

Республиканский ежемесячный журнал для школьников, их родителей, педагогов

КЕМ БЫТЬ?

КОМПАС В МИРЕ ПРОФЕССИЙ

| июль 2022

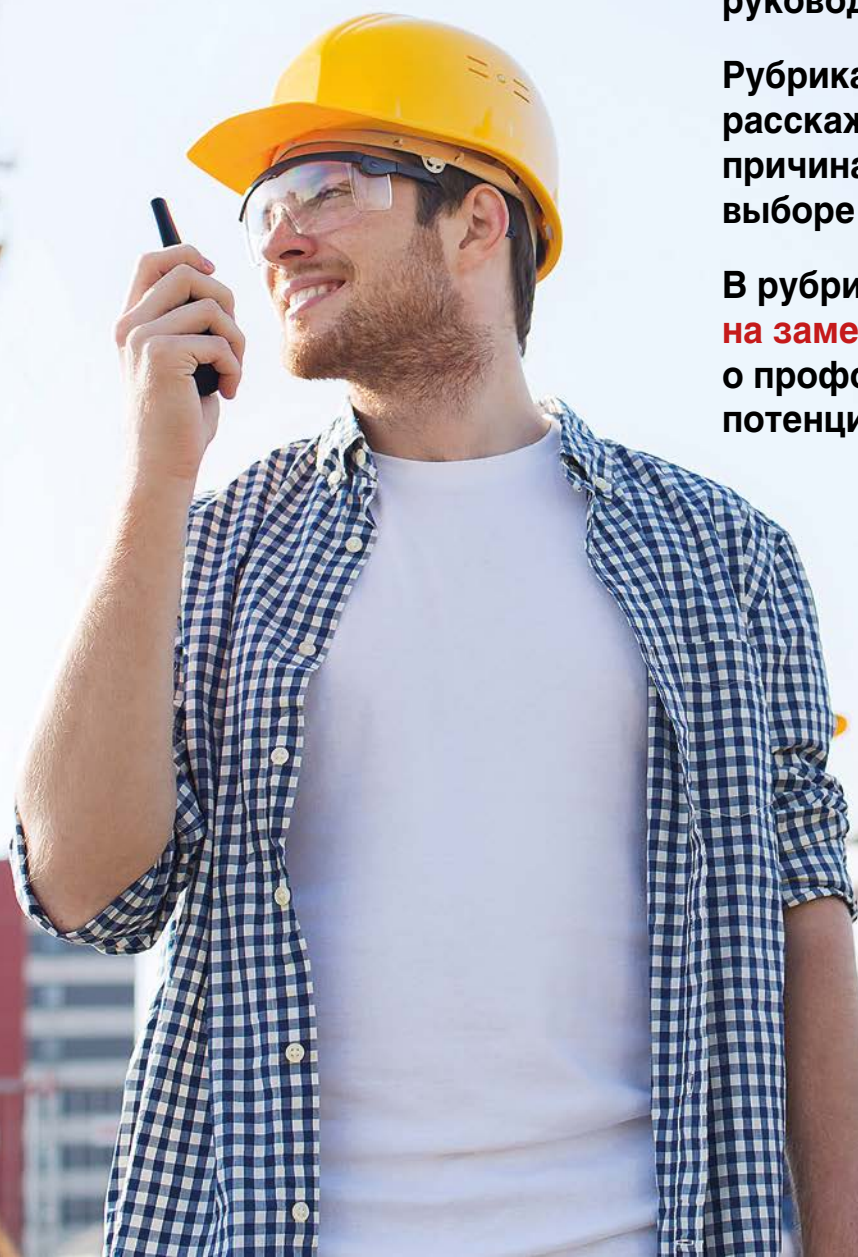
| № 7

Представляем УО «Минский государственный колледж электроники».

Знакомим с профессиями спасателя МЧС, музыкального руководителя, нотариуса.

Рубрика **«Профориентир»** расскажет о возможных причинах сложностей при выборе профессии.

В рубрике **«Родителям на заметку»** расскажем о профориентационном потенциале родителей.



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;

И. М. Карпенко,
зав. отделом профилизации и
профессиональной ориентации
молодежи Республиканского центра
инновационного и технического
творчества;

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

июль 2022

№ 7

Представляем учебное заведение

УО «Минский государственный колледж электроники» 3

В копилку педагога

Классный час «Моя будущая карьера» (для учащихся 9-11-х классов) 5

«Мои первые шаги в выборе профессии» (программа развивающего занятия для обучающихся 7-8 классов) 40

Притчи и их роль в активизации процесса профессионального самоопределения 42

Говорим о профессии

Семейное призвание семьи Голушко 8

Профориентир

Возможные причины сложностей при выборе профессии 10

Родителям на заметку

Практический опыт талантливых психологов и педагогов для современных родителей (часть 3) 12

Профориентационный потенциал родителей 15

Страничка психолога

Успех и его составляющие 18

Интеллектуальные способности и профессиональная деятельность 20

Цикл диагностических методик «Гореть, но не сгореть» 30

Метод MPS – новый подход к выбору профессии 34

Рисуночная методика «Моя семья» 21

Знакомим с профессией

Не воспитать музыканта, а воспитать гармоничную личность 24

Взлетная полоса

Какие вопросы задать работодателю на собеседовании 26

Почтовый ящик

Ответы на вопросы читателей 27

Это интересно

Опрос: Кем вы мечтали быть в детстве и чем в итоге занимаетесь? 32

В борьбе за экологию. Самые «зеленые» школы в мире 37

Поможем сохранить здоровье нашим школьникам.

Специалист рекомендует

Рекомендации врача ЛФК 38

Наш калейдоскоп

Стихи о профессиях 46

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 (A1).

E-mail: kem1@tut.by

УО «Минский государственный колледж электроники»

В стенах Минского государственного колледжа электроники уже почти 60 лет готовят настоящих профессионалов своего дела – высококвалифицированных специалистов в области микроэлектроники, информационных технологий, программирования, робототехники и автоматизации. Изначально учреждение образования обучало специалистов для электронной промышленности всего Советского Союза. В тот период оно носило название «Техническое училище № 76 электротехники». За последнее десятилетие колледж смог войти в области IT-технологий, мехатроники, промышленной робототехники, микро- и нанотехнологий.

Директор колледжа Козел Георгий Владимирович рассказал «Кем быть?» о вступительной кампании, популярных специальностях среди абитуриентов и особенностях учебного процесса.

– Георгий Владимирович, как проходит вступительная кампания? Ребятам нужно сдавать какие-то экзамены?

– Зачисление в колледж осуществляется по конкурсу среднего балла аттестата. На мой взгляд, это самая правильная практика. Также в ходе поступления мы проводим собеседование с абитуриентами и их родителями. Это позволяет нам понять мотивацию молодых людей при выборе профессии.

– Как вы понимаете, что абитуриент хочет учиться именно в вашем колледже?

– Иногда к нам приходят ребята с очень высокими баллами, но мы видим, что это совершенно не их профессия. Поэтому рекомендуем рассмотреть какие-то другие учебные учреждения и специальности. В такой ситуации необходимо быть честными как с детьми, так и с их родителями. Есть ребята, у которых горят глаза. Ты сразу видишь их заинтересованность в учебе именно в нашем колледже. А есть молодые люди, которые приходят на День открытых дверей и все время проводят в телефоне. Таким детям стоит остаться в 10-м классе, так как они еще не определились со специальностью. Ника-

кой трагедии в этом нет. Если ребенок не почувствовал, что это его профессия, не нужно на него давить. Ведь самое большое благо – заниматься любимым делом.

– Чем выделяется колледж электроники среди других учреждений образования?

– Наверное, повышенными требованиями к качеству подготовки специалистов для экономики страны, а также тем, что мы уделяем первостепенное внимание вопросам воспитания и поведения молодых людей в коллективе, семье и обществе.

Важной особенностью нашего колледжа является проект по обучению высокоинтеллектуальным профессиям лиц с особыми образовательными потребностями. Уже на протяжении 16 лет мы учим детей с особенностями психофизического развития. Это проект коллектива преподавателей нашего колледжа. Первые группы были сформированы из учащихся с особенностями слуха. Сегодня колледж предоставляет возможность получить среднее специальное образование детям с на-

рушениями слуха, зрения, опорно-двигательной системы, с расстройствами аутистического спектра. У нас незрячие дети могут исполнить свою мечту и приступить к обучению по такой специальности, как программист. Когда ты проходишь по коридорам колледжа и видишь, с каким трудом люди с нарушением опорно-двигательной системы идут на занятия, начинаешь совершенно по-другому смотреть на жизнь, ее ценности и приоритеты. Кроме того, у нас реализован мировой передовой опыт, когда равный обучает равного. Например, занятия у незрячих ребят ведет Александр Владимирович Северин, который сам является незрячим человеком, но при этом имеет три высших образования.



Георгий КОЗЕЛ

– Георгий Владимирович, а какая специальность колледжа пользуется наибольшей популярностью среди абитуриентов?

– Все специальности колледжа востребованы. Однако к самым популярным можно отнести «Программное обеспечение информационных

технологий», «Программируемые мобильные системы», «Мехатронику», «Микро- и нанoeлектронные технологии и системы».

– Колледж предоставляет общежитие обучающимся?

– Колледж общежития не имеет. Поэтому мы комплектуемся за счет абитуриентов, проживающих в Минске и его пригороде.

– Учащиеся бюджетной формы получают стипендию?

– Конечно. После поступления в колледж ребята начинают получать стипендию. В дальнейшем это зависит от результатов сессии.

– Как проходит учебный процесс в колледже?

– Поскольку мы набираем в основном ребят после 9 классов, первые полтора года учащиеся изучают общеобразовательные предметы. Это связано с тем, что после окончания колледжа они получают два образования: общее среднее и среднее специальное. Со второго семестра второго курса вводятся специальные предметы. Обычно занятия начинаются в 9:00 и длятся до 16:30, суббота является полноценным учебным днем. В колледже проходят производственные практики. Многие из них проводятся в нашем учебном корпусе, так как колледж оснащен самым современным оборудованием. Учащиеся также проходят практику и на производстве. После 4-го курса ребята сдают экзамены или пишут дипломные работы. Это зависит от специальности, на которой они обучались, и от учебно-планирующей документации.

– Георгий Владимирович, вы поддерживаете творческую деятельность учащихся?

– Конечно. Один из основных вопросов, который я задаю абитуриентам в ходе приемной кампании, – достижения в спорте, музыке, искусстве. Для меня эта тема очень важна. В колледже действует ряд кружков: танцевальный, инструментальный, спортивный. Мы стараемся максимально мотивировать детей участвовать в конкурсах. Призеры республиканских конкурсов, которые проводятся министерствами образования, спорта и культуры, полу-

чают скидки на оплату за обучение, премии или доплаты. Кроме того, у нас каждый год проводится конкурс «Мисс и Мистер колледж», где учащиеся могут проявить себя и показать свои творческие способности. Поэтому мы всегда рады, когда к нам приходят талантливые абитуриенты.

– В каких вузах выпускники колледжа могут продолжить обучение?

– Наши ребята могут продолжить свое обучение в 16 высших учебных заведениях страны по 42 специальностям. Например, в БГУИР, БГУ, БНТУ, БГТУ, а также в университетах Гомеля, Полоцка и Бреста. За последние 8 лет 98% наших выпускников поступило в вузы. Многие ребята после окончания колледжа продолжают работать и поступают

ребята, которые учатся на специальностях «Мехатроника» и «Промышленные роботы и робототехнические комплексы», могут работать на предприятиях пищевой переработки и производственных предприятиях. Наши выпускники тестируют производство, следят за работой техники и занимаются ее обслуживанием. Ребята, которые обучаются на программистов, смогут работать удаленно, выполняя различные задачи. Выпускники специальности «Микро- и нанoeлектронные технологии и системы» связаны с производством микроэлектроники.

– Чем гордится колледж электроники?

– Еще ни один колледж республики не обошел нас по количеству дипломов на предметных олимпиадах, по количеству наград на конкурсах



на сокращенную форму обучения, учатся на заочной и вечерней формах.

– Какими преимуществами обладают выпускники колледжа?

– В плане профессиональной подготовки они всегда дают фору выпускникам вузов. Наши учащиеся проходят хорошую производственную практику, обладают полезными навыками и знаниями, которые подкрепляются в последующем высшем образовании.

– Где могут работать выпускники колледжа электроники?

– В принципе, везде. Например,

профессионального мастерства «Worldskills» и по достижениям на конкурсе технического творчества. Через участие в таких конкурсах и интересных проектах мы вовлекаем ребят в освоение профессии.

За последние 7 лет педагоги нашего колледжа издали 8 учебных пособий по робототехнике, мехатронике и микро- и нанотехнологиям для учреждений среднего специального и высшего образования. По этому показателю к колледжу электроники еще никто не смог приблизиться.

Маргарита ДРОБЫШЕВСКАЯ

Классный час «Моя будущая карьера»

(для учащихся 9–11-х классов)

Основная идея. В ходе классного часа учащиеся расширяют представления о профессиональной карьере, ее сущности и способах проектирования. Мероприятие предполагает присутствие гостей – успешных в профессии людей, состоявшихся профессионалов. Ведущий вопрос, на который ищут ответ учащиеся вместе с учителем и гостями-профессионалами: «В стремительно меняющемся мире, в постоянно меняющихся социально-экономических условиях построение профессиональной карьеры – это реальность или несбыточная мечта?».

Цель: развитие мотивации к достижению профессионального успеха, способности к целеполаганию, выработке жизненных и профессиональных перспектив.

Задачи:

- раскрыть понятие «карьера», увидеть особенности понимания учащимися этого понятия;
- продемонстрировать пути построения карьеры на примерах успешных профессионалов;
- убедить учащихся в необходимости планирования своего будущего, постоянного профессионального развития, роста.

Ведущие: учитель, старшеклассники, представители профессий.

Предварительная подготовка: учащимся дано задание – найти значение слов «карьера» и «карьерный рост».

Ход классного часа

Звучит песня «Каждый выбирает по себе» (музыка В. Берковского, стихи Ю. Левитанского).

Учитель: Добрый день, ребята, уважаемые гости. Сегодня мы поговорим о карьере. Любой человек стремится реализоваться в каком-либо виде деятельности с помощью своей профессии. Часто люди преследуют совершенно разные цели, когда планируют свою будущую карьеру. Некоторые главным критерием успешности своей карьеры считают высокий уровень оплаты, другие стремятся получать от своего труда моральное удовлетворение, для третьих главное – продвижение вверх по карьерной лестнице. Однако, чтобы карьера стала именно такой, какой вы хотите, необходимо не только четко понимать все тонкости выбранной профессии, но и ориентироваться в понятии «карьера», знать особенности ее построения и проектирования.



Сегодня мы вместе поразмышляем над следующими вопросами:

- Что такое карьера?
- Какие факторы влияют на профессиональную карьеру?
- Следует ли планировать карьеру?
- Какие правила следует помнить, управляя карьерой?

Вы услышите реальные истории о старте карьеры успешных профессионалов – людей, которые уже состоялись в профессии, сможете побеседовать с ними, задать интересующие вас вопросы. Но для начала давайте познакомимся. (Учитель представляет гостей).

Вопрос, на который нам вместе предстоит ответить звучит так: «В стремительно меняющемся мире, в постоянно меняющихся социально-экономических условиях – построение профессиональной карьеры – это реальность или несбыточная мечта?»

Ведущий 1 (из старшеклассников):

«Это невозможно», – сказала Причина.

«Это безрассудно», – заметил Опыт.

«Это бесполезно», – отрезала Гордость.

«Попробуй...», – шепнула Мечта.

Ведущий 2: Мечта – это отправная точка успеха. Она самый удивительный и могущественный волшебник во всем мире. Только мечта может превратить заурядного человека в великую личность и сделать серую жизнь красочной. Обретая мечту, ты проживаешь яркую жизнь!

Учитель: Все начинается с мечты. О чем же мечтаете вы?

Обучающиеся делятся своими планами на будущее.

Ведущий 1: Успех – это не случайность, а закономерность, многократно подтвержденный позитивный жизненный опыт, который формируется благодаря положительному образу мышления и оптимистическому способу жизни, сильным желаниям человека достичь определенных вершин и неумная деятельность, направленная на их покорение. Успех – это образ жизни, а не случай, это образ мышления, а не внешний фактор.

Учитель: Сегодня к нам пришли гости, которые достигли успеха в профессиональной деятельности. Успешный человек следует зову большой мечты, достойной цели в жизни.

Каждый из гостей представляет себя: называет профессию, специальность, должность, место работы, основные функциональные обязанности. Возможно, демонстрирует видеоролик о производстве (не более 2–3-х мин).

Ведущий 2: Сегодня у нас есть возможность задать интересные вопросы профессионалам.

Старшеклассники задают вопросы приглашенным гостям (в скобках указаны возможные варианты ответов):

– Какими качествами должен обладать человек, чтобы построить профессиональную карьеру?

(«Профессиональный рост – закономерный результат усилий целеустремленного человека. Важными составляющими профессионального успеха являются воля, упорство и настойчивость. Прилагая постоянные усилия, мы можем решить любые проблемы»).

– Что такое успешная профессиональная карьера?

(«Успешная профессиональная карьера – это уважение и признание в обществе, стабильный и высокий материальный достаток, уверенность в себе и в завтрашнем дне, состояние стабильности и безопасности. Сильная личность, проявляющая интерес к своей профессиональной сфере, постоянно развивая и совершенствуя свои навыки, постепенно переходит с одной ступени профессионализма на другую, и это, как правило, сопровождается повышением по службе»).

– Каким вы видите человека на вершине своей профессиональной карьеры?

(«Человек на вершине профессиональной карьеры – это состоявшаяся личность, заслужившая признание в профессиональном сообществе»).

Дополнительно можно задать гостям следующие вопросы:

- Какие цели вы ставили при построении профессиональной карьеры?
- Какие факторы повлияли на успешность вашей профессиональной карьеры?
- В.А. Сухомлинский сказал: «Призвание – это маленький росточек таланта, превратившийся в крепкое могучее дерево на благородной почве трудолюбия. Найти своё призвание, утвердиться в нём – это источник счастья. Человек – господин своего призвания. Призванием становится интерес, помноженный на труд. Человек – творец своего призвания». Можете ли вы прокомментировать это высказывание?
- От каких факторов зависит успех профессиональной карьеры?
- Следует ли планировать карьеру?

Вопросы от профессионалов

Каждый приглашенный гость предлагает решить учащимся в парах проблемные ситуации, ответить на проблемные вопросы.

- Какие ошибки могут помешать правильному выбору профессии?

