, когда предприятие проводит экскурсию для нескольких групп учащихся, а далее для встречи с представителем предприятия все школьники размещаются в одном большом помещении, например, в актовом зале;
- особые условия посещения предприятия, например, наличие бахил, необходимость сдавать вещи в камеру хранения, запрет на фото- и видеосъемку, возможные требования к одежде и обуви (например, обувь без острых каблуков) и пр.;
- содержание предварительного инструктажа по технике безопасности;
- способ доставки школьников на мероприятие;
- завершающую встречу фотографией на память (на каком фоне, в каком помещении, кто фотографирует, каким образом стороны обмениваются фотографиями и т.д.) и пр.
- Подготовка учащихся к ознакомлению с экскурсионным объектом (предприятием, организацией, учебным заведением).

Любая профориентационная экскурсия требует предварительной подготовки учащихся. Школьники должны быть ознакомлены с предстоящей работой. Заранее не-

обходимо сообщить тему экскурсии и ее значение, цели посещения, обсудить план наблюдения (что наблюдать, в какой последовательности и с какой целью), дать школьникам общие сведения о предприятии. Необходимо дать учащимся задание (одно на всех или разные, в зависимости от характера и объема экскурсионного материала). Это может быть ряд вопросов, на которые учащиеся должны получить ответы в ходе экскурсии.

2. Основной этап (проведение экскурсии).

• Вступительная беседа.

Во вступительной беседе экскурсовод предлагает общий план осмотра объекта, выясняет, что знают учащиеся об объекте, с которым они знакомятся. Отдельно акцентируется внимание на правилах техники безопасности и поведении учащихся в цехах, отделах, учебных кабинетах. Вступительная беседа не должна быть слишком продолжительной.

• Демонстрация с пояснением.

После вступительной беседы экскурсовод ведет учащихся по экскурсионному маршруту. Например, на производство, где в сжатой форме дается характеристика цехов и выполняемых работ. Подводит учащихся к рабочему месту специалиста – представителя определенной профессии, дает ее профессиографическую характеристику. Учащиеся одновременно наблюдают за работой специалиста и слушают экскурсовода. По ходу экскурсии они задают вопросы.

При демонстрации рабочих мест, оборудования, продукции экскурсоводу следует придерживаться линии «старое – новое – будущее». Это делает экскурсию более насыщенной, а ее итог будет более эмоционально положительным.

Важно сформировать определенную структуру посещения, скоординировать группу по намеченному плану, не теоретизировать мероприятие излишне и не затягивать экскурсию по времени, так как есть возможность утомить учащихся.

• Заключительная беседа (обмен впечатлениями, ответы на вопросы).

После окончания экскурсии здесь же, на объекте, проводится заключительная беседа. Экскурсовод отвечает на вопросы учащихся. Обсуждаются, систематизируются полученные знания.

3. Заключительный этап.

Рефлексия, подведение итогов экскурсии (проводится вне экскурсионного объекта). Что нового узнали? Что было интересным? Что представляют собой профессии?

Выявление эффективности проведения экскурсии путем анкетирования.

С целью улучшения организации работы проводимых экскурсий желательно провести оценку их эффективности. С помощью анкетирования можно выявить профнамерения учащихся.

Оформление учащимися итогов (отчет, альбом, реферат, описание профессий, информационный бюллетень, стенгазета и т.д.).

Доменика БАРАНОВА

Карьера как стратегия трудовой жизни

Работа – это труд, который можно выполнять на протяжении многих лет, оставаясь при этом на одном и том же уровне. Карьера – это постоянное развитие, улучшение профессиональных навыков, продвижение в должности, увеличение зарплаты.

Выбор карьеры является одним из наиболее важных решений, которое человек принимает в своей жизни, т.к. достижения человека в той или иной сфере профессиональной деятельности зависят от соответствия его профессиональных компетенций и качеств характеру работы, а также от совместимости личностных ожиданий в области карьеры и возможностей организации.



Понятие карьеры

Карьера – успешное продвижение в области служебной, социальной, научной и другой деятельности.

Термин «карьер» имеет много значений. Он происходит от латинского carrus – телега, повозка и итальянского carriera – бег, жизненный путь, поприще.

Карьеру можно рассмотреть, как естественную потребность человека в полной жизненной самореализации всех его способностей на пользу людям, обществу, приносящую ему удовлетворенность собой. Карьера – это динамичное явление, т.е. постоянно изменяющийся и раз-

вивающийся процесс.

Карьера может рассматриваться как в узком, так и в широком смысле. В узком смысле карьеру связывают с трудовой деятельностью человека, с его профессиональной жизнью, под карьерой понимают целенаправленный должностной и профессиональный рост. Это процесс профессионального развития человека, роста его профессионализма, потенциала, авторитета в профессиональной среде.

В широком смысле карьера понимается как общая последовательность развития и самореализации человека в основных сферах жизнедеятельности: в работе, семье, общественной жизни, бизнесе и

пр. Это цепь событий, которая составляет жизнь, последовательность профессиональных занятий и других жизненных ролей, которые вместе выражают приверженность человека действовать в соответствии с его обобщенной моделью саморазвития.

Карьеру – траекторию своего движения – человек строит сам, соотносясь с особенностями внутри- и внеорганизационной реальности и, главное, – со своими собственными целями, желаниями и установками.

Со словом «карьер» нередко связывают наличие негативных человеческих качеств, вызванных стремлением к личному благополучию и проявляющихся в погоне за успехом в любой сфере деятельности. В русском языке это качество отражено в понятии «карьеризм». В большинстве случаев под карьеризмом подразумевают погоню за личным успехом, стремление продвинуться по служебной лестнице, не считаясь с чужими потребностями и интересами общего дела. Карьера в данном случае рассматривается, как средство для быстрого достижения цели: продвижения по службе, достижения желаемой должности, служебного положения, статуса, влияния и власти, известности и славы, материальной выгоды, вознаграждения и пр. Карьеризм – это беспринципная погоня за личным успехом в любых видах деятельности.

Классификация типов и видов карьеры

Выделяют несколько принципиальных траекторий движения человека в рамках профессии или организации, которые соответствуют разным типам карьеры.

Карьеру традиционно делят на профессиональную и внутриорганизационную (корпоративную).

Профессиональная карьера – это рост знаний, умений, навыков. Профессиональная карьера может идти по линии специализации (углубле-

ние в одной, выбранной в начале профессионального пути, линии движения) или транспрофессионализации (овладение другими областями человеческого опыта, связанное, скорее, с расширением инструментария и областей деятельности).

Профессиональная карьера связана с активным достижением человеком успехов в профессиональной деятельности, т.е. с профессиональным становлением и мастерством. В ее содержание также включается более высокая оплата труда, улучшение бытовых и жилищных условий, продвижение по служебной лестнице, занятие определенных постов и должностей, приобретение свободы в принимаемых решениях, общественная оценка трудовых заслуг, личная удовлетворенность профессиональной деятельностью и пр.

Профессиональная карьера характеризуется тем, что конкретный сотрудник в процессе своей профессиональной деятельности проходит различные стадии развития: обучение, поступление на работу, профессиональный рост, поддержка индивидуальных способностей, наконец, уход на пенсию. Эти стадии конкретный работник может пройти последовательно в разных организациях.

Наряду с профессиональной карьерой следует выделять *внутриорганизационную карьеру*. Она связана с траекторией движения человека в рамках одной организации и охватывает последовательную смену стадий развития работника.

Внутриорганизационная карьера реализуется в следующих направлениях:

- **Вертикальная карьера** – должностной рост. Именно с этим направлением часто связывают само понятие карьеры, так как в этом случае карьерное продвижение наиболее зримо. Под вертикальным направлением карьеры буквально понимается подъем на более высокую должность.
- **Горизонтальная карьера** – продвижение внутри организации, например, работы в разных подразделениях одного уровня иерархии. К горизонтальной карьере можно отнести также расширение или усложнение задач в рамках занимаемой должности, а также пере-

мещение в другую область деятельности, либо выполнение определенной служебной роли на ступени, не имеющей формального закрепления в организационной структуре (например, выполнение роли руководителя временного творческого коллектива, группы, проекта, программы и т.п.).

Горизонтальная карьера – это путь эксперта. Специалист развивается на одном уровне, но все больше погружается вглубь предметной области. Название должности при этом может не меняться, но другим становятся круг и масштаб его задач. А может «расти» и сама позиция. Был просто специалистом, стал ведущим. Был юристом, стал юрисконсультантом.

- **Центростремительная карьера** – продвижение к ядру организации, центру управления, все более глубокое включение в процессы принятия решений. Данное направление наименее очевидно, хотя во многих случаях является весьма привлекательным для сотрудников. Под центростремительной карьерой понимается движение к руководству организации. Например, приглашение работника на недоступные ему ранее встречи, совещания как формального, так и неформального характера; получение доступа к неформальным источникам информации, доверительные обращения, отдельные важные поручения руководства.
- **Антикарьера** – сознательное движение в сторону нижестоящих должностей, как правило, связанное с желанием уменьшения груза ответственности.

В зависимости от сферы приложения усилий и формы занятости карьера также может быть:

- **Научная или политическая.** Человек либо выбирает развитие в научной среде, либо становится политическим деятелем, депутатом от какой-то партии и т.п.
- **Социальная карьера** – этот путь проходят известные общественные деятели, активисты каких-то движений (к примеру, экологического, в защиту животных и т.п.), волонтеры и т.п.
- **Творческая карьера** предполагает развитие мастерства и получение признания для людей искусства:

актеров, музыкантов, писателей, поэтов, художников, режиссеров и т.д.

По динамичным продвижениям личности в сфере профессиональной деятельности выделяют следующие **виды карьеры**:

- **линейная** – сознательный продуманный выбор сферы профессиональной деятельности и продвижение по служебной лестнице;
- **стабильная** – выбор сферы профессиональной деятельности и совершенствование мастерства в избранном направлении;
- **спиральная** – характерна для беспокойных личностей, хорошо выполняющих работу, достигающих высоких результатов, но переходящих на другую работу, где все повторяется заново;
- **кратковременная** – недисциплинированные, неквалифицированные работники, часто переходящие с одной работы на другую;
- **платообразная** – после достижения определенного уровня обнаруживается предел возможностей, компетентности;
- **снижающаяся** – после определенных успехов наблюдается снижение работоспособности, несоответствие требованиям и характеру выполняемой работы.

По возможности осуществления существует следующая классификация карьеры:

- **потенциальная карьера** – индивидуально построенный человеком жизненный трудовой путь с учетом его планов, способностей и целей;
- **реальная карьера** – достигнутый за определенный период времени в определенной профессии и в определенной организации карьерный рост сотрудника.

Карьерному росту способствуют:

- должностные ступени, уровни иерархии;
- ступени квалификационной лестницы и связанные с ней разряды, дифференцирующие навыки и знания;
- статусные ранги, отражающие вклад сотрудника в развитие организации (выслуга лет, рациональные предложения и т. п.);
- ступени власти как степени влияния в организации (участие

при принятии важных решений, близость к руководству).

Успешность карьеры человека зависит от целого ряда факторов:

- от определения сферы профессиональной деятельности (профессионального самоопределения);
- от профессионального выбора, затрагивающего лишь ближайшую перспективу, не обязательно учитывающую последствия принятого решения;
- от личностных особенностей, от уровня притязаний, ценностных установок, целей карьеры.

Цели карьеры проявляются в причине, по которой человек хотел бы иметь конкретную работу (должность, служебное положение), занимать определенную ступеньку на иерархической лестнице должностей.

Некоторые цели карьеры:

- получить работу или должность в организации, статус и условия работы в которой соответствуют профессиональным компетенциям и самооценке человека;
- выполнять работу или занимать должность, которые усиливают возможности и развивают их;
- иметь работу или должность, которые носят творческий характер;
- работать по профессии или занимать должность, которые позволя-

ют достичь определенной степени независимости;

- иметь хорошо оплачиваемую работу или должность;
- иметь работу или должность, которые позволяют продолжать активное обучение и пр.

Цели карьеры меняются с возрастом, а также по мере того, как меняемся мы сами, с ростом нашей квалификации и т.д.

Этапы карьеры

В процессе становления карьеры человек проходит ряд ступеней, этапов. Теоретически выделяют пять этапов карьеры:

- **предварительный этап**, который включает возрастной период до 25 лет и характеризуется подготовкой к трудовой деятельности, а также выбором области деятельности. Особенности мотивации (по А.Х.Маслоу) в периоде планирования карьеры являются безопасность и социальное признание;
- **этап становления** – протекает до 30 лет, характеризуется освоением работы и развитием профессиональных навыков. Особенности мотивации (по А.Х.Маслоу) являются социальное признание и независимость;
- **этап продвижения** – протекает до 45 лет, характеризуется профес-

сиональным развитием. Особенность мотивации состоит в социальном признании и самореализации;

- **этап завершения** – проходит после 60 лет и заключается в подготовке к переходу на пенсию, в поиске и обучении преемников. Особенностью мотивации (по А.Х.Маслоу) служит удержание социального признания;
- **пенсионный этап** – после 65 лет, находит выражение в занятии другими видами деятельности. Особенности мотивации данного этапа – поиск самовыражения в новой сфере деятельности.

Профессиональную карьеру можно и нужно планировать. Процесс планирования карьеры состоит в определении целей развития карьеры и путей, ведущих к их достижению. Пути осуществления целей развития выступают в роли последовательности должностей, на которых человек должен непременно прослужить, прежде чем занять желаемый пост, а также комплекса знаний, необходимых для получения требуемой квалификации – курсы по профессиональному обучению и т. д. Соотношение потенциальных возможностей, способностей и целей человека с запросами организации, ее стратегией и планами развития проявляется в индивидуальной программе профессионального и должностного роста.

Рекомендуется планировать карьеру не менее чем на 5 лет, так как адаптация к новой должности (особенно руководящей) происходит в течение 2-5 лет, а через 10 лет могут существенно измениться условия труда и т. д. Профессиональная карьера со временем уточняется и конкретизируется.

На любом этапе профессионального становления желательна иметь карьерный план. Личный карьерный план – персональный «навигатор» строящего свою карьеру человека, описывающий цели (долго-, средне-, краткосрочные) и пути достижения, опирающиеся на личную миссию, ценности и желаемый образ жизни.

Мария ОГОЛЕВА



ОБЗОР РЫНКА ТРУДА

Ситуация в сфере занятости и безработицы в Республике Беларусь

На **1 марта 2024 г.** на учете в качестве безработных состояло **4,3 тыс.** человек.

В январе-феврале 2024 г. за содействием в трудоустройстве обратилось **17,8 тыс.** человек. На постоянную работу трудоустроено **13,6 тыс.** человек, 320 человек направлено на обучение по профессиям, востребованным на рынке труда.

Нанимателями на 1 марта 2024 г. заявлены сведения о наличии **134,8 тыс.** свободных рабочих мест.

Спрос на работников по профессиям рабочих составил **65,7%** от общего числа вакансий.

Количество свободных рабочих мест (тыс.) на 1 марта 2024 г.



Ситуация в сфере занятости и безработицы в г. Минске

На **1 марта 2024 года** заявленная нанимателями города потребность в работниках составила **34,6 тыс.** вакансий, в том числе для трудоустройства по рабочим профессиям – **21,6 тыс.** или 62,3%.

В спросе на **рабочие кадры** преобладают

- профессии торговли и общественного питания (повар, продавец, контролер-кассир, официант, мойщик посуды),
- строительного профиля (каменщик, маляр, штукатур, электрогазосварщик),
- сферы транспорта (водитель автомобиля, троллейбуса, погрузчика, тракторист),
- промышленности (оператор станков с программным управлением, слесарь механосборочных работ, слесарь-ремонтник, слесарь-сборщик бытовой техники, токарь, фрезеровщик, электромонтер),

- жилищно-коммунального хозяйства (рабочий по комплексному обслуживанию и ремонту зданий и сооружений, слесарь-сантехник, уборщик территорий) и др.

Из числа **специалистов** наиболее востребованы

- медицинские работники,
- специалисты в сфере образования и культуры,
- инженерные работники,
- финансовые работники,
- руководители организаций и их структурных подразделений, специалисты в различных сферах.

Комитет по труду, занятости и социальной защите Мингорисполкома опубликовал на своем сайте **барометр возможностей занятости в столице на 2024 год.**

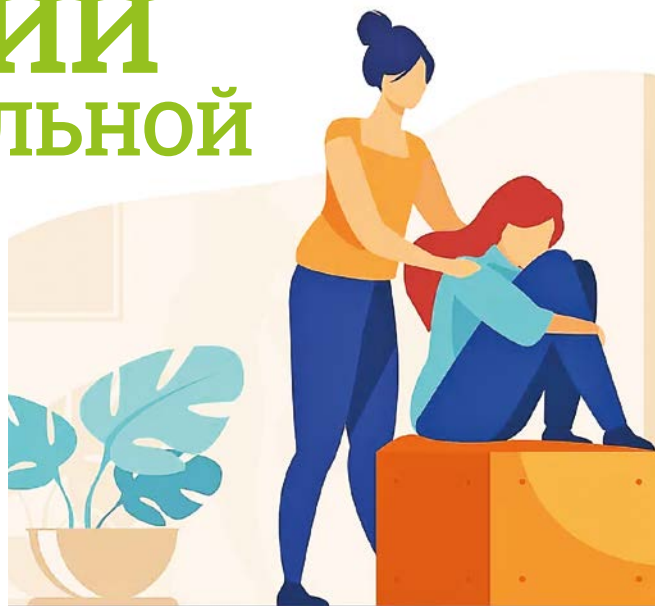
При создании барометра возможностей занятости специалисты разделили перспективные профессии на рабочих и служащих, а также указали, какие занятия будут иметь высокую степень востребованности, а какие среднюю и низкую.



Подготовлено на основе информации сайтов
mintrud.gov.by, komtrud.minsk.gov.by
 Екатерина ПАСТУШКОВА

роль ЭМПАТИИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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



Понятие «эмпатии» и ее механизм

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

Среди современных определений понятия «эмпатия» встречаются следующие:

- знание о внутреннем состоянии, мыслях и чувствах другого человека;
- переживание эмоционального состояния, в котором находится другой человек;
- размышления о том, как человек повел бы себя на месте другого;
- огорчение в ответ на страдания другого человека;
- ориентированная на другого человека эмоциональная реакция, соответствующая представлению человека о благополучии другого.

Простыми словами, эмпатия – это способность человека:

- считывать (распознавать или идентифицировать) эмоциональное состояние других людей;
- отождествлять это состояние со своими личными чувствами и эмоциями;
- давать эмоциональный отклик на полученные чувства и эмоции, направленный во благо человеку, чье эмоциональное состояние было считано.

Эмпатия основана на умении правильно представлять себе, что происходит во внутреннем мире другого человека, что он переживает, к чему стремится, как воспринимает и оценивает себя и окружающий мир. То есть эмпатия включает в себя как эмоциональные, так и рациональные компоненты.

Эмпатия «разворачивается» по следующей схеме:

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

Уровни развития эмпатических способностей

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

Люди с **недостаточно развитыми эмпатическими способностями** испытывают трудности в установлении, поддержании и развитии отношений с окружающими. Они не понимают ни собственных чувств, ни эмоций других людей, и не могут соотнести их с поступками и мыслями. В большинстве случаев такие люди не способны найти взаимопонимание с окружающими людьми в принципе, однако это может выражаться в двух крайностях: либо человек ведет себя «закрыто» и отстраненно, либо агрессивно. Такие люди индивидуалисты, они хорошо работают самостоятельно, у них преобладает рациональность в мышлении и т.д.

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

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

Эмпатия в профессиональной деятельности

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

Профессиональная эмпатия подразумевает умение личности общаться с клиентами, пациентами, учениками, коллегами, начальством, понимать чужую точку зрения и предвидеть реакцию другого человека, предчувствовать определенные ситуации, возникающие в различных профессиональных сферах и уметь воспользоваться благоприятными возможностями.

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

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

Для **учителя** эмпатия и эмоциональная отзывчивость являются профессионально важными качествами. Педагогические способности основаны на эмпатии, связанной с умением педагога понять учащегося, встать на его позицию, предвидеть трудности в процессе обучения. Учителя с плохо развитой эмпатией нередко допускают

педагогическую бестактность, прибегая к неоправданным наказаниям или морализированию. Они не способны стать на место ребенка, ориентироваться в мире значимых для него переживаний и идеалов, а следовательно, не способны понять его психологию. Учитель, не обладающий эмоциональной восприимчивостью, чуткостью и отзывчивостью не может считаться хорошим специалистом.

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

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

Методика диагностики уровня эмпатических способностей

(В. В. Бойко)

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

Опросник

1. У меня есть привычка внимательно изучать лица и поведение людей, чтобы понять их характер, наклонности, способности.
2. Если окружающие проявляют признаки нервозности, я обычно остаюсь спокойным.
3. Больше верю доводам своего рассудка, чем интуиции.
4. Считаю вполне уместным для себя интересоваться домашними проблемами одноклассников (коллег, сослуживцев).
5. Могу легко войти в доверие к человеку, если требуется.
6. Обычно с первой же встречи угадываю «родственную душу» в новом человеке.
7. Из любопытства обычно завожу разговор о жизни, работе, политике со случайными попутчиками в поезде, самолете.
8. Теряю душевное равновесие, если окружающие чем-то угнетены.
9. Моя интуиция – более надежное средство понимания окружающих, чем знания или опыт.
10. Проявлять любопытство к внутреннему миру другой личности – бестактно.
11. Часто своими словами обижаю близких мне людей, не замечая того.
12. Легко могу представить себя каким-либо животным, ощутить его повадки и состояния.
13. Редко рассуждаю о причинах поступков людей, которые имеют ко мне непосредственное отношение.
14. Редко принимаю близко к сердцу проблемы друзей.
15. Обычно за несколько дней я чувствую: что-то должно случиться с близким мне человеком, и ожидания оправдываются.