- Какие шаги нужно предпринять сегодня, для того, чтобы продвинуться навстречу задуманному?
- Чем отличается карьера от карьеризма?
- Чем вы в основном руководствуетесь при выборе профессии?
 - а) Любимое и подходящее мне занятие.
 - б) Хорошее материальное стимулирование.
 - в) Возможность трудоустроиться.
 - г) Доступное образование.
 - д) Близость места учебы (работы) к дому.

Вопросы учащихся профессионалам

- Вы никогда не задумывались о том, чтобы сменить профессию?
- Не мешает ли вашей личной жизни ваша карьера?
- Не жалеете ли вы о решении выбора профессии?
- Как долго вы добивались своей цели?
- На данный момент у вас есть какие-нибудь цели и как вы планируете их добиться?
- Какие советы вы можете дать нам, выпускникам?
- В чем вы видите залог карьерного роста?
- Следуете ли вы каким-то моральным принципам в своей работе?
- Вы бы хотели, чтобы ваши дети работали там, где работаете вы?
- Как вы относитесь к карьеристам? Встречались ли вам такие люди?
- Какими людьми стоит себя окружать, чтобы стать успешным?
- Кто помогал вам в продвижении по карьерной лестнице?
- Кем вы хотели стать в детстве и думали ли вы, что будете работать в данной сфере?
- Обязательно ли высшее образование, чтобы быть успешным человеком?

Подведение итогов, рефлексия

Учитель предлагает ответить на проблемный вопрос: «В стремительно меняющемся мире, в постоянно меняющихся социально-экономических условиях построение профессиональной карьеры – это реальность или несбыточная мечта?».

Старшеклассники высказывают свои мнения.

Учитель: Сегодня мы с вами говорили о возможных путях построения карьеры, путях достижения успеха, в итоге – исполнения своей мечты.

Учитель предлагает участникам классного часа поделиться своими впечатлениями о мероприятии. Ребята по очереди, кратко высказывают свое мнение.

Учитель: Я предлагаю вам продолжить «погружение» в эту проблему и дома написать небольшое эссе на тему «Как я вижу свою будущую трудовую деятельность». Или нарисовать свою будущую «карьерную лестницу».

Информация для подготовки классного часа

Что такое карьера?

Термин «карьера» имеет много значений. Он происходит от латинского *carrus* – телега, повозка и итальянского *carriera* – бег, жизненный путь, поприще. Карьера – это динамичное явление, то есть постоянно изменяющийся и развивающийся процесс.

Карьера может рассматриваться как в узком, так и в широком смысле. В широком смысле понятие карьера определяется как общая последовательность этапов развития человека в основных сферах жизни (семейной, трудовой, досуговой).

В узком смысле карьеру связывают с трудовой деятельностью человека, с его профессиональной жизнью. Под карьерой понимают целенаправленный должностной и профессиональный рост. Также карьера может рассматриваться, как быстрое достижение известности, успехов в служебной или какой-либо другой деятельности, материальной выгоды, благополучия. Это процесс профессионального роста человека, роста его влияния власти, авторитета, статуса в среде, продвижения по ступеням квалификационной лестницы, вознаграждения, престижа.

Карьеру традиционно делят на профессиональную и внутриорганизационную.

Профессиональная карьера – это активное достижение человеком успехов в профессиональной деятельности. Она связана 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.

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 охватывает последовательную смену стадий развития работника в рамках одной организации.

Какими могут быть цели карьеры?

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

Некоторые цели карьеры:

- заниматься видом деятельности или иметь должность, которые соответствуют самооценке и поэтому доставляют моральное удовлетворение;
- получить работу или должность в организации, статус и условия работы в которой соответствуют самооценке человека;

- занимать работу или должность, которые усиливают возможности и развивают их;
- иметь работу или должность, которые носят творческий характер;
- работать по профессии или занимать должность, которые позволяют достичь определенной степени независимости;
- иметь хорошо оплачиваемую работу или должность;
- иметь работу или должность, которые позволяют продолжать активное обучение;
- иметь работу или должность, позволяющие заниматься воспитанием детей или домашним хозяйством.

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

Следует ли планировать карьеру?

Профессиональную карьеру можно и нужно планировать! 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.

Какова может быть структура плана профессиональной карьеры?

Структура плана профессиональной карьеры может включать в себя следующие пункты:

1. Смысл и цель жизни.
2. Планируемая профессия (основной и запасные варианты).
3. Предполагаемое образование (содержание и уровень).
4. Профессиональное мастерство (разряд, класс, категория).
5. Предполагаемые должности.
6. Желаемый размер оплаты труда.
7. Место проживания, жилищные условия.

Какие правила следует помнить при построении профессиональной карьеры?

- расширяй свои знания, приобретай новые навыки;
- составляй план на сутки и на всю неделю, резервируй в нем место для любимых занятий;
- помни, что все в жизни меняется: ты, твои знания и навыки, рынок, организация, окружающая среда (уметь оценить эти изменения – важное для карьеры качество);
- твои решения в области карьеры практически всегда являются компромиссом между желаниями и реальностью;
- никогда не живи одним прошлым;
- не пренебрегай помощью других при построении профессиональной карьеры, но надейся, прежде всего, на себя.

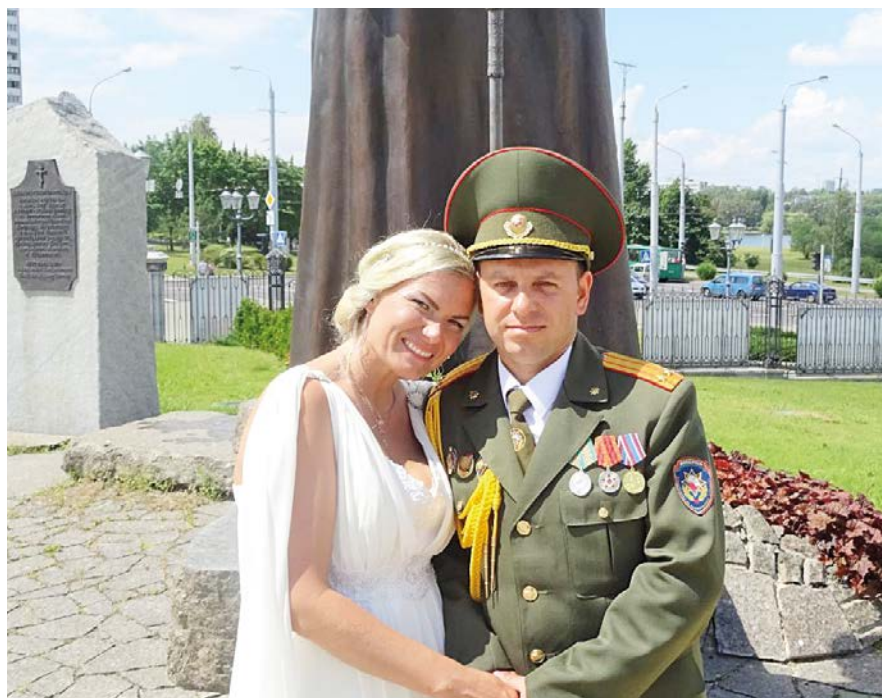
Теоретические сведения позволяют учителю в процессе проведения классного часа, вносить коррективы в вопросы, задаваемые учащимися.

Мария ОГОЛЕВА

Семейное призвание семьи Голушко

«Кем быть?» продолжает знакомить читателей со спасателями МЧС – людьми, которые служат в различных подразделениях и на разных должностях, но каждый из них вносит свой вклад в общее дело – защиту нашей страны и граждан от чрезвычайных ситуаций и повышение уровня безопасности в обществе.

Отважные, ответственные, серьезные, профессионалы своего дела – такими знают наших сегодняшних героев-спасателей коллеги и обычные люди. Но что еще скрывается за мужественным видом и смелыми делами увидим на примере семьи **Дмитрия и Татьяны Голушко**. Накануне Дня пожарной службы Республики Беларусь, который отмечается 25 июля, мы побеседовали с семьей, которую объединяют не только узы брака, но и одно на двоих призвание.



Татьяна и Дмитрий ГОЛУШКО

Дмитрий и Татьяна – оба военно-служащие и с честью носят погоны. Супруги рассказали «Кем быть?» о том, как решили стать сотрудниками МЧС, о семье и детях, любимой работе и совместной службе.

После школы Татьяна решила поступать в Университет гражданской защиты МЧС Республики Беларусь. Была четкая уверенность, что работа в службе спасения – дело жизни.

И у девушки все получилось. Татьяна прошла вступительные испытания и была зачислена в вуз.

– Почему именно служба в МЧС? Ведь не каждая женщина сможет работать в этой сфере...

– В детстве я всегда пыталась кому-то помочь: спасала котят, собачек, птичек, помогала пожилым людям. Никогда не забуду чувство радости, которое испытывала после.



Особенно пожилые люди всегда благодарны за оказанную помощь. Желание помочь людям, наверное, и привело меня в службу спасения. Да и в семье были примеры для подражания: примером настоящего офицера для меня являлся мой отец, который служил в милиции. Поэтому, окончив школу, я твердо решила, что хочу быть полезной людям и внести свой вклад в такую профессию как спасатель МЧС.

Дмитрий, как и супруга, о профессии спасателя тоже мечтал с детства. Душа его всегда лежала к службе. Причем к службе на благо людей, связанной с безопасностью и защитой. Дмитрий с гордостью несет службу в МЧС, и отмечает, что спасатель – это не просто профессия, в этой сфере не может быть случайных людей:

– Наверное, все мальчишки в детстве мечтали о такой профессии. Служба в МЧС – дело смелых и мужественных людей, преданных долгу, способных без раскраски пе-



реходить к интенсивным действиям. Каждый спасатель с честью выполняет свой долг и в любую минуту готов прийти на помощь людям, попавшим в беду, порой рискуя собственной жизнью.

Познакомились супруги на работе. Вместе они уже 8 лет.

– Нас познакомила и свела служба, – с улыбкой признается Татьяна. – Мы встретились, когда я устраивалась на работу в Первомайский районный отдел по чрезвычайным ситуациям г. Минска. Дмитрий покорил меня своим вниманием, за-

го РОЧС города Минска, Дмитрий – начальник пожарной аварийно-спасательной части №1 Смолевичского РОЧС.

У нас часто проходят беседы о работе, мы можем обсуждать какие-то рабочие вопросы. Я внимательно слушаю мнение мужа, он – мое... Понимание процесса работы изнутри помогает нашей семье. Вызовы на работу, учения, командировки – за годы службы и совместной жизни мы ко всему привыкли и относимся спокойно к любой ситуации, как бы ни было трудно. Если ты выбира-

ешь работу в МЧС, это служба 24 часа в сутки и на всю жизнь. Когда муж и жена работают в одной сфере, у них много общего, а если супруги оба в МЧС – это сплоченный дуэт, где каждый поддерживает и приходит на помощь другому в любую минуту и не только в работе, но и в свободное от работы время.

Дмитрий и Татьяна – не только отважные спасатели, но и ответственные, любящие мама и папа, пример для своих детей. А их в семье четверо! В большой семье больше радости, положительных эмоций. Мир становится непредсказуемым, а значит увлекательным и удивительным. Все дети разные. Кому-то интересно пение, кому-то рисование, танцы, кон-

структор....

Большая семья – это повод пересмотреть свою жизнь. Например, переехать за город, построить дом, стать ближе к природе. Как многодетная семья, используя поддержку го-



сударства, ребята построили дом в микрорайоне Сокол города Минска и уже в ближайшее время переедут туда всей своей большой семьей.

Выходные дни супруги проводят вместе: выезды на природу, рыбалка, небольшие путешествия. Стараются прививать любовь к природе, спорту, творчеству и детям.

– Мы предпочитаем активный отдых. Главное – чувство духовной общности, которое лежит в основе всех семейных мероприятий, а также чувство удовлетворения от совместно проведенного времени, которое останется надолго в самых лучших воспоминаниях.



ботой, романтикой. И за все годы совместной жизни ничего не изменилось. Он такой же внимательный и заботливый. Сейчас мы работаем в разных подразделениях и на разных должностях: я – старший инспектор сектора пропаганды и взаимодействия с общественностью Московско-



Первоочередная задача родителей – указать детям правильный путь в жизни. С ней Татьяна и Дмитрий справляются на «отлично».

Екатерина ЛОПАТКО
СПиВО Московского РОЧС
г. Минска



Возможные причины сложностей при выборе профессии

Сегодня выбирать специальность и будущую профессию стало немного проще – профориентационную помощь можно получить и у школьного психолога, и у частных профориентологов. С другой стороны, мало кто из ребят школьного возраста с уверенностью готов сказать, кем он хочет работать хотя бы в ближайшие годы, а большинство переживает проблему выбора, даже получая профессиональное образование.

С какими проблемами сталкиваются ученики средних школ и можно ли их избежать? В кратком обзоре рассмотрим возможные причины, которые мешают правильному выбору профессии.



Отсутствует желание участвовать в выборе профессии

Это называется «неосознанной некомпетентностью». К сожалению, некоторые современные школьники страдают этим «недугом». Это состояние, когда человек не представляет, чем можно заниматься в будущем, и не считает нужным выбирать профессию. Такие люди рискуют неверно выбрать профессиональный путь и в будущем чувствовать себя не на своем месте.

Часто старшеклассники относятся к работе как к обязанности. Раз ее нельзя избежать, то пусть она хотя бы не слишком тяготит. Современные школьники не считают карьеру той сферой, где они могут реализовать свои личностные качества. Такое бывает, когда рядом нет специалиста, который объяснит нюансы выбора профессии, поможет сформировать видение своего будущего.

В таких случаях рекомендуется поучаствовать в профориентационных тренингах, получить консультацию психолога-профориентолога. Независимое мнение может помочь активизировать интерес к выбору профессии.

Низкая информированность

Современные дети получают в школе мало информации о профессиях. Школа дает необходимые знания по предметам школьного цикла, но не формирует представления о профессиях. Немногие школы предлагают ученикам внеклассные активности кроме предметных олимпиад и стандарт-

ных профориентационных мероприятий в шестой школьный день – посещений дней открытых дверей в учебных заведениях, ярмарок профессий и пр.

Некоторые школьники и вовсе не умеют пользоваться информацией, не знают, где искать информацию о профессиях и специальностях, возможностях обучения, как обрабатывать, как сравнивать, как вообще думать об образовании, чтобы оно принесло пользу.

Выпускники школ часто не имеют представления об особенностях подготовки в учебных заведениях, реальной трудовой деятельности и потом разочаровываются в своих ожиданиях, попадая в колледж и вуз. Поступив в учебное заведение, молодые люди понимают, что это не то, чем они хотели бы заниматься, но перестроить траекторию на данном этапе уже довольно сложно. Это яркий пример того, к какому результату может привести принятие неинформированного решения, когда при выборе дальнейшего пути подростки опираются на обрывочную информацию, слухи, сарафанное радио, мнение друзей, случайно увиденную рекламу. Как правило, они не видят всей картины в целом, всех имеющихся возможностей и путей. Представления о том, куда их приведут те или иные решения, не всегда реалистичны. Именно из-за принятия неинформированного решения подростки рискуют не реализовать свой потенциал.

Подверженность влиянию среды

Часто дети становятся заложниками представлений родителей и ближайшего окружения о пра-

вильном выборе профессии. Все сталкивались с ситуацией, когда мама знает лучше, на кого пойти учиться, папа уверен, что настоящий мужчина только тот, что служил в армии, а друзья зовут в колледж – за компанию сподручней, ведь одному как-то страшно. К сожалению, существует процент подростков, которые в силу своих личностных особенностей не могут самостоятельно сделать выбор и ждут от родителей или сторонних людей готовых решений. Они готовы в той или иной степени довериться близким людям при выборе места учебы и уверены, что семья и друзья помогут им потом с поиском работы.

Однако современные школьники не могут полностью положиться на опыт своих родителей, ведь люди старшего поколения получали образование, строили карьеру и семью в других условиях.

Например, родители, у которых нет диплома об окончании вуза, не имеют представления о том, что такое высшее образование, в чем его польза. Потому что, с точки зрения родителей, получивших в свое время профессиональное образование и рабочую профессию образование – это набор навыков, видимых, понятных, осязаемых. А те родители, кто уже имеет высшее образование, видят смысл образования иначе и умеют пользоваться им иначе.

Желание легкого заработка

У современного поколения старшеклассников бытует уверенность, что в интернете можно заработать, не прилагая усилий. Современные дети чаще всего хотят быть инфлюенсерами в социальных сетях, делая публикации о своей жизни и взглядах. К сожалению, молодежь воодушевляют примеры известных блогеров, которые из-за миллионных заработков в интернете бросают учебу и не видят смысла в получении диплома. Они видят успешных молодых людей, зарабатывающих рекламой в своих аккаунтах, не имеющих профессионального образования и часто не стремящихся к обучению. Подростков привлекает хорошо оплачиваемая работа, возможность распоряжаться своим временем, гибкий график, возможность рекламировать любимые товары за деньги. Для такой работы, как правило, не нужны развитые профессиональные навыки и личное общение с командой единомышленников.

Важно, чтобы в старших классах ребенок видел мир не через экран компьютера или смартфона, чтобы он мог изучить максимально возможное количество реальных профессий, познакомиться с людьми, увлеченными своим делом.

Диплом вуза как пропуск к жизненным благам

Многие родители и подростки считают поступление в вуз единственным правильным вариантом. Это коллективно разделяемое представление, сформировавшееся на протяжении многих лет. Получение высшего образования считается важным для обеспечения себе нормальной жизни. Причем

нормальная жизнь, которая имеется в виду, – это минимальный базовый уровень, позволяющий не остаться без работы.

Сегодня ошибочно рассматривать диплом вуза как гарантию успешного будущего. Не все выпускники могут самостоятельно найти место работы по окончании вуза, особенно это касается выпускников платной формы обучения, в то время как учреждения профессионального образования, напротив, часто сотрудничают с предприятиями, помогая выпускнику быстро трудоустроиться.

В колледже можно получить востребованную специальность, а по окончании – устроиться на работу и поступить в вуз на сокращенную форму обучения по интегрированной специальности.



Что же делать, если получить специальность, о которой мечтаешь, невозможно в существующих обстоятельствах? Кому-то мешают недостаточно высокие оценки аттестата, кто-то не уверен, что сможет поступить. Не у всех есть возможность оплатить учебу...

Чтобы желание исполнилось, нужно как можно больше трудиться и изучать информацию о профессиях, посещать различные профориентационные активности. Профориентационные практики расширят кругозор и поменяют взгляд на вещи, которые раньше казались сами собой разумеющимися. Кому-то это поможет понять, что путь к высшему образованию лежит не только через золотую медаль в одиннадцатом классе и успешные результаты ЦТ. Другие откажутся от этой идеи, потому что получить интересную работу можно и после колледжа.

Кроме того, многие профессиональные области развиваются стремительно, и возможно, специальность мечты еще не существует, но через 3–5 лет она появится. Поэтому важно постоянно учиться, развиваться и следить за актуальной повесткой. Нужно научиться ориентироваться в своих целях и желаниях, представлять будущее и свое место в нем, проанализировать свои возможности как ощущение контроля над своей судьбой, развивать умение преодолевать препятствия на пути к цели.

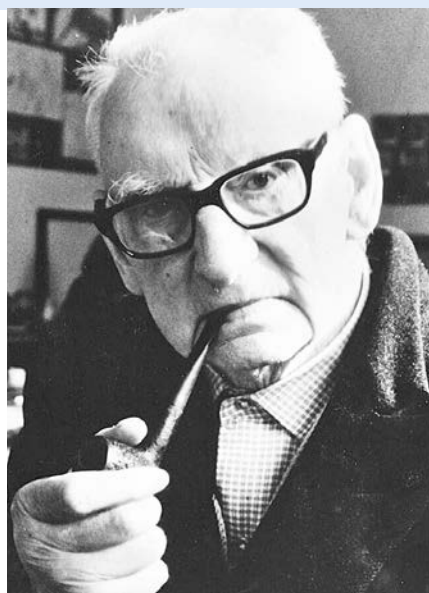
Готовых рецептов профессионального успеха не существует, для каждого он свой.

Мария ОГОЛЕВА

ПРАКТИЧЕСКИЙ ОПЫТ ТАЛАНТЛИВЫХ ПСИХОЛОГОВ И ПЕДАГОГОВ ДЛЯ СОВРЕМЕННЫХ РОДИТЕЛЕЙ

(часть 3)

В современном мире, где доступ к педагогической и психологической информации имеет практически каждый человек, бывает сложно отличить действительно рациональные рекомендации от тех, которые могут причинить ребенку больше вреда, чем пользы. Именно поэтому мы так часто обращаемся к практическому опыту талантливых психологов, педагогов и родителей, к опыту, который проверен в длительном промежутке времени и может послужить источником размышлений и практических шагов для многих родителей, воспитателей и педагогов.



**Александр Нилл:
«Быть на стороне
ребенка»**

Известный английский педагог и психолог Александр Нилл провел уникальный эксперимент, длившийся более сорока лет. В 20-е годы прошлого столетия он основал школу-интернат для «трудных детей». Строгой дисциплине и принуждению обычных школ он противопоставил принцип свободы. Пожалуй, самое смелое начинание состояло в том, что в его школе посещение уроков было необязательным. Ребенок сам выбирал, на какие уроки ходить и ходить ли на них вообще. И каков же был результат? Об этом А. Нилл рассказывает в своей книге «Саммерхилл – воспитание свободой».

В школе А. Нилла жили дети от шести до шестнадцати лет. Большинство из них при поступлении считались «трудными» или «проблемными» детьми. По убеждению Нилла, трудный ребенок – это несчастливый ребенок, и свою задачу он видел в том, чтобы вернуть детям счастье, насколько это было в его силах.

Новые ученики, узнав о порядках в этой школе, радостно заявляли, что они больше никогда в жизни не пойдут ни на один урок. Это продолжалось порой несколько месяцев. Они играли, катались на велосипедах, мешали другим, но уроков избегали. Спустя некоторое время, иногда месяцы, а иногда и годы(!), они начинали посещать занятия и не потому, что им говорили, что это «надо», а потому, что у них появлялось собственное желание учиться. Во многих случаях дети Саммерхилла в старших классах быстро наверстывали то, что пропустили в школьных занятиях.

Как в учебе, так и в поведении дети проходили интересные фазы. Вот что пишет об этом Нилл: «Я вижу плоды несвободы и подавления в тех новых учениках, которых ко мне переводят. Первую пару недель они открывают дверь перед учителями, обращаются ко мне «сэр» и тщательно умываются. Они смотрят на меня с «уважением», в котором легко читается страх. Через несколько недель свободы они показывают себя истинных: становятся грубыми, неумными и утрачивают все свои манеры. Они делают все то, что раньше им запрещали: сквернословят, курят, ломают вещи, при

этом сохраняют неискреннюю вежливость в глазах и в голосе.

На то, чтобы расстаться с неискренностью, у них уходит, по крайней мере, полгода. По истечении этого срока они утрачивают и притворную почтительность обращения к тем, кого считали властью. Всего через шесть месяцев они становятся естественными здоровыми детьми, которые говорят то, что думают, без смущения или грубости».

Эти результаты поражают. Возникает много вопросов. Прежде всего, почему дети после «свободной жизни» начинают учиться? Почему после периода «искусственной вежливости» наступает период грубого и распущенного поведения, а потом «выздоровление»? Почему так влияет предоставление свободы? В чем состоит эта свобода? И какой психологический механизм стоит за ней?

Все эти вопросы – вызов, который предъявляет психологии практика А. Нилла.

Сначала посмотрим, какое главное убеждение лежит в ее основе: «Мы взяли создать школу, в которой детям предоставлялась свобода быть самими собой... Все, что требовалось, – это вера в ребенка: в то, что он по природе своей существо доброе, а не злое. Более чем за 40 лет вера в добрую природу ребенка ни разу не колебалась и, скорее, превратилась в окончательную уверенность».

Итак, ребенок по природе добр. Откуда же у детей берется ложь, воровство, хулиганство? Ответ Нилла – от принуждений и наказаний. Принуждая и наказывая ребенка, родитель (воспитатель) проявляет насилие. А всякое насилие сопряжено с ненавистью! Это чувство возникает и у наказывающего родителя, и у ребенка.

Накопленные обиду, гнев и ненависть ребенок обращает на взрослого, на общество и на самого себя – в форме непослушания, асоциального поведения, саботажа

усилий взрослых, наконец, вывода: «Ну и буду плохим!» Он становится «несчастливым ребенком».

Оба, взрослый и ребенок, попадают в «заколдованный круг». Вот как он получается:

- взрослый добивается правильного поведения, применяя меры контроля и принуждения (оценка, критика, давление, наказание);
- эти меры вызывают в ребенке негативные эмоции и сопротивление;
- взрослый раздражается, в гневе усиливает нажим;
- у ребенка нарастают чувства обиды и ненависти;
- на почве (не всегда осознаваемо-

этого происходят не только психологические проблемы, но и пороки цивилизации».

Итак, два практических вывода Нилла:

- снять принуждения и дать детям наиграться;
- оказывать детям эмоциональную поддержку.

Нилл оказывал поддержку ребенку иногда в особой, несколько неожиданной для «здорового смысла» форме. Как правило, он делал это в личных беседах, особенно с «проблемными» детьми.

«Однажды, — пишет Нилл, — я попросил четырнадцатилетнего маль-

— Я никогда не пытался их обманывать, сэр.

— Э-э, так не годится. Ты должен попробовать. Я знаю массу способов, — и рассказал ему о нескольких.

Он разинул рот. Директор школы рассказывает ему, как половчее мошенничать. Годы спустя он признался мне, что этот разговор был самым большим потрясением в его жизни.

Что потрясло подростка? Директор школы, обязанный следить за соблюдением правил и морали, учит его обманывать! В голове все переворачивается: получается, что обман и воровство, которые были главным оружием подростка в его восстании против взрослых, теряют свою силу! И что это за странный директор, который понимает и принимает его? Подросток смутно чувствует, что этот человек в глубине души к нему доброжелателен. Но почему?! Он еще никогда не встречался с таким взрослым!»

Нилл повторял такой же «ход» не раз и с неизменным успехом. Присоединение к осуждаемому (и самоосуждаемому) подросткам было не просто «приемом», а своеобразным сообщением: «Я тебя понимаю и принимаю таким, какой ты есть. Я полагаю, у тебя есть веские причины для такого поведения. Я с тобой, и мы можем побить вместе».

Вот еще одна история на ту же тему. Она ценна тем, что в ней приводится свидетельство самого подростка.

«Несколько лет назад, — пишет Нилл, — ко мне прислали подростка, который был настоящим мошенником, воровавшим очень умно. Через неделю после его приезда мне позвонили из Ливерпуля.

— Это говорит мистер Х (хорошо известный в Англии человек). У меня в вашей школе племянник.

Он написал мне письмо, спрашивая, может ли он на несколько дней приехать в Ливерпуль. Вы не возражаете?

— Нисколько, — ответил я, — но у него нет денег. Кто оплатит его дорогу? Вы бы лучше связались с его родителями.

— Я слышал, ты — ловкий жулик, — сказал я. — Как лучше всего надуть железнодорожную компанию и проехать без билета?



го) гнева развиваются безразличие ко всему, лень, отвращение к учебе, открытое сопротивление, отрицание ценностей взрослых, асоциальное поведение;

- давление и наказания «воспитателя» усиливаются еще больше, «круг» замыкается;
- итог — ребенок становится неуправляемым, родители и учителя оказываются беспомощными.

Где и как можно разорвать эту порочную цепь? Нилл, похоже, нашел главные «точки» вмешательства. Это — снятие давления на ребенка и устранение негативных эмоций, порождаемых воспитанием. Коротко говоря, «вылечивает» вера в его положительную природу, принятие и добро.

«Родители сами выросли в такой несвободе и воспроизводят ее в домашнем воспитании с раннего возраста. Главная беда — в их уверенности, что они знают лучше, что нужно ребенку, и начинают его «формировать». В то время, как свободный и самоопределяющийся ребенок лучше «знает», куда и как ему развиваться. В этом надо доверять его природе.

Дети в нашем обществе не успевают наиграться, — считает Нилл, — и от



чика зайти ко мне поговорить. Он только что перешел в Саммерхилл из вполне типичной закрытой частной школы. Из прежней школы его исключили за воровство. Я заметил, что его пальцы желты от никотина, поэтому достал свои сигареты и предложил ему закурить.

— Спасибо, — пробурчал он, — я не курю, сэр.

— Бери, бери, чертов враль, — сказал я, улыбаясь, и он взял...

Ох, как бы мне хотелось сфотографировать его лицо во время этого первого интервью!

— Я слышал, ты — ловкий жулик, — сказал я. — Как лучше всего надуть железнодорожную компанию и проехать без билета?

На следующий день мне позвонила мать мальчика и сказала, что ей звонил дядя Дик. Что касается их с мужем, то они не возражают, чтобы Артур поехал в Ливерпуль. Они проверили стоимость билета – она составляет двадцать восемь шиллингов. Не мог бы я дать Артуру эти деньги?

Оба звонка Артур сделал из телефонной будки рядом со школой. Ему удалось превосходно симитировать голоса – и старого дяди, и матери. Он разыграл меня, и я дал ему денег, прежде чем осознал, что меня провели.

Мы с женой обсудили ситуацию и решили, что требовать вернуть деньги назад было бы неправильно, потому что именно к этому обращению парень привык. Жена предложила наградить его. Поздно вечером я вошел к нему в спальню.

– Тебе сегодня повезло, – сказал я весело.

– Еще бы! – отозвался он.

– Да, но тебе повезло даже больше, чем ты думаешь, – продолжал я. – Ты о чем это?

– А твоя мать только что снова звонила, – ответил я непринужденно, – оказывается, она ошиблась насчет билета, он стоит не двадцать восемь, а тридцать восемь шиллингов. Так что она просила добавить тебе десять.

Я беззаботно бросил десятишиллинговую банкноту ему на кровать и вышел прежде, чем он успел что-нибудь сказать.

На следующее утро он отправился в Ливерпуль, оставив письмо... Оно начиналось так: «Дорогой Нилл! Ты лучший актер, чем я». А потом много недель он приставал ко мне с вопросом, зачем я дал ему эти десять шиллингов.

Наконец я ему ответил: «Что ты почувствовал, когда я дал их тебе?» На минуту он глубоко задумался, а потом медленно сказал: «Знаешь, это было самое большое потрясение в моей жизни. Я подумал, что ты первый человек в моей жизни, который стал на мою сторону».

Психологическая точность «странного» поведения Нилла состояла в том, что он через присоединение к осуждаемым действиям подростка



почти «хирургическим путем» снижал его ненависть к враждебному миру взрослых и одновременно показывал, что именно этот взрослый понимает и принимает его.

Что из опыта Нилла может прийти здесь на помощь родителю, то есть помочь найти эту тонкую грань и удержаться на ней? Одного рецепта нет. Скорее всего, мер много. Прежде всего, не следует всякое нарушение оценивать как проявление вседозволенности. Приходится запастись терпением, понять неизбежность своеобразных действий свободного ребенка и знать, что со временем он «войдет в колею».

С другой стороны, нельзя оправдывать все действия идеей предоставления свободы. Должны существовать немногие, но категорические «нет!». Например, в Саммерхилле безусловно запрещалось играть с огнем, сражаться опасными мечами (последние должны были быть деревянными и обмотаны тряпками). Александр Нилл считал совершенно недопустимыми физические наказания. Но в его школе детей штрафовали. Санкции применялись в случае нарушения правил, которые были приняты самими детьми на общем собрании путем голосования, причем голос директора имел тот же вес, что и голос шестилетнего ребенка.

Не пропуская также действия, которые наносили вред другому лицу – его правам и интересам, его личной собственности (требовалось не мешать работать или спать, не брать без спроса личные вещи, не портить чужие инструменты, в случае разбитых лампочек или окон – компенсировать из карманных денег). При этом пострадавший (не важно, младший ребенок или сотрудник) мог громко заявить о своем

уроне на собрании. В нем пострадавший объявлял о личном ущербе, но без гневного выпада в адрес виновника. Обычно нарушитель соглашался с приговором собрания без обиды. Но если наказание казалось ему слишком суровым, то «дело» рассматривалось повторно и с особой тщательностью. Как правило, второе решение было более щадящим.

Описанная процедура назначения наказаний – еще одна замечательная психологическая находка А. Нилла. Заметим, что санкции приходили не от человека, облеченного властью, а от детского сообщества, справедливого и достаточно доброжелательного. Процедура предполагала обсуждение, то есть высказывания «за» и «против». Голоса «за», конечно, были попытками понять проступок, и если не оправдать, то смягчить вину, они были психологической поддержкой ребенка. Это уменьшало вероятность накопления гнева и ненависти, о которых говорил Нилл как о причинах общего неблагополучия детей.

В семейном воспитании можно сохранить главные черты подхода, с которым мы только что познакомились. Если говорить о наказаниях, то их функция – поддерживать уважение к правилам как общим установлениям, в противовес личной власти или «злой воле» родителя.

Что же касается общего пути воспитания ребенка, то лучше привести слова самого Нилла, обращенные к родителям:

«Отмените власть.

Дайте ребенку быть самим собой.

Не подталкивайте его все время.

Не учите его.

Не читайте ему нотаций.

Не пытайтесь его превозносить.

Не заставляйте его делать, что бы то ни было.

Возможно, – добавляет автор, – этот ответ вам не подходит.

Но, отвергая мой, вы обязаны найти лучший!».

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

ПРОФОРИЕНТАЦИОННЫЙ ПОТЕНЦИАЛ РОДИТЕЛЕЙ

Каждая семья имеет в распоряжении свойственный ей профориентационный потенциал. Профориентационный потенциал родителей представляет собой совокупность возможностей, средств и готовности по оказанию содействия в успешном выборе профессии своему ребенку. Под успешностью выбора профессии понимается адекватность и осознанность выбора профессионального пути старшеклассником.



Готовность родителей к содействию в профессиональном самоопределении понимается, как результат их внутреннего, соответствующего состояния, при котором родители могут грамотно помочь, поддержать старшеклассника в успешном осуществлении выбора профессии.

Готовность родителей включает:

- **потребность в оказании помощи ребенку** (профориентационная мотивированность): личная профориентационная позиция и ее влияние на выбор профессионального пути подростка; исследование определяющих мотивов, выделяемых родителями; осознание наиболее значимых мотивов при выборе профессии ребенком; возможное изменение неверных профориентационных установок; выделение основных направлений деятельности для осуществления помощи в успешном выборе профессии;
- **профориентационную грамотность** (знания, позволяющие оказать ребенку эффективную помощь в профессиональном самоопределении): знания о классификации профессий, современном рынке труда, возможностях последовательного получения профессионального образования, требованиях выбранной профессии и состоянии здоровья ребенка, типичных ошибках при выборе профессии; возможностях содействия в адекватном выборе профессионального пути;

- **профориентационную умелость** (умения по оказанию содействия в вопросах профессионального самоопределения): умение взаимодействовать с ребенком для составления профессионально-образовательного маршрута (способность провести беседу; выявить интересы и склонности; оценить состояние здоровья ребенка и соответствие выбранной профессии; сориентировать на выбор на основе определяющих факторов; обозначить профессиональное намерение).

Позиции родителей относительно профессионального будущего детей

- **Позитивная активная позиция.** Родители стараются помочь детям выбрать профессию с учетом их индивидуальных психофизиологических особенностей. Дают детям советы, основанные на знании их интересов, способностей, состояния здоровья и с учетом востребованности рекомендуемой профессии и сферы деятельности.
- **Негативная активная позиция.** Родители безапелляционно, иногда в ультимативной форме предлагают ребенку свой выбор профессии и учебного заведения. При этом интересы ребенка, его индивидуальные особенности, отношение к такой ситуации учитываются минимально или вообще игнорируются.
- **Пассивная позиция.** Родители самоустраняются, предоставляя детям возможность самостоятельно формировать профессиональный план. Иногда такая позиция вызвана негативным опытом со старшим ребенком, когда жесткая позиция вызвала нежелательные последствия.

Как помочь детям минимизировать ошибки в выборе профессии. Рекомендации родителям

- **Поддерживайте постоянный контакт с ребенком.** Важно находить время для общения с детьми по душам, только так вы можете узнать об их мечтах, планах и интересах. При этом, конечно, важна ваша искренняя заинтересованность. Ведите наблюдение за своим ребенком, развитием

его интересов и склонностей. Обратите внимание, за что его хвалят в школе, что у него получается легче всего, чем ему хочется все время заниматься, о чем он любит говорить, о чем часто спрашивает: все это поможет выбрать профессию с учетом его интересов.