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

17. Иногда близкие упрекают меня в черствости, не внимании к ним.

18. Мне легко удается копировать интонацию, мимику людей, подражая им.

19. Мой любопытный взгляд часто смущает новых партнеров.

20. Чужой смех обычно заражает меня.

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

22. Плакать от счастья глупо.

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

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

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

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

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

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

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

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

31. Без особого любопытства выслушиваю исповеди новых знакомых.

32. Расстраиваюсь, если вижу плачущего человека.

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

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

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

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

Обработка и интерпретация результатов

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

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

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

Рациональный канал эмпатии характеризует направленность внимания, восприятия и мышления эмпатирующего на сущность любого другого человека – на его состояние, проблемы, поведение. Это спонтанный

интерес к другому, открывающий шлюзы эмоционального и интуитивного отражения партнера. В рациональном компоненте эмпатии не следует искать логику или мотивацию интереса к другому. Партнер привлекает внимание своей бытийностью, что позволяет эмпатирующему непредвзято выявлять его сущность.

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

Интуитивный канал эмпатии. Балльная оценка свидетельствует о способности респондента видеть поведение партнеров, действовать в условиях дефицита исходной информации о них, опираясь на опыт, хранящийся в подсознании. На уровне интуиции замыкаются и обобщаются различные сведения о партнерах. Интуиция, надо полагать, менее зависит от оценочных стереотипов, чем осмысленное восприятие партнеров. **Установки, способствующие или препятствующие эмпатии,** соответственно, облегчают или затрудняют действие всех эмпатических каналов. Эффективность эмпатии, вероятно, снижается, если человек старается избегать личных контактов, считает неуместным проявлять любопытство к другой личности, убедил себя спокойно относиться к переживаниям и проблемам окружающих. Подобные умонастроения резко ограничивают диапазон эмоциональной отзывчивости и эмпатического восприятия. Напротив, различные каналы эмпатии действуют активнее и надежнее, если нет препятствий со стороны установок личности.

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

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

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

По предварительным данным, можно считать:

30 баллов и выше – очень высокий уровень эмпатии;

29-22 баллов – средний;

21-15 баллов – заниженный;

менее 14 баллов – очень низкий.

Александр СОКОЛОВСКИЙ

УМСТВЕННАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ, ИЛИ КАК ТРЕНИРОВАТЬ МОЗГ

Доводилось ли вам наблюдать у себя состояние, словно у вас «закипает» мозг? Такое часто случается при длительной умственной нагрузке, например, при подготовке к экзамену или написании дипломной работы. Умственная выносливость у всех разная. Кто-то выбивается из сил уже через пару часов напряженной умственной деятельности, а кто-то в таком режиме может работать несколько суток. Однако не стоит отчаиваться, оказывается, умственную выносливость вполне можно и нужно тренировать.

Умственная выносливость – это способность качественно решать сложные интеллектуальные задачи в течении продолжительного периода времени. Принято выделять несколько видов выносливости: умственная, физическая, психическая. Сегодня мы разберемся в том, как можно развить умственную выносливость.

Способы развития умственной выносливости

1. Рекомендации нейробиолога Венди Судзуки. Профессор Венди Судзуки (Центр нейронауки Нью-Йоркского университета) является ведущим исследователем в области нейропластичности и известна своими работами по изучению областей мозга, критически важных для нашей способности формировать и сохранять новые долгосрочные воспоминания.

По мнению ученой, для того чтобы формировать и сохранять новые сведения, необходима умственная выносливость. Профессор выделяет шесть эффективных практик, внедряя которые в повседневную жизнь, вы сможете существенно повысить свою умственную выносливость.

Шесть практик для развития умственной выносливости:

- **Визуализация положительных результатов** – каждый вечер находите немного времени, чтобы поразмышлять на тему положительного результата вашей работы. Оптимистично настраивайте свое мышление, фантазируйте на тему того, что еще можно сделать, чтобы улучшить свой проект. Позитивное мышление тоже можно развивать и со временем вы начнете думать о своих достижениях в нужном ключе.
- **Преобразовывать тревогу в прогресс** – мозг довольно пластичная и податливая структура, что позволяет нам сохранять устойчивость и спокойствие в стрессовых ситуациях, работать над своими мыслями и реакциями, действовать взвешенно и разумно.



- **Пробовать новое** – привнесение новизны в повседневную жизнь пробуждает наши мыслительные процессы, ведь им приходится адаптироваться к изменившимся условиям, а следовательно, тренироваться. Чтение книг, просмотр фильмов или занятия с нетипичной для вас активностью (танцы, спорт) способствуют формированию новых нейронных связей.
- **Обращаться за помощью** – возможность просить о помощи, оставаться на связи с друзьями и семьей, активно развивать поддерживающие и ободряющие отношения не только позволяет сдерживать тревогу, но и укрепляет чувство того, что вы не одиноки. Осознание того, что вы окружены людьми, которые заботятся о вас, имеет решающее значение для профилактики стресса и повышения умственной выносливости.
- **Вести социальные сети** – ведение соцсетей в позитивном ключе дает положительный настрой. Мозг, заряженный на оптимизм, в итоге становится более выносливым, чем при постоянных раздумьях о чем-то негативном.
- **Чаще бывать на природе** – пребывание в лесу или парке положительно влияет на наше психическое здоровье, настраивает на приятный лад и возвращает ощущение баланса. Все это – важные компоненты умственной выносливости. Поэтому следует чаще гулять на свежем воздухе.

Данные рекомендации вполне реально внедрить в свою жизнь, главное, их регулярно соблюдать.

Внесем небольшую ясность, относительно пункта, связанного с преобразованием тревоги в прогресс. Нейробиологи считают, что сама по себе тревога и прочие подобные эмоции – это не всегда плохо. Эмоции не могут восприниматься настолько однозначно, любое



переживание несет в себе и отрицательный, и положительный потенциал. Например, гнев может заблокировать внимание и способность работать либо, наоборот, подпитывать и мотивировать. Страх может вызвать воспоминания о прошлых неудачах и подорвать производительность либо же заставить быть более осторожными и более тщательно обдумать все шаги. Грусть может испортить настроение и демотивировать либо помочь изменить приоритеты и собственное поведение. Беспокойство может заставить откладывать дела «на потом» или скорректировать планы так, чтобы на все хватило времени. Разочарование может затормозить прогресс и лишить мотивации или заставить делать больше и лучше.

Если вы научитесь преобразовывать свои тревожные мысли и использовать полученную энергию в своих интересах, можно существенно повысить умственную выносливость и психологическую устойчивость к ситуациям, когда что-то идет не по плану.

2. Рекомендации невролога Джеймса Бэвиса. Джеймс Бэвис – доктор медицинских наук (Институт неврологии медицинской группы Summa Health), специализирующийся на таких направлениях нейрофизиологии, как медицина сна, лечение рассеянного склероза и миастении. И у доктора есть свои предложения как развить умственную выносливость.

Шесть способов улучшить умственную выносливость:

- **Играть в игры** – попробуйте во время перерывов заменить серфинг в интернете на разгадывание кроссвордов, sudoku и прочих головоломок, требующих логического подхода. Подобные игры требуют развития когнитивных способностей, которые бросают вызов мозгу и улучшают скорость обработки информации.
- **Чтение книг** – книги такой простой, но такой эффективный тренажер для улучшения мозговых функций. Хорошая книга наполнена интересными персонажами, новой информацией и фактами. Чтение тренирует мозг, развивает воображение и обогащает словарный запас. Когда работа с большими массивами новой информации входит в привычку – это значительно повышает нашу умственную выносливость.
- **Комплексное использование органов чувств** – мы не особо придаем значение, сколько именно органов

чувств включается при том или ином действии. А как вы смотрите на то, чтобы попробовать задействовать все пять органов чувств по максимуму? Например, когда вы собираетесь дегустировать незнакомое блюдо или ароматный напиток, совершаете ежедневную прогулку в парке или отправляетесь на мастер-класс по танцам? Использование всех органов чувств, концентрация на обонянии, осязании, вкусе, зрении и слухе одновременно расширяет возможность мозга перерабатывать большой массив разнообразной информации и при этом позволяет не устать.

- **Медитации и техники релаксации** – они успокаивают тело и душу, замедляют дыхание и уменьшают стресс. Это улучшает память и увеличивает «вычислительную мощность» мозга. Приходя в спокойное психическое состояние, мы используем свой мозг по-новому, что идет ему во благо. Для начала достаточно медитировать 5 минут в день. Для начинающих созданы различные приложения с подробными инструкциями.
- **Осваивать новые навыки** – у нашего мозга довольно большой потенциал и вне зависимости от возраста он способен осваивать новые умения и навыки. В процессе освоения новой деятельности в работу включаются разные отделы мозга, подключается память, образуются новые нейронные связи, появляется новый взгляд на вещи. Например, никогда не поздно попробовать освоить новое хобби (танцы, спорт, игра на музыкальном инструменте и т.д.) – все это укрепляет умственную выносливость.
- **Приобретать новые знания** – освоить новую профессию, выучить еще один иностранный язык, прокачать свои soft skills на тренинге или онлайн-программе. Подобная тренировка мозга способствует поддержанию в тонусе способности перерабатывать большие массивы данных, что однозначно улучшит его выносливость.

Разумеется, полученные знания, навыки и умения желательно применять на практике, иначе информация забывается, а навыки теряются.

3. Рекомендации Скотта Янга, писателя, программиста, известного своими неординарными самообразовательными проектами. Например, за год он самостоятельно освоил 4-летнюю программу Массачусетского технологического института, от этого интерес к его методам в обществе усилился многократно. Мистер Янг предлагает пять приемов, помогающих развить умственную выносливость, которая, в свою очередь, позволит усвоить любую информацию, освоить любую профессию и быть продуктивным по всем выбранным направлениям.

Пять приемов для развития умственной выносливости:

- **Планирование, визуализация и подготовка** – после постановки основной цели обязательно уделите время составлению плана. План помогает сделать цель реалистичнее и достижимее. Пофантазируйте над этапами, детально представьте всю последовательность действий, спрогнозируйте результат (обязательно в позитивном ключе, как мы писали ранее). Подобная мыслительная подготовка и создание образов будущей деятельности помогут избежать стресса от само-

го факта большого объема работы, так как вы уже будете примерно представлять, что с этим делать и куда двигаться дальше.

- **«Ничегонеделание»** или *качественный отдых* – появление чувства утомления и упадка сил является естественным спутником любой сложной работы. Главное, не доводить это состояние до синдрома хронической усталости, а вовремя отложить все дела и отдохнуть. Лучший отдых от умственной деятельности – это обычное «ничегонеделание», а не попытки переключиться на какую-нибудь другую деятельность. Просто полежать в тишине пять минут эффективнее, чем «серфить в интернете» или смотреть телевизионное шоу.
- **Положительное самоподкрепление и обратная связь** – иными словами, если мозг «закипает» от перенапряжения, и вы нервничаете из-за того, что не можете закончить проект – просто следует замедлиться и напомнить себе о том, что раньше такое бывало не раз, и вы с этим справлялись. Визуализируйте позитивный опыт и поразмыслите о том, с какого конца вы обычно подходите к сложно решаемой проблеме, и будьте готовы потратить на это чуть больше времени, чем обычно.
- **Пусть старт будет более сложным** – планируйте более сложные задачи на начало. Как правило, приступая к работе, мы полны мотивации, энергии и энтузиазма, поэтому более эффективны именно на старте.
- **Не гнаться за количеством, а думать об эффективности** – в основе этой рекомендации – бесценный навык, позволяющий выполнять требуемый объем работ за меньшее время. В случае, если вы долго «раскачиваетесь» и слишком много времени расходуете на начальных этапах, это чревато тем, что в последний момент придется делать все гораздо быстрее в ущерб качеству. Лучше поставить для себя временные рамки и использовать отведенный период максимально эффективно, сразу включаясь в работу и не отвлекаясь, пока не истечет выделенное на работу время.

Сохранять заданный уровень активности – это отличная тренировка умственной выносливости. В конце концов, мозг привыкнет держать заданный темп столько, сколько нужно, не отвлекаясь, не ощущая усталости и не снижая качество работы.



4. Рекомендации психолога Ремеза Сассона. В сферу интересов Ремеза Сассона входит тема личностного роста, достижения успеха и формирования необходимого для этого мышления. Сегодня созданный им сайт, посвященный теме достижения успеха и личностного роста, – это кладезь полезных рекомендаций практически на все случаи жизни, в том числе и на тему развития умственной выносливости.

Рекомендации по тренировке умственной выносливости от Ремеза Сассона:

- Выполнять упражнения на концентрацию внимания.
- Разгадывать головоломки и кроссворды.
- Играть в шахматы и сложные видеоигры.
- Заниматься физической активностью.
- Концентрироваться на выполняемой работе.
- Выполнять только одно дело в единицу времени.
- Осваивать новые навыки и пробовать новые увлечения.
- Не бояться пробовать новое (в пределах разумного).
- Выполнять привычные действия другим способом.
- Не избегать, не игнорировать проблемы, а стараться находить пути решения.

В завершение приятный бонус – авторские упражнения Ремеза Сассона на концентрацию внимания:

- Посчитать количество слов в любом абзаце любой книги, не помогая себе пальцем или другим физическим указанием на слова при подсчете.
- Пересчитать все слова в двух абзацах, затем в трех и после сосчитать все слова на странице.
- Сосчитать в обратном порядке от 100 до 1.
- Сосчитать в обратном порядке от 100 до 1 через два числа на третье (100, 97, 94 и т.д.)
- Выбрать для себя вдохновляющее слово, фразу или просто звук, и повторять его тихим голосом пять минут.
- Довести время повтора вдохновляющего слова или звука до десяти минут, не отвлекаясь и не теряя концентрации.
- Взять в руки яблоко (апельсин или другой фрукт), изучить его форму (цвет, запах, вкус) и ощущение, которое он вызывает у вас при прикосновении к нему, не отвлекаясь на посторонние мысли (в течение пяти минут).
- Представить, что у вас в руках яблоко (апельсин или другой фрукт) и мысленно исследовать его цвет, запах, тактильные ощущения в течение пяти минут.
- Взять в руки ложку (вилку, чашку, стакан) и рассматривать этот предмет без каких-либо мыслей и слов в уме.

Автор считает навык концентрации внимания основой для развития умственной выносливости, поэтому «прокачивайте» его регулярно.

Итак, мы с вами получили массу полезных рекомендаций. Надеюсь, что вы сможете внедрить некоторые из них в свою повседневную жизнь и тем самым повысить свою умственную выносливость.

Анастасия БУТРИМ,
педагог-психолог

Института интегрированных
форм обучения и мониторинга образования БНТУ

НЕВРЕДНЫЕ СОВЕТЫ: КАК ПОНИМАТЬ И ПРИНИМАТЬ ЭМОЦИИ РЕБЕНКА

Понимать себя и других, учиться с удовольствием, дружить и строить доверительные отношения – это лишь неполный список того, для чего детям нужен эмоциональный интеллект. Заняться его развитием лучше уже в детстве, когда психика и мозг пластичны, а обучаемость на высоте.

Вместе с практическим психологом, магистром психологических наук Татьяной Потаповой, разобрались, как родители могут научить ребенка управлять эмоциями и выделили 5 моментов, на которые стоит обратить внимание, чтобы воспитание ребенка было гармоничным.

Эмоции – это хорошо

Работа с детскими эмоциями – почти ювелирное искусство. Эмоции помогают нам познавать мир, они будут всегда и будут разными. Дети сами учатся справляться с эмоциями, но нужно дать им понять, что они имеют право на их проявление. Будьте внимательны к чувствам и настроениям детей, даже если вам кажется, что это несерьезно. Например, если к вам пришел маленький сын с новостью «мне в садике нравится девочка», постарайтесь проявить искреннюю заинтересованность этой «проблемой». Не надо говорить ребенку, что все это ерунда и в таком возрасте любви не бывает. Здесь важно правильно среагировать и не нанести ребенку психологическую травму. Влюбленность в детском саду встречается нередко и обычно проходит легко – бесследно, оставляя после себя забавные и приятные воспоминания.

Или же другой пример: ребенок упал и плачет. Не надо запрещать или останавливать чувства малыша, говорить, что не надо плакать («Будь сильным», «Ты же мальчик, перестань плакать», «Потерпи» и пр.). Ребенку больно, он расстроился и имеет полное право по-

плакать. Грусть, обида, слезы – нормальная реакция детской психики. Лучшее, что могут предоставить в этой ситуации близкие люди – любящие объятия. Узнаем мнение психолога на этот счет...

Психолог: *Русский религиозный философ, психолог и исследователь детства В.В.Зеньковский в свое время говорил: «Дитя живет моментом. Дети не знают продолжительных радостей или горестей, но зато отдаются им всей полнотой своего существа. Оттого так горьки детские обиды, оттого так сладостна и упоительна неповторимая детская радость».*

Это действительно так. Ребенок искренен в своих эмоциях и переживаниях. И очень здорово, что он не копит в себе эмоции, а интуитивно их выплескивает, получая при этом эмоциональную разрядку. Это полезно для его здоровья. К сожалению, под давлением воспитания эта способность нами со временем утрачивается. А затем, во взрослой жизни, мы много времени тратим, чтобы заново научиться проживать эмоции так, как это было дано нам от рождения.

Эмоции – это человеческий способ проживать события. Так позвольте детям их проживать, а не просто коллекционировать. Пренебрежение родителей к детским эмоциям, их постоянное сдерживание и игнорирование может привести к тому, что малыш закроется, станет подавлять свои эмоции, копить напряжение. В итоге он научится затапливать стресс поглубже.

Задача родителей – не подавлять эмоции ребенка, а научить его управлять своими чувствами. Здесь важно, чтобы в самые эмоциональные и напряженные моменты ребенок умел справляться с сильными эмоциями. Есть методики, проверенные временем, например, сесть и подышать, посчитать до пяти. Они работают. Чтобы найти применение переполняющей энергии, можно пробежаться, выкинуть мусор, поотжиматься и пр.



Татьяна ПОТАПОВА

Обесценивание – это жестоко

Детские проблемы никогда не сравнятся со взрослыми, это понятно. Но не нужно обесценивать то, что волнует маленького человека в конкретном возрасте. В конце концов, проблемы именно такие, с какими ребенок может справиться. Задача родителей – научить ребенка идентифицировать и называть свои эмоции, а также поддерживать, при необходимости помочь. Что скажет психолог?

Психолог: Для ребенка его проблемы могут быть катастрофой вселенских масштабов. Такие фразы, как «Это ерунда!», «Не говори глупостей» обесценивают его чувства, принижают эмоции, личные качества, достижения, подрывают доверие к родителю. И, как следствие, – ребенок начинает считать себя незначимым, становится скрытным. Родители не должны обесценивать чувства сына или дочери, иначе велик риск подорвать доверие. Важно вникать в проблемы ребенка и помогать ему понять, что некоторые ситуации не так уж и страшны.

К сожалению, часто родителями обесцениваются не только детские чувства и проблемы, но и мечты. Именно взрослые подрезают детской мечте крылья, заботливо объясняя, почему ее осуществление невозможно. Взрослые говорят: «Это нереально», «Так не бывает», «Мы не сможем», «Не получится». И если подобная манипуляция с мечтой повторяется часто, дети вырастают во взрослых, которые разучились мечтать. Их желания не выходят за пределы границ, которые они сами себе и обозначили. «Это не-

реально» – универсальная фраза для причисления любой мечты. Избегайте таких фраз по отношению к своим детям, они разрушительны. Задача родителей – воспитать уверенного в себе и успешного человека. Как раз по этой причине так важно задумываться над своими словами.

Правда – это правильно

И наказывать за нее не нужно. Если ребенок что-то натворил и сам в этом признался, поощрите его признание. Не нужно ругать и читать нотации. В противном случае ваш отпрыск вырастет скрытным и подозрительным человеком. При этом, «делать гадости» он не перестанет, просто будет отрицать свою вину изо всех сил. Из-за наказания за правду он сделает один единственный вывод: врать куда безопаснее. Поэтому рискнет остаться со своими проблемами один на один, либо пойдет за поддержкой к кому-то другому.

Психолог: Родителям важно построить доверительные отношения с детьми. Такие отношения помогут детям справиться с трудностями, возникающими у них вне дома: в детском саду, в школе, на улице. В этом случае ребенок будет делиться с вами своими радостями и бедами, и, главное, у него будет самое важное детское чувство – чувство защищенности.

Для того, чтобы ребенку хотелось говорить вам правду, важно соблюсти баланс в своей реакции на ложь и фантазии. С одной стороны, нужно продемонстрировать малышу, что его ложь заметна, и вас, родителей, это обижает. С другой стороны, необходимо демонстрировать свое понимание трудностей, испытываемых ребенком, и оказывать эмоциональную поддержку, чтобы он стремился к доверительным отношениям.

И даже если вам пришлось долго уговаривать ребенка сказать правду, в конце разговора поблагодарите его за откровенность и честность. Важно поговорить с ребенком, детально разобрать ошибки и найти пути решения возникшей проблемы. Это поможет ему чувствовать себя в безопасности, он сможет доверять вам. Особенно это оценят потом подростки, потому что в переходном возрасте иметь мудрого взрослого рядом, которому доверяешь – очень ценно.