- **Создавайте условия для участия подростка в различных видах деятельности:** поощряйте поиски любимого дела, участие в мероприятиях, направленных на изучение своих способностей и расширение кругозора. Если ваш ребенок рано увлекся какой-то профессией, дайте ему возможность поддерживать этот интерес с помощью литературы, занятий в кружках, секциях и т. д. Посетите дни открытых дверей в учреждениях образования, изучите имеющиеся образовательные предложения (специальности, направления подготовки). Предоставьте подростку как можно больше информации о различных профессиях, образовательных и профессиональных возможностях.
- **Повышайте собственную профориентационную грамотность, мотивированность и умение** (знания и умения, позволяющие оказать подростку необходимую помощь в профессиональном самоопределении).
- **Используйте профориентационный опыт своей семьи,** возможность научить ребенка элементарным профессиональным умениям и навыкам, которыми вы владеете. Детям важен опыт родителей, они перенимают традиции отношения к работе и профессии у своих родителей. Расскажите, как вы выбирали профессию, чем при этом руководствовались, кто вам помогал.
- **Учитывайте профессиональные интересы и склонности ребенка.** Профессию надо выбирать в соответствии с реальными способностями и возможностями ребенка, его профессиональными склонностями, интересами и желаниями. Помогите ребенку сопоставить его склонности и индивидуальные личные черты с требованиями профессии.
- **Привлекайте при необходимости других лиц** для оказания помощи подростку в профессиональном самоопределении, с целью получения квалифицированного совета специалиста. Предложите ребенку обратиться на консультацию к психологу и пройти профориентационное тестирование. Чтобы сделать правильный выбор, необходимо не только разбираться в многообразии существующих профессий, но и познать себя – свои личностные качества, способности, склонности. Иногда без помощи специалиста ребенку сложно оценить свой потенциал.
- **Учитывайте состояние здоровья ребенка.** Если у вашего ребенка есть какие-то заболевания, отклонения в состоянии здоровья, обязательно проконсультируйтесь с врачом: не будет ли это заболевание препятствовать поступлению, освоению профессии и дальнейшей трудовой деятельности.
- **Учитывайте потребности рынка труда в ка-**

драх. Проанализируйте, какие профессии более востребованы на данный момент на рынке труда вашего региона, а какими профессиями рынок перенасыщен.

- **Помните о связке «образование – профессия».** Это значит, что следует выбирать не только место, где продолжит обучение ребенок, но и учиться то, чему именно он будет учиться в стенах учебного заведения, какую профессию и квалификацию в результате приобретет, в какой профессиональной среде потом будет работать.
 - **Не навязывайте свою точку зрения и не давите на ребенка в выборе профессии.** Если ребенок получит профессию, которая будет нравиться вам, но не будет соответствовать его интересам, он не станет хорошим специалистом. Помните: энергия достижения иссякает, если сама идея достижения принадлежит другому человеку. Профессия должна доставлять удовольствие на духовном, эмоциональном и физическом уровнях. Важно не навязывать свое мнение, а предлагать несколько вариантов. Не высмеивайте детские мечты, какими бы нереальными они ни были. Лучше попробуйте тактично скорректировать профнамерения вашего ребенка, по возможности приблизить его к исполнению мечты.
 - **Обсудите с ребенком все «за» и «против» выбранной профессии.** В разговоре важно осознать, по каким критериям он выбрал ту или иную специальность, как он ее представляет, какой карьерный рост видит в ней. Выясните, что его прельщает в выбранной профессии (содержание, предмет труда, требуемые качества личности и т. д.). Если вас огорчает профессиональный выбор ребенка, не отговаривайте его и не запрещайте категорично, это приведет только к конфликту. Действуйте конструктивно: дайте возможность сыну или дочери возражать вам по существу. Проанализируйте вместе последствия этого решения (ближние – через 1-2 года и дальние – через 5-10 лет; положительные и отрицательные).
 - **Выясните, сопоставляет ли ребенок свои возможности с требованиями избранной профессии.** Помогите ему проанализировать ситуацию по следующей схеме:
 - внутренние резервы (его способности, знания по предметам);
 - внутренние помехи: что есть в ребенке такого, что может помешать осуществлению мечты (состояние здоровья, недостаточные знания, низкие оценки по предметам, личностные особенности) и возможность преодоления этих помех;
 - внешние благоприятные факторы (наличие поддержки в окружающем мире);
 - внешние неблагоприятные факторы (наличие помех в окружающем мире).
- Если старшеклассник не может определиться со своими планами, попробуйте понять, с чем это связано. Если он только мечтает, но ничего не делает, надо помочь ему составить конкретный план, обсудив, сколько времени у него есть и что необходимо успеть.

- Обсуждая будущую профессию, **не заикливайтесь на одном варианте**, рассматривайте разные, так как наличие альтернативы может снизить напряжение и тревогу у ребенка.
- **Поддерживайте ребенка**, если у него есть терпение и желание, чтобы его мечта сбылась.
- **Помните: самая главная ценность – здоровье и благополучие ребенка.** А это возможно лишь тогда, когда требования, предъявляемые к ребенку, соответствуют его способностям.

Анкета для родителей «Моя роль в подготовке ребенка к труду и выбору профессии»

Внимательно прочтите каждое из приведенных суждений. Если считаете, что оно соответствует вашим взглядам, то ответьте «да», если не соответствует – «нет».

1. Я часто рассказываю дома о своей профессии, успехах и трудностях на работе.
2. Мы с ребенком часто обсуждаем прочитанные книги, просмотренные фильмы, телепередачи, бываем на выставках, в музеях.
3. Я не знаю, имеет ли сын (дочь) какое-нибудь поручение в классе.
4. Мой ребенок хорошо знает, где и кем я работаю.
5. У меня нет свободного времени, чтобы обсуждать со своим ребенком его интересы и увлечения.
6. Я никогда бы не выступил(а) с рассказом о своей работе и профессии перед классом, в котором учится сын (дочь).
7. Я думаю, кем бы ни стал мой ребенок, общетрудовые навыки, полученные им в школе и дома, пригодятся в жизни.
8. Большую радость мне и моему ребенку приносит совместное выполнение трудовых обязанностей дома.
9. Моя работа не настолько интересна по содержанию, чтобы я рассказывала о ней ребенку.
10. Если в школе будет организован летний лагерь, мой ребенок будет туда ходить.
11. Я стараюсь, чтобы ребенок имел дома постоянное поручение (какое?).
12. Я не хочу советовать своему ребенку, чем заниматься в жизни, так как этот выбор он должен сделать самостоятельно.
13. Мне кажется, что заставлять сына (дочь) участвовать в работе по дому не нужно, он (она) еще успеет в жизни наработать.
14. Я знаю, какие учебные предметы больше всего нравятся моему ребенку, а какие нет.
15. Я считаю, что можно наказывать трудом за проступок и поощрять деньгами за хорошее выполнение задания.
16. Я думаю, что участие в общественных делах поможет моему ребенку проявлять свои способности.



Ключ

Каждый ответ, совпадающий с ключом, оценивается в 1 балл.

Ключ «да» – 1, 2, 4, 7, 8, 10, 11, 14, 16; «нет» – 3, 5, 6, 9, 12, 13, 15.

Суммируйте полученные баллы.

Если сумма находится в пределах **12-16 баллов**, то можно сделать вывод, что вы стремитесь активно научить ребенка полезным трудовым умениям и навыкам, помогаете проявлять себя, свои интересы, склонности, способности, расширяете его кругозор.

8-10 баллов – вы понимаете важность семейного воспитания в подготовке ребенка к труду, однако у вас есть резервы для более активного участия в трудовом воспитании сына (дочери).

4-7 баллов – этот результат говорит о том, что вы не очень много внимания уделяете трудовому воспитанию сына (дочери) в подготовке к жизни. Следует помнить, что вашего ребенка ждет впереди нелегкая учеба, работа, и необходимо уже сейчас учить его преодолевать трудности, заинтересовать предстоящим трудом.

0-3 баллов – у вас мало свободного времени, вы не уверены, что сможете в чем-то помочь своему ребенку, поэтому относитесь к воспитанию в семье не очень серьезно. Однако ребенок нуждается в вашем участии и внимании. В будущем он может столкнуться с серьезными затруднениями в профессиональном обучении и трудовой деятельности. Поддержите своего ребенка в учебе, общественной работе, домашних делах.

Доменика БАРАНОВА

УСПЕХ И ЕГО СОСТАВЛЯЮЩИЕ

Каждый из нас периодически задается вопросом: что такое успех? Некоторые могут ощущать его на интуитивном уровне и четко представляют, как для них выглядит по-настоящему успешная жизнь. Однако признаки успеха у каждого из нас разные: для одних – это респектабельная жизнь и дорогостоящие автомобили премиум-класса, а для других – чувство значимости в кругу близких людей. Все зависит от целей, мировоззрения и личностных качеств конкретного человека. Тем не менее, существует несколько основных составляющих, из которых складывается настоящий успех. Разберемся, что входит в это понятие.



Внаиболее общем понимании успех – это умение осознавать свои цели и находить пути к их достижению. Кажется, что это определение очень простое, однако именно в нем проявляется вся субъективность понятия «успех». Подобно тому, как у каждого из живущих на земле людей различаются отпечатки пальцев, так же отличаются истинные цели и намерения каждого из нас. И когда мы находим путь к достижению своих целей, а также силы и решимость преодолеть этот путь, именно тогда мы по-настоящему приближаемся к успеху.

Если говорить более конкретно, то список атрибутов успеха широк и многогранен: слава, уважение, значимость в обществе, известность в определенных кругах, финансовая независимость, взлет по карьерной лестнице, любовь со стороны близких. Но опять же, для кого-то взлет по карьерной лестнице может и не означать успех, а совсем наоборот – если человек, например, мечтает о тихой и спокойной семейной жизни, резкие карьерные повороты создадут дополнительные сложности.

Что отличает успешных людей от неуспешных? Успешные люди вовсе не баловни судьбы, и излишества с роскошью не плывут им в руки сами. Хотя некоторые считают, что успешные личности рождаются такими – особенными, счастливыми. Поэтому и живут налегке, не прилагая особых усилий. Но на самом деле не

все так просто. Не все понимают, через что приходится проходить успешному человеку, чтобы достичь желаемого. Часто окружающими не берется во внимание трудолюбие, и готовность вкладываться до последнего, работать без выходных и отпусков. Чтобы добиться намеченных высот, необходимо приложить массу физических, умственных и психологических усилий. Успех состоит из таких компонентов, как **труд, желание и вера**, как в себя, так и в положительный результат. Неотъемлемым аспектом подлинного успеха также служит **постоянное саморазвитие**. Важно выстраивать перед собой ряд задач, смело смотреть в глаза поставленным целям и инвестировать в себя на пути к их достижению столько, сколько вы хотели бы получить в итоге.

Можно ли предсказать, кто из людей «обречен» на успех? Или успех равно доступен каждому? Сегодня психологи все больше склоняются к мнению, что Фортуна вовсе не так уж слепа и дарить свои милости предпочитает тем, кто обладает определенным набором черт характера. Что же отличает успешных людей?

Активная жизненная позиция – один из секретов самореализации и успеха. Смелость инициативы и готовность действовать во имя достижения цели, подбор способов преодоления проблем, путем поиска конструктивных решений.

Вера в свои силы, в то, что удастся справиться с любыми

обстоятельствами и добиться своего. Именно вера не дает опустить руки и бросить все, после целого ряда неудач и разочарований.

Умение оказываться в нужном месте в нужный момент. Это умение вовсе не случайность, а проявление личных качеств. В какой-то степени даже вопрос упорства. Это напоминание, что неустанное преследование своих целей – единственный способ сделать так, чтобы вам наконец повезло.

Способность эффективно контактировать с окружающими. Основа этой способности – умение понять психологические особенности друзей и соперников и правильно использовать их в своих целях.

Низкая восприимчивость к неудачам. Чтобы научиться выигрывать нужно сперва осмелиться спокойно проигрывать.

«Гибкость» в решении поставленных задач. Человек, рожденный для удачи, всегда точно понимает, когда надо признать свое поражение или пойти на разумный компромисс. Он умеет при необходимости быть и очень упорным, но не делает личной трагедии и из отступления, поскольку уверен в своем конечном успехе.

Физическая выносливость и психическая гармония. Эти факторы обеспечивают здоровье, которое является важным элементом успеха.

Планируя будущие начинания, полезно заранее оценить свои потенциальные качества. Чтобы помочь вам точнее продиаг-

ностировать свои предпосылки для успеха, предлагает вам специальный тест.

Тест «Каковы ваши шансы на успех?»

Прочтите приведенные ниже вопросы и выберите те варианты ответов на них, которые больше всего соответствуют вашим личным представлениям и привычкам.

1. Что бы вы предпочли...
 - а) быть капитаном торгового судна,
 - б) стать космонавтом,
 - в) быть музыкантом.
2. Если вы видите человека в опасности...
 - а) бросаетесь спасать его даже с риском для жизни,
 - б) лихорадочно обдумываете все возможности его спасения,
 - в) зовете еще кого-нибудь на помощь.
3. Какую игру вы предпочитаете...
 - а) карты,
 - б) бильярд,
 - в) разгадывание кроссвордов.
4. Когда звонит телефон, вы сразу думаете, что...
 - а) вас ищут из школы,
 - б) о вас вспомнил приятель,
 - в) случилось какое-то несчастье.
5. Если вам предстоит идти на важную встречу...
 - а) вы отправляетесь на нее в своем обычном костюме,
 - б) одеваетесь особенно тщательно,
 - в) думаете только о том, что там будет происходить.
6. Если пожилой человек рассказывает вам о своей жизни...
 - а) вы требуете от него подробностей,
 - б) скучаете,
 - в) прерываете его или уходите.
7. Если вы находитесь в компании...
 - а) вы от души развлекаетесь,
 - б) скучаете,
 - в) думаете о своем.
8. Если вам надо уехать...
 - а) вы предупреждаете об этом близких,
 - б) не говорите им ничего,
 - в) говорите только, что вам надо отлучиться на время.

9. Если вы попали в трудное положение...

- а) вы советуетесь с одноклассниками и друзьями,
- б) делитесь проблемами с родными,
- в) никому ничего не рассказываете.

10. Если вам придется купить картину, вы предпочтете ...

- а) в стиле абстракционизма,
- б) в стиле импрессионизма,
- в) в стиле традиционного реализма.

11. Заметив, что на вашем столе отсутствует какая-то вещь...

- а) вы начинаете ее искать,
- б) думаете, что ее кто-то украл,
- в) сразу забываете об этом и продолжаете заниматься своими делами.

12. Вы оказались в чужом городе и у вас выдалось немного свободного времени...

- а) вы отправляетесь в музей,
- б) изучаете карту города и выбираете, что бы вам стоило посмотреть,
- в) отправляетесь в гостиницу, чтобы отдохнуть.

13. Вы оказались вовлеченным в спор и...

- а) упорствуете в утверждении своей точки зрения до тех пор, пока оппоненты не отступят,
- б) ищете компромиссное решение,
- в) уступаете перед упорством других.

14. Перед старой семейной фотографией...

- а) испытываете сильное волнение,
- б) она кажется вам смешной,
- в) ощущаете какое-то неприятное чувство.

15. Обнаружив перед уроком, что забыли нужные тетради...

- а) вы быстро возвращаетесь домой, чтобы взять их,
- б) полагаетесь на свою память и способность к импровизации,
- в) сбегаете с урока.

16. Вы просыпаетесь утром и обычно чувствуете...

- а) бодрость,
- б) зависть к тем, кто еще спит,
- в) готовность идти в школу без особых усилий над собой.

17. Свое свободное время вы заполняете...

- а) занятиями спортом,
- б) встречами с друзьями,
- в) чтением, занятием с компьютером.

18. В случае экономического кризиса...

- а) вы обдумываете, какие из этого можно извлечь выгоды,
- б) встревожены возможными социальными последствиями,
- в) отказываетесь от своих планов и ждете развития событий.

19. Вы предпочитаете...

- а) находиться в одиночестве,
- б) проводить время с семьей,
- в) проводить время в компании знакомых и друзей.

Результаты:

140-200 очков. У вас есть большие возможности добиться успеха в жизни. В вашем характере существует хорошее равновесие между импульсами и разумом, между личной и общественной жизнью, между действием и размышлением.

70-139 очков. Вы обладаете качествами, необходимыми для того, чтобы утвердиться в обществе. Но все же вам надо постоянно контролировать себя и не допускать необдуманных поступков, о которых вы в дальнейшем будете сожалеть.

60-69 очков. Для достижения успеха вам необходимо верить в себя и больше доверять окружающими. Это поможет вам добиться полной реализации своих возможностей.

Успехом является еще и умение разглядеть успех. Но обязательным условием успеха является активность – работа, дело, занятие, хобби, которое вам по душе!

Александр СОКОЛОВСКИЙ

Оценка результатов

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
а	10	5	5	3	5	10	10	10	3	3	5	5	5	10	5	10	5	10	3
б	5	10	10	10	10	3	3	3	5	10	3	10	10	5	10	3	10	5	5
в	3	3	3	5	3	5	5	5	10	5	10	3	3	3	3	5	3	5	10

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Достаточно высокий уровень общего умственного развития является необходимым условием успешной профессиональной деятельности для многих профессий, например, таких, как учитель, врач, менеджер, юрист, психолог, бухгалтер, программист и др.

Интеллект – относительно устойчивая структура умственных способностей индивида – проявляется в способности человека к отвлеченному мышлению, логическим рассуждениям, пространственному воображению, сосредоточению внимания, запоминанию, усвоению и использованию знаний.

В практической и профессиональной деятельности человека всегда возникают проблемные ситуации, требующие решения. Жизненные условия и обстоятельства постоянно изменяются и выдвигают новые требования. Конвейерное производство, управление транспортными средствами и механизмами, преподавание, хирургическая операция редко обходятся без преодоления специалистом непредвиденных ситуаций.

От уровня развития интеллекта зависит успешность работы с текстами, таблицами, легкость понимания смысла высказываний и формулирования собственных мыслей, производства вычислений и количественных расчетов. Важное значение для профессиональной деятельности имеет способность личности к выполнению различных мыслительных операций, таких, как сравнение, анализ, синтез, обобщение и абстрагирование. Сочетание данных операций в различных вариантах составляет механизм мышления и воображения. В практической



деятельности одни и те же предметы и явления по-разному воспринимаются и творчески преобразуются за счет индивидуального словесного, образного и чувственного опыта. На основании индивидуального опыта формируется индивидуальный стиль деятельности человека, его интеллект.

Уровень интеллекта не является статичным. С одной стороны, он зависит от природных задатков, наследственных особенностей, состояния здоровья, возможностей мозга, пола и возраста человека, с другой – опре-

деляется жизненным опытом, знаниями и навыками, содержанием и уровнем образования, условиями и образом жизни, воспитанием, мотивами и чертами характера и даже ситуационным состоянием человека. Уровень интеллекта поддается измерению.

Отличаются люди и по типу интеллекта. Одни люди в большей степени способны к логическим рассуждениям. Пониманию абстрактных понятий, владению языком, работе с текстами. Такой тип интеллекта позволяет наиболее успешно работать в сфере профессий «человек – человек». Другие могут с большим успехом оперировать точными количественными величинами, производить вычисления, работать с таблицами. Этот тип интеллекта позволяет достичь наибольших успехов в сфере профессий «человек – знаковая система». Третьи отличаются способностью к пространственным представлениям, воображению, работе с графиками, чертежами, картами и схемами. Такой тип интеллекта является наиболее подходящим для успешной работы в сфере профессий «человек – техника».

Способности к художественной деятельности с помощью психологических тестов оценить трудно. В области художественного, музыкального, литературного или актерского творчества в большей степени приходится полагаться на мнение авторитетных людей. Это связано с тем, что в сфере искусства очень трудно установить критерии, общепринятые правила, с помощью которых можно было бы оценить успешность творческой деятельности. Требования, которые предъявляются к людям профессии типа «человек – художественный образ», пока еще точно не определены.

Для того чтобы оценить свои общие умственные способности при помощи тестов, можно обратиться к психологу или профконсультанту.

Александр СОКОЛОВСКИЙ

Рисуночная методика «Моя семья»

Цель: диагностика внутрисемейных отношений.

Необходимые материалы: лист бумаги формата А-4, цветные карандаши.

Время проведения: до 30 минут.

Возраст испытуемого: 4-5 лет.

Процедура проведения. Педагог дает ребенку следующую инструкцию: «Пожалуйста, нарисуй свою семью». На все уточняющие вопросы следует отвечать без каких-либо указаний, например: «Можешь рисовать, как хочешь». Если дети отказываются рисовать, объясняя это тем, что они не умеют, необходимо успокоить их, сказать, что здесь не важна красота рисунка.

Во время рисования делайте вид, что занимаетесь своими делами (например, написанием чего-либо), но незаметно для ребенка наблюдайте за тем, как он рисует, что рисует и где рисует. Записывайте все спонтанные высказывания ребенка, следите за его мимикой, жестами, а также фиксируйте последовательность рисования.

После того, когда рисунок будет завершен, с ребенком проводится беседа. Обычно задаются следующие вопросы:

- Скажи, кто тут нарисован?
- Где они находятся?
- Что они делают?
- Им весело или скучно (грустно)? Почему?
- Кто из нарисованных людей самый счастливый? Почему?
- Кто из них самый несчастный? Почему?

Затем проводится анализ рисунка. На этом этапе необходимо обратить внимание на следующие детали:

- Последовательность выполнения задания.
- Сюжет рисунка.
- Расположение членов семьи, степень их близости и степень отдаленности их друг от друга.
- Место нахождения ребенка среди них.
- С кого ребенок начинает рисовать семью.
- На ком заканчивает.
- Кого «забыл» изобразить.
- Кого «добавил».
- Кто выше ростом, кто ниже.
- Кто как одет.
- Кто нарисован контуром, а кто нарисован детально.
- Цветовая гамма и т.д.

Для более полного анализа детского рисунка семьи необходимо знать возраст обследуемого ребенка, состав его семьи, возраст братьев и сестер (если они есть), сведения о поведении ребенка в семье, детском саду и школе.

Результаты анализа помогут выявить всю гамму

чувств, переживаемых ребенком в семье. Все то, что ребенок тщательно скрывает, прячет где-то в глубине души и не способен высказать вслух, то, что мучает и беспокоит. Это все должен «услышать» педагог в результате диагностики и корректно донести до родителей. Ведь родителям вряд ли придет в голову, что очень часто именно они являются виновниками детских проблем.

Последовательность выполнения задания

Как правило, после получения установки ребенок сразу же начинает рисовать всех членов семьи и только потом детали, дополняющие рисунок. Если же вдруг по непонятной причине ребенок акцентирует свое внимание на чем угодно, кроме семьи, «забывая» нарисовать своих родственников и себя, или рисует людей после изображения второстепенных объектов и предметов, необходимо задуматься, почему он так поступает и что кроется за этим. В чем причина его равнодушия к своим близким? Для чего он оттягивает время изображения их? Чаще всего ответы дают наводящие вопросы. Как правило, отсутствие членов семьи на рисунке или оттягивание времени их изображения – один из симптомов психологического дискомфорта ребенка в семье и признак конфликтных семейных взаимоотношений, в которые вовлечен ребенок.

Сюжет рисунка

Чаще всего сюжет предельно прост. Ребенок изображает свою семью в виде групповой фотографии, на которой присутствуют все члены семьи или кого-то нет. Все присутствующие находятся на земле, стоят на полу или, почему-то лишившись опоры, висят в воздухе. Иногда на рисунке, помимо людей, расцветают цветы, зеленеет трава, растут деревья. Некоторые дети размещают своих родных в собственном доме среди мебели и знакомых вещей. Нередки случаи, когда кто-то находится дома, а кто-то на улице. Также встречаются и рисунки, на которых все члены семьи заняты делом. Рисунок семьи «без семьи» – вид протеста ребенка и подаваемый им таким образом сигнал бедствия. Если рисунок семьи освещает всех членов семьи или кого-то из них ярким солнцем и общее впечатление от рисунка положительное, то и отношения в семье такие же теплые. Но, если над групповым портретом семьи темные тучи, льет дождь, то, вероятнее всего, это связано с дискомфортом ребенка.

Последовательность расположения членов семьи

Обычно первым ребенок изображает или самого любимого им члена семьи, или, по его мне-

нию, самого значительного и авторитетного в доме человека. Если самым значительным ребенок считает себя, он, не скрывая это, рисует свою фигуру первой. Последовательность расположения других членов семьи и их порядковые номера указывают на их роль в семье в глазах ребенка или на их отношение к нему. Чем выше порядковый номер у изображенного члена семьи, тем ниже его авторитет у ребенка. Поэтому, если ребенок интуитивно ощущает себя отвергнутым и ненужным родителям, то он изображает себя после всех.

Размеры фигур членов семьи

Чем более авторитетным в глазах ребенка является изображаемый им член семьи, тем выше его фигура и значительнее размеры. Довольно часто у маленьких детей не хватает даже листа, чтобы разместить фигуру целиком. При низком авторитете родственника величина фигуры его, как правило, гораздо меньше реальной по сравнению с остальными членами семьи. Поэтому отвергнутые дети изображают себя обычно едва приметными и низкорослыми, подчеркивая всем этим свою ненужность и незначительность. В противовес «отвергнутым» кумиры семьи не жалеют места для изображения своих фигур, рисуя себя вровень с мамой или папой и даже выше их.

Величина пространства

Размеры пространства между изображением отдельных членов семьи свидетельствуют об их эмоциональной разобщенности или эмоциональной близости. Чем дальше фигуры расположены друг от друга, тем больше их эмоциональная разобщенность, как правило, отражающая конфликтную ситуацию в семье. На некоторых рисунках дети подчеркивают ощущаемую ими разобщенность близких включением в свободное пространство между членами семьи каких-то посторонних, еще более разъединяющих людей предметов. При эмоциональной близости все родственники в семье нарисованы почти вплотную друг к другу и практически не разобщены. Чем ближе ребенок изображает себя по отношению к какому-либо члену семьи, тем выше его степень привязанности к этому родственнику. Чем дальше ребенок находится от какого-то члена семьи, тем меньше его привязанность к этому члену.

Место расположения ребенка на рисунке

Когда он в центре, между мамой и папой, или рисует себя первым во главе семьи, то это значит, что он ощущает себя нужным и необходимым в доме. Как правило, ребенок помещает себя рядом с тем, к кому больше всего привязан. Если на рисунке ребенок изобразил себя после всех своих братьев

и сестер, подальше от родителей, то это чаще всего просто признак ревности к другим детям, а может быть, он сообщает нам, что считает себя лишним и ненужным в доме.

Ребенок «забывает» нарисовать себя

Необходимо искать причину в характере семейных отношений. Они обычно не совсем примерные и, очевидно, тягостны ребенку. Изображение ребенком семьи без себя – сигнал конфликта между ним и кем-то в доме, у ребенка нет чувства общности с другими близкими ему людьми. Своим рисунком художник выражает свою реакцию протеста против неприятия его в семье.

Ребенок «забывает» нарисовать кого-то из родителей или других реальных членов своей семьи

Вероятнее всего, именно «забытый» родственник ребенка и есть источник его дискомфорта, переживаний и мучений. Умышленно исключив кого-то из состава своей семьи, ребенок как бы указывает путь на выход из конфликтной ситуации и на разрядку негативной семейной атмосферы. Довольно часто этим способом художник «устраняет» конкурентов, пытаясь погасить хоть на мгновение кипящую в нем ревность к другим детям или к родителям. Особенно упорно «мстит» ребенок и не рисует на бумаге того члена семьи, который постоянно обижает или подавляет его.

Ребенок «дополняет» свою семью несуществующими родственниками или посторонними людьми

Таким образом он пытается заполнить вакуум в чувствах, недополученных в семье, или использовать их вместо буфера, смягчающего ощущение своей неполноценности в кругу родных. Нередко дети заполняют этот вакуум теми лицами, которые способны, по их мнению, наладить близкие контакты с ними и дать возможность им хоть как-то удовлетворить свои потребности в общении. Поэтому ребенок, «моделируя» состав своей семьи, невольно предлагает ее улучшенный, усовершенствованный и выбранный им, а не кем-нибудь другим вариант.

Помимо посторонних лиц, художник часто «дополняет» свою семью животным миром – птицами и зверями. И если птицы и звери просто выдуманные, их нет на самом деле в доме, но он мечтает, чтобы они были и заменили ему родственников и друзей, то это значит, что ребенок жаждет быть кому-то нужным и интуитивно ищет любовь на стороне. Этот симптом говорит о дефиците нужного общения, дефиците нежности и внимания, который ощущает ребенок.



Ребенок вместо семьи рисует только одного себя

Иногда художник при изображении семьи специально выделяет только одного себя, чтобы подчеркнуть свою значительность для остальных. Это чаще всего делают кумиры семьи или дети, не скрывающие свой эгоцентризм. От отвергнутых такой ребенок отличается любованием собой, что обычно видно по окраске и детализации одежды или по второстепенным фоновым предметам, создающим праздничный настрой.

Особенности черт лица и другие части тела

Особенно информативен рисунок головы. Когда вы видите, что автор почему-то пропускает на рисунке части лица или вообще изображает голову «без лица», то есть, без глаз, рта, носа, то это чаще всего – выражение протеста ребенка по отношению к изображенному члену семьи, из-за которого ребенок, очевидно, постоянно переполнен негативными эмоциями. Когда он так изображает свое лицо (без глаз, рта, носа), то это признак отчужденности его в семье и нарушения общения с людьми.

Если из всех частей лица на рисунке заметны только одни глаза, то, вероятнее всего, этот член семьи все время наблюдает и следит за ребенком, не допуская никаких его проступков, шалостей и баловства. И этот родственник – источник большинства конфликтных ситуаций. Если из всех частей ребенок выделяет лишь рот, то, вероятнее всего, этот член семьи как прессом, давит на художника, «воспитывая» его бесконечными нотациями и нравоучениями, культивируя в нем страх.

Если на рисунке больше всего акцентируется внимание на голове и досконально прорисовываются все части лица, предпочитая лицо всему остальному, то, очевиднее всего, ребенок лишний раз показывает, как для него значителен изображенный им таким путем ближайший родственник. Если ребенок так изображает самого себя, то это является одним из признаков, свидетельствующих, как серьезно он озабочен своей внешностью.

Помимо головы, большую информацию могут

дать и нарисованные руки. Когда длина их сразу же бросается в глаза, то, вероятнее всего, они принадлежат тому из членов семьи ребенка, который агрессивно к нему относится. Такого родственника автор иногда изображает вообще без рук, пытаясь, хотя бы символически, но погасить агрессию.

Когда безруким на рисунке мы видим самого ребенка, то, вероятнее всего, таким путем художник хочет нас осведомить о том, что он совсем бессилен и не имеет права голоса в семье.

Цветовая гамма рисунка

Это своеобразный индикатор палитры чувств, излучаемых ребенком при воспоминании о близких, которых он изображает. Особенности и нюансы эмоционального отношения детей к отдельным членам семьи или к семье в целом, романтика привязанностей их и тщательно скрываемая нелюбовь, сомнения, тревоги и надежды как будто «закодированы» в цвете, которым разукрашен каждый персонаж.

Как правило, все, что любимым и что нравится ребенку, рисуется им в теплых, ласковых тонах. Свою привязанность и романтические чувства к кому-то из присутствующих на рисунке дети, «выпячивают» ярким и сочным цветом. Обычно тот, кто нравится ребенку, наряжен им в особый праздничный наряд, который по своей расцветке напоминает радугу или одежду сказочной принцессы, приснившейся в волшебном сне.

Даже если ребенок не использует всю гамму имеющихся у него красок, он все равно, желая того или нет, хоть одним неординарным, бросающимся в глаза мазком, выделяет любимого им родственника среди всех остальных.

Холодные тона, как правило, – свидетели конфликтных отношений между ребенком и членом семьи. Особенно информативен черный цвет, чаще всего несущий информацию об эмоциональном неприятии ребенком того из родственников, кого он им изобразил.

Наличие других деталей на рисунке

Изображение осветительных приборов – показатель отсутствия тепла в семье. Изображение компьютера, телевизора и других предметов быта говорит о предпочтении, оказываемом им ребенком. Если ребенок рисует собаку или куклу, – это может означать, что он ищет общения с животными и игрушками из-за нехватки тепла в семье. Облака, особенно тучи, могут являться признаком отрицательных эмоций у ребенка. Изображая дом вместо семьи, ребенок высказывает свое нежелание находиться в семье.

В следующем номере мы рассмотрим особенности рисунков, на основе которых можно определить роль ребенка в семье, сложившиеся в ней отношения и доминирующий тип родительского воспитания.

Екатерина ДАВИДОВСКАЯ,
психолог

Не воспитать музыканта, а воспитать гармоничную личность

Всех нас греют теплые и яркие воспоминания из детства. Кто-то запомнил это время благодаря веселым приключениям в деревне у бабушки, кто-то ассоциирует детство с поездками на море и теплым песком на пляже, а кто-то с трогательными и волнующими выступлениями на утреннике в детском садике.

Сегодня Мелешко Наталья Юрьевна – музыкальный руководитель ГУО «Ясли сад №9 г. Полоцка» откроет нашим читателям несколько тонкостей профессии музыкального руководителя в детском саду. Профессии, которая вызывает улыбки на лицах наших детей.

– Расскажите немного о себе. Почему именно эта работа вас привлекла?

– Я родилась в самом древнем городе Беларуси – в Полоцке. Родители отдали в музыкальный класс, где наряду с общеобразовательными предметами большое внимание уделяется и музыкальным. Со 2-го класса начала обучаться игре на баяне, с 3-го – дополнительно на фортепиано. Параллельно с этим были и сольфеджио, музыкальная литература, хор, теория музыки. И так день за днем я понимала, что музыка плотно вошла в мою жизнь. Когда в 9 классе встал вопрос о том, куда же я хочу поступать и какую профессию получить, выбор был очевиден – я решила связать свою жизнь с музыкой и продолжить обучение игре на баяне.

В 2010 году я окончила Полоцкий колледж ВГУ имени П.М. Машерова по специальности «Музыкальное образование». После окончания колледжа начала работать музыкальным руководителем в ГУО «Ясли сад №9 г. Полоцка». В этой должности работаю уже 12 лет. Владею двумя музыкальными инструментами: баян и фортепиано. Посвятить свою жизнь музыке я решила благодаря своему учителю в школе по классу баяна – Гинько Ольге Валерьевне. Именно она привила мне любовь к музыке.

– С какими трудностями вы столкнулись, работая в этой сфере?

– Придя на работу в детский сад, я быстро поняла одну вещь: чтобы

чему-то научить детей, нужно их заинтересовать. Большой сложностью для меня оказалась организация и подготовка утренников и других мероприятий, а именно – написание сценариев к таким праздникам. Здесь важно все: сюжет, грамотное распределение ролей, музыкальных номеров. Тяжело создать для ребят такое представление, чтобы они оказались в нем полноправными участниками и получили множество положительных эмоций. Для меня важно, чтобы дети могли самостоятельно определить положительных и отрицательных героев, сделать вывод об их поведении. И самое главное – нужно создать такой утренник, чтобы он не был похож на предыдущий. Для меня очень важно создать такой праздник, который ребята и их родители будут ждать с нетерпением.

– Каков он, ваш источник вдохновения? Возможно, есть кумиры или те личности, с которых берете пример?

– Очень много новых идей для работы и творчества можно отметить для себя на курсах повышения квалификации. Преподаватели охотно делятся своими наработками, пособиями и другими полезными материалами. Не исключено, что много идей беру в интернете. Обязательно преобразовываю и использую в своей работе. В самом начале своей педагогической деятельности примером для подражания стала моя коллега с большим стажем работы в этой должности. Было интересно



Наталья МЕЛЕШКО

наблюдать за ее подходом к детям, за интересными играми и пособиями, которые она внедряла в работу, и музыкальным репертуаром, который так грамотно подбирала.

– За что вы любите свою работу?

– Любовь к работе пришла со временем. Сначала был интерес, а позже, в процессе знакомства с профессией, с осознанием возможностей воспитанников, пришла и любовь к работе. Пришло желание раскрывать и развивать определенное представление, умение и навыки. Участие в различных концертах, мероприятиях и конкурсах стимулировали к постановке новых целей и желаний их осуществлять. Хотелось радовать и удивлять ребят. Например, я решила использовать в утренниках выступление не только ребят, но и их родителей. Благодаря сотрудничеству с воспитателями удавалось убедить родителей в том, что их участие доставит большое удовольствие ребятам. Появится возможность не только посмотреть на выступление, но и поучаствовать в исполнении танцевальных композиций. Люблю придумывать что-то новое!

– Какие качества нужны человеку, чтобы освоить эту профессию?

– Педагог должен любить детей.

Важно находить индивидуальный подход к каждому ребенку, находить с ним общий язык. Важно знать, какого результата вы хотите добиться в работе с детьми. Также педагог должен постоянно развиваться и получать новые знания в своей сфере деятельности. Без этого никуда.

– В чем состоит ваша задача в работе с детьми?

– В работе с воспитанниками для меня важно не воспитать музыканта, а способствовать формированию гармонично развитой личности ребенка. Важно приобщить ребенка к миру музыки. Я стараюсь научить детей понимать музыку, наслаждаться ей, формировать нравственно-эстетическое отношение к искусству.

– Что самое интересное в работе с детьми?

– В процессе образовательной деятельности интересно наблюдать за тем, что больше всего привлекает и интересует ребят. Кому-то интересно элементарное музицирование, кому-то музыкально-ритмическая деятельность, а для кого-то наибольший интерес вызывает песенное творчество. К каждому ребенку нужно искать свой подход.

– Наверное, тяжело объяснять что-то маленьким деткам? Как получается донести до них информацию?