Личное пространство – это нормально

Оно нужно всем и в любом возрасте. Дети подсознательно стремятся очертить свои личные границы и создать в них собственный мир. А взрослые чаще всего пресекают эти попытки, считая их капризами и своеволием. Узнаем у психолога, как личное пространство ребенка влияет на чувства и эмоции детей.

Психолог: Личное пространство – это не только личная территория, это право на собственные мысли, чувства, эмоции, действия. В конце концов, это право человека на тайну.

Если вы думаете, что ребенку не нужно личное пространство, потому что он еще маленький – вы ошибаетесь. Все люди, независимо от возраста, имеют право на личное пространство и дети не исключение. Они тоже хотят иметь какие-то секреты, доступ к которым есть только у них.

Для ребенка – это мир, в котором он может спрятаться от всех проблем, побыть наедине с собой, отдохнуть, набраться сил, заняться любимым делом, поругаться на всех, поплакать, то есть не бояться быть собой.

Помогите ребенку выстроить личные границы и не нарушайте их. Из банального: не трогайте телефон, не читайте личные дневники, а в комнату входите только после стука. Это поможет маленькому человеку чувствовать себя в безопасности, доверять вам и иметь свою жизнь. Помните, что, чем старше он будет становиться, тем больше личного пространства ему нужно. Если границы будут выстроены правильно, ребенок и так вам расскажет о событиях в своей жизни, потому что будет доверять. Зная, что родители уважают его собственность, ребенок меньше нервничает, спокойнее общается со старшими во время кризисных моментов.

Характер – это врожденное

Дети разные, кто-то более спокойный, кто-то активный. Важно принять это и учитывать индивидуальные особенности эмоциональной сферы ребенка. Родители должны быть чуткими и отзывчивыми на эмоции своего ребенка. Например, не стоит заставлять ребенка читать стихи на публике, если он стесняется и сильно волнуется или отдавать своего малыша в хоккей, если динамичные виды спорта вызывают стресс, и он не командный игрок.

Психолог: Каждый ребенок уникален и неповторим. Он имеет свой набор качеств, которых нет больше ни у кого. Сила и яркость выражения эмоций зависят от характера, темперамента ребенка. Кто-то эмоционален, кто-то более сдержан. Все, что есть в нем, – это частичка родителей: мамы и папы. Уже за это нужно любить своего ребенка и принимать все его особенности. В этом заключается безусловное принятие ребенка.

Кроме того, в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка важно правильно подбирать разные стратегии для управления эмоциями, обучать этим стратегиям своего ребенка и помогать ему развивать эмоциональную интеллектуальность.

Краткие итоги:

- Только от взрослого зависит, будет ли ребенок понимать и принимать свои и чужие эмоции.
- Объясните ребенку, что нет плохих или хороших людей, есть плохие или хорошие поступки.
- Ребенок должен понимать, что наши чувства отличны от наших действий. Он должен знать, что есть много путей, которыми он может выразить себя (свой гнев, испуг, радость, счастье). Покажите ребенку, что в одних и тех же ситуациях разные люди ведут и чувствуют себя по-разному.
- Учите детей эмоционально правильно выражать свои чувства.
- Бояться негативных эмоций не нужно, нужно научиться ими управлять. Мы все злимся, и это нормально!
- У ребенка должен быть опыт проживания трудных ситуаций.
- Задача взрослого – научить ребенка проявлять свои чувства цивилизованно, в соответствии с нормами того общества, в котором он живет.
- У ребенка должна быть возможность выплеснуть чувства в разговоре, а не в действии.
- Для работы с негативными чувствами ребенка можно научить визуализации, медитации, рисованию.

Привычки, в том числе эмоциональные, закладываются в детстве. Если научить маленького человека проживать жизнь в моменте, не закрываться от мира и принимать себя, он будет готов войти во взрослую жизнь, не боясь ее эмоциональных качелей.

Анастасия КОНЧИЦ

Как выявить ГИПЕРАКТИВНОГО ребенка

Активный и любознательный ребенок, который проявляет интерес к окружающему миру и тянется к новым знаниям – всегда вызывает умиление и восхищение. Однако, за чрезмерной активностью, порой, скрывается поведенческое расстройство, которое негативно сказывается на ребенке и мешает ему нормально развиваться. В таком случае мы говорим о гиперактивности.

Гиперактивность – это патологически повышенная активность и возбудимость, которая выражается в поведении, поступках, отсутствии сосредоточенности и концентрации внимания. Таким людям свойственны импульсивность, вспыльчивость, двигательные способности выше нормы.

В чем разница между активностью и гиперактивностью

Здоровый малыш дошкольного возраста – это активный ребенок. Он любит бегать, прыгать, играть в подвижные игры, петь и танцевать, задает множество вопросов обо всем на свете, разбрасывает игрушки и так далее. Как отличить высокий уровень активности от гиперактивности и перевозбудимости? Активный ребенок ведет себя так не всегда и не везде. Если малыш заинтересовался чем-то (например, книгой или игрой), он может спокойно заниматься своими делами. В присутствии малознакомых людей или в новой обстановке ребенок обычно не такой непоседливый, как дома. Чрезмерная активность может быть также следствием стресса, переутомления или скуки, а также желанием привлечь к себе внимание, поэтому, когда раздражитель исчезает, уровень активности вскоре нормализуется.

Гиперактивный ребенок, напротив, ведет себя одинаково активно в любых ситуациях: дома, в детском саду, в гостях и даже на приеме у врача.

Причем навязчивая подвижность не имеет под собой какой-либо цели. На гиперактивного ребенка не действуют уговоры, просьбы, наказания и другие воспитательные меры, так как малыш просто не может контролировать свое поведение.

Существуют определенные критерии гиперактивности, по которым родители смогут заподозрить наличие данной особенности у ребенка.

Критерии гиперактивности

(схема наблюдений за ребенком по П.Бейкер и М. Алворд)

Дефицит активного внимания:

1. Непоследователен, ему трудно долго удерживать внимание.
2. Не слушает, когда к нему обращаются.
3. С большим энтузиазмом берется за задание, но так и не заканчивает его.
4. Испытывает трудности в организации.
5. Часто теряет вещи.
6. Избегает скучных и требующих умственных усилий заданий.
7. Часто бывает забывчив.

Двигательная расторможенность:

1. Постоянно ерзает.
2. Проявляет признаки беспокойства (барабанит пальцами, двигается в кресле, бегает, забирается куда-либо).
3. Спит намного меньше, чем другие дети, даже во младенчестве.
4. Очень говорлив.

Импульсивность:

1. Начинает отвечать, не дослушав вопроса.



2. Не способен дождаться своей очереди, часто вмешивается, прерывает.

3. Плохо сосредоточивает внимание.

4. Не может дождаться вознаграждения (если между действием и вознаграждением есть пауза).

5. Не может контролировать и регулировать свои действия. Поведение слабо управляемо правилами.

6. При выполнении заданий ведет себя по-разному и показывает очень разные результаты. (На некоторых занятиях ребенок спокоен, на других – нет, на одних уроках он успешен, на других – нет).

Если в возрасте до 7 лет проявляются хотя бы шесть из перечисленных признаков, можно предположить (но не ставить диагноз!), что ребенок гиперактивен.

Очень часто родители задают себе вопрос: «Что делать, если у ребенка выявлены признаки гиперактивности?»

Необходимо обратиться к специалисту: психологу или неврологу. Ребенку необходима помощь.

Часто взрослые считают, что ребенок гиперактивен, только на том основании, что он очень много двигается, непоседлив. Такая точка зрения ошибочна, так как другие проявления гиперактивности (дефицит активного внимания, импульсивность) в этом случае не учитываются. Особенно часто педагоги и родители не обращают должного внимания на проявление у ребенка импульсивности.

Что же такое импульсивность? В психологическом словаре этот термин объясняется так: это особен-

ность поведения человека (в устойчивых формах – черта характера), заключающаяся в склонности действовать по первому побуждению под влиянием внешних эмоций. Импульсивный человек не обдумывает свои поступки, не взвешивает все «за» и «против», он быстро и непосредственно реагирует и нередко столь же быстро раскаивается в своих действиях.

Выявить импульсивность можно с помощью анкеты «Признаки импульсивности». Она не содержит специальных медицинских и психологических терминов, поэтому не вызовет трудностей при ее заполнении и интерпретации.

Анкета «Признаки импульсивности»

Импульсивный ребенок:

1. Всегда быстро находит ответ, когда его о чем-то спрашивают (возможно, и неверный).
2. У него часто меняется настроение.
3. Многие вещи его раздражают, выводят из себя.
4. Ему нравится работа, которую можно делать быстро.
5. Обидчив, но не злопамятен.
6. Часто чувствуется, что ему все надоело.
7. Быстро, не колеблясь, принимает решения.
8. Может резко отказаться от еды, которую не любит.
9. Нередко отвлекается на занятия.
10. Когда кто-то из ребят на него кричит, он кричит в ответ.
11. Обычно уверен, что справится с любым заданием.
12. Может нагрубить родителям, воспитателю.
13. Временами кажется, что он переполнен энергией.
14. Это человек действия, рассуждать не умеет и не любит.
15. Требуется к себе внимания, не хочет ждать.
16. В играх не подчиняется общим правилам.
17. Горячится во время разговора, часто повышает голос.
18. Легко забывает поручения старших, увлекается игрой.
19. Любит организовывать и предводительствовать.

20. Похвала и порицание действуют на него сильнее, чем на других.

Для получения объективных данных необходимо, чтобы 2-3 взрослых человека, хорошо знающих ребенка, оценили уровень его импульсивности с помощью данной анкеты. Затем надо суммировать все баллы во всех исследованиях и найти средний балл.

Результат:

- 15-20 баллов свидетельствует о высокой импульсивности,
- 7-14 – о средней,
- 1-6 баллов – о низкой.

Как поддержать гиперактивного ребенка

Гиперактивному ребенку требуется постоянная психологическая поддержка. Как и другие дети, он хочет быть успешным в делах, за которые берется, однако чаще всего ему это не удается. Поэтому родителям следует продумывать все поручения, которые они дают ребенку, и помнить: он будет делать только то, что ему интересно, и будет заниматься этим лишь до тех пор, пока ему не надоест. Как только ребенок устал, его следует переключить на другой вид деятельности.

Необходимо также позаботиться о рабочем месте ребенка. Оно должно быть тихим и спокойным – подальше от телевизора или постоянно открывающихся дверей, там, где ребенок мог бы заниматься без помех. В ходе выполнения домашнего задания родителям желательно находиться рядом и при необходимости помогать ребенку.

Следует оберегать ребенка от переутомления, связанного с избыточным количеством впечатлений, чрезмерных раздражителей. Не следует ходить с ним без острой необходимости в места массовых скоплений людей – рынки, гипермаркеты, шумные компании. Все это чрезвычайно возбуждает неокрепшую нервную систему.

Эмоционально поддерживайте ребенка во всех попытках конструктивного и положительного поведения, какими бы незначительными они ни были. Очень важен и физический контакт с ребенком. Обнять его в трудной ситуации, прижать к себе, успокоить – все это дает выражен-

ный положительный эффект, а вот постоянные окрики и ограничения, наоборот, расширяют пропасть между родителями и их детьми.

Если ребенок в чем-то неправ, родителям не следует читать ему нотации, так как длинная речь не будет до конца выслушана и осознана. Лучше заранее установить правила поведения и систему поощрений и наказаний. Требования к ребенку должны быть конкретными, четкими и выполнимыми.

В семье, где живет гиперактивный ребенок, должны быть определены допустимые рамки поведения, при этом необходимо исключить излишнюю вседозволенность, но при этом не требовать выполнения непосильных задач. Ребенок должен ясно понимать, что можно, а что нельзя. Правила поведения, которые предлагаются ребенку, должны быть простыми, понятными и целенаправленными. Объясните ему, что за хорошее поведение он получит поощрение, награду. И наоборот, невыполнение правил повлечет за собой санкцию (временная отмена привлекательных для ребенка занятий: катания на велосипеде, роликах, просмотр телепередачи, любимой игры и т.п.). Строго требуйте выполнения правил, которые касаются здоровья ребенка и его безопасности. Только не переусердствуйте, если правил будет слишком много, гиперактивный ребенок не сможет их запомнить.

Нельзя принуждать ребенка просить прощения и давать обещания: «Я буду хорошо себя вести», «Я буду всегда тебя слушаться» и т.п. Можно, например, договориться с ребенком, что он «не будет мучить кошку» или «с сегодняшнего дня начнет ставить ботинки на место». На отработку каждого из этих конкретных требований может уйти много времени (две-четыре недели и больше). Однако, не отработав одного пункта, не переходите к следующему.

Наберитесь терпения и постарайтесь довести начатое дело до конца. Потом можно будет добиваться выполнения другого конкретного требования.

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

Женских рук дело: удивительные вещи, которые изобрели женщины

Когда речь заходит о знаменитых изобретателях, то на ум чаще всего приходят мужские имена, такие как Томас Эдисон, Никола Тесла или Леонардо да Винчи. Тем не менее, за всю историю существования человечества находились отважные, предприимчивые и умные женщины, которые смогли заявить о себе и навсегда оставить свой след в истории. На счету представительниц прекрасного пола имеется целый ряд изобретений, которые повлияли на наш образ жизни и ход человеческой истории. Все мы слышали хоть раз имена самых выдающихся из них: Мария Склодовская-Кюри, Софья Ковалевская, Наталья Бехтерева.

Н о сегодня мы поговорим о менее известных, а в некоторых случаях и вовсе забытых изобретательницах, которые, сами того не зная, значительно облегчили жизнь будущим поколениям на десятки и даже сотни лет вперед. Не все женщины из этого списка получили внимание к своей работе при жизни или смогли вывести свои изобретения на рынок. Но все они внесли свой вклад в инновации, которые помогли продвинуть технологии в соответствующих областях. Предлагаем узнать подробнее о выдающихся женщинах, которые стоят за грандиозными научными открытиями, а также изобретениями, многие из которых сегодня являются привычными для нас вещами домашнего обихода.

Первый компьютерный алгоритм Ады Лавлейс

Ада Лавлейс – англичанка, математик, первый программист. Более известна как Августа Ада Байрон, дочь поэта лорда Байрона. Известна прежде всего созданием описания вычислительной машины (по сути, первого компьютера, который умел работать с определенными типами



чисел), проект которой был разработан Чарльзом Бэббиджем.

Ада описала алгоритм вычисления чисел Бернулли на аналитической машине. Было признано, что это первая программа, специально реализованная для воспроизведения на компьютере. Именно по этой причине Ада Лавлейс считается первым программистом, несмотря на то, что машина Бэббиджа так и не была построена при жизни Ады. В своих записях Лавлейс предсказала, что, подобно тому, как Жаккардов ткацкий станок может ткать цветы и листья, аналитическая машина способна создавать алгебраические формулы, а в перспективе будет писать музыку, картины – и укажет «науке такие пути, какие нам и не снились».

Так зародилось компьютерное программное обеспечение. Естественно, что первый язык для аналитических

машин был назван Ada. Его используют и сегодня, правда, немного модифицированный.

Посудомоечная машина Жозефины Кокрейн



Жозефина Кокрейн – американская изобретательница первой автоматической посудомоечной машины.

Жозефина была правнучкой весьма известного человека, изобретателя парохода Джона Фитча. Девочка росла в атмосфере инженерного творчества, в семье постоянно звучали разговоры об изобретениях и механизмах. Семья Жозефины была весьма обеспеченной и девушке не приходилось слишком сильно заботиться о финансовой стороне жизни. Впрочем, постоянная битая посуда ее раздражала, и это раздражение перешло к решительным действиям. «Если никто не собирается изобретать посудомоечную машину, то это, в конце концов, сделаю я!», – именно эту фразу произнесла однажды Жозефина Кокрейн, после того как не досчиталась очередного блюда из своего любимого китайского сервиза.

Первую модель своей посудомоечной машины Кокрейн разработала в сарае за домом. Внешне машина представляла собой круглую деревянную бадью, посередине которой шла металлическая ось. На ось укладывалась специальная сетка для посуды, а снизу к оси шел привод парового двигателя. Конечно же, Жозефина, которая была родом из семьи, напрямую связанной именно с паровыми двигателями, не стала искать другие решения. Так, турбина парового двигателя нагревала воду под сеткой, а также вращала сетку с посудой.

Чтобы собрать машину, Жозефина сначала измерила посуду и построила проволочные отсеки, каждый из которых был специально разработан

для тарелок или чашек. Отсеки были размещены внутри колеса, которое лежало внутри медного котла. Мотор вращал колесо, в то время как горячая мыльная вода брызгала со дна котла и падала на посуду.

Многочисленные испытания убедили изобретательницу, что машина ее работает превосходно – посуда после цикла была целой и безупречно чистой. Наладив производство, Жозефина принялась принимать заказы. Известно, что Кокрейн вела довольно широкую рекламную кампанию в местной прессе, и вскоре чудесной машиной под брэндом Cochrane Dishwasher заинтересовались рестораны, гостиницы и кафе.

Одноразовые подгузники Марион Донован



Марион Донован была американским предпринимателем. А также она была одной из самых талантливых женщин-изобретателей своего времени, получив в общей сложности 20 патентов на свои изобретения. Ее наиболее значимой инновацией является изобретение многократного, герметичного водонепроницаемого чехла для подгузников в 1946 году после многих попыток. Это привело к созданию одноразового подгузника, который в конце концов был коммерциализирован Виктором Миллсом, создателем Pampers.

Марион Донован была образованной женщиной: получила два высших образования – степень бакалавра по английской литературе и степень магистра архитектуры в Йельском университете. Она работала помощником редактора в Нью-Йоркском VOGUE, после чего решила посвятить жизнь семье.

С рождением второго ребенка Марион столкнулась с проблемой протекающих подгузников. Женщины села за швейную машинку и сма-

стерила водонепроницаемый герметичный слой, который можно было использовать в качестве чехла для детских подгузников. Так, из шторки для душа получился прототип современных памперсов, которые быстро стали популярными на рынке.

Но успех пришел не сразу. Поначалу изобретение Марион не пользовалось спросом. Она объехала крупнейшие бумажные компании США и подверглась высмеиванию за то, что предлагала такой ненужный и непрактичный товар. Ни один производитель не заинтересовался продуктом, и Донован решила производить его сама.

Уже в 1951 году Марион получила 4 патента и продала изобретение компании Keko за 1 миллион долларов.

Медицинский шприц Летиции Гир

На протяжении столетий было много попыток создать универсальный медицинский шприц, подобный тому, который мы имеем сегодня. Медицинские работники конца XIX века использовали шприцы, которые требовали обе руки для введения инъекций.

12 февраля 1896 года Летиция Мамфорд Гир подала первую заявку на патент и запатентовала медицинский шприц, упростивший взятие крови и доставку лекарств. Ее запатентованная конструкция совершила революцию в здравоохранении, облегчив работу медицинским работникам по всему миру. До этого появилось уже много конструкций шприцов, но ни одна из них не была настолько удобной. Этим шприцем могли легко пользоваться не только врачи, но и сами пациенты, в том числе диабетики, которым было жизненно необходимо самостоятельно вводить инсулин. Хотя изобретение Гер прошло ряд модификаций, пока не превратилось в современные одноразовые шприцы, ее модель помогла определить будущий путь развития всех инструментов, с помощью которых делаются инъекции.



Дизайн шприца Гир стал стандартом в медицине и изменил способ введения вакцин и лекарств. Сегодняшние шприцы повторяют оригинальную конструкцию шприца Гир, который включал в себя цилиндр, поршневой шток, ручку и насадку.

Мясные консервы Надежды Кожиной

Тушенка была изобретена во Франции в конце XVIII века. Благодаря особому способу обработки продуктов, который придумал повар Николя Аппер, еда долго не портилась. За это изобретение Наполеон наградил Николя Аппера титулом «Благодетель человечества». Однако мясо, консервированное таким способом, приобретало неприятный металлический привкус.



Решить эту проблему помогла жительница Твери Надежда Кожина в 1870 году. Она доработала технологию Николя Аппера до промышленного применения.

В этом же году в Санкт-Петербурге появился первый консервный завод, который начал выпускать пять видов продукции: мясо с горохом, гороховая похлебка, жареная говядина, рагу и каша. Основным заказчиком консервных заводов была армия. В военные тяжелейшие годы завод кормил солдат и офицеров.

В 1873 году русское изобретение получило Золотую медаль на Всемирной выставке в Вене. С тех пор все консервы в мире делают по технологии Надежды Кожиной.

В 1873 году русское изобретение получило Золотую медаль на Всемирной выставке в Вене. С тех пор все консервы в мире делают по технологии Надежды Кожиной.

Флуоресцентные лампы Фатимы Бутаевой

Фатима Асланбековна Бутаева – советский физик, педагог. Лауреат Сталинской премии второй степени.

Фатима родилась в 1907 году в маленьком городке в Осетии, где мало кто умел даже писать. Судьба не была благосклонна к Фатиме: ей не исполнилось и восьми лет, когда умерла мама. Фатима оказалась старшей дочерью среди пяти детей. Пришлось много трудиться, научившись все делать своими руками. Эти навыки пригодились ей в будущей научной

деятельности, когда значительную часть уникальных экспериментальных установок она собирала сама.

Фатима начала свою карьеру в качестве учителя математики, а уже через два года перешла на работу в лабораторию источников света Всесоюзного электротехнического института, сначала инженером, а затем заведом.