– Объяснить что-то новое и неизвестное для воспитанников гораздо проще через игру. Детей заинтересовывает процесс игры, во время которой и получается формировать представления, умения и навыки воспитанников в том или ином виде деятельности. Для детей раннего дошкольного возраста интересно использовать на каждом занятии сюжет: например, в гости к ребятам приехала кукла Маша и привезла сюрприз. Это могут быть музыкальные инструменты (погремушки, колокольчики) или же атрибуты для танцевального творчества (разноцветные платочки, султанчики). С воспитанниками среднего и старшего дошкольного возраста также интересно формировать новые представления и умения в игровой деятельности: использовать игры и игровые задания в элементарном

музицировании, на развитие ритмического слуха, мелодического и так далее. Также в образовательном процессе используются различные методы и приемы: словесный, наглядно-игровой, ТСО, ЭСО. Данные методы наиболее эффективны в музыкальной деятельности.

– Как вы считаете, есть талантливые и неталантливые дети?

– Талант у ребят развивать нужно с раннего возраста, ведь у каждого свои способности. Если их развивать с малых лет, то результат стараний не заставит себя долго ждать.



– Меняются ли музыкальные предпочтения у детей с течением времени?

– Музыкальному руководителю необходимо идти в ногу со временем, так как вкусы и взгляды детей меняются очень быстро. Стараюсь совмещать программные материалы с современными композициями. Невозможно сформировать правильную личность ребенка, отталкиваясь только от современных тенденций.

Конечно, я не хочу, чтобы дети потеряли интерес к музыкальным занятиям, поэтому стараюсь максимально добавлять в репертуар на занятиях современные песни и танцы, совмещая их со своей программой. Таким образом у меня получается и осваивать необходимый репертуар, и дополнять его той самой изюминкой современности.

– Есть ли у вас книги, любимые фильмы, которые связаны с про-

фессией музыкального руководителя?

– Сразу так и не вспомнишь фильмы, которые связаны с профессией музыкального руководителя. Первым пришла на ум советская кинокомедия «Джентльмены удачи», где Евгений Леонов сыграл роль музыкального руководителя в детском саду. Рекомендую ее к просмотру.

– Обязательно ли иметь образование, чтобы работать музыкальным руководителем в детском саду?

– Для того, чтобы работать музыкальным руководителем в детском саду, в первую очередь необходимо иметь музыкальное образование. Важно знать основы педагогики и детской психологии, чтобы грамотно доносить до ребят необходимые знания. Музыкальный руководитель должен владеть, как минимум одним музыкальным инструментом, так как исполнение живой инструментальной музыки во время занятий способствует наиболее гармоничному развитию музыкальных способностей детей. В нашем детском саду музыкальное сопровождение используется регулярно во время проведения утренней гимнастики, музыкальных и физкультурных занятий.

– Могли бы вы дать совет ребятам, которые хотят связать свою жизнь с музыкой?

– Профессия музыкального руководителя очень интересна и увлекательна. Когда видишь интерес детей к музыке, их желание прийти на музыкальное занятие, то тебе самой хочется каждый раз удивлять и радовать детей интересными играми и танцами. Если вы хотите связать свою жизнь с музыкой и обучением детей – вы должны понимать, что будете выполнять роль проводника в мир музыки. И от того, куда и как педагог направит ребят, зависит будущее детей – понравится им заниматься музыкой или нет.

Ксения БОРИСЮК

Какие вопросы задать работодателю на собеседовании



В конце каждого собеседования при приеме на работу наступает момент, когда работодатель спрашивает: «У вас есть ко мне какие-то вопросы?». Это не такой уж неожиданный момент, но зачастую кандидаты на должность не готовятся к нему, не могут вспомнить ни одного дельного вопроса, или задают такие, которые вызывают негативные ощущения у собеседника.

Поскольку собеседование – это процесс двусторонний, значит необходимо продумать список вопросов для потенциального работодателя, чтобы не ошибиться с выбором места работы. Задавая вопросы, вы покажете, что умеете анализировать информацию, структурировать мысли и что не только хотите работать, но и знаете, как это делать.

Лучше всего подготовить 5-7 вопросов, например следующие:

Какими будут мои основные обязанности?

Этот вопрос поможет получить ценные сведения о том, что от вас ожидают. Если ответ на этот вопрос покажет более высокую или, наоборот, более низкую степень ответственности, чем вы ожидали, то, возможно – это знак, что вам надо поискать более подходящую для вас работу. Спрашивая в первую очередь не о заработной плате, а о работе и обязанностях, вы показываете, что заинтересованы в успешной деятельности и вас интересуют не

только количественные, но и качественные характеристики работы. В правильном и подробном ответе работодатель сам создаст «портрет» вашей будущей должности, косвенно или напрямую покажет свои требования к кандидату. Это облегчит принятие решения и вам, и ему.

По какой причине открыли вакансию и как давно идет поиск?

Из ответа вы сможете понять важные для вас моменты: это расширение команды или постоянная текучка кадров, соответственно сможете сделать определенные выводы о психологическом климате в коллективе. Честный работодатель даст прямой ответ о причине поиска. А это также повод внимательно присмотреться к будущей компании.

В чем заключается успешная работа на этой должности?

Ответ на этот вопрос поможет вам понять, насколько важна работа, которую вы будете выполнять и ее влияние на конечный результат. Этот вопрос дает возможность выделить-

ся среди остальных кандидатов и показать вашу заинтересованность в успехе этой компании в целом, а не только в конкретной должности, на которую вы претендуете.

Это удаленная работа или офисная?

Особенно важно спросить об этом у работодателя сейчас, ведь вопрос как никогда актуален. Собеседования в период пандемии поделились на две основные группы: найм сотрудников на удаленную работу и в офис. При этом некоторые компании даже с переходом в обычный рабочий режим сохраняют удаленные вакансии, а другие – напротив, хотят поскорее вернуться к офисному режиму. Поэтому, что бы ни было указано в описании вакансии, обязательно уточняйте этот момент у работодателя на собеседовании.

Кто будет моим непосредственным начальником, с кем я буду координировать свои действия и сколько человек будет в отделе?

Таким образом вы примерно будете знать, что из себя представляют ваши будущие коллеги и начальники. Может быть, вам раскроют их психологические характеристики, и вы немного узнаете об атмосфере в коллективе, сможете понять, будет ли у вас шанс прижиться в новой компании.

Какая корпоративная культура у вашего предприятия?

Это следующий логичный вопрос, ответ на который, должен помочь вам понять насколько эта компания подходит вам по стилю общения, подходу к работе.

Подготовленные вопросы можно выучить, но можно и записать в блокноте. Список нужен вам как напоминание: заглянули, вспомнили начало вопроса, а дальше сами...

Важно закрыть собеседование на хорошей ноте, а не задать все ваши вопросы. Если время подходит к концу – не стоит второпях тараторить оставшиеся вопросы из вашего списка. Лучше оставьте себе время на то, чтобы еще раз показать, как вам важна эта должность, еще раз упомяните о своем главном качестве, которое делает вас одним из лучших кандидатов на эту работу.

Илона РУКОЙТЬ

ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ



Здравствуйте, уважаемая редакция журнала «Кем быть?» Моя дочь собирается поступать в юридический вуз. Хочет стать нотариусом. Очень бы хотелось узнать об этой профессии подробнее. С уважением, Евгения Андреевна.

Нотариус работает в нотариальных конторах. При совершении нотариальных действий он независим и подчиняется только закону. Выполняет действия, связанные с охраной наследственного имущества, установлением права на наследство или его разделом. Удостоверяет завещания, доверенности и договоры о купле-продаже, обмене и дарении имущества, займе, найме жилого помещения. Свидетельствует верность копий документов и выписок из них, их переводов, подлинность подписей.

Для выполнения своих профессиональных обязанностей нотариус должен знать действующее законодательство:

- постановления, указы, распоряжения вышестоящих органов; методические, нормативные и другие руководящие документы по правовой деятельности граждан и различных организаций;
- гражданское, трудовое, административное и другие отрасли права; порядок заключения и оформления хозяйственных договоров;
- правила ведения справочно-информационной работы по законодательству и нормативным актам;
- основы экономики, организации труда.

Нотариус юридически закрепляет права и законные интересы граждан, государственных учреждений, организаций, предупреждая тем самым возможные правонарушения, поэтому для него необходимо проявление интереса к общественным дисциплинам и, в первую очередь, к законодательству и праву.

Эта должность требует наличия склонностей к тщательной работе с документами и одновременно к работе, связанной с общением с людьми. Она требует коммуникативных способностей, умения убеждать. Немаловажную роль играет умение быстро и правильно оформлять необходимую документацию.

Для эффективной деятельности нотариусу важно иметь такие качества личности как принципиальность, твердость, гуманизм, терпеливость, выдержка, тактичность, чуткость, отзывчивость, дружелюбие, высокое чувство ответственности.

Государственным нотариусом в нашей стране может быть гражданин Республики Беларусь, имеющий высшее юридическое образование, получивший свидетельство на право занятия нотариальной деятельностью и отвечающий иным требованиям законодательства Республики Беларусь.

Добрый день, журнал «Кем быть?» Подскажите, пожалуйста, чему учат студентов, обучающихся по специальности «Автоматизация и управление теплоэнергетическими процессами».

Игорь Л., Минский р-н, д. Вишневка

Студентов данной специальности учат:

- организовывать работу на производственном участке в соответствии технологическими регламентами;
 - выявлять причины неполадок, аварий и устранять их;
 - контролировать качество выполняемых работ;
 - читать и разрабатывать технические чертежи и схемы;
 - эксплуатировать системы автоматики и теплоэнергетического контроля основного и вспомогательного оборудования тепловых электрических станций (ТЭС);
 - производить установку, поверку, ремонт и наладку средств контроля, измерений, автоматического регулирования технологических параметров, технологической защиты, сигнализации и блокировки, электропривода, дистанционного управления и автоматизации теплотехнических установок ТЭС;
 - монтировать импульсные линии, измерительные преобразователи и вторичные приборы, контрольные кабели на ТЭС;
 - пользоваться измерительными и образцовыми приборами, средствами малой механизации и инструментами;
 - применять информационные технологии для решения профессиональных задач;
 - составлять и оформлять техническую и отчетную документацию;
 - рассчитывать основные технико-экономические показатели деятельности производственного подразделения;
 - оценивать эффективность производственной деятельности;
 - оформлять необходимую техническую и технологическую документацию;
 - обеспечивать безопасное ведение работ на ТЭС;
 - выполнять требования экологической безопасности производства и защиты окружающей среды.
- Выпускник должен знать:**
- основные положения действующей нормативной документации, порядок ее оформления;
 - последовательность и технику проведения наблюдений, контрольно-измерительную аппаратуру и правила пользования ею;
 - основы теплотехники и электротехники, технологический процесс производства тепловой и электрической энергии на ТЭС;
 - основное и вспомогательное оборудование ТЭС;
 - принципы схемотехники приборов, устройств автоматики;
 - принцип действия средств автоматизации; программное обеспечение в сфере профессиональной деятельности;
 - функции и технические принципы построения электронной микропроцессорной техники;
 - технологию монтажа, наладки и правила технической эксплуатации средств измерений и систем

- автоматического регулирования технологических параметров;
- устройство и применение монтажных механизмов, инструментов, приспособлений;
 - метрологическое обеспечение средств автоматических систем управления и защиты теплоэнергетического оборудования;
 - основы организации деятельности промышленного предприятия (организации) и управления им;
 - основные показатели производственно-хозяйственной деятельности предприятия (организации);
 - вопросы экономики, планирования монтажных и профилактических работ;
 - основы трудового законодательства, правила и нормы охраны труда и окружающей среды, техники безопасности, промышленной санитарии и противопожарной защиты при производстве монтажных работ, наладке и эксплуатации средств автоматизации.

Здравствуйте, журнал «Кем быть?» Меня зовут Антон. Расскажите, пожалуйста, в чем заключается профессия вагранщика.

Вагранщик работает в организациях машиностроения и металлообработки, а также в организациях по производству теплоизоляционных материалов. По данной профессии запрещено трудиться людям, моложе 18 лет.



Вагранщик выполняет следующие виды работ:

- подготовка вагранок к плавке;
- ведение плавки и выпуск металла;
- наблюдение за исправным состоянием оборудования, инструмента, работой вентиляторов;
- наблюдение за завалкой шихты в зависимости от хода плавки;
- регулирование хода плавки;
- определение качества и марки чугуна;
- определение объема необходимого ремонта и контроль качества ремонта вагранок.

Должен знать:

- устройство и принцип работы обслуживаемых вагранок;
- способы ведения плавки при непрерывном процессе;
- температуру плавки и разлива чугуна;
- физико-химические свойства выплавляемого чугуна;
- типы различных марок чугуна и их химический состав.

В организациях по производству теплоизоляционных материалов вагранщик ведет процессы плавления сырья в вагранках и получения минеральной ваты на центробежно-дутьевых установках, а также на многовалковых центрифугах.

Виды работ, выполняемые вагранщиком по производству теплоизоляционных материалов:

- ведение процесса плавления сырья в вагранках и получение минеральной ваты на центробежно-

- дутьевых установках или на многовалковых центрифугах;
- регулирование числа оборотов валков, расстояния между валками центрифуги, равномерности струи расплава, системы отдува волокна, смазки и охлаждения подшипников, валков центрифуг в зависимости от свойств расплава и изменения параметров процесса;
- пуск и остановка камер волокноосаждения, дутьевых и отсасывающих вентиляторов, центрифуг, откатки и замена центрифуг;
- наблюдение за качеством волокна, равномерностью и влажностью ковра, обработкой его связующим;
- устранение неисправностей в работе оборудования.

Должен знать:

- устройство и принцип работы вагранок, многовалковых центрифуг, центробежно-дутьевых установок, вентиляторов, камер волокноосаждения, форсунок, запорной и регулирующей арматуры, контрольно-измерительной аппаратуры;
- правила пуска и остановки центрифуг, механизмов для удаления отходов;
- технологию производства минеральной ваты и требования к ней;
- свойства сырья, топлива, расплава;
- назначение и принцип действия контрольно-измерительных приборов, средств сигнализации и автоматизации;
- технологию процесса волокнообразования на многовалковых центрифугах.

Вагранщику важно проявлять интерес к химии, физике, работе с расплавленным металлом. Эта профессия подойдет человеку, обладающему склонностью к практической деятельности, характеризующейся динамичностью процесса (частые перемещения при выполнении трудовых операций, смена видов деятельности: подготовка вагранки к плавке, розжиг ее, регулировка подачи кислорода и т. д.). Вагранщику также необходимо обладать способностью сохранять высокую работоспособность при длительном воздействии повышенного температурного режима.

Здравствуйте. Меня зовут Елена. Расскажите, пожалуйста, кто такой трудовой арбитр, а также, что входит в его должностные обязанности.

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

Основной задачей трудового арбитра является разрешение коллективных трудовых споров.

Председатель Республиканского трудового арби-



тража, его заместитель, руководители структурных подразделений арбитража являются по должности арбитрами (трудовыми) и выполняют свои обязанности на штатной основе. Внештатные арбитры приглашаются на работу в соответствии с кадровым реестром арбитров, составленным Республиканским трудовым арбитражем. Полномочия арбитра (трудового) устанавливаются специальным документом (удостоверением), которое выдается Республиканским трудовым арбитражем.

В должностные обязанности арбитра (трудового) входит:

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

Арбитр (трудовой) имеет право:

- беспрепятственно (при предъявлении удостоверения установленного образца) посещать республиканские органы государственного управления, местные органы и т.д., знакомиться с документами, необходимыми для рассмотрения споров, и получать соответствующие объяснения от должностных лиц;
- требовать от государственных органов, сторон спора, а также должностных лиц документы и иные доказательства, необходимые для разрешения спора;
- назначать экспертизу;
- представлять государственным органам, другим нанимателям информацию о нарушениях законодательства, выявленных при рассмотрении споров, с рекомендациями об их устранении;
- запрашивать информацию от государственных органов, научных учреждений, информационных центров и иных организаций, необходимую для рассмотрения споров;
- отказываться от рассмотрения спора при наличии уважительных причин.

Успеху в деятельности арбитра будут способствовать следующие качества личности: принципиаль-

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

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

Здравствуйте, уважаемая редакция! Меня зовут Ольга. Я хочу стать проводником. Расскажите, пожалуйста, подробнее об этой профессии. Большое спасибо.

Проводник пассажирского вагона

осуществляет подготовку вагонов в рейс, обслуживание пассажиров (посадка, высадка, обеспечение пассажиров постельными принадлежностями, питанием) в пассажирских поездах, обеспечивает соблюдение температурного режима в вагоне, исправное функционирование систем освещения, поддержание санитарного состояния вагона, безопасность проезда пассажиров.

Рабочая смена проводника начинается задолго до отправления поезда. Перед подачей поезда на посадку проводник принимает вагон согласно существующей описи имущества, получает постельное белье, товары, предназначенные для реализации пассажирам. После объявления посадки проводник проверяет билеты и на время рейса раскладывает их по соответствующим ячейкам в специальную папку.

В пути следования проводник следит за техническим состоянием вагона и обслуживает пассажиров: обеспечивает посадку и высадку пассажиров; соблюдает правила размещения пассажиров в вагоне в соответствии с проездными документами; обеспечивает нормальную работу приборов отопления, освещения, вентиляции и холодильных установок; оповещает пассажиров о названии пунктов остановок и продолжительности стоянки поезда; производит влажную и сухую уборку вагона. По возвращении из рейса проводник наводит порядок в вагоне, при необходимости дает заявку на ремонт и затем сдает вагон другому проводнику.

Проводнику пассажирского вагона необходимо иметь навыки делового общения: тактичность, доброжелательность, умение конструктивно воспринимать критику в свой адрес. Также он должен обладать хорошей памятью, эмоциональной устойчивостью.



Анна ДЕНИСЕВИЧ

Цикл диагностических методик «Гореть, но не сгореть»



Цикл диагностических методик и практических рекомендаций предназначен для выявления и профилактики эмоционального выгорания на работе, а также конструктивного реагирования на стрессовые ситуации.

Стрессы окружают человека ежедневно и не всегда он может конструктивно с ними бороться. Особое влияние оказывают стрессы на работе, ответной реакцией на которые может стать профессиональное выгорание, проявляющееся в эмоциональном истощении, чувстве усталости и истощенности эмоциональных ресурсов.

В такой ситуации важно вовремя распознать симптомы профессионального выгорания и принять соответствующие меры.

Синдром эмоционального выгорания – это реакция организма, возникающая вследствие продолжительного воздействия профессиональных стрессов средней интенсивности. Это процесс постепенной утраты эмоциональной, когнитивной и физической энергии, проявляющийся в симптомах эмоционального, умственного истощения, физического утомления, личной отстраненности и снижения удовлетворения исполнением работы.

Данный опросник позволяет определить у вас степень выраженности профессионального выгорания по трем шкалам: эмоциональное истощение, деперсонализация и редукция личных достижений. Чем больше сумма баллов по каждой шкале в отдельности, тем больше у вас выражены различные стороны «выгорания». Общее количество баллов говорит о тяжести «выгорания».

Диагностика эмоционального выгорания

(авторы: К.Маслач, С.Джексон, в адаптации Н.Е.Водопьяновой)

Инструкция к тесту. Ответьте, как часто вы испытываете чувства, перечисленные в каждом из пунктов опросника. Выберите один из шести вариантов ответа по каждому утверждению. Над ответами долго не задумывайтесь, отвечайте, руководствуясь первым впечатлением.

ТЕКСТ ОПРОСНИКА

1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным(ой).

- никогда;
- очень редко;
- иногда;
- часто;
- очень часто;
- каждый день.

2. После работы я чувствую себя как «выжатый лимон».

- никогда;
- очень редко;
- иногда;
- часто;
- очень часто;
- каждый день.

3. Утром я чувствую усталость и нежелание идти на работу.

- никогда;
- очень редко;
- иногда;
- часто;
- очень часто;
- каждый день.

4. Я хорошо понимаю, что чувствуют мои подчиненные и коллеги, и стараюсь учитывать это в интересах дела.

- никогда;
- очень редко;
- иногда;
- часто;
- очень часто;

- каждый день.

5. Я чувствую, что общаюсь с некоторыми подчиненными и коллегами как с предметами (без теплоты и расположения к ним).

- никогда;
- очень редко;
- иногда;
- часто;
- очень часто;
- каждый день.

6. После работы на некоторое время хочется уединиться от всех и всего.

- никогда;
- очень редко;
- иногда;
- часто;
- очень часто;
- каждый день.

7. Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях, возникающих при общении с коллегами.

- никогда;
- очень редко;
- иногда;
- часто;
- очень часто;
- каждый день.

8. Я чувствую угнетенность и апатию.

- никогда;
- очень редко;
- иногда;
- часто;
- очень часто;
- каждый день.

9. Я уверен(а), что моя работа нужна людям.

- никогда;
- очень редко;
- иногда;
- часто;
- очень часто;
- каждый день.

10. В последнее время я стал(а) более «черствым(ой)» по отношению к тем, с кем работаю.

- никогда;
- очень редко;
- иногда;
- часто;

- очень часто;
- каждый день.

11. Я замечаю, что моя работа ожесточает меня.

- никогда;
- очень редко;
- иногда;
- часто;
- очень часто;
- каждый день.

12. У меня много планов на будущее, и я верю в их осуществление.

- никогда;
- очень редко;
- иногда;
- часто;
- очень часто;
- каждый день.

13. Моя работа все больше меня разочаровывает.

- никогда;
- очень редко;
- иногда;
- часто;
- очень часто;
- каждый день.

14. Мне кажется, что я слишком много работаю.

- никогда;
- очень редко;
- иногда;
- часто;
- очень часто;
- каждый день.

15. Бывает, что мне действительно безразлично то, что происходит с некоторыми моими подчиненными и коллегами.

- никогда;
- очень редко;
- иногда;
- часто;
- очень часто;
- каждый день.

16. Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех.

- никогда;
- очень редко;
- иногда;
- часто;
- очень часто;
- каждый день.

17. Я легко могу создать

атмосферу доброжелательности и сотрудничества в коллективе.

- никогда;
- очень редко;
- иногда;
- часто;
- очень часто;
- каждый день.

18. Во время работы я чувствую приятное оживление.

- никогда;
- очень редко;
- иногда;
- часто;
- очень часто;
- каждый день.

19. Благодаря своей работе я чувствую, что сделал(а) в жизни много действительно ценного.

- никогда;
- очень редко;
- иногда;
- часто;
- очень часто;
- каждый день.

20. Я чувствую равнодушные и потерю интереса

ко многому, что радовало меня в моей работе раньше.

- никогда;
- очень редко;
- иногда;
- часто;
- очень часто;
- каждый день.

21. На работе я спокойно справляюсь с эмоциональными проблемами.

- никогда;
- очень редко;
- иногда;
- часто;
- очень часто;
- каждый день.

22. В последнее время мне кажется, что коллеги и подчиненные все чаще переключаются на меня груз своих проблем и обязанностей.

- никогда;
- очень редко;
- иногда;
- часто;
- очень часто;
- каждый день.

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА

Варианты ответов оцениваются следующим образом:

- «никогда» – 0 баллов;
- «очень редко» – 1 балл;
- «иногда» – 3 балла;
- «часто» – 4 балла;
- «очень часто» – 5 баллов;
- «каждый день» – 6 баллов.

КЛЮЧ К ТЕСТУ

Опросник имеет три шкалы:

1. «Эмоциональное истощение» (9 утверждений) – ответы «да» по пунктам: 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20.

Максимальная сумма баллов – 54.

Эмоциональное истощение проявляется в снижении эмоционального тонуса, повышенной психической истощаемости и аффективной лабильности, равнодушии, неспособности испытывать сильные эмоции, как положительные, так и отрицательные, утрате интереса и позитивных чувств к окружающим, ощущении «пресыщенности» работой, неудовлетворенности жизнью в целом.

2. «Деперсонализация» (5 утверждений) – ответы «да» по пунктам: 5, 10, 11, 15, 22.

Максимальная сумма баллов – 30.

Деперсонализация проявляется в эмоциональном отстранении и безразличии, формальном выполнении профессиональных обязанностей без личностной включенности и сопереживания, а в отдельных случаях – в раздражительности, негативизме и циничном отношении к коллегам и пациентам. На поведенческом уровне «деперсонализация» проявляется в высокомерном поведении, использовании профессионального сленга, юмора, ярлыков.

3. «Редукция личных достижений» (8 утверждений) – ответы «да» по пунктам: 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21.

Максимальная сумма баллов – 48.



Редукция личных достижений проявляется в негативном оценивании себя, результатов своего труда и возможностей для профессионального развития. Высокое значение этого показателя отражает тенденцию к негативной оценке своей компетентности и продуктивности и, как следствие, возникают снижение профессиональной мотивации, нарастание негативизма в отношении служебных обязанностей; в лимитировании своей вовлеченности в профессию за счет переключивания обязанностей и ответственности на других людей, возникают изоляция от окружающих, отстраненность и неучастие, избегание работы сначала психологически, а затем физически.

Чем больше сумма баллов по каждой шкале в отдельности, тем больше у вас выражены различные стороны «выгорания».

О тяжести «выгорания» можно судить по сумме баллов всех шкал. Максимальное количество баллов, которое можно набрать в данном тесте – 132 балла. Чем ближе ваш результат к данному показателю, тем более выражено у вас эмоциональное выгорание.

Профилактика эмоционального выгорания на работе

Следующие рекомендации помогут вам не только в профилактике эмоционального выгорания на работе, но и в понижении «градуса» напряжения, если вы уже находитесь в данном состоянии.

Итак, перечислим основной комплекс мер для профилактики эмоционального выгорания на работе.

Внимательность к себе. Это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости.

Правильный выбор профессии (в соответствии со своими склонностями и возможностями). Это позволит найти себя в мире профессий, поверить в свои силы. Выбирайте дело, которое вам нравится, и избегайте занятий, которые не вызывают у вас особого энтузиазма. Это даст возможность обрести счастье в профессиональном плане.

Время для себя. Вы имеете право не только на работу, но и на частную жизнь. Уделяйте время не только работе, но и своим личным интересам и потребностям.

Трезвая оценка событий прошедшего дня. Можете взять за правило подведение итогов за рабочий день.

Использование «технических перерывов» во время работы. Это необходимо для психического и физического благополучия. Если есть возможность переключиться на другие интересы во время рабочего дня, то обязательно делайте это.

Использование методов управления стрессом. Осваивайте пути управления стрессом, обучайтесь приемам саморегуляции в стрессовых ситуациях.

Повышение квалификации. Используйте возможности для профессионального развития и самосовершенствования. Одним из эффективных способов профилактики профессионального выгорания является обмен информацией с представителями других служб, профессий и т.п.

Соблюдение правил здорового образа жизни. Поддерживайте хорошую физическую форму, соблюдайте правила здорового отдыха и сбалансированного питания, занимайтесь физическими упражнениями, не злоупотребляйте алкоголем и другими энергетическими стимуляторами.

Рациональное распределение нагрузки. Рассчитывайте и обдуманно распределяйте свою загруженность, учитесь переключаться с одного вида деятельности на другой.

Екатерина ДАВИДОВСКАЯ,
психолог
31

Опрос: Кем вы мечтали быть в детстве и чем в итоге занимаетесь?

В детстве каждый из нас мечтал о какой-то профессии. У кого-то мечта сбылась, а у кого-то так и осталась мечтой. Давайте посмотрим, насколько часто мечты о профессиях из детства совпадают с реалиями нынешней жизни и рады ли этому представители самых разных профессий.

Своим опытом в выборе рода деятельности делятся читатели журнала. Они расскажут о том, кем мечтали стать в детстве, какое образование получили, работают ли по специальности и нравится ли им их работа.

Александра МАЗУРЧИК, 18 лет, г. Волковыск, бариста:

— С детства мне нравилось готовить что-то для своей семьи. Не всегда выходило так, как хотелось бы. Это было заметно по лицам родителей, хотя они умело скрывали свое недовольство. Вкусчая с солью или кофе с кефиром вместо молока, чего они только не пробовали!

Как и задумывалось, я стала, кем хотела. Я — бариста! Только представьте: маленькое кафе в городе, заветный фартук, улыбка на лице каждый день — неужели это не профессия мечты?!

Я бесконечно рада своему выбору. Помимо благодарных улыбок посетителей и заядлых любителей кофе, я получаю бесценный опыт общения с людьми. В наш век информационных технологий живое общение так важно! Стараюсь каждый день дарить свое хорошее настроение посетителям кофейни и наслаждаться работой.

А еще я знаю кучу рецептов, поэтому мои родители уже давно не пьют чай с солью, я балую их изысканными напитками.

Наталья ЯКУШЕВИЧ, 48 лет, г. Брест, продавец в зоомагазине:

— Так сложилось, что работой меч-

ты для меня было бы все, что связано с животными. Я люблю животных и не могу представить ни дня жизни без них. Изначально планировала стать ветеринарным врачом. Думала, буду помогать нашим братьям меньшим, но не получилось, и я пошла по другой дороге, не предавая мечту. Теперь я продавец в зоомагазине, чему безмерно рада. Здесь ценятся мои знания и умения обращаться с животными. Где я всему этому научилась не так тяжело понять, ведь дома у меня живут две кошки, три собаки и попугай.

Татьяна ПАТЕЮК, 42 года, г. Кобрин, швея:

— Всегда считала, что очень важно найти себя в этом мире и заниматься тем, что тебе нравится, к чему лежит душа. В детстве я не думала о том, кем хочу стать, просто хотелось помогать людям. Чуть повзрослев, решила пойти учиться на швею. С помощью швейного дела у меня появилась возможность раскрыть свой творческий потенциал. Швея — востребованная профессия, поэтому мне не страшна

безработица. Особенно актуальным мое ремесло было во время пандемии, когда все силы приходилось отдавать на пошив медицинской одежды и масок. И я чувствовала, что помогаю людям. Сейчас я занимаюсь пошивом детской одежды, сама придумываю модели. Я ничуть не жалею, что стала швеей, моя творческая профессия мне очень нравится, несмотря на то, что в последнее время работа отнимает много свободного времени и сил.

Галина КОСТЮЧИК, 33 года, г. Малорита, преподаватель физической культуры и инструктор-методист:

— Как и многим девочкам, в детстве мне нравилось наряжаться и придумывать модные образы. В более зрелом возрасте к этому добавились яркий, необычный макияж и вызывающие прически. Мне хотелось работать в сфере, которая напрямую была бы связана с индустрией красоты и моды. Увы, ввиду некоторых обстоятельств я была вынуждена оставить свою затею и активно занялась спортом. В школьные годы у меня хорошо получалось участвовать в различных спортивных соревнованиях и даже выигрывать, что и предопределило выбор профессии преподавателя физической культуры. Я ни разу не пожалела о своем выборе. Это очень многогранная и в какой-то мере творческая сфера.

Екатерина ЯКУШЕВИЧ, 23 года, г. Брест, парикмахер:

— В подростковом возрасте я хотела стать парикмахером, но родственники всячески «отбивали» желание, приводя железный аргумент: человеку для будущей комфортной



жизни нужно обязательно иметь высшее образование. В возрасте 15-18 лет я увлекалась детективными книгами и сериалами, хотела получить образование, связанное с правоохранительной деятельностью. Но как-то не получилось. Как итог, Катя – парикмахер. Профессия эта очень увлекательная, интересная, приносящая постоянный доход, но в то же время, отнимающая много сил и здоровья, как психического, так и физического. Постоянно нужно пополнять внутренний ресурс. Я всегда хотела быть парикмахером, люблю свою работу и мне очень нравится делать людей красивыми и счастливыми.



Сергей САВОНЕВСКИЙ, 47 лет, г. Брест, водитель:

– В детстве, как и многим мальчишкам, мне нравились большие автомобили, поэтому я мечтал стать водителем. В итоге пошел работать столяром-станочником. Позже понял, что не хочу отпускать свою мечту и устроился работать водителем. Дорога – это часть моей жизни! Я безумно рад тому, что сейчас занимаюсь своим любимым делом!



Ольга ШКРОБОТ, 40 лет, г. Минск, начальник отдела продаж и администратор клиентской базы данных:

– В детстве я хотела стать воспитателем в детском саду, но в школе передумала, решила пойти по стопам старшей сестры и поступила в экономический. Там получила специальность экономиста общественного питания, хоть по специальности не работала ни дня. Не смогла устроиться. В итоге попала в машиностроение (промышлен-



ность). Была и экономистом, и финансистом, и снабженцем. Сейчас работаю начальником отдела продаж и администратором клиентской базы данных. Интересная работа. Я долго к ней шла и ни разу не пожалела о своем выборе. Много лет работаю в одном месте, и здесь уже не особо имеет значение, что делать: высчитывать показатели, заказывать комплектацию или продавать машины. Наша организация больше воспринимается как одна семья, которая занята одним общим делом.

Людмила ШКРОБОТ, 66 лет, г. Минск, инженер по охране труда:

– Когда-то я хотела быть и геологом, и радиотехником, и даже бухгалтером, но стала инженером по охране труда. Рада, что мой выбор пал именно на эту профессию, так как работа в те времена была нужная. Да и сейчас специалисты этой области очень ценятся. Ничуть не жалею о своем выборе!



Елизавета КОВАЛЕВИЧ, 19 лет, г. Волковыск, фрилансер:

– Когда была маленькая, хотела стать модельером. После школы выбрала не менее творческую профессию – поступила на факультет журналистики. Я рада, что учусь на журналиста, это помогает мне раскрепощаться и коммуницировать с людьми. Параллельно работаю в режиме онлайн в сфере фриланс, в которой мне очень комфортно. Несмотря на достойный заработок, учебу бросать не собираюсь.



Ольга МЕРЕЧКО, 31 год, г. Брест, радиоведущая:

– Всегда хотела быть хорошим, добрым и отзывчивым человеком, ну и немножко актрисой. Вроде с человеческими качествами получилось, а актрисой так и не стала, хотя выступления перед публикой меня сопровождают постоянно: свадеб-

ные церемонии, проведение мероприятий. Эта деятельность требует умения работать с публикой, актерских способностей. Поэтому в какой-то степени я приблизилась к своей детской мечте.



Евгения АСТАПЧИК, 50 лет, г. Пинск, укладчик-упаковщик:

– С самого детства я мечтала связать свою жизнь с искусством. Меня всегда завораживали картины знаменитых и уличных художников. Хотелось научиться владеть кистью – найти внутренний баланс своей души. Я поступила в Кобринский государственный художественный профессионально-технический колледж. Мне безумно нравилась моя будущая профессия, но в какой-то момент я отступила от своей мечты и пошла работать в школу поваром. Приготовление пищи – это тоже в своем роде искусство. Позже я переехала в живописный город Пинск и думала вернуться к своей мечте, но вновь пошла не по той дороге и теперь работаю укладчиком-упаковщиком. Сказать, что я не рада такому выбору нельзя. Все профессии нужны. Вот только будет ли эта работа в удовольствие?



Валерий КОВАЛЬЧУК, 68 лет, г. Брест, инженер-энергетик:

– В детстве мечтал стать летчиком! Меня даже называли в честь Валерия Чкалова. Профессию мечты я не освоил, но стал хорошим инженером-энергетиком. Профессия моя мне нравится. Знания, полученные во время учебы, помогают успешно решать профессиональные задачи. Я чувствую себя на своем месте.



Ксения БОРИСЮК

Метод

MPS – новый подход к выбору профессии



Выбор профессии – тема кризисная и непростая. Со своим профессиональным направлением желательно определиться еще будучи школьником, ведь от этого зависит, какие экзамены нужно сдавать и на какие дисциплины делать упор. Следовательно, чем раньше ребенок сделает выбор, тем больше времени у него останется на подготовку. Соответственно, он лучше сдаст вступительные испытания, и шанс поступить в желаемое учебное заведение у него будет выше, чем у тех, кто привык учить все в последний момент.

Обратим внимание, что согласно определению Большого энциклопедического словаря, «профессия – это род трудовой деятельности, который требует определенного уровня подготовки и является источником существования». К этому определению непременно хочется добавить, что профессия – это не просто источник существования, а еще и ресурс для вдохновения, удовлетворения и отдачи. Профессия тесно переплетается с судьбой человека и накладывает на его жизненную историю свой уникальный отпечаток.

По большому счету, если не сделать правильный, взвешенный выбор до поступления в учебное заведение, то есть вероятность, что потом к этому вопросу снова и снова придется возвращаться. На разных жизненных этапах может возникнуть стойкое ощущение, что вы не на своем месте и делаете то, чего не должны, будто играете роль, которая предназначалась не вам.

Вот как по этому поводу высказался Кирилл Кузнецов, руководитель отдела профориентации ЦТР «Гуманитарные технологии» (Москва): «Мало кто имеет четко выстроенную профессиональную траекторию. Этот тренд существует давно, и поэтому мы видим, что многие выпускники не работают по специальности после вуза. Полноценное профессиональное самоопределение часто происходит уже после получения диплома».

Любопытную статистику предоставляет сайт hh.ru: «каждый третий соискатель только частично удовлетворен полученной специальностью и 41% респондентов, имеющих высшее образование, работает не по профилю. Из них 45% считают, что их профессия не поможет хорошо заработать, 30% не видят никаких карьерных перспектив и 24% опрошенных поняли, что ошиблись с выбором специальности».