В результате своих исследований Фатима прославилась как соизобретательница первых люминесцентных ламп, за что в 1951 году была удостоена Сталинской премии второй степени. Появление люминесцентных ламп стало подлинной революцией в технике: по своей экономичности они в четыре раза превосходили лампы накаливания.

В том же году Бутаева и ее коллеги подали заявку на патент на новый принцип усиления света, который сегодня применяется во всех лазерах. Открытие опередило свое время, и патент был выдан только через восемь лет.

Высокооктановый бензин Анны Межлумовой

Анна Ильинична Межлумова родилась в семье нефтяников и с самого рождения ее судьба была предопределена. Наука, в особенности химия, более всего привлекали Анну с юности. Она окончила Грозненский нефтяной институт, начала работать на заводе по выпуску авиамасел. Во время Великой Отечественной войны не прекращала работу даже во время авианалетов, помогала эвакуации людей, за что была награждена медалью «За оборону Кавказа».

После войны Анна Ильинична возглавила нефтеперерабатывающую лабораторию одного из крупнейших заводов нефтехимии в Волгограде. Весной 1945 года Сталин отдал приказ создать качественное топливо и в лабораторию была направлена группа специалистов. Перед ними была поставлена задача – создать высокооктановый бензин. В итоге группа ученых под руководством Межлумовой изобрела формулу высокооктанового бензина, который заливают в большинство современных автомобилей.

«Королева бензина» – так звали ее сослуживцы. Она круглыми сутками

не снимала фартук в машинном масле. И в итоге СССР получил бензин с нужным октановым числом.

У Анны Межлумовой 24 патента в области нефтехимии. Вместе с тем известный нефтехимик совсем не купалась в лучах славы: она спокойной работала на кафедре в институте и жила в коммунальной квартире.

Противочумная вакцина Магдалины Покровской

Покровская Магдалина Петровна – советский бактериолог, доктор медицинских наук, заслуженный деятель науки РСФСР. Создатель первой в мире эффективной противочумной вакцины.

В 1923 году Магдалина Покровская окончила Саратовский медицинский институт и начала работать врачом-бактериологом. В 1925-м она возглавила подвижную малярийную станцию Рязано-Уральской железной дороги. Однако главным научным интересом Покровской была не малярия, а чума. В СССР не было масштабных эпидемий чумы, но вспышки случались.

Покровская и ее коллеги изучали природные очаги чумы в степях европейской части СССР. В 1927 году исследовательница получила пост заведующего противочумного отделения государственного микробиологического института в Ростове-на-Дону, а в 1934-м отправилась на Ставропольскую противочумную станцию, где возглавила лабораторию микробиологии.

Но Магдалине Покровской было мало просто контролировать вспышки заболеваемости: ей пришла в голову идея создать эффективную вакцину, которая помогла бы человеческому организму вырабатывать иммунитет к разным формам болезни. Она начала эксперименты в 1929 году, и уже через пять лет живая вакцина была готова. Разница с инактивированной вакциной заключалась в том, что препарат изготавливался из «обезвреженных», то есть ослабленных штаммов, а не из «убитых». Такая вакцина могла быть потенциально опасна: существовали риски, что «обезвреженная» чума поведет себя не так, как предполагалось, и испытуемый все же заразится.

Испытания на животных прошли успешно, однако никто не знал, что

будет, если вакцину ввести человеку. Ученая решила испытать препарат на себе. Она верила, что нашла надежное, хорошее оружие против чумы.

Накануне начала испытаний Покровская поняла, что заболела гриппом. Тем не менее эксперимент ученая отложить отказалась. В итоге Покровская благополучно перенесла вакцинацию. Эксперимент оказался удачным. За последующие десятилетия живой противочумной вакциной были привиты миллионы людей.

Во время войны Магдалина Покровская, которой присвоили звание майора медицинской службы, использовала свои наработки для лечения инфицированных ран с помощью бактериофагов. За работу она получила медаль «За доблестный труд в Великой Отечественной войне». Покровская написала более 100 работ, до самой смерти продолжая исследовать инфекционные возбудители.

Антибиотик Зинаиды Ермольевой

Зинаида Ермольева – советский микробиолог и эпидемиолог, действительный член Академии медицинских наук СССР, создательница пенициллина в СССР. Лауреат Сталинской премии первой степени.

В 1942 году Зинаида Ермольева вместе с коллегой Тamarой Балезиной впервые в СССР получила пенициллин, названный пенициллин-крустозин ВИЭМ. Важно, что ученая наладила его фабричное производство – доступ к лекарствам получило множество людей. Это спасло сотни тысяч жизней советских солдат во время Великой Отечественной войны.

Еще Зинаида Ермольева работала над исследованием холеры, проводя опыты на самой себе. В 1942 году, когда Сталинград стал прифронтовым пунктом для эвакуированных, Зинаида была направлена в город для предотвращения заболевания населения холерой, где было налажено производство холерного бактериофага, который ежедневно получали 50 000 человек. Работа ученой помогла предотвратить несколько эпидемий этого заболевания.

Александр СОКОЛОВСКИЙ

Страх «не успеть» или ургентная аддикция

Продолжение. Начало в №2/2024

Ургентная аддикция – это состояние, обусловленное сверхзанятостью, необходимостью принимать участие во многих видах деятельности, ускорением темпа жизни. Данный вид аддикции относится к поведенческим видам аддикции и наблюдается у большого количества людей самых разнообразных профессий. Чаще всего ургентная аддикция встречается у журналистов, руководителей, водителей, артистов, преподавателей, ученых, HR-менеджеров, менеджеров по продажам, медицинских работников, студентов и т.д.

Основные признаки ургентной аддикции

У ургентного аддикта выделяются следующие личностные характеристики:

- желание контролировать время и осознание невозможности подчинить себе ход событий;
- выполнение профессиональных обязанностей является приоритетным по сравнению с межличностным общением и отдыхом;
- согласие со всеми требованиями, которые предъявляются на рабочем месте, готовность выполнять профессиональную деятельность;
- снижение или утрата способности радоваться в настоящем моментами жизни;
- «зацикленность» на задачах будущего или неудачах прошлого;
- потеря ощущений прошлых воспоминаний, главным образом насыщенных и вызывающих приятные эмоции;
- сочетание чувства времени, проходящего впустую, и стремления оставить реализацию идей или осуществление деятельности на неопределенное будущее.

Типы ургентных аддиктов

Согласно исследованиям белорусского ученого О.Л.Шибко, можно выделить три типа ургентных аддиктов (в зависимости от особенностей саморегуляции и особенностей проявления данной зависимости):

1. Планирующий аддикт. Индивид с данным типом аддикции инициативен в постановке целей, но не всегда способен определить, насколько их достижение может иметь место в реальных условиях. Он не исправляет свои ошибки, не стремится осознать их причину и проана-

лизировать, несмотря на то, что понимает, какие есть несогласованные моменты между заданными целями, ходом деятельности и ее результатами. Ему гораздо легче отказаться от первоначальной цели и сформировать новую, чем анализировать причины недостигнутых результатов. Планирующий ургентный аддикт занят в основном планированием своей деятельности.

2. Немоделирующий ургентный аддикт. Индивид такого типа активно выдвигает цели и даже пытается их осуществить, но при этом игнорирует внутренние условия и внешние обстоятельства деятельности. Так как он нацелен на точное и добросовестное исполнение своей деятельности, он может не учесть изменившиеся условия среды и не обратить внимание на то, что обстоятельства могут варьироваться, он будет продолжать действовать по установленному плану.

3. Негибкий ургентный аддикт. Для негибкого аддикта характерна высокая степень самоорганизации. Он проявляет инициативу в отношении поставленных задач и целей, способен действовать в соответствии с ними или формулировать цели сам, при этом уделяя достаточное внимание деталям. Однако появляются проблемы в разработке плана действий, сообразного с конкретной целью. Индивиду с данным видом аддикции свойственно припоминать аналогичные ситуации, к которым уже прилагается план или программа действий, ему трудно изобретать что-либо в новых условиях, в непривычных обстоятельствах. Он проявляет настойчивость и упорство для достижения целей при определенных проблемах, стремится контролировать этапы своей деятельности.

Экспресс-диагностика

«Есть ли у вас ургентная зависимость?»

Инструкция. Прочитайте следующие утверждения и отметьте те, которые для вас характерны:

1. Чувство беспокойства по поводу времени и желание его контролировать.
2. Переоценка своих возможностей и себя в целом.
3. Зацикленность на скорости выполнения поставленных задач.
4. Все свободное время заполняется учебой или работой.
5. Постоянная концентрация на своих делах и проблемах.
6. Чувство, что время уходит, а дел меньше не становится.
7. Появляется страх неопределенного будущего.

Чем больше у вас положительных ответов, тем больше выражена ургентная зависимость.

Ургентная зависимость может привести к изменению состояния здоровья. Могут появиться следующие **негативные последствия**:

- плохой сон;
- излишняя эмоциональность;
- спонтанная агрессия;
- повышение артериального давления;
- тахикардия;
- сердечно-сосудистые заболевания;
- эмоциональный срыв;
- проблемы с ЖКТ;
- неврологические проблемы.

Основные методы борьбы с ургентной аддикцией

Для преодоления ургентной аддикции можно порекомендовать следующее:

- прислушаться к своему организму, к функционированию внутренних биологических часов. Важно приобрести утерянную способность чувствовать и переживать настоящее;
- избавиться от страха, возникающего при отсутствии какой-либо работы, и научиться отдыхать, не испытывая чувства вины, а также заниматься творчеством;
- проводить больше времени с семьей, друзьями, находить время для межличностного общения, а не проводить все время за работой;
- стараться уделять время тем занятиям, которые действительно нравятся. В тяжелых случаях можно обратиться к физическим нагрузкам. Это могут быть разнообразные активные виды спорта, помогающие снизить давление времени: гимнастические упражнения, спортивные игры, спортивная ходьба, бег и т.д.;
- планировать свой отдых – отдохнуть на природе, сходить в гости, в театр, в музей, прочитать интересную книгу, то есть сделать то, что когда-то отложили из-за необходимости уделять все время работе;
- проводить переоценку своих задач, особенно, если вас разрывает внутренний конфликт, связанный с какой-то задачей. Возможно, ее стоит просто вычеркнуть из списка дел;
- фокусировать внимание на успехе и действовать последовательно;
- оптимизировать свой список задач и научиться говорить «нет».

Одной из составляющих ургентной аддикции является **работоголизм**. Он наделяет людей, подверженных данной зависимости, постоянной вовлеченностью в профессиональную деятельность и обдумыванием связанных с ней проблем; раздражительностью по отношению к таким темам, которые не соответствуют производственным вопросам; требованиями к пунктуальности, дисциплинированности от себя и от других.

Очень доступно и понятно раскрыла суть данной зависимости **психолог Анастасия Кузнецова**:

«Зависимость от работы – это защита от реальной жизни, рутины, низкой самооценки, страха останеться и послушать свой внутренний голос. Бегство от неумения и нежелания формировать крепкие меж-

личностные связи, от неумения строить добрые и доверительные отношения с людьми.

Работоголизм, обычно, воспитывается в детстве такими же беспокойными (тревожными) родителями, которые беспощадно структурировали день своего ребенка, имели большие требования и надежды в отношении своего сына или дочери.

Как правило, они воспринимают ребенка как собственное продолжение, средство достижения своих нереализованных целей и не видят в ребенке личность, его индивидуальность. У таких детей много кружков и секций и ни минуты свободного времени. А чего же хочет сам ребенок? Для них это не очень важно, главное – результаты.

Общественные стандарты полагают, и со стороны, так действительно кажется, что работоголик энергичен, целеустремлен, успешен, конкурентноспособен, а главное, счастлив! А на самом деле, работоголизм – это психологическая навязчивость, и счастья и удовлетворения работоголик не знает.

Чтобы не сталкиваться со своими внутренними конфликтами и неумением строить теплые, близкие отношения, работоголик погружается в работу, и со временем полностью уходит исключительно в свою узкую деятельность, все остальное, включая людей и мир, он отталкивает, для него реальный мир страшен и незнаком.

Окружающим кажется, что трудоголик – это эффективный, продуктивный работник, но в реальности выходит так, что он весь день и ночь будет думать о работе, теряя сон и здоровье, находиться в напряжении и тревоге. В итоге он не сможет сосредоточиться на своих обязанностях, и выполнить их должным образом, он просто находится в рассредоточенном и напряженном состоянии, не являясь по-настоящему эффективным сотрудником. Выходит так, что его личный «успешный успех» на рабочем месте – тоже иллюзия.

У трудоголика, как и у любого зависимого человека, нарушены связи объектных отношений, то есть к людям он относится, как к вещам, как к функции, а к вещам и деятельности, как к людям, одушевляет их. С вещами иметь дело проще чем с людьми, они не осуждают, не поучают и не предают, с ними проще построить отношения и менее энергозатратно манипулировать ими.

Такая зависимость позволяет работоголику искусственно повышать свою значимость, представлять, что он важный и незаменимый человек, возвышаться над другими, иметь ощущение всемогущего контроля, при этом не зная покоя и отдыха».

Ургентная аддикция и работоголизм, как одна из ее составляющих, являются довольно серьезной проблемой современного общества, нуждаются в профилактических, коррекционных и терапевтических мерах. Если вы заметили у себя признаки данного вида аддикции, обратитесь за консультацией к психологу, при желании данное поведение можно скорректировать и выйти на новый, более качественный уровень жизни.

Екатерина ДАВИДОВСКАЯ,
психолог

Учите детей трудиться

Отношение ребенка к труду в наибольшей степени зависит от родителей, от их личного примера. Во многих семьях дети уже с ранних лет с удовольствием начинают помогать родителям, пытаясь взять на себя часть ответственности за выполнение работ по дому. Родителям необходимо поддерживать это стремление детей. И тогда ребенок вырастет трудолюбивым и самостоятельным человеком. Любовь к труду рождается в дошкольном возрасте и сохраняется всю последующую жизнь. Труд – это ответственность, которую нужно воспитывать у детей, как можно раньше.

В каком возрасте начинать

Трудовое воспитание – важная составляющая социализации ребенка. Прививать уважение к работе, формировать ответственность и старательность лучше, как можно раньше.

Приучать ребенка к труду можно уже **с двухлетнего возраста**. Необходимо формировать у малыша навыки самообслуживания: учить умываться, чистить зубы, самостоятельно одеваться, раздеваться.

Важная задача в этот период – научить ребенка убирать за собой игрушки. Лучше делать это в первое время вместе. Для того чтобы ребенок знал, как и куда убирать игрушки, в детской комнате должен быть порядок. Для книг – отдельная полка, для машин – свой гараж, а для других игрушек – коробка. Главное, говорите ему слова «вместе» и «помогу». После того, как ребенок сложил свои игрушки, не забудьте его похвалить.

Выполнение дела должно не только приносить положительные эмоции, а еще и давать понимание того, что малыш делает полезный вклад в семейный быт. Тогда он быстро почувствует себя нужным и осознает свою важность в жизни семьи. Так, выстраивая процесс приобщения к труду поэтапно, родители могут помочь ребенку стать самостоятельным.

Чем старше становится ребенок, тем больше поручений он может выполнить. Ближе **к трем годам** ребенок может уже собирать свои игрушки в коробку, книжки и журналы класть на полку. На кухне он способен помочь отнести салфетки и тарелки на стол. Еще малышу можно доверить положить покупки (напри-

мер, хлеб, крупу или банки с консервами) из сумки в нужное место.

Как правило, трехлетние малыши стараются делать все сами. Многие хотят самостоятельно застелить постель, одеться, мыть посуду или постирать свою одежду. Родители должны поощрять желание ребенка им помочь, быть терпеливыми и хвалить любое стремление ребенка трудиться. Приучать к труду в этом возрасте нужно в игровой форме.

В **четыре года** ребенка можно не только привлекать к разбору сумок с продуктами, но и брать его с собой в магазин. Там ему можно доверить выбирать крупы, макароны, овощи. Под наблюдением родителей малыш может покормить домашних животных. В этом возрасте он способен помогать родителям застилать постель, развешивать после стирки носочки и складывать небольшие сухие вещи.

Начиная **с пяти лет**, дети могут уже выполнять некоторые обязанности по дому. Например, в субботу – наводить порядок в своей комнате, в пятницу – поливать цветы, а в среду – помогать готовить ужин.

Ребенок пяти лет уже вполне способен выбросить мусор, покормить рыбок или других домашних животных, сходить с родителями за хлебом или молоком в магазин и помочь донести сумку.

В **шесть лет** ребенок может полить цветы, поливать цветы, чистить овощи, вместе с мамой готовить кашу или салат. В этом возрасте детям можно поручить самостоятельно сервировать стол, а если такой привычки в семье нет, то можно доверить наведение порядка на полочках в ванной. Главное, чтобы это было системным занятием.

Ребенок может начать вместе



с родителями выгуливать домашних животных. Уход за домашними питомцами, аквариумными рыбками, комнатными растениями способствует воспитанию доброты, любви к природе, а главное – доставляет детям удовольствие.

Если семья живет за городом, то зимой ребенку можно доверить убирать своей маленькой лопаткой снег, а осенью и весной – листья. Детям такое занятие очень нравится.

В этом возрасте многие ежедневные обязанности дошкольника должны войти в привычку и выполняться без напоминаний.

В **семь лет** уже появляется ответственность за собственное имущество. Например, можно разрешить ребенку ухаживать за своим велосипедом: следить за его сохранностью, разбирать, смазывать. Ему можно позволить не только кормить и выгуливать животное, но и мыть его, дрессировать. Семилетний ребенок способен помогать маме нести из магазина какие-нибудь тяжелые продукты, вставать по будильнику и самостоятельно передавать деньги в школу.

Восьмилетний школьник уже может продумывать дизайн своей комнаты, переставлять мебель так, как ему нравится. Вместе с родителями в магазинах он имеет право выбирать для себя одежду и обувь. Без напоминания он должен относить в стирку грязную одежду, наводить порядок в своих шкафах, помогать другим в каком-то деле, например, в полировке мебели. Девочки в этом возрасте могут учиться пришивать пуговицы, зашивать свои колготки, помогать маме в приготовлении пирога.

Рекомендации родителям

Чтобы трудолюбие стало устойчивой чертой, взрослым нужно заботиться о том, чтобы ребенок систематически упражнялся, выполняя различные трудовые действия, и стремился как можно лучше выполнить задуманное. Важно прививать ребенку ответственность и аккуратность.

Поощрять детей за старания надо осторожно. Необходимо объяснить ребенку, что быт – это неотъемлемая часть нашей жизни и работу по дому люди должны делать вместе, так же, как и вместе отдыхать.

Приучение ребенка к труду необходимо для становления его личности. Только труд помогает воспитать ребенка ответственным и успешным человеком. Когда ребенку трудовая деятельность доставляет удовольствие, он стремится к достижению хороших результатов. Это делает характер ребенка волевым, целеустремленным. Трудовая активность неразрывно связана с познавательной деятельностью, ведь во время труда ребенок узнает много нового и интересного, получает важные знания и навыки.

Чем раньше вы приучите к труду ребенка, тем лучше для него – это даст детям представление о том, что жить самостоятельно – это значит, прежде всего, уметь обслужить себя и обустроить свой быт. Когда дети освобождаются от домашней работы, они не получают понимания, что эту работу нужно делать. Из детей, которые помогают родителям по дому, получаются более чуткие и склонные к сотрудничеству с коллегами работники, способные взять на себя ответственность.

Если дети с раннего возраста не были приучены к труду, то вы непременно столкнетесь с сопротивлением, которое предстоит пережить. Важно выделить время для разговора с детьми. В беседе перечислите все возможные дела, предоставьте ребятам возможность выбрать то, что им хочется. Необходимо определиться, с какой периодичностью дети будут выполнять работу, и вы должны пригласить напоминать о ней время от времени.

Говорите своим детям, что любая работа – это счастье, потому что она

дает людям удовольствие и результат. Если они смогут испытать этот опыт, то захотят повторять его снова и снова, становясь трудолюбивыми и энергичными.

Семейные традиции, формирующие ценностное отношение к труду:

- Ежедневное поддержание порядка на рабочем столе и в своей комнате.
- Традиционный день для уборки квартиры и поддержания порядка в общих комнатах.
- Распределение обязанностей по ведению домашнего хозяйства (вынос мусора, уборка грязной посуды, протирание пыли, полив растений и прочее).
- Уход за домашними животными, прогулка с собакой.
- Семейный обед или ужин (приготовление блюд, сервировка стола и прочее), встреча с бабушками и дедушками.
- Если есть домашнее хозяйство – уход за растениями, сбор урожая.

Перед назначением обязанностей родителям стоит учесть некоторые нюансы:

- За работой ребенок должен получать позитивные эмоции. Для этого мамам и папам нужно сформировать определенную атмосферу и настроить малыша на благополучный исход. Например, при выполнении задания подбадривайте ребенка фразами: «Как здорово и результативно проведем вместе время! Как красиво у нас получится! Как обрадуются бабушка и дедушка!».
- Для детей важно определить зону личной ответственности. Например, «Сегодня ты польешь цветы, протрешь пыль и наведешь порядок в прихожей». Для подростка можно перечислить возможные задания и предложить выбор. Трудовые обязанности должны соответствовать возрасту ребенка и его умениям.

Основные рекомендации родителям можно обобщить следующим образом:

- Покажите пример выполнения задания (прежде чем поручить что-либо ребенку, важно показать образец правильного выполнения поручения).
- Повторите действия вместе с ре-

бенком (попробуйте несколько раз выполнить поручение совместными усилиями).

- Предложите малышу повторить их самостоятельно.
- Проведите рефлексию после завершения совместной работы (всегда тактично оценивайте результаты труда ребенка).
- Не забывайте об игровых моментах в трудовом воспитании детей.
- Будьте последовательны в своих требованиях.
- Учитывайте индивидуальные и возрастные особенности своих детей.
- Учите ребенка уважать труд других людей, бережно относиться к результатам их трудовой деятельности.
- Хвалите ребенка за успехи, поощрения замативают его трудиться усерднее. Помните, что стоит уделять больше внимания положительным качествам ребенка, а не ругать его за недостатки. Пользуйтесь советами педагога и запаситесь терпением, дети только учатся выполнять поручения и следить за порядком, с вашей помощью и поддержкой у них обязательно все получится.

Роль пословиц о труде в воспитании трудолюбия

В воспитании трудолюбия у детей можно успешно применять фольклорную прозу. Поговорки и пословицы о труде в той или иной степени оказывают воздействие на развитие ребенка, прививая ему полезные привычки, демонстрируя ему как хорошо любить труд, свою работу, ответственно выполнять свои обязанности и совершать добрые поступки.

Пословицы и поговорки имеют большое воспитательное влияние на детей благодаря своей особенной форме, эмоциональности, образности, яркости, доступности. Они знакомят детей с морально-этическими нормами, формируют навыки поведения, лаконично и в доступной форме учат быть трудолюбивыми, ответственными, уважать труд людей.

Народные пословицы о труде прославляют труд и высмеивают лень. Народная мудрость учит детей любить труд и уважительно относиться к труду других людей.

Пословицы и поговорки о труде



- Поспешешь – людей насмешишь.
- Дело мастера боится.
- За поспешным решением бывает раскаяние.
- Удовлетворение, добытое с трудом, самое приятное.
- У знающих учишься, а не знающих учи сам.
- Хочешь побеждать – учишься терпению.
- Хорошее начало – половина дела.
- К высокому через трудное.
- Мастер создается трудом.
- Первый натиск решает дело.
- Равновесие духа – надежное средство к успеху.
- И мудрец может ошибаться, но только глупец будет упорствовать в ошибке.
- Хорошее дело само себя хвалит.
- Где согласие, там победа.
- Если не дается далекое – возьми то, что под рукой.
- Желаящего судьба ведет, нежелающего – тащит.
- Из маленькой лени – большая лень, из маленького дела – большое дело.
- Человека греет не шуба, а работа.
- Для еды малая семья хороша, для работы – большая.
- Что посеяно отцами – пожнут сыновья.
- Делано наспех – и сделано на смех.
- Не учи безделью, а учи рукоделью.
- Не диво дело начать – диво закончить.
- Хочешь сделать работу – сначала наточи инструменты.
- Хорошему мастеру любой материал хорош.
- Умный в трудном деле не спешит.
- Только упорный может устоять против ветра.
- Сто искусств не стоят совершенства в одном искусстве.

- Сер мужичок, да сердит на работу.
- Пыль труда лучше шафрана бездействия.
- Оставленное дело снегом занесет.
- От добрых рук ничего не уходит.
- Не худое ремесло, кто умеет сделать и весло.
- Неторопливая работа указывает на искусного мастера.
- Один добытый опыт важнее семи мудрых поучений.
- Один человек роет колодец, тысяча людей пьют воду.
- На Бога уповай, а без дела не бывай!
- На деле и разум явится.
- Кто сделал замок – сделает и ключ.
- Кто что знает, тем и хлеб добывает.
- Легким делается все то, к чему приложишь старание.
- Лучшее день подумать, чем целую неделю трудиться впустую.
- Наспех сделанная работа хорошей не бывает.
- Быстрого коня нет нужды подгонять, умелому человеку нет нужды помогать.
- В большом деле разберется, а к малому ума не приложит.
- В иных руках и горсть пыли в золото превращается.
- Веру соблюдают постом, а трудятся топором.
- Вразумись здраво, начни рано, исполни прилежно!
- Всякое мастерство нелегко.
- Дай всякому делу перебродить на своих дрожжах.
- Дал Бог руки, а веревки сам вей!
- Делай коромысло себе по плечу.
- Дело мастера боится (а иной мастер дела боится).
- Добрый портной с запасом шьет.
- Долгий опыт обогащает ум.
- Жарко ковать, холодно торговать.
- За один раз дерева не срубишь.
- Земля, в которую не вложен труд, имени не имеет.
- Не разгрызешь ореха, так не съешь и ядра.
- Без труда не вынешь и рыбку из пруда.
- Не от росы урожай, а от поту.
- Не то забота, что много работы, а то забота, как ее нет.
- Праздность – мать пороков.
- Три дня молот, а в полтора съел.
- Кто много лежит, у того и бок болит.
- Работай до поту, так поешь в охоту.
- Не трудно сделать, да трудно задумать.
- Сегодняшней работы на завтра не покидай.
- Время деньги дает, а на деньги времени не купишь.
- Куй железо, пока горячо.
- Работе время, а досугу – час.
- Вразумись здраво, начни рано, исполни прилежно.
- В согласном стаде волк не страшен.
- От беспорядка и сильная рать погибает.
- Порядок дела не портит.
- Один с сошкой (работник), а семеро с ложкой.
- Двое пашут, а семеро руками машут.
- Один рубит, семеро в кулаки трубят.
- Послал Бог работу, да отнял черт охоту.
- Была бы охота, а впереди еще много работы.
- Терпенье и труд – все перетрут.
- Глаза боятся, а руки делают.
- Муравей не велик, а горы копает.
- За все браться – ничего не сделать.
- Сонливого не добудешься, ленивого не дождешься.
- Пошел бы журавль в мерзички, так не берут, а в молотильщики не хочется.
- Всяк годится, да не на всякое дело.
- Иной охоч, да не горазд, иной и горазд, да не охоч.
- Кто как знает, тот так и тачает.
- Всякий мастер про себя смастерит.
- Не кует железа молот, кует кузнец.
- Не топор тешет, а плотник.
- Не работа дорога – умение.
- Коли не коваль, так и рук не погань.
- Кто больше знает, с того больше и спрашивается.
- Учи других и сам поймешь.
- Мудрено тому учить, чего сами не знаем.
- Всяк мастер на выучку берет, да не всяк доучивает.
- Недоученый хуже неученого.
- Хочешь есть калачи, так не сиди на печи.
- Каков строитель, такова и обитель.
- Кто к чему родится, тот к тому и пригодится.
- На одном месте лежачий и камень мохом обрастает.
- Своя воля страшней неволи.
- Не боги и горшки обжигают.

Валентина АНТОНИК

Сказки в профориентации

Как Колобок профессию искал

Жил был Колобок. Целыми днями на травке валялся да на солнышке грелся. И вот как-то надоело ему это. И решил он по белу свету идти профессию искать, чтоб по душе была. Настал день, когда Колобок отправился на поиски своего призвания.

Катится Колобок через поле. Видит, Кролик-овощевод работает

в поле, грядки поливает. Спрашивает Кролик Колобка:

– Куда катишься, Колобок?

– Да вот иду по белу свету профессию искать, чтоб нравилась.

Говорит Кролик:

– Иди ко мне в помощники, будем работать вместе.

Подумал Колобок и решил остаться у Кролика, попробовать себя в овощеводстве. Проходит неделя, и говорит Колобок Кролику:

– Нет, Кролик, не могу я быть овощеводом. Не хочу капусту выращивать, морковку сажать. Не по душе мне это.

И покатился Колобок дальше. Катится лесом. Видит, стоит кузница. Выходит из нее Медведь-кузнец и спрашивает Колобка:

– Далеко ли катишься, Колобок?

– Да вот, иду профессию искать, чтоб по душе была.

А Медведь говорит:

– Ступай ко мне в помощники, вместе работать будем.

Подумал Колобок и решил попробовать, остался у Медведя-кузнеца. Проходит неделя, и говорит Колобок Медведю:

– Нет, Медведь, не подходит мне это. Не лежит у меня душа к молоту и наковальне. Пойду дальше.

Катится Колобок дальше. В город прикатился. Встречает свою давнюю знакомую Лису. Разговорились они, оказалось, что Лиса парикмахером работает. Поделится с ней, что идет профессию искать, чтоб по душе была. А Лиса предлагает:

– А ты иди, Колобок, ко мне в ученики. Будем вместе клиентам радость дарить и красоту наводить.

Подумал Колобок и остался у Лисы. Проходит неделя, и говорит Колобок:

– Нет, Лиса, не могу я остаться, не подходит мне это занятие. Тут и с клиентами надо уметь обращаться и ножницами орудовать...

И пошел Колобок дальше. Встречает волка, а Волк бухгалтером работает. Рассказал ему Колобок, зачем по белу свету путешествует. А Волк и говорит:

– А давай, Колобок, вместе работать будем. Помощни-



ки мне нужны. Понравится – так останешься, а нет – неволить не буду.

Остался Колобок у Волка. Проходит неделя, и говорит Колобок:

– Нет, Волк, не мила мне эта профессия, душа другого просит. Да и запутался я с этими бумажками.

Покатился Колобок дальше. Долго катился, устал. Время к вечеру, а остановиться негде. Постучал в первый дом – никто не ответил. Зашел – никого. Видит, холсты лежат, кисти, краски, палитра. Взял Колобок кисть в правую руку, палитру – в левую, подошел к холсту. Принялся рисовать. Да так увлекся, так ему это пришлось по душе, что прорисовал Колобок двадцать дней и двадцать ночей без отдыха. А кисть так и скачет по холсту, оставляя замысловатые следы. Остановился Колобок и подумал:

– Вот здесь-то я и останусь. Вот что мне нужно было. Вот к чему у меня призвание – красоту творить.

Архитектор Мышка

автор: Жанна Шанали

Как-то раз из леса в наш город пришла неизвестная странница. Стала она тихо жить в сереньком домике на краю города. За это люди и прозвали ее – Мышка.

Но однажды около дома Мышки начали собираться все жители города. Мне стало очень интересно – что же там происходит. Тогда я отправилась к дому Мышки.

– Что случилось? – спросила я своих знакомых соседей.

– Мышка набирает строителей, – ответили те.

– А зачем? – удивилась я.

– Будут строить новый высокий дом, – с восторгом сказала соседка.

«Ничего себе! – подумала я. – Мышка, получается, настоящий архитектор!»

Уже скоро мы увидели, как по городу поехали грузовые машины, тракторы, экскаваторы, подъемные краны. И постепенно этаж за этажом начал расти новый дом.

Я вместе с другими жителями бегала смотреть на чудо-строительство.

– Смотрите! – кричали дети. – Архитектор Мышка строит для нас норки!

– Тише! Не шалите! – учили их взрослые. – Это искусство, над ним нельзя смеяться.

Каждый день архитектор Мышка проверяла – хорошо ли работают строители, правильно ли получается дом.

Выпал первый снег. Дом почти достроили. И вот я увидела, что стены у дома оказались все прозрачные,



как банки стеклянные. Началась суета. Люди бежали с наполненными чемоданами – занимать лучшие этажи. Поехали вверх грузовые лифты. Даже я и мои родители собрали свои вещи и пришли к Мышке за ключами. Наконец мне удалось разглядеть ее вблизи. Она была невысокого роста, очень худая. Волосы Мышки были длинные и растрепанные.

– Возьмите ваши ключи! – весело сказала архитектор Мышка. Она протянула нам несколько блестящих прозрачных ключиков, похожих на длинные сосульки.

Мы взяли свои чемоданы и поднялись вверх на лифте на свой этаж.

– Ой! – сказала я испуганно, когда вошла в нашу новую квартиру. Прямо под моими ногами был совершенно прозрачный пол. Я увидела соседей снизу. А наверху громко шлепали тапки соседей с верхнего этажа.

Да, архитектор Мышка построила дома-стекляшки, но жить в них было невозможно.

Довольны были только те люди, которые поселились на последнем этаже. Они закрыли коврами пол и стены, а сквозь прозрачный потолок они наблюдали за пролетающими самолетами и легкими проплывающими облаками.

Жители города решили все-таки вернуться назад в свои старые дома, к которым они привыкли. И я с родителями вернулась обратно «Где же теперь архитектор Мышка? – подумала я. – Говорят, что она ушла в лес, из которого пришла».

Потом мэр города объявил задание для всех жителей – придумать, для чего подойдет такой высокий прозрачный дом. И ты, мой дорогой читатель, тоже можешь подумать над этим.

И все-таки дом всем очень понравился. Его стены днем ярко переливались всеми цветами радуги. А ночью он освещался маленькими лампочками. В дождливое время по стенкам звонко стучали капли дождя. А когда шел снег, то на стеклах появлялись красивые ледяные узоры. Мышку вскоре разыскали, чтобы поблагодарить за необычный проект.

Рядом с домом Мышка установила музыкальные фонтаны. Это место стало любимым для проведения праздников.

– Трудно быть архитектором, – говорила нам Мышка, – но очень интересно. В следующий раз она обещала построить настоящий дом, в котором жить будет удобно.

Три счастливца

Позвал однажды отец своих трех сыновей и подарил первому из них работу часовщика, второму – пахаря, а третьему – кошку.

– Я уже стар, – сказал он, – скоро мне помирать придется, вот и хочу я вас чем-нибудь обеспечить перед своей смертью. Денег у меня нет, и то, что я вам даю, стоит будет не мало, но главное в том, чтобы с толком его применить к делу: стоит вам только найти такую страну, где подобных работ и вещей еще не знают, и счастье вам будет обеспечено.

Отец умер, и вот старший ушел из дому со своей работой часовщика, но куда он ни приходил, часовщики всюду были давно известны. Но вот случилось ему, наконец, попасть на остров, где люди не только про время не слы-



шали, но и времени счет вести не умели. Они, конечно, знали, когда утро или вечер, но если просыпались ночью, то никто не знал, который час.

– Вот поглядите, – сказал он, – маленькие часики могут все изменить. Они будут окликать вас ночью трижды в положенное время, а когда они звенят в последний раз, это значит, что скоро взойдет солнце.

Людям это понравилось, они решили целую ночь не спать, а с великой радостью слушать, как часы отчетливо и громко пели в два, в четыре, и в шесть часов, указывая время. Они спросили, не продаст ли он им свой опыт и часы, и сколько за них потребует денег.

– Столько золота, сколько осел дотащить сможет – ответил он.

– И деньги-то малые за такую профессию, – обрадовались люди и охотно заплатили старшему брату то, что он потребовал.

Воротился он со своим богатством домой, братья его увидели, удивились, и сказал средний из них:

– Пойти, что ли и мне в люди? Может, и я смогу заработать.

Но сначала у среднего брата дела не ладились. Куда бы он ни пришел, везде были свои пахари. Наконец, и ему повезло попасть на остров, где люди о пахарях до той поры даже не слыхали. Когда у них хлеба созревали, они подвозили к полям пушки и выстрелами срезали хлеб. Но дело это было ненадежное. Одно ядро стреляло слишком далеко, другое вместо стебля попало в колосья, и от выстрела они разлетались, и много зерен пропадало понапрасну, а кроме того, было много лишнего шума. Вот пошел второй брат на поле и стал хлеб убирать машиной: да так бесшумно и быстро, что люди от изумления так рты и пораскрывали. Они были согласны отдать ему за такую косилку все, что он потребует. И вот получил он лошадь, на которую золота навьючили столько, сколько она могла тащить.

А третий брат думал, думал и решил организовать цирк. Поехал он по белу свету с кошкой и начал показывать цирковые представления детишкам. Путешествуя по странам, он заводил себе новых друзей – собак, медведей и т.д. А цирков в то время еще не было. И его с радостью принимали везде.

Использованы материалы интернет-источников
Вадим РИМАШЕВСКИЙ

ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ



Здравствуйте, уважаемая редакция. Расскажите, пожалуйста, о профессии животновода.

Михаил П., г. Лунинец



Профессия животновода широко распространена в отрасли сельскохозяйственного производства – животноводстве. Животноводы занимаются содержанием скота, организацией кормления и разведения, изысканием способов повышения продуктивности и улучшения качества продукции животноводства. Работают на животноводческих комплексах и фермах, занятых разведением сельскохозяйственных животных.

Животноводы занимаются уходом за сельскохозяйственными животными, выполняют ручные и механизированные работы по их содержанию, разведению, предупреждению заболеваний. Животноводам необходимо уметь определять нужды, потребности животных и осуществлять уход за ними, при необходимости оказывать первую ветеринарную помощь.

Работы, выполняемые животноводами, определяются способами содержания сельскохозяйственных животных, которые зависят от климатических и хозяйственных условий.

Животновод выполняет следующие виды работ:

- доставка, подготовка и раздача кормов, поение животных, подгон к месту доения, выгон и загон на прогулку и пастбище;
- ведение интенсивного откорма животных, выращивание молодняка высоких весовых кондиций;

- уборка и дезинфекция помещений, чистка животных, стойл, инвентаря;
- оказание помощи в лечении и ветеринарной обработке животных, проведение профилактических мероприятий для предупреждения их заболеваний;
- взвешивание снятых с откорма животных, погрузка к отправке их на мясокомбинат.

Должен знать:

- виды и свойства кормов, их кормовую ценность, порядок и нормы скармливания животным;
- нормы потребности животных в белке, витаминах и минеральных веществах;
- способы и правила пастьбы животных;
- методы повышения продуктивности обслуживаемого поголовья скота, интенсивного откорма животных и выращивания молодняка высоких весовых кондиций;
- методы получения молока высокого качества;
- основы анатомии и физиологии животных;
- правила ухода за скотом;
- правила проведения профилактических мероприятий для предупреждения заболеваний животных, соблюдения зоогигиенических норм содержания животных;
- виды наиболее распространенных болезней и основные приемы оказания первой ветеринарной помощи заболевшим животным;
- устройство и правила эксплуатации обслуживаемых механизмов и оборудования.

Человеку, работающему животноводом, важно иметь склонности к практической работе с животными, проявлять действенную заботу о них. Для животновода важен интерес к анатомии и физиологии животных, ветеринарии и зоотехнике.



Здравствуйте, уважаемая редакция. Расскажите, пожалуйста, что представляет собой наука «Конфликтология».

Ольга Н., Минский район, д.Белица

Конфликтология – наука, исследующая конфликты, причины их возникновения, механизмы и закономерности развития конфликтных ситуаций, субъекты (стороны) конфликтов, их негативные и позитивные следствия, социальные функции, возможности и способы их предупреждения, локализации, минимизации и разрешения.

К предметной области конфликтологии относятся:

- конфликты как общественные противоречия;
- стороны конфликтов – чувства, идеи, ценности;
- индивиды с разными интересами, социальные институты, социальные общности, национальные общности и т.п.;
- конфликты как процессы, имеющие определенную структуру и условия протекания (становление, развертывание, разрешение, предупреждение);
- конфликтные ситуации, социальные напряженности, социальные депривации;
- причины, условия, поводы конфликтов;
- основные типы предметных конфликтов в обществе – экологические, экономические, политические, юридические и т.п.;
- основные типы субъектных конфликтов в обществе

(институциональные, формационные, цивилизационные и т.д.).

В целом конфликтология представляет собой комплексную, междисциплинарную по предмету и методам науку, поскольку исследует конфликты, возникающие как между отдельными людьми и даже внутри единой личности (внутриличностный конфликт – между сторонами ее психики или ее социальными ролями), так и между группами, социальными слоями и классами, религиозными конфессиями и политическими партиями, социальными институтами и организациями, различными поколениями, этносами и нациями, наконец, государствами.

Конфликтология непосредственно граничит с психологией в исследовании внутриличностных конфликтов; с общей и социальной психологией в изучении межличностных конфликтов; с социологией – если речь идет о социальном конфликте. С конфликтологией тесно связаны практически все науки гуманитарно-обществоведческого цикла. Ведь все категории конфликтов, возникающих в сфере человеческого взаимодействия, формируются, развиваются и затухают на почве столкновения экономических, социальных, групповых и индивидуальных интересов. Их непосредственными поводами служат соответствующие категории событий. Конфликты часто получают правовое оформление и разрешение, следовательно, затрагивают сферу правовых отношений в обществе.

Конфликтологические дисциплины исследуют свой предмет, соприкасаясь с экономикой, политологией, правоведением. В то же время межэтнические конфликты исследуются этнологией, этносоциологией, этнопсихологией. Таким образом, и эти дисциплины граничат с конфликтологией и обогащают ее своими концепциями и подходами.

В конечном счете, конфликтология всегда вступает в непосредственное соприкосновение с той наукой (науками), которая является базовой в исследовании сферы возникновения и развития конкретного изучаемого конфликта.



Здравствуй, уважаемая редакция. Расскажите, пожалуйста, подробнее о специальности «Олигофренопедагогика».

Какими знаниями и умениями будут владеть выпускники, куда смогут трудоустроиться? Большое спасибо.

Ирина П., Минский район, п. Прилуки

Олигофренопедагог – это учитель-дефектолог, который специализируется на работе с детьми с интеллектуальными нарушениями.

Обучение по профилизации «Олигофренопедагогика» позволяет овладеть профессиональными компетенциями интегрированного характера. Студентам предстоит освоить дисциплины медико-биологического, психологического, педагогического модулей; узнать специфику дифференциальной диагностики, коррекционной работы, обучать и воспитывать особенных детей с интеллектуальными нарушениями; определять их образовательные потребности; создавать образовательную среду; реализовывать потенциальные возможности детей.



Выпускники данной профилизации готовятся к работе с детьми младенческого и раннего, дошкольного и школьного возраста, имеющими интеллектуальные нарушения, а также получают знания и умения по проведению коррекционной работы с детьми дошкольного и школьного возраста с сенсорной, двигательной и интеллектуальной недостаточностью, что имеет особое значение в современных условиях востребованности специалистов по ранней комплексной помощи и работе с детьми с сочетанными нарушениями.

Помимо учебных дисциплин, входящих в перечень подготовки по всем профилизациям специальности «Специальное и инклюзивное образование», будущие олигофренопедагоги изучают олигофренопедагогику и специальную психологию, методики коррекционно-развивающей работы с детьми с интеллектуальными нарушениями, методики обучения и воспитания детей с интеллектуальными нарушениями, а также такие специфические дисциплины, как альтернативная коммуникация, создание и адаптация текстовой информации на «ясном языке», воспитание и обучение детей с тяжелыми и множественными нарушениями развития.

Подготовка специалистов носит практико-ориентированный характер. Для овладения профессиональными компетенциями студентам предоставляются современные учебные пособия, электронные учебно-методические комплексы, обучающие компьютерные программы и пр. Приобретение начального опыта работы с детьми с интеллектуальными нарушениями осуществляется во время лабораторных занятий и разного вида практик в учреждениях образования.

После окончания обучения выпускники профилизации «Олигофренопедагогика» могут занимать следующие должности: учитель-дефектолог (олигофренопедагог) специального дошкольного учреждения и учреждений дошкольного образования (специальных групп, групп интегрированного обучения и воспитания; центров коррекционно-развивающего обучения и реабилитации; пунктов коррекционно-педагогической помощи и др.); специальной вспомогательной школы и учреждений общего среднего образования (специальных классов, классов интегрированного обучения и воспитания; пунктов коррекционно-педагогической помощи и др.).



Добрый день! Меня зовут Даниил. Учусь в 11 классе. Мне очень нравится информатика. Свою будущую жизнь я хочу связать с информационными технологиями. Расскажите, пожалуйста, о такой специальности как «Искусственный интеллект». Спасибо за ответ.



Искусственный (компьютерный) интеллект – одно из самых перспективных направлений в информатике и вычислительной технике. Работы в области искусственного интеллекта направлены на создание методов, средств и технологий проектирования компьютерных систем (обучающих, экспертных, консультирующих, робототехнических и др.) для решения задач, традиционно считающихся интеллектуальными.

В отличие от обычных программистов, участвующих в разработке четко специфицированных программных продуктов, специалисты по искусственному интеллекту помимо указанного способны формулировать эти спецификации, что является одной из важнейших задач при проектировании любого программного продукта.

При обучении данной специальности изучаются следующие направления информационных технологий:

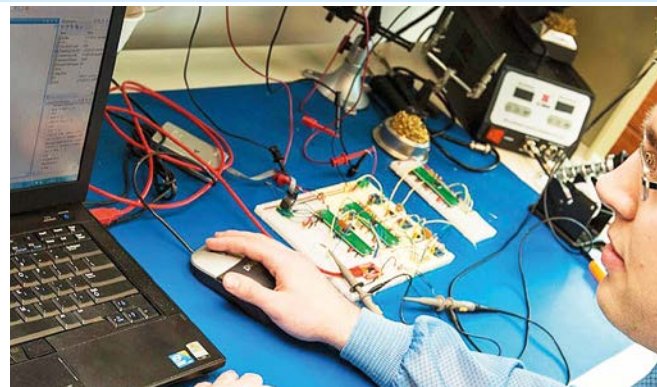
- программирование, алгоритмические и объектно-ориентированные языки программирования, инструментальные среды разработки программ, CASE-технологии;
- интеллектуальное программирование;
- технологии и инструментальные средства проектирования интеллектуальных систем;
- компьютерные архитектуры и операционные системы;
- базы данных, базы знаний и системы управления базами данных;
- речевой интерфейс, компьютерная лингвистика и компьютерная графика;
- компьютерные сети, распределенные системы и web-программирование;
- защита информации в компьютерных системах;
- прикладные геоинформационные системы.

Выпускник специальности «Искусственный интеллект» может работать на предприятиях и в организациях, производящих и эксплуатирующих средства вычислительной техники, вычислительные системы и сети, программное обеспечение; в проектных, научно-исследовательских и образовательных организациях (в отделах разработки информационно-поисковых систем, интеллектуальных интерфейсов, медицинской диагно-

стики, экспертных систем, защиты информации, реинжиниринга бизнес-процессов, делопроизводства и документооборота и др.).



Здравствуйте, уважаемая редакция. Я бы хотел, чтобы вы рассказали о такой специальности, как «Компьютерная инженерия». Игорь Б., г. Слоним



Разработка и внедрение информационных технологий в области компьютерных систем на сегодня является очень актуальной задачей во всем мире.

Компьютерная инженерия – это область, которая занимается разработкой узлов компьютерных систем и сетей, их интеграцией и исследованиями в области робототехники. Другими словами **компьютерные инженеры** занимаются проектированием отдельных микропроцессоров, компьютеров и суперкомпьютеров и их объединением в системы и сети. Обычно задачи, связанные с компьютерной инженерией, включают написание программного и микропрограммного обеспечения для встроенных микроконтроллеров, проектирование СБИС (сверхбольшая интеграционная схема), разработку операционных систем, проектирование аналоговых датчиков и т.д.

Студенты этой специальности знакомятся с особенностями процессов компьютеризации, получают фундаментальные знания современных языков и технологий программирования, компьютерной графики, теории информации и кодирования, архитектуры компьютеров и компьютерных сетей, компьютерных информационных технологий, систем.

Участвуют в работах по созданию, установке, модернизации и эксплуатации системного программного обеспечения и технических средств компьютерных систем. Функциональные обязанности специалиста охватывают широкий круг научно-технической и производственной деятельности – от технического обслуживания компьютерных систем до выполнения научных исследований, объектом которых являются компьютерные технические и программные средства.

Основными местами работы будущих выпускников являются: крупные промышленные предприятия, банки, государственные службы, фирмы разработки программного обеспечения, компании, специализирующиеся на разработке программного обеспечения и web-проектов.

Анна ДЕНИСЕВИЧ

Имя в истории.

Саломея Русецкая



Продолжаем цикл публикаций о знаменитых уроженцах земли белорусской. Сегодня мы расскажем о Саломее Русецкой. Историки считают, что Саломея была едва ли не первой официальной женщиной-лекарем на белорусских землях. Узнаем, чем еще знаменита эта женщина.

Саломея Регина Русецкая – врач, просветительница, путешественница, авантюристка, автор мемуаров «Авантюры моей жизни». Это была одна из тех женщин, которая своим интеллектом, предприимчивостью, жизнестойкостью, умениями превосходила многих современников сильного пола. Возможно, это литературный персонаж и такой личности в реальности не существовало. Но хочется думать, что наша соотечественница из XVIII столетия действительно жила, путешествовала, лечила людей.

Судьба этой женщины, жившей в середине XVIII века, кажется невероятной даже спустя столетия. Три века назад мало кто из белорусов покидал «малую родину», родной город или деревню. Путешествия были делом накладным, трудным и опасным. Тем более удивительной выглядит жизнь женщины, не обладавшей ни солидным капиталом, ни дворянскими привилегиями, но сумевшей посетить множество стран Европы и Азии, повсюду занимая высокое положение и зарабатывая на жизнь собственным трудом – врачеванием.

Детские годы

Саломея Русецкая родилась на Новогрудчине в 1718 году в семье мещанина Ефима Русецкого. Девушка получила воспитание, которое более подходило юноше, с малых лет любила стрелять и всегда имела при себе оружие. Короткое детство закончилось в 14 лет, когда девушку отдали замуж за немецкого лекаря Якуба Гальпира.

Трудно сказать, что оказалось причиной свадьбы – то ли незавидное материальное положение семьи невесты, то ли сильный, независимый характер девушки, стремившейся к самостоятельности и не испытывавшей тяги к «женским» занятиям. Как бы там ни было, но родители не стали долго раздумывать над предложением состоятельного жениха и в 1732 году выдали 14-летнюю дочь замуж.

На службе у визиря

После свадьбы молодожены сразу направились в Стамбул, где супруг Саломеи получил место лекаря и

начал врачебную деятельность. В столице Османской империи дела у немецкого врача-окулиста Якуба Гальпира шли хорошо, у него лечилась вся турецкая знать. Успешного врача-европейца часто принимали при дворе султана Махмуда I.

Имея неугасимую жажду знаний, а также сильный, независимый характер, Саломея не погрузилась в мир домашнего хозяйства, а стала помощницей в делах мужа – она помогала ему лечить больных. Супруг, хотя и был значительно старше своей жены, но юную Саломею любил, поддерживал ее интерес к медицине и желание учиться поощрял. Русецкая же отличалась наблюдательностью, живым умом и незаурядными способностями, поэтому довольно быстро овладела методами лечения.

Не желая быть на вторых ролях, она стремилась досконально изучить ремесло врачевания, чтобы получить собственное официальное разрешение на лечебную деятельность. Чтобы освоить лекарские знания, Саломея выучила турецкий язык и перечитала множество справочников по медицине.

Через некоторое время она набралась столько знаний и опыта, что получила официальное разрешение на врачебную деятельность – турецкие власти разрешили ей заниматься самостоятельной практикой.

Знакомый иракский врач объяснил ей способы и средства лечения болезней глаз, от него Саломея узнала много об использовании снадобий в лечении. Еще одним учителем Саломеи был пленный итальянский медик, он обучил ее латыни, и девушка смогла выписывать латиноязычные рецепты.



По мусульманским обычаям мужчина, даже врач, не мог посещать гарем, а правоверные мусульманки не имели права лечить мужчин. Христианка же Русецкая могла практиковать и среди мужчин, и среди женщин, и это способствовало росту ее популярности.

Растущий опыт, интуиция, смелость и везение способствовали тому, что Саломея стала востребованным доктором в Стамбуле, к ней стали обращаться за помощью даже высокопоставленные султанские чиновники. Это не понравилось одному из них. Он вызвал к себе Гальпира и сурово приказал тому, чтобы его жена ограничилась лишь приемом больных женщин. Не ведал тот чиновник, что запрет только увеличивает интерес. Молва о врачевательнице разнеслась далеко за пределы Стамбула. Саломея переезжала из одного города Османской империи в другой и в каждом лечила людей, восхищая окружающих своими удивительными медицинскими талантами.

Вот как в своих мемуарах Саломея объясняла свою популярность: «Я потому пользовалась успехом у людей, что по-человечески обходилась с ними и очень стремилась, чтобы совершенно владеть своим мастерством, и стало много людей лечиться у меня...»

Но медицинская практика была не таким безопасным делом — если выздоровления не наступало, лекарь мог и жизни лишиться. К тому же успехи супругов Гальпиров вызывали зависть у других врачей.

Однажды к Якубу Гальпиру, как к авторитетному врачу, обратился султанский чауш (придворный воин из окружения султана) с просьбой вылечить его от тяжелых заболеваний. Но неожиданно, после приема микстуры, которую выписал Гальпир, больной умер. Жена и дети умершего стали обвинять врача в убийстве и обратились к властям с требованием казнить врача. Гальпир был арестован и осужден на смерть. Но Саломея не оставила мужа в беде. Выплатив компенсацию семье умершего, она поспособствовала тому, что Гальпир был освобожден.

Однако причина неожиданной смерти султанского чауша не давала ей покоя. Чтобы обелить имя мужа, женщина провела собственное расследование и узнала, из-за чего умер придворный. Причиной послужила зависть: один стамбульский лекарь по имени Фансека добавил яд в аптекарскую ступу, где готовились лекарства, предназначенные для пациента Гальпира. Найдя злоумышленника, который опорочил честное имя ее мужа, Саломея доказала его вину, обратилась в суд и восстановила справедливость, вернув деньги и уважение.

Болгария

Судьба Саломеи заставляла ее странствовать из города в город, из страны в страну не только ради путешествий. Будучи милосердной, она постоянно помогала бедным, но лечила и богатых, знатных людей.

Одна, без мужа, вместе с маленькой дочерью Константицей молодая женщина поехала в Адрианополь, где некоторое время жила за счет врачевания. После она посетила Ямбул, Татар Пазарджик, города Македонии и Болгарии. В те времена эта территория принадлежала Османской империи.

Позже Русецкая отправилась заниматься врачеванием в Софию. Чтобы попасть в Софию, нужно было переехать через Балканские горы. Саломея купила коня, справив себе турецкую мужскую одежду и отправилась в путь. В дорожных сумках переодетой в мужское платье путешественницы лежали заряженные пистолеты. Предосторожности не были лишними, но оказались бесполезными. Разбойники захватили караван и перебили всех, кто был при нем. Саломеи повезло, лекарское мастерство не раз спасало ей жизнь. Известную лекарку опознали. Атаман разбойников поручил ей лечение своей родственницы, а после выздоровления щедро отблагодарил и отпустил ее с почетным конвоем в Софию. Здесь она поступила на службу в гарем паши Кюпрю-Улу. Как и в Стамбуле, здесь Саломея была успешным практикующим врачом и имела большой дом и благодарных пациентов.

Между тем авантюры молодой женщины учащались, становились все более опасными. Среди ее пациентов было много знатных особ, один из которых — наследник венгерского престола князь Йозеф Ракоци. Высокопоставленный пациент неожиданно увлекся девушкой и стал ухаживать. Он влюбился в лекарку настолько, что предложил ей стать его спутницей. Тем не менее все ухаживания оказались напрасными. Тогда князь решил наказать неприступную женщину, написал донос, обвинив в шпионаже в пользу Австрии. И Саломею пришлось бежать под угрозой смерти. Вместе с дочерью, слугами на случайном корабле она поплыла вниз по Дунаю в Русук.

Судьба не всегда была благосклонной к Саломею. Через какое-то время она получила известие о смерти мужа, и в юном возрасте осталась вдовой с ребенком на руках. Но Русецкая не пала духом и продолжила свою врачебную практику. После преждевременной смерти супруга Саломея стала чувствовать себя незащищенной, и все чаще подумывала о том, как вернуться на родину. Русецкая унаследовала довольно значительные средства, которые тратила в основном на путешествия и милосердие, в том числе на выкуп из турецкого плена солдат. Надеясь на вознаграждение, она выкупила из плена пятерых австрийцев, в том числе и своего будущего мужа Юзефа де Пильштына.

Из Несвижа в Петербург

По дороге в Россию Саломея второй раз вышла замуж. Ее избранником стал Юзеф Пильштын — офицер, которого она выкупила из турецкого плена. Как ей тогда показалось, он был человеком умным и образованным. В это время туда приехал князь Михаил Казимир Радзивилл (Рыбонька). Пильштын поступил на службу к князю и когда



Михаил Казимир Радзивилл

Михаил Рыбонька решил вернуться в Несвиж, то взял с собой супругов, назначив Саломею придворным врачом. И князь, и его супруга Франциска Урсула Радзивиллы пользовались врачебными услугами Саломеи.

Но беспокойный характер не давал Русецкой сидеть на месте. Через некоторое время она задумала посетить Петербург с целью освобождения из русского плена знакомых турков. Князь Радзивилл долго не соглашался отпустить Саломею, убеждал, что с ней, простой женщиной, императрица не захочет разговаривать. Но наша героиня умела добиваться поставленной цели и в конце концов получила разрешение ехать в Россию. Оставив мужа и дочь в Несвиже, Саломея уехала в Санкт-Петербург.

В Петербурге Саломею легко удалось пробиться к императорскому двору и добиться встречи с императрицей. Женщина-доктор с богатым практическим опытом и славой чудо-врачевательницы быстро нашла место при дворе императрицы Анны Иоанновны. Сразу же после прибытия в город на Неве Саломею удаётся успешно излечить катаракту у прачки царского двора. Узнав о ее умениях, императрица предложила лекарке остаться при дворе.

Так наша соотечественница осталась жить при дворе российской императрицы: лечила слепых, других больных, записывала свои наблюдения, планируя изложить опыт в «лекарской книжке». В Петербурге Саломея имела возможность разговаривать с пленными турками, а императрица Анна Иоановна бесконечно удивлялась ее доброму сердцу и уму. Всем – и туркам, и христианам – Саломея желала добра, никогда не вступала в конфликты и старалась справедливо рассуждать, когда слышала обвинения в бесчинстве турков над христианами людьми.

Императрица часто беседовала с лекаркой по душам, доверяла ей придворные тайны, называла Саломею «свет мой, госпожа докторша, Саломонида Ефимовна».

В Петербурге Русецкая прожила около двух лет и имела множество знакомств, заслужила уважение российской знати, и сама искренне полюбила эту страну. Когда пришло время прощаться с удивительной целительницей, императрица Анна Иоанновна подарила ей 1000 рублей на дороги, наборы серебряных кубков, отрезки ткани, скатерти с императорскими гербами и вместо двух пленных турков распорядилась вернуть на родину четырех.



Путешествие в Австрию

Вернувшись на родину, Саломея недолго побыла дома. Там молодая женщина быстро заскучала. Тихая, размеренная жизнь не нравилась Саломее, и она снова отправилась в новое далекое путешествие в Пруссию и Австрию, чтобы попросить у родственников мужа компенсацию за его выкуп из турецкого плена, но эта надежда не оправдалась. Материальное положение нашей землячки только ухудшалось. Так и не добыв денег, неутомимая путешественница отправилась в Вену. У нее была еще надежда получить компенсацию у императора Карла VI. Много раз ее неизменно хорошо принимали во дворце и обещали помочь, но все было тщетно.

Из критического положения ее выручил турецкий посол, к которому она явилась с предложением своих услуг в качестве врача. Он охотно принял лекарку на службу, учитывая ее знание языка и турецких обычаев. Русецкая лечила посольских людей, получая от них подарки или денежное вознаграждение, и популярность нашей соотечественницы начала расти. Постепенно к ней стал обращаться весь австрийский двор.

В скором времени она вернулась из Вены на родину к мужу и дочери, пыталась наладить семейную жизнь и даже родила сына. Но семейная жизнь не принесла радости: муж был недоволен постоянным отсутствием жены, ее бесконечными авантюрами. После семейных ссор Саломея поняла, что счастья она не обретет, поэтому стала думать о разводе и очередном путешествии.

Шли годы. Стремление к приключениям и необходимость зарабатывать на хлеб гнали Саломею из страны в страну, из города в город. Так и ездила она с места на место, не находя успокоения своей душе.

И снова Стамбул...

Через много лет наша героиня снова оказалась в городе, где прошла ее юность. Это была уже зрелая женщина, знающий врач...

Положение Саломеи в турецком обществе укрепились. Ее больше не считали чужеземкой и относились с большим уважением. Так получилось, что именно Турция стала надежным убежищем для путешественницы.

Работая при дворе султана Мустафы, Саломея обрела материальную независимость, авторитет и власть. Через некоторое время Саломея стала лекаркой султанского гарема.

Наша соотечественница была предприимчива и находчива. Но зачастую именно лекарское мастерство спасало ей жизнь. С помощью своей профессии Саломея находила себе покровителей, помогавших ей справиться с врагами и недоброжелателями.

В сорокалетнем возрасте Саломея начала писать мемуары, названные «Авантюры моей жизни». В них она описала все пережитые приключения и разочарования, а богатый врачебный опыт описала в «лекарской книге», которую собиралась издать на собственные средства.

Материал подготовлен на основе информации из открытых источников.

Мария ОГОЛЕВА

Физика вокруг нас

Как быстро мы движемся



Спортивную дистанцию 1,5 км хо- роший бегун пробегает примерно за 3 минуты 50 секунд. Для сравнения с обычной скоростью пешехода – 1,5 м в секунду – надо сделать маленькое вычисление, тогда окажется, что спортсмен пробегает в секунду 7 метров. Впрочем, скорости эти не вполне сравнимы: пешеход может ходить долго, целые часы, делая по 5 км в час, спортсмен же способен поддерживать значительную скорость своего бега только короткое время.

Интересно сравнить нормальную поступь человека со скоростью таких медлительных животных, как улитка или черепаха. Улитка вполне оправдывает репутацию, приписываемую ей поговоркой: она проходит 1,5 мм в секунду, или 5,4 м в час – ровно в тысячу раз меньше человека! А черепаха – 70 м в час.

Проворный, рядом с улиткой и черепахой, человек предстанет перед нами в ином свете, если сопоставить его движение с другими, даже не очень быстрыми движениями в окружающей природе. Правда, он легко перегоняет течение воды в большинстве равнинных рек и немалого отстает от умеренного ветра. Но с мухой, пролетающей 5 м в секунду, человек может успешно состязаться разве только на лыжах. Зайца или охотничью собаку человек не перегонит даже на лошади. Состязаться в скорости с орлом человек может лишь на самолете.

Машины, изобретенные человеком, делают его самым быстрым существом мира. На суше человек может двигаться быстрее, чем на воде.

Объект	Скорость/сек	Скорость/час
Улитка	1,5 мм/сек	5,4 м/час
Черепаха	20 мм/сек	70 м/час
Рыба	1 м/сек	3,6 км/час
Пешеход	1,4 м/сек	5 км/час
Муха	5 м/сек	18 км/час
Лыжник	5 м/сек	18 км/час
Заяц	18 м/сек	65 км/час
Орел	24 м/сек	86 км/час
Охотничья собака	25 м/сек	90 км/час
Поезд	28 м/сек	100 км/час
Земля по орбите	30 км/сек	108000 км/час

Почему дробь круглая



Всякая жидкость, освобожденная от действия тяжести, принимает свою естественную форму – шарообразную. И действительно, падающие капли дождя имеют форму шариков. Дробинки – не что иное, как застывшие капли расплавленного свинца, который при заводском способе изготовления заставляют падать каплями с большой высоты в холодную воду: там они затвердевают в форме совершенно правильных шариков.

Так, отлитая дробь называется «башенной», потому что при отливке ее заставляют падать с верхушки высокой «дроболитной» башни. Башни дроболитного завода – металлические конструкции и достигают в высоту 45 м. В самой верхней части располагается литейное помещение с плавильными котлами, внизу – бак с водой. Отлитая дробь подлечит еще сортировке и отделке. Капля расплавленного свинца застывает в дробинку еще во время падения, бак с водой нужен лишь для того, чтобы

смягчить удар дробинки при падении и предотвратить искажение ее шарообразной формы.

Горячий лед

Мы привыкли думать, что вода в твердом состоянии не может существовать при температуре выше 0°. Исследования английского физика Бриджмена показали, что это не так: под весьма значительным давлением вода переходит в твердое состояние и остается такой при температуре значительно выше 0°. Вообще Бриджмен показал, что может существовать не один сорт льда, а несколько. Тот лед, который он называет «льдом №5», получается под чудовищным давлением в 20600 атмосфер и остается твердым при температуре 76°С. Он обжег бы нам пальцы, если бы мы могли до него дотронуться. Но прикосновение к нему невозможно: лед №5 образуется под давлением мощного прессы в толстостенном сосуде из лучшей стали. Увидеть его или взять в руки нельзя, и о свойствах «горячего льда» узнают лишь косвенным образом.

Любопытно, что «горячий лед» плотнее обыкновенного, плотнее даже воды: его удельный вес – 1,05. Он должен был бы тонуть в воде, в то время как обыкновенный лед в ней плавает.

Когда длинный путь проходит быстрее, чем короткий

Неужели ломаный путь может быстрее привести к цели, чем прямой? Да, в тех случаях, когда скорость движения в различных частях пути различна. Вспомните, что приходится делать жителям деревни, расположенной между двумя железнодорожными станциями в соседстве с одной из них. Чтобы попасть скорее на дальнюю станцию, они едут на лошади сначала в обратном направлении, к ближайшей станции, там садятся в поезд и едут на место назначения. Им короче было бы, разумеется, прямо ехать туда на лошади, но они предпочитают более длинный путь на лошади и в вагоне, потому что он приводит к цели скорее.

Что такое стереоскоп



Почему окружающие предметы кажутся нам телесными, а не плоскими? Ведь на сетчатке нашего глаза изображение получается плоское. Каким же образом происходит то, что предметы представляются нам не в виде плоской картины, а телами трех измерений?

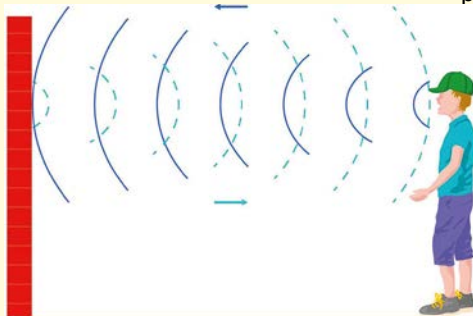
Здесь действуют несколько причин. Во-первых, различная степень освещения частей предметов позволяет нам судить об их форме. Во-вторых, играет роль напряжение, которое мы ощущаем, когда приспособляем глаза к ясному восприятию различно удаленных частей телесного предмета: все части плоской картины удалены от глаза одинаково, между тем как части пространственного объекта находятся на различном расстоянии, и чтобы ясно видеть их, глаз должен не одинаково «настраиваться». Но самую большую услугу оказывает нам то, что здесь изображения, получаемые в каждом глазу от одного и того же предмета не одинаковы. В этом легко убедиться, если смотреть на какой-нибудь близкий предмет, попеременно закрывая то правый, то левый глаз. Правый и левый глаз видят предметы не одинаково: в каждом рисуется иная картина, и это-то различие, истолковываемое нашим сознанием, дает нам впечатление рельефа.

Теперь представьте себе два рисунка одного и того же предмета: первый изображает предмет, каким он кажется левому глазу, второй – правому. Если смотреть на эти изображения так, чтобы каждый глаз видел только «свой» рисунок,

то вместо двух плоских картин мы увидим один выпуклый, рельефный предмет, даже более рельефный, чем телесные предметы, видимые одним глазом. Рассматривают такие парные рисунки при помощи особого прибора – стереоскопа.

Слияние обоих изображений достигалось в старых стереоскопах при помощи зеркал, а в более новых – с помощью стеклянных выпуклых призм: они преломляют лучи так, что при мысленном их продолжении оба изображения (слегка увеличенные благодаря выпуклости призм) покрывают одно другое. Идея стереоскопа, как видим, необычайно проста, но тем поразительнее действие, достигаемое столь простыми средствами.

Как разыскивать эхо



Многократное эхо – это эхо, возникающее при каком-нибудь громком звуке, что порождает не один, а несколько следующих друг за другом звуковых откликов. Многократное эхо существует в различных, преимущественно горных, местностях земного шара.

Перечислим наиболее знаменитое многократное эхо:

- В замке Вудсток в Англии эхо отчетливо повторяет 17 слогов.
- Развалины замка Деренбург возле Гальберштадта давали 27-сложное эхо, которое умолкло с тех пор, как одна стена была взорвана.
- Скалы, раскинутые в форме круга возле Адерсбаха, повторяют, в определенном месте, трехкратно 7 слогов; но в нескольких шагах от этой точки даже звук выстрела не дает никакого эхо.

Не так просто отыскать место, где эхо отчетливо слышно и один раз. Но, чаще всего оно есть там, где много равнин, окруженных лесами,

много полян в лесах. Стоит громко крикнуть на такой поляне, чтобы от стены леса донеслось более или менее отчетливое эхо.

В горах эхо бывает разнообразнее, чем на равнинах, зато встречается гораздо реже. Услышать эхо в горной местности труднее, чем на окаймленной лесом равнине.

Эхо – не что иное, как возвращение звуковых волн, отразившихся от какого-либо препятствия; как и при отражении света, угол падения «звукового луча» равняется углу его отражения. (Звуковой луч – направление, по которому бегут звуковые волны.). Эхо возникает только в том случае, когда отраженный звук воспринимается отдельно от первоначально произнесенного звука.

Если отражающих поверхностей много и они находятся на разных расстояниях от человека, то отраженные звуковые волны дойдут до него в разные моменты времени. В этом случае эхо будет многократным. Препятствие должно находиться на расстоянии 11 м от человека, чтобы можно было услышать эхо.

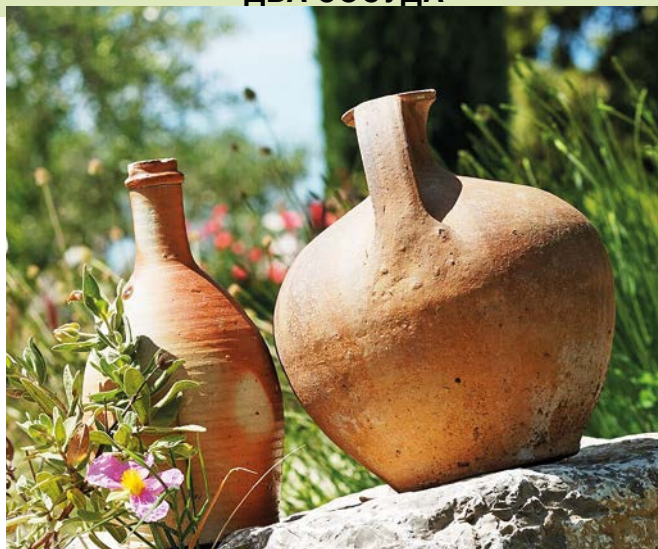
Разыскивание эхо на неровной местности требует известной сноровки. Даже найдя благоприятное место, надо еще уметь эхо вызвать. Прежде всего, не следует помещаться чересчур близко к препятствию: надо, чтобы звук прошел достаточно длинный путь, иначе эхо вернется слишком рано и сольется с самим звуком. Зная, что звук проходит 340 м в секунду, легко понять, что, поместившись на расстоянии 85 м от препятствия, мы должны услышать эхо через полсекунды после звука.

Чем резче, отрывистее звук, тем эхо отчетливее. Лучше всего вызвать эхо хлопаньем в ладоши. Звук человеческого голоса для этого менее пригоден, особенно голос мужчины; высокие тона женских и детских голосов дают более отчетливое эхо.

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

Философские притчи о жизни и мудрости

ДВА СОСУДА



Однажды на дороге встретились два пустых сосуда. Палило жаркое солнце, и раскаленный песок обжигал их дно. Сосуды, изнемогая от жажды, взмолились небу, чтобы оно послало им дождь и наполнило водой. Но шли дни, а дождя так и не было. Когда сосуды совсем отчаялись, наконец, набежали тучи и пошел настоящий ливень. Сосуды радовались своему спасению. Наполненные водой до краев, они с гордостью стояли на обочине дороги. Как-то мимо проезжали путники и, умирая от жажды, попросили у сосудов воды.

Один из сосудов, недолго думая, согласился, сказав:

– Для того я и полон, чтобы делиться своим содержимым! Пейте, путники, сколько вам нужно.

Второй же сосуд не стал делиться водой:

– А если больше не будет дождя, – подумал он, – тогда я останусь пустым и умру от жажды. Уж лучше я буду жадным, но полным.

Тогда путники напились воды из первого сосуда и взяли его с собой. Всю дорогу он щедро делился с ними своим содержимым и был счастлив, что может без сожаления отдавать другим самое сокровенное. Путники в благодарность обещали сосуду, что никогда не оставят его пустым. И в самом деле, когда вода в сосуде заканчивалась, они заезжали в деревню и наполняли его снова.

Второй же сосуд остался стоять на обочине, гордясь, что полон. Однако солнце палило так сильно, что за день вода в нем испарилась. Сосуд молился небу, но оно больше не послало дождь. И остался он стоять на обочине дороги пустым и никому не нужным.

Так же происходит и с человеком, который получает знания, но не хочет ими делиться. Как бы ни был он мудр, но если он не передает свои познания другим, то они забываются без надобности, а сам человек становится никому не нужным. Тот же, кто смело делится своими познаниями с другими, приносит счастье и себе, и окружающим.

КИТАЙСКАЯ ПРИТЧА О МАСТЕРСТВЕ

Император Китая сидел на помосте под навесом и читал книгу. Внизу мастер-колесник ремонтировал его карету. Император отложил книгу и стал наблюдать за действиями старого мастера, а потом спросил его:

– Почему ты такой старый и сам ремонтируешь карету? Неужели у тебя нет помощника?

Мастер ответил:

– Твоя, правда, государь. Ремеслу то я научил своих сыновей, а вот мастерство свое передать им не могу. А здесь работа ответственная, требуется время, терпение и особое искусство.

Император сказал:

– Что-то ты мудрено рассуждаешь! Поясни-ка попроще свою мысль.

Старый мастер сказал:

– Могу я тебя спросить, что ты читаешь? И жив ли человек, который написал эту книгу?

Император начал сердиться. Старик, видя это, сказал:

– Не сердись, пожалуйста, я сейчас поясню свою мысль. Видишь ли, мои сыновья делают хорошие колеса, но они не достигли совершенства в этом деле. Я достиг его, но как им передать мой опыт? Истина где-то посередине... Если сделать колесо крепким, то оно будет тяжелым и некрасивым. Если постараться сделать его изящным, то оно будет легким и ненадежным. Где та грань, та мера, которой я руководствуюсь в работе? Она внутри меня, я постиг ее. Это и есть искусство, но как его передать? В твоей карете колеса должны быть изящными и крепкими одновременно. Вот и приходится мне, старику, самому делать их. Так и трактат, который ты читаешь. Человек, написавший его много веков назад, достиг высокого понимания, но передать это понимание нет никакой возможности.



ССОРЫ ОТДАЛЯЮТ



Однажды учитель спросил учеников:

– Почему люди при ссорах повышают голос?

– Наверное, они теряют спокойствие, – предположили ученики.

– Но зачем повышать голос, если второй человек находится рядом с тобой? – спрашивал учитель.

Ученики недоуменно пожимали плечами. Им это и в голову никогда не приходило. Тогда учитель сказал:

– Когда люди ссорятся и недовольство между ними возрастает, их сердца отдаляются. А вместе с ними отдаляются и их души. Чтобы услышать друг друга, им приходится повышать голос. И чем сильнее их обида и злость, тем громче они кричат. А что же происходит, когда люди влюблены? Они не повышают голоса, а говорят очень тихо. Их сердца находятся совсем рядом, а расстояние между ними практически полностью стирается.

– А что происходит, когда людьми правит любовь? – спросил учитель. – Они даже не говорят, а только перешептываются. А иногда и слов не нужно – их глаза говорят обо всем. Не забывайте, что ссоры отдаляют вас друг от друга, а слова, произнесенные на повышенных тонах, увеличивают это расстояние многократно. Не злоупотребляйте этим, потому что настанет день, когда расстояние между вами увеличится настолько, что пути обратно вы уже не найдете.

КУСОК ГЛИНЫ

Бог слепил человека из глины, и остался у него неиспользованный кусок.

– Что еще слепить тебе? – спросил Бог.

– Слепи мне счастье, – попросил человек.

Ничего не ответил Бог и только молча положил человеку в ладонь оставшийся кусочек глины...

С тех самых пор человек и лепит свое счастье сам. Лепит по своему разумению, как умеет. Затем ломает и переделывает, благо материал мягкий, да еще и другим пытается подсказать, как правильно лепить...



МУДРЫЙ ОТЕЦ

Двоих своих сыновей плотник с самого детства приучал к работе. Сначала мальчики просто играли с дощечками, а потом научились их обрабатывать и мастерить деревянные игрушки.

Однажды отец уехал по делам, и мальчики решили сделать что-нибудь самостоятельно.

– Я сделаю скамеечку, как настоящий плотник, – сказал старший мальчик.

– Но папа не учил нас делать скамеечку. Мне кажется, это трудно, – возразил младший брат.

– Сделать скамейку нетрудно для плотника, – гордо заявил старший мальчик.

– А я сделаю кораблик. Сейчас весна, и я пущу его в ручей, – решил младший.

Он долго и старательно строгал дощечку, чтобы она была похожа на лодочку, а потом сделал мачту из палочки и парус из бумажки.

Старший мальчик тоже старался. Когда все части скамейки были готовы, он принялся их сбивать. Это оказалось трудно, так как части были сделаны не по размеру и плохо подходили одна к другой.

Когда вернулся отец, младший сын показал ему свой кораблик.

– Замечательная игрушка. Беги на улицу, отправь кораблик в плавание, – похвалил отец.

Потом он спросил старшего сына:

– А ты что сделал?

Тот показал криво сколоченную скамеечку.

– Твои гвозди плохо вбиваются, – пробормотал мальчик и покраснел.

– Сын, если хочешь стать настоящим мастером, всегда вбивай тот гвоздь, который вбивается, – строго сказал отец.

ЧУЖАЯ МАТЬ

Пожилая женщина с трудом шла по дороге. За плечами у нее был большой мешок.

Она только вышла из города, когда увидела, что навстречу ей едет кибитка. Молодой возница остановился и ждал, пока старуха отойдет на обочину и освободит ему дорогу.

Женщина, задыхаясь, попросила юношу:

– Довези меня, милый, до дома, а я отдам тебе половину мешка риса. Добрые люди дали мне мешок риса, но он слишком тяжел, боюсь, не донесу.

– Извините, но не могу. Два дня я работал без отдыха – возил людей. Сам устал, и конь мой устал, – отказался возчик и свернул с дороги.

Кибитка уехала в другом направлении, а старуха, с трудом подняв мешок на плечи, побрела дальше. Вдруг она услышала за собой цокот копыт и голос молодого возницы:

– Садитесь. Я довезу вас.

Юноша помог старушке сесть в кибитку и уложил ее мешок. Дорога заняла около двух часов.

Чтобы не уснуть от усталости, юноша рассказывал старушке о своей жизни.

– Я приехал сюда вместе с конем из горного селения на заработки. Один я сын у матери и должен помочь ей вернуть долг богатому соседу.

– Мой сынок тоже уехал на чужбину за заработком. Давно нет от него вестей, – вздохнула мать.

Подъехав к дому, старушка предложила юноше отсыпать половину риса из мешка.

– Я не возьму рис, – отказался юноша. – Увидев вас, я вспомнил свою мать. Мать – родник у подножия горы. Может, кто-нибудь также подвезет мою мать, когда ее старым ногам будет тяжело подниматься в гору.

Валентина АНТОНИК

Первые профессии известных писателей

(Продолжение. Начало в №2/2024)

Оба они, врач и писатель, страстно интересуются людьми, оба они стараются разгадать то, что заслонено обманчивой внешностью.

Оба забывают о себе и собственной жизни, всматриваясь в жизнь других.

Андре Моруа

«Кем быть?» продолжает знакомить читателей с первыми профессиями классиков литературы. В этом номере мы собрали истории писателей-докторов: узнали, зачем они получали врачебное образование, как находили время на литературное творчество и лечебную практику и на чем в конце концов остановили свой выбор.

Многие известные писатели имели вторую профессию, часто никак не связанную с литературой. Среди литературных знаменитостей немало представителей врачебной профессии: Артур Конан Дойль, Фридрих Шиллер, Джон Китс, Франсуа Рабле, Луи Буссенар, Кобо Абэ, Сомерсет Моэм, Эжен Сю, Януш Корчак и др. Объяснить это нетрудно: профессия медика дает богатейший материал для познания жизни, характеров и человеческих отношений.

Как сказал Жванецкий, «любая история болезни – это уже сюжет», поэтому каждый врач – немного писатель. Свидетельством тому служат многотомные собрания историй болезни, или, как именовали этот документ прежде, скорбных листов. Многие врачи, отведав литературного труда, меняли скальпель на перо, дабы исцелять уже не физические, а духовные недуги своих сограждан.

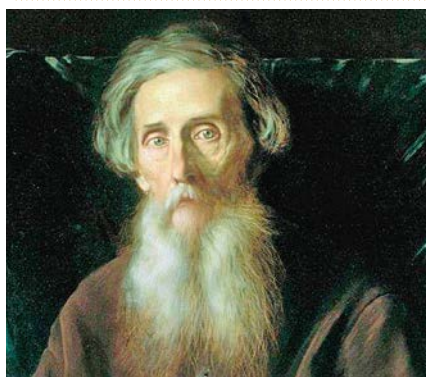
Непрерывные контакты с пациентами, находящимися в критическом положении и вынужденными быть особенно откровенными, дают врачу исключительную возможность для глубочайшего познания жизни. При этом жизнь порой подсказывает такие сюжеты, что и писателю-фантасу в голову не придут.

Неудивительно, что некоторые врачи, стремясь поделить этим знанием, записывают свои наблюдения, которые потом могут превратиться в рассказы, повести или романы.

Сомерсет Моэм, получивший медицинское образование, писал: «Медик знает о человеке все самое худшее и самое лучшее. Когда человек болен и испуган, он сбрасывает маску, которую привык носить здоровый. И врач видит людей такими, как они есть на самом деле – эгоистичными, жестокими, жадными, малодушными; но в то же время – храбрыми, самоотверженными, добрыми и благородными. И, преклоняясь перед их достоинствами, он прощает им недостатки».

Узнаем подробнее, кто из русских классиков имел медицинский диплом.

Владимир Даль



Владимир Иванович Даль – русский писатель, этнограф и лексикограф, собиратель фольклора, военный врач. Наибольшую славу принес ему непревзойденный по

объему «Толковый словарь живого великорусского языка», на составление которого ушло 53 года.

В 1826 году – после службы на Черноморском флоте – мичман Владимир Даль поступил на медицинский факультет Дерптского университета (сегодня Тартуский университет). Как говорил хирург Николай Пирогов, «Даль переседлал из моряков в лекари». Он был одним из лучших студентов, еще в годы учебы преуспевал в хирургии. «Я почувствовал необходимость в основательном учении, в образовании, дабы быть на свете полезным человеком», – говорил Владимир Даль.

В начале Русско-турецкой войны Далю пришлось прервать учебу, когда в связи с распространившимися за Дунаем случаями чумы действующая армия потребовала усиления военно-медицинской службы. Владимир Даль досрочно окончил медфак с высшим званием лекаря 1-го отделения, с честью выдержав экзамен на доктора не только медицины, но и хирургии. Его отправили в армию, где будущий писатель служил ординатором подвижного госпиталя.

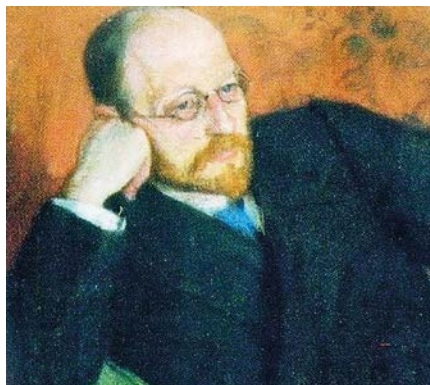
После войны Владимир Даль работал в Петербургском военном-сухопутном госпитале. Он стал известным хирургом: сделал более 40 операций по снятию катаракты. В 1837 году Даль вместе с несколькими другими докторами пытался лечить умирающего Александра Пушкина, он же констатировал его смерть. Последние дни жизни поэта и результаты вскрытия доктор описал в статье «Смерть А.С.Пушкина».

«Я зубы съел и поседел над врачебным искусством», – писал о себе Владимир Даль. Его познания в медицине высоко ценила петербургская врачебная элита – даже после того, как Даль оставил хирургию.

В 1850-е годы он возглавлял кружок городских докторов, писал статьи о правильном образе жизни, народной медицине, выступал в пользу гомеопатии. До конца жиз-

ни Владимир Даль не переставал заниматься врачебной практикой. В четырехтомном «Толковом словаре живого русского языка» он объяснял значения некоторых медицинских понятий.

Викентий Вересаев



Викентий Викентьевич Вересаев – русский, советский писатель, переводчик, литературовед.

Отец Викентия Вересаева был врачом, основателем Тульской городской больницы и санитарной комиссии. Родившись в семье врача, Викентий с детства был погружен в атмосферу медицины. Вместе с тем, молодой человек увлекался историко-философской литературой, с 13 лет писал стихи. Это определило его дальнейший путь: он поступил на историко-филологический факультет Петербургского университета, позже защитил кандидатскую.

У молодого человека оставалась потребность в какой-то реальной деятельности, и он окончил медицинский факультет Дерптского университета. В своей автобиографии Вересаев писал: «Моею мечтою было стать писателем, а для этого представлялось необходимым знание биологической стороны человека, его физиологии и патологии; кроме того, специальность врача давала возможность близко сходитья с людьми самых разнообразных слоев и укладов».

Практиковать доктор начал в 1894 году в родной Туле. Однако уже через два года вернулся в Петербург: работал ординатором, заведовал библиотекой в Боткинской больнице и писал научные статьи, которые высоко ценило столичное врачебное сообщество.

В 1901 году Вересаев опубликовал знаменитые «Записки врача». В этом произведении он описал случаи из своей врачебной практики, наблюдения, переживания и мысли молодого доктора.

Во время Русско-японской войны Вересаева мобилизовали на фронт. Он лечил раненых на передовой, а параллельно делал наброски будущих произведений. Став известным писателем, не оставил медицинскую практику. Известные произведения Викентия Вересаева – «В тупике», «Поветрие», «Сестры».

Антон Чехов



Антон Павлович Чехов – русский писатель, прозаик, драматург, публицист, врач, общественный деятель в сфере благотворительности.

Семья А.П.Чехова была небогатой. Родителям трудно было поставить на ноги шестерых детей: у Антона Чехова были четыре брата и сестра. Приходилось жить в строжайшей экономии. Однажды на семейном совете решали, в какое учебное заведение он будет поступать. Отец наставительно посоветовал Антону идти учиться на доктора, ведь это одна из немногих профессий, которая бы позволила сыну содержать себя и помогать родным. Так и случилось.

Впоследствии Чехов регулярно высылал деньги домой. Но нужно сказать, что и большого дохода от врачевания он не имел. Помогала выживать ему как раз незапланированная в начале литературная деятельность.

После окончания таганрогской гимназии Чехов поступил на медицинский факультет Московского университета (сегодня – Первый МГМУ им. Сеченова), где его учителями были Николай Склифосовский и Григорий Захарьин.

Еще будучи студентом, он публиковал свои небольшие рассказы и пародии в юмористических журналах «Стрекоза», «Будильник», «Осколки» под забавными псевдонимами – «Человек без селезенки», «Брат моего брата», «А. П.», «Врач без пациентов» и самый известный, конечно, «Антоша Чехонте».

В отличие, скажем, от Викентия Вересаева, который, будучи студентом-медиком, знал наверняка, что станет не доктором, а литератором, Чехов стремился стать врачом. Это судьба уже тогда готовила ему путь мастера слова.

Антон Павлович никогда не сказал бы о себе: «Я – хороший писатель». Но он много раз говорил: «Я – хороший врач». Вехи его профессиональной жизни подтверждают данный факт.

Практику молодой доктор проходил в больнице подмосковного Воскресенска (сегодня – город Истра). Там он начал приобретать практические навыки, которые позволили ему в последующем так точно описывать характеры, воспринимать человека как сложное целое. Заведующий этой больницей так вспоминал о работе своего молодого коллеги: «Антон Павлович производил работу не спеша, иногда в его действиях выражалась как бы неуверенность; но все он делал с вниманием и видимой любовью к делу, особенно с любовью к тому больному, который проходил через его руки».

После завершения обучения Чехов получает звание уездного врача и начинает заниматься врачебной практикой. Он с иронией говорил о том периоде жизни: «Знакомых у меня очень много. А, стало быть, и немало больных. Половину приходится лечить даром, другая же половина платит мне пяти-, трехрублевки».

В эти годы Чехов не бросил литературу – он успевал и заниматься врачебным делом, и писать книги. Ему периодически предлагались неплохие должности в различных медучреждениях, и эти должности он успешно замещал. Известно высказывание писателя: «В глубине души врач никогда не умирал во мне. Мечтаю о гнойниках, отеках, фонарях, поносах, соринках в глазу и прочей благодати».

В Звенигороде Антон Чехов заведовал больницей. Он принимал по 40 пациентов в день, выезжал на вскрытия, выступал экспертом в судах. Это время он позже описал в произведениях «Мертвое тело», «Сельские эскулапы», «Хирургия». Чехов говорил, что медицинские и естественно-научные познания помогали ему раскрывать чувства и переживания литературных героев.

Пик врачебной карьеры Чехова пришелся на годы жизни в подмосковном Мелихове, где он опять же, не только работал за письменным столом, но и принимал пациентов. Во владения участкового доктора входили 25 деревень, 4 фабрики и монастырь. Кроме того, на его средства строятся несколько школ для крестьянских детей, медицинский клуб. В Мелихове же Чехов открывает три частных небольших больницы. Он регулярно выезжал в губернии, охваченные голодом, и оказывал там посильную помощь. В это же напряженное время были написаны чеховские «Дядя Ваня», «Чайка», «Попрыгунья», «Скрипка Ротшильда» и многие другие произведения.

Общение с крестьянами, их простая незатейливая речь и, разумеется, медицинские наблюдения давали пищу для творчества.

Работа врача отнимала много времени, и порой Антон Чехов не мог сосредоточиться на своих книгах. Об этом он не раз писал своему издателю Алексею Суворину: «Я одинок, ибо все холерное чуждо душе моей, а работа, требующая постоянных разъездов, разговоров и мелочных хлопот, утомительна для меня. Писать некогда. Литература давно уже заброшена, и я нищ и убог...» Лишь в 1898 году Чехов оставил врачебную практику, но продолжал следить за медицинскими достижениями.

Михаил Булгаков



Михаил Афанасьевич Булгаков – русский писатель советского периода, драматург, театральный режиссер и актер, потомственный врач.

Выбор медицинской профессии был не случайным – успешными врачами были братья матери Михаила Булгакова – Николай и Михаил Покровские. После окончания гимназии в 1909 г. Михаил Булгаков поступает на медицинский факультет Киевского университета Святого Владимира. В краткой, всего пятилетней, медицинской карьере одаренного диагноста и хирурга Булгакова значительное место занимала военная медицина.

Летом 1914 г., непосредственно сразу после начала Первой мировой войны, Булгаков участвует в организации лазарета для раненых при Казенной палате в Саратове и работает там. Весной 1915 г. Булгаков изъявляет желание служить врачом в морском ведомстве, однако признается негодным к несению военной службы по состоянию здоровья. И в мае того же года поступает на работу в Киевский военный госпиталь на Печерске.

В следующем году М.А.Булгаков получает диплом и с мая по сентябрь служит врачом в прифронтовых госпиталях в Каменец-Подольске, Черновцах, Киеве. Вместе с ним отправилась первая жена Татьяна Лаппа, она стала сестрой милосердия. Прямо с фрон-

та Булгакова направили в Смоленскую губернию – заведовать больницей, там ему помогала жена. Булгаков принимал по 50 больных в день, за год вышло больше 15 тысяч пациентов. Об этом периоде жизни он позже написал автобиографический цикл «Записки юного врача».

Система медицинского образования в дореволюционной России была построена таким образом, что выпускники медицинских факультетов и вузов должны были год практиковаться, после чего сдавать новый экзамен. Он давал право вести самостоятельную деятельность. Практики Булгакову хватало, в 1916 г. он сдал и это испытание, получив наконец к 25 годам диплом об утверждении «в степени лекаря с отличием со всеми правами и преимуществами, законами Российской империи сей степени присвоенными».

Современники писателя утверждали, что Булгаков любил лечить людей. На осмотрах имел вид строгий и озабоченный, был мнителен и обожал посещать аптеки. Племянница Булгакова Елена Земская признавала за ним яркий врачебный талант: «Врачебный долг – вот что прежде всего определяет его отношение к больным. Он относится к ним с подлинно человеческим чувством. Он глубоко жалеет страдающего человека и горячо хочет ему помочь, чего бы это ни стоило ему. В жизни Михаил Булгаков был остро наблюдателен, стремителен, находчив и смел, он обладал выдающейся памятью. Эти качества определяют его и как врача, они помогали ему в его врачебной деятельности. Диагнозы он ставил быстро, умел сразу схватить характерные черты заболевания; ошибался в диагнозах редко. Смелость помогала ему решаться на трудные операции».

В 1918 году Михаил Булгаков возвратился в Киев, а еще через год оставил медицину, чтобы стать писателем. Делом его жизни стала литература. Он писал пьесы, рассказы, статьи для столичных газет и журналов.

Доменика БАРАНОВА

Март

4 марта – День милиции

Официально профессиональный праздник белорусской милиции был учрежден Указом Президента в 1998 году. Однако история становления ведомства уходит корнями в далекое прошлое.



Все началось с событий Февральской революции 1917 года, которая привела к образованию новых органов для охраны общественного порядка и борьбы с преступностью. Временное правительство упразднило департамент полиции и заменило ее подчиненной органам местного самоуправления народной милицией с выборным начальством.

Днем рождения белорусской милиции считается 4 марта 1917 года. В этот день гражданский комендант Минска подписал правовой акт, согласно которому Михаил Александрович Михайлов (псевдоним Михаила Васильевича Фрунзе) был назначен временным начальником милиции Всероссийского земского союза по охране порядка в Минске. Таким образом, на территории Беларуси была создана милиция, а губернский Минск, по сути, стал ее центром.

Шли годы, в жизни страны сменялись различные периоды. Но какими эпохальными и драматичными ни были бы они в судьбе большой страны, на переднем фронте борьбы с преступниками находились люди в милицейской форме, которые и принимали на себя главный удар криминальной среды. Сегодня, как и много лет назад, белорусская милиция продолжает обеспечивать правопорядок во всех сферах жизни республики.

В свой профессиональный праздник стражи порядка Республики Беларусь получают поздравления, а особо отличившиеся на службе – награды и благодарности от руководства. Не забыта традиция и чтить в этот день память военно-

служащих внутренних войск МВД и всех сотрудников, погибших при исполнении служебного долга. Проводятся торжественные мероприятия: возлагаются цветы к мемориалам, высший офицерский состав встречается с ветеранами и членами семей погибших при исполнении служебного и воинского долга, вручаются памятные подарки, организуются выставки современной и раритетной спецтехники и праздничные концерты с участием звезд белорусской эстрады, награждаются лучшие сотрудники.

18 марта – День внутренних войск

Этот профессиональный праздник посвящен всем тем, кто ежедневно охраняет правопорядок в стране, поддерживает законность, защищает жизнь, права и свободы граждан.

Внутренние войска Республики Беларусь – мощная силовая структура, обеспечивающая поддержание законности и правопорядка в нашей стране.

В 2024 г. свой профессиональный праздник внутренние войска отмечают в 23-й раз: День внутренних войск был учрежден Указом Президента в 2001 г. Но история праздника гораздо глубже: она восходит к самому началу 20-го века.

18 марта 1918 г. считается отправной точкой в создании внутренних войск Беларуси. Именно в этот день из добровольцев конвойной стражи города Витебска и была сформирована новая структура. В 1922 г. структура получила другое название – конвойная рота. Кроме того, расширилась ее география: в подчинении конвойной роты оказались еще несколько команд из Витебской области – в том числе из Полоцка и Орши. А в 1925 г. конвойная рота вошла в состав 2-й отдельной конвойной бригады.

23 марта – День работников гидрометеорологической службы

Гидрометеорологическая служба обеспечивает потребности государства, физических и юридических лиц в гидрометеорологической и ге-

лиогеофизической информации.

Основная задача гидрометслужбы Беларуси – осуществление гидрометеорологической безопасности страны – состояния защищенности личности, общества и государства от воздействия опасных гидрометеорологических и/или геогеофизических явлений, глобальных изменений погодно-климатических условий. Одной из основных задач в области обеспечения гидрометеорологической безопасности является современное получение надежной и исчерпывающей информации, прогноз и предупреждения об опасных гидрометеорологических явлениях, позволяющих обеспечивать своевременную организацию работ по обеспечению безопасности жизни, защиты имущества населения и предотвращения возможного ущерба для экономики.

Этот праздник напоминает о необходимости проведения метеорологических исследований, а также о важности сохранения атмосферы и гидросферы планеты.

24 марта – День работников бытового обслуживания населения и жилищно-коммунального хозяйства

Каждый год в четвертое воскресенье марта работники бытового обслуживания населения и жилищно-коммунального хозяйства отмечают свой профессиональный праздник.

Деятельность жилищно-коммунальных служб направлена на повышение качества жизни населения путем повышения качества и надежности оказываемых услуг. В их задачи входит бесперебойное предоставление услуг по отоплению, горячему и холодному водоснабжению, водоотведению, газо- и электроснабжению, модернизация объектов ЖКХ, уборка и благоустройство территорий и многое другое, от чего зависит комфортность условий проживания граждан в городе, в районе.

Материал подготовлен на основе информации открытых источников
Доменика БАРАНОВА

Стихи о профессиях

Медсестра

Назначения врача
Выполнить ей надо,
Милосердной быть к боль-
ным,
«Спасибо» – в награду.

Сделать вовремя уколы
В вену, в ягодицу,
Тут же прибежать к
больному,
Коль позвал сестрицу.

Всем таблеточки раз-
дать,
Улыбаться мило.
Настроение поднять,
Это в ее силах.

Всех лежащих покормить,
Если надо с ложки.
И не говорить, что труд-
но,
Коль устал немножко.

Ее труд почетный, нуж-
ный
И бесценный тоже.
Если ты попал в больницу,
Медсестра поможет.

Гастроэнтеролог

Потерялся аппетит,
В животе – урчание.
И под «ложечкой» болит,
Просто наказание.

Больше не могу терпеть,
Надо собираться,
В поликлинику идти,
К врачу обращаться.

«Как обложен ваш язык, –
Доктор молвил строго, –
Выпишу таблетки вам,
Ферментов немного.

Соблюдать надо диету,
Исключить копчения,
Маринады позабыть
До выздоровления».

Бариста

Захотелось выпить кофе,
По пути в кафе зашел.
И с улыбкою бариста
Ко мне сразу подошел:

«Вам «глясе» иль «капу-
чино»?

Рад принять я ваш заказ.
И я тут же приготовлю
Все для вас без лишних
фраз».

Грумер

Как ухожена собачка!
Стрижка и прическа!
Это грумер постарался
Со своей расческой.

Хвост «метелочкой» по-
стриг,
Бантики над ушками.
А по спинке шерсть стру-
ится
Сплошными завитушка-
ми.

Зубки коту почитил,
Вымыл мыльной пеной.
Под мяуканье и писк
Высушил все феном.

Барбер

Стала модной борода
И усы, вдобавок, тоже,
Вроде молодой совсем,
С бородой – построжее.

Барбер сделает прическу,
Смоделирует усы,
И покрасит, и уложит,
Все для вашей же красоты.

Массажист

Заболела мне спина,
Трудно наклониться.
К массажисту я пошел,
Чтобы подлечиться.

Массажист проверил
мышцы,
Позвоночник тоже,
И сказал, что за неделю
Мне помочь он сможет.

На кушетку уложил,
С мышцами работал.
Спину так мне разогрел, –
Вставать неохота.

Десять раз сходил к нему
Я по доброй воле.
Наклоняюсь влево, вправо
Вновь без всякой боли.

Зоя ВАСИЛЬЕВА

Чтобы получать журнал «Кем быть?», зайдите в ближайшее отделение «Белпочты» и просто назовите индекс на-
шего журнала — 01323. Все остальное сделают работники отделения связи на месте. Подписку также можно про-
извести 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 возвращают-
ся. Ответственность за точность публикации
несут авторы. Мнения авторов могут не совпа-
дать 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 досто-
верность рекламных материалов.

Цена свободная.

Формат 60x84 1/8.

Подписан в печать 22.03.2024 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 № 38200000006808 от 03.04.2023г.

Заказ № 79 от 25.03.2024г.

Тираж 1 000 экз.

Профориентационный гороскоп. Знаки зодиака и профессия

Рыбы (20 февраля – 20 марта)



Рыбам присуща деликатность и врожденная интуиция. Они склонны к мечтательству и фантазированию, способны грезить наяву. Как правило, представители этого знака очень ранимые натуры и близко все воспринимают к сердцу. И как следствие – внешние впечатления и деятельность чаще угнетают Рыб, чем радуют.

Рыбы стараются помогать людям, обладают ярко выраженным альтруизмом. Их уязвимое место – это душа. Часто Рыбам не хватает бесцеремонности в пробивании себе дороги. Но, если им удастся соединить свое воображение и фантазию с окрыленным расковывающим действием, то тогда им удастся очень высоко подняться в жизни и добиться выдающихся результатов. Рыбы весьма чувствительно реагируют на меняющуюся обстановку и стараются мгновенно подстроиться под новые условия.

Отношение к работе у Рыб скорее интуитивное, чем рациональное. Им нужно работать над тем, что по-настоящему увлекает и волнует их. Работать просто ради денег Рыбы не хотят. Но когда они заняты «своим» делом, нет более самоотверженных и преданных сотрудников.

Рыбы редко идут в профессии по стопам родителей. Они считают, что уже имеют представление об их работе, а, следовательно, ничего ново-

го для себя здесь не откроют. Рыбы обладают отличной способностью адаптироваться к любым рабочим условиям. В служебной карьере их вдохновляют сострадание к человечеству и служение гуманной цели. Несмотря на свою мягкость, обходительность и эмпатию, могут

добиваться в работе самых высоких результатов. Но делать они это будут только в том случае, если находятся в комфортных условиях.

Из рыб получаются отличные учителя, прекрасно знающие свой предмет, психологи, общественные деятели, а также врачи, отдающие все свои знания и опыт во благо пациента. Их ум и мудрость, как магнит, притягивают к себе других людей, и поэтому независимо от того, какой пост занимают люди этого знака, в коллективе они часто становятся неформальными лидерами, если, конечно, сами этого захотят. Рыбы отлично работают за кулисами. Благодаря своему богатому воображению и мистическим склонностям их ждет успех в области художественного искусства, литературе, театре.

Рыбам лучше работать в одиночку. Для того чтобы они могли полнее раскрыть свои таланты и способности, им нужно предоставить свободное поле деятельности или самостоятельный участок работы. Строгий регламент и дисциплина не сочетаются с тонкой натурой Рыб.

Иногда в течение жизни Рыбы выбирают профессию по несколько раз, но не поиск легкого заработка гонит их с места на место. Им хочется найти то дело, которое позволило бы им лучше познать самих себя, раскрыть свои таланты и реализоваться в профессии.

Истинные способности Рыб зависят от конкретных порученных им задач. Они всегда достигают поставленных целей, если увлечены своим занятием. И выполняют его всегда с максимальной ответственностью. Но если труд не приносит им удовлетворения, то и на работе такой сотрудник будет лишь отсиживать и выполнять свои обязанности формально, без мотивации на достижение результата. Поэтому для Рыб так важно найти дело своей жизни.

Какие профессии подходят Рыбам по гороскопу?

- Творческие профессии, связанные с живописью и музыкой, литературой и поэзией (актер, режиссер, сценарист, художник, музыкант, хореограф, фотограф, кинооператор).
- Профессии, связанные с работой на водоемах (рыболовство, навигация).
- Психолог, медицинский работник, массажист.
- Работа на предприятиях общественного питания, торговли.

Для человека, рожденного под знаком Рыб, работа будет в радость при соблюдении одного из условий: она служит какой-то глобальной и важной цели либо выполняется из гуманных целей. Только в этих случаях человек будет по-настоящему доволен своей профессиональной деятельностью.

Известные Рыбы по гороскопу:

Альберт Эйнштейн, Юрий Гагарин, Америго Веспуччи, Михаил Горбачев, Виктор Гюго, Артур Шопенгауэр, Фредерик Шопен, Антонио Вивальди, Казимир Малевич, Михаил Врубель, Синди Кроуфорд, Шэрон Стоун, Чак Норрис, Брюс Уиллис, Сандро Боттичелли, Микеланджело Буонаротти.

Алексей ГАСПАРЕВИЧ
Использованы материалы
интернет-источников

Читайте в следующем номере журнала

«Кем быть?»:

- раскроем содержание новых, интересных профессий;
- в рубрике «Профориентир» расскажем о цифровых профориентационных ресурсах для школьников;
- на страницах рубрики «Это интересно» узнаем о первых профессиях известных писателей;
- «Страничка психолога» расскажет, что такое родительские сценарии и как они влияют на нашу жизнь;
- «Копилка педагога» представит новые сценарные разработки по профориентации;
- «Почтовый ящик» ответит на все интересующие 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

24003>