Вы только представьте себе, целых 24% респондентов ошиблись в своем карьерном курсе, выбрав не ту профессию и безвозвратно потеряли свое время! А ведь этого можно избежать, если подойти к выбору профессии более осознанно и серьезно.

Теперь вы можете понимать возрастающую по-

пулярность и потребность профориентационной работы в школе. Профориентация – это целый комплекс мероприятий, направленных на подготовку к будущей профессии и помощь в самоопределении при трудоустройстве. По статистике, профориентацию проходят в диапазоне с 9 по 11 класс, а также в период прохождения студенческих практик. Новый вектор профориентации – это помощь уже состоявшимся специалистам, которые решили сменить сферу деятельности.

Существует ряд методик профориентации, которые помогают определить, какая же профессия подходит больше всего. Предлагаем познакомиться с этими методиками поближе.

Консультирование – это процесс, когда специалист оказывает поддержку или осуществляет руководство другим человеком в индивидуальной или групповой работе в рамках того или иного запроса. Как правило, карьерные консультанты оценивают личность, уровень мотивации, индивидуальную предрасположенность к какой-либо профессиональной деятельности и помогают прийти к осознанному выбору.

Тестирование, опросы – методики, разработанные специалистами для оценки одного качества или комплексного анализа личности. Можно пройти тест на определение подходящей профессии и получить подробный результат с описанием личностных характеристик.

Геймификация – это использование игровых элементов и техник в любом неигровом контексте: в бизнесе, повседневной жизни, образовании и т.д. С помощью игры или интерактивных занятий можно выявить природные склонности, сильные, слабые стороны и таланты человека. Понаблюдать за его характером и типом реагирования в различных стрессовых ситуациях.

Метод «погружения в профессию» – уникальная методика, которая по праву считается одной из самых эффективных, ведь человек пробует себя в конкретной роли, например, школьнику доверяют провести урок (дни самоуправления в школе) или студент проходит практику в компании по

выбранной специальности.

Мы с вами рассмотрели самые распространенные методики, применяемые в профориентации. Но, существует как минимум еще один метод, а именно «метод MPS», который позволяет не только найти интересные проекты, но и работу по душе. Метод MPS был создан профессором Гарварда и автором бестселлеров Тал Бен-Шахаром и опубликован в книге «Harriet». Он развивает идеи психолога Михая Чиксентмихайи, автора концепции потока.

Бен-Шахар в свою очередь адаптировал эту концепцию и создал метод MPS для тех, кто находится в поисках новой сферы или желает преуспеть на нынешней работе. В рамках метода MPS необходимо ответить на три вопроса:

- Что придает мне смысл?
- Что дает мне удовольствие?
- Каковы мои сильные стороны?

Если вы занимаетесь делом, которое отвечает этим трем вопросам, то, согласно этому методу MPS, вы находитесь в состоянии потока и, скорее всего, будете счастливы и удовлетворены от процесса и результатов своей работы.

Для ответа на MPS-вопросы выделите себе достаточно времени. Не торопите себя, если ответ не удастся найти сразу, сконцентрируйтесь и поразмыслите. Искренние ответы помогут найти смысл, удовольствие от работы и выявить свои сильные стороны.

Чтобы понять, что придает вам смысл, начните с определения своих ценностей. Все в нашей жизни имеет свою ценность, и речь здесь идет не только о материальном или денежном выражении. Есть вещи, имеющие принципиальную важность, а есть такие, от которых мы легко можем отказаться в пользу других, более значимых и ценных. Система ценностей во многом определяет наши жизненные выборы, нашу карьеру, увлечения, принципы, отношения с окружающими. Если ваши ценности гармонично сочетаются с работой, которую вы выполняете, значит, вы нашли смысл.

Подумайте о проектах и задачах, над которыми вы работаете. Чем именно вы занимаетесь? Выполнение каких проектов позволяет вам чувствовать себя прекрасно? Почему? С какими ценностями они гармонируют? Следующий шаг – запишите все вещи, которые доставляют вам удовольствие. Они обязательно должны касаться вашей работы, это могут быть хобби, интересы и даже общение с друзьями. Например, рисование, забота о детях, путешествия, выступления на публике.

Далее перечислите свои сильные стороны. Согла-

симся, что на первых порах это может быть сложно, потому что большинство людей скорее готовы критиковать себя, чем отметить то, за что можно похвалить. У вас могут быть способности, которые вы даже не считаете своими сильными сторонами, хотя они таковыми являются. Например, умение слушать, оптимизм, способность улаживать конфликты или вести переговоры.

Найдите точки соприкосновения

Внимательно посмотрите на свои ответы по каждому пункту и найдите те позиции, которые присутствуют в каждой категории или чаще других там появляются. Эти пересечения выступают в роли своеобразных маячков, которые подскажут вам, какая деятельность вас наиболее привлекает.

Например, вашими тремя ответами могли бы быть:

- Творчество (музыка, рисование).
- Общение, взаимодействие с детьми.
- Обучение или наставничество.

Как мы можем с вами наблюдать, эти элементы достаточно очевидно пересекаются друг с другом, благодаря чему вы можете наметить для себя вектор дальнейшего профессионального развития. Но не торопитесь радикально менять сферу деятельности, действуйте постепенно, продвигаясь небольшими шагами, пусть медленно, но уверенно. «Методика маленьких шагов» позволяет сохранить устойчивый уровень мотивации, а небольшие достижения только укрепят вашу веру в себя и свой успех. Не забывайте анализировать и обращаться не только к своему будущему, но и прошлому, погружаясь в недра памяти, и вспоминая от чего горели ваши глаза, когда вы были ребенком.

Определите сферу мечты

Надеемся, что теперь вы сможете изменить или немного скорректировать свой профессиональный путь с учетом полученных знаний.

Ответы из первого шага и подсказки со второго должны помочь вам найти работу, которая лучше всего отвечает вашим глубинным ценностям и позволит получать удовольствие. Другими словами, идеальное направление – это то направление, которое так или иначе пересекается с тремя элементами, о которых мы говорили выше.

Зачем нужна миссия и мечта?

Выше мы предлагали вам при использовании методики MPS обращаться к воспоминаниям детства. Давайте поговорим более основательно на тему мечты и миссии. Достижение мечты и осознание своей миссии (или предназначения) стимулирует формирование целей. Цели без мечты и миссии не мотивируют и превращают вашу работу в рутину. При правильной расстановке приоритетов внимание заостряется на важных вещах, вы перестаете тратить время на пустые, ненужные задачи.

Когда перед вами стоит несколько небольших



целей, которые ведут к одному масштабному достижению, формирующему вашу миссию, вы получаете не только положительные эмоции, но и дополнительный заряд энергии, благодаря которому обращаете внимание на ресурсы и возможности, которые помогут вам и приблизят к желаемому.

Образно, цели – это ступеньки, из которых складывается лестница, по которой вы взбираетесь навстречу своей миссии и мечте. Тем не менее помните, что вы не должны ориентироваться исключительно на достижение целей – получайте удовольствие от текущего процесса и не ограничивайте себя в возможности радоваться небольшим успехам уже сейчас.

Мечта и миссия дарят вдохновение и побуждают нас двигаться вперед, стимулируют развиваться каждый день и никогда не падать духом. Даже если на каком-то этапе вам приходится потерпеть поражение или столкнуться с неудачей, именно присутствие в вашей жизни мечты и миссии не позволит сдаться.

Миссия или/и мечта

Ну что ж, попробуем разобраться, в чем же разница между миссией и мечтой? Или это одно и то же? Миссия определяет вашу цель. Другими словами, это то, чего бы вы хотели достичь в конечном итоге: в работе, личной жизни, творчестве. Миссия выражена конкретно и ее можно измерить. Мечта, наоборот, нечто наполненное эмоциями и вдохновением, ее сложно измерить. В ней вы выражаете свои главные ценности и то, каким образом вы их примените для своей миссии.

В этом нет ничего удивительного, если с опытом и взрослением ваши мечты, идеалы и ценности будут немного корректироваться и изменяться. Просто периодически возвращайтесь к ним и пересматривайте. Относитесь к себе с большей заботой и меньшей критикой.

Этапы создания миссии

1. Подумайте и запишите, что у вас получается лучше всего. Удерживайте фокус на своих сильных сторонах. Отмечайте, к каким занятиям вы готовы возвращаться снова и снова, за какими делами время летит незаметно, а сил становится только больше. Это самый важный этап, потому что нужно найти то, что позволит вам каждый день находить ресурс двигаться дальше. У вас наверняка есть качества и способности, которые являются вашей «фишкой», а может даже талантом. Развивайте их каждый день и доводите до совершенства.

2. Успех. Поразмыслите, какое значение он имеет лично для вас. Подумайте над тем, что для вас является самым ценным. Какими результатами вы гордитесь больше всего и почему? Вспомните, какие события и достижения позволяли вам чувствовать себя наполненными, счастливыми и реализованными? Составьте список своих достиже-

ний и проанализируйте их. В какой сфере вашей жизни их больше всего?

3. Сформулируйте и запишите свои персональные цели. Путь к успеху требует постановки множества целей. Упростите себе задачу и снизьте внутреннее сопротивление, вызванное страхом неудач можно, прибегая к «дроблению» масштабных целей на более мелкие, но от этого не менее важные. Двигайтесь от одной цели к другой, не останавливаясь. Отмечайте свои успехи и продолжайте развивать свои сильные стороны. Помните, что цели должны быть достижимы и обозначены временными рамками.

4. Объедините предыдущие три этапа. Посмотрите на список своих целей, сильных сторон и ваше понимание успеха, а затем определите единственную цель, добиться которой хотите больше всего.

5. Уточняйте свою миссию. Подберите подходящие слова и сформулируйте свою миссию одним предложением. Пересматривайте эти слова и уточняйте ее, потому что вы развиваетесь и меняетесь, а вместе с вами меняются ваши мечты, идеалы и ценности.

Этапы создания мечты

1. Определите гуманистическую сторону вашей миссии. Ранее вы уже создали одно предложение, описывающее вашу миссию. Теперь предлагаем попробовать ответить на следующие вопросы:

Что самое захватывающее (эмоциональное) в том, что вы хотите сделать?

Что именно влияет на ваши эмоции?

Как это поможет другим людям?

2. Составьте список своих ценностей. Например: счастье, свобода, любовь, творчество, развитие, статус, красота, признание и т.д. Будьте честны с собой, отмечайте, что важно именно для вас.

3. Визуализируйте тот образ себя, которого вы хотите достичь. Представьте образ лучшего себя. В будущем вы успешный руководитель? Эксперт? Составьте перечень качеств и характеристик, которые наилучшим образом описывают того человека, которым вы хотели бы стать.

4. Объедините предыдущие три этапа. Теперь сформулируйте и запишите одну фразу, которая максимально точно описывает вашу мечту. Эта фраза должна мотивировать вас, вызывать положительные эмоции и вдохновлять на достижения. Время от времени возвращайтесь к ней и перечитывайте, чтобы скорректировать при необходимости и, конечно, напомнить себе, к чему вы стремитесь в конечном итоге.

Желаем вам удачи в создании своей миссии и мечты. Надеемся, что метод MPS поможет вам определиться с выбором будущей профессиональной сферы, в которой вы сможете реализовать свой потенциал и добиться успеха.

Анастасия БУТРИМ,
педагог-психолог

Института интегрированных форм обучения
и мониторинга образования БНТУ

В БОРЬБЕ ЗА ЭКОЛОГИЮ.

САМЫЕ «ЗЕЛЕННЫЕ» ШКОЛЫ В МИРЕ

Проблемы экологии сегодня можно обнаружить во всех известных направлениях биологической среды: загрязнение природы, вырубка лесов, утилизация отходов, сброс промышленных остатков в водоемы, бесконтрольное потребление природных ресурсов – все это глобальные проблемы общества, к решению которых необходимо привлекать людей всех возрастных категорий.

Для реализации данных задач среди школьников и студентов, создают «зеленые школы» – это школы, в которых все дети и сотрудники вовлечены в поддержание экологической политики школы, занимаются экологическим просвещением, собирают и передают на вторичную переработку отходы, реализуют экологически ответственные закупки, соблюдают режим экономии ресурсов, заботятся о здоровье и снижают свой экологический след. Давайте познакомимся с наиболее известными «зелеными школами» мира.

Школа искусств, дизайна и медиа в Сингапуре



Школа искусств, дизайна и медиа имеет известную во всем мире зеленую крышу-газон и является одной из главных достопримечательностей Сингапура. Объединяя в себе красоту природы и последние новинки в области высоких технологий, эта школа привлекает огромное количество желающих в нее попасть.

Практически по всему периметру здания находятся окна, что позволяет значительно сэкономить затраты на освещение, ведь за солнечный свет платить не приходится. Помимо чисто экономической выгоды это выглядит очень красиво, особенно в темное время суток. Во всей школе загораются огни, и она буквально блестит и сияет изнутри.

После тяжелого учебного дня студенты обычно собираются на крыше, обсуждая прошедшие уроки, играя в активные игры или просто загорая на солнце.

Крыша школы, которая в прямом смысле представляет собой «зеленый ковер», покрытый травой, который впитывает дождевую воду, создает охлаждающий эффект и вносит биоразнообразие в пейзаж школьного городка.

Внутри школа отделана в классическом стиле: бетонные стены и колонны, полы на цементно-песчаном

основании, древесные изгороди во всем здании создают уютную атмосферу, которая не просто поднимает настроение, но действительно вызывает желание учиться и трудиться в этой школе, а также беречь природные ресурсы и окружающую среду.

«The Island School» на Багамских островах



«The Island School» – это первое образовательное учреждение на Багамах, применяющее комплексные, экологически безопасные системы и решения. В зданиях и на территории школы внедрены системы и принципы проектирования, позволяющие минимизировать отрицательное воздействие на экологию за счет сохранения собранных ресурсов, таких как энергия и вода. Школа постоянно вводит новшества для устойчивого развития с целью сохранить местные экосистемы. Текущие проекты данной школы включают в себя:

- завод по производству биодизельного топлива для обслуживания кампуса;
- цистерны для сбора и вторичного использования дождевой воды;
- солнечные батареи и солнечные водонагреватели;
- ветродвигатель;
- аквапоника для выращивания зелени в столовой;
- пищевые отходы из столовой по-

требляют животные с фермы кампуса: свиньи, козы, утки и куры.

Это позволяет ученикам, преподавателям и ученым жить в атмосфере глубоко укоренившегося уважения к окружающей среде.

Есть большая вероятность, что усилия и зеленые решения школы помогут полностью изменить систему управления отходами и производства энергии на Багамских островах и других островных государствах.

Бамбуковая школа на Бали, Индонезия



Бамбуковая зеленая школа была инициирована американской парой Джоном и Синтией Харди в 2008 году. Их целью было создание школы в естественной среде. Таким образом, они хотели стимулировать творческие способности и любопытство детей. И, прежде всего, двое американцев хотели научить студентов уважать природу.

Кампус школы представляет собой конструкцию из экологически выращенного бамбука. Крыша здания впечатляет, потому что у нее есть возможность опускаться примерно на 1-1,5 м, чтобы дети не отвлекались во время уроков. Эта операция осуществляется благодаря центральному потолочному окну, расположенному ниже, через который проходит свет. Благодаря бамбуковой конструкции классы полностью открыты наружу, что способствует проникновению естественного света. Школа оборудована чистой системой выработки энергии, солнечными батареями, мини-гидрогенераторами. Ее основной профиль – образование в области устойчивого развития.

Таким образом, бамбуковая школа предлагает новаторский подход обучения детей, базирующийся на бережном отношении к природе и пробуждении инициативы детей.

Руслан ЕРМАК

ПОМОЖЕМ СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ НАШИМ ШКОЛЬНИКАМ. РЕКОМЕНДАЦИИ ВРАЧА ЛФК

В последнее время врачи-ортопеды бьют тревогу – статистика неутешительная, увеличивается патология опорно-двигательного аппарата у детей и школьников.

Ребята ведут малоподвижный образ жизни, мало бывают на свежем воздухе, в результате ослаблен связочно-мышечный аппарат, функция которого заключается в том, чтобы удерживать в правильном положении костный скелет ребенка. В итоге возникают нарушения осанки, изменения положения стоп.

Сегодня познакомлю вас с такой патологией как **плоскостопие**.

Костная структура стопы ребенка развивается несколько лет. К четырем-пяти годам формируется подошвенная дуга, устанавливается рессорная функция, стопа соответствует конституционным особенностям развития ребенка.

Чтобы исключить плоскостопие, необходимо обратить внимание на стопы ребенка во время ходьбы, в положении стоя – спереди, сзади, сбоку, осмотреть своды стоп в положении лежа без нагрузки.

При болях в мышцах стоп и голеней нужен **осмотр врача-ортопеда**, который произведет диагностическую плантографию, уточнит диагноз и даст ортопедические рекомендации по ношению обуви и ортопедических стелек-супинаторов.

Если же с самого начала раннего возраста оставить ребенка без лечения, стопа сформируется в положении стойкого плоскостопия. А это со временем приведет к патологии других органов и систем. На подошвенной поверхности стопы расположены биологически активные точки (БАТ). Их физиологическое расположение предусматривает, что во время ходьбы каждая из них получает определенную силу раздражения от веса тела и взаимодействия с плоскостью, по которой ребенок идет.

Если положение стопы неправильное, т.е. плоское, то большую силу раздражения получают те БАТ, которые не должны его получать, в результате чего в организме постепенно происходит дисбаланс и сбой в работе органов и систем.

Опорно-двигательный аппарат следует рассматривать как единое целое. Так, при неправильном положении стопы меняется статическая нагрузка на коленные, тазобедренные суставы, межпозвонковые суставы позвоночника, что приводит к преждевременному их изнашиванию, к постоянным микротравмам головного мозга при ходьбе, головным болям, нарушениям памяти и внимания.

Необходимо помнить, что плоскостопие будет прогрессировать, если не принимать никаких мер, но этого можно избежать и даже в запущенных случаях полностью излечить. У детей плоскостопие обычно развивается медленно, и они не особенно жалуются на боли в стопах. Поэтому с целью предупреждения развития более тяжелой деформации необходимо периодически осматривать стопы детей и при обнаружении признаков плоскостопия обращаться к врачу. Иногда плоскостопие сочетается с вальгусным положением стопы. **Вальгус стоп** – отклонение стоп кнаружи, отсутствие внутреннего свода стопы или даже выступ на его месте.

Такое сочетание плоскостопия называется **плосковальгусной стопой**. При плоскостопии одновременно с уменьшением сводов происходит скручивание стоп, в связи с чем основная нагрузка приходится на уплощенный внутренний свод. Рессорные свойства стопы при этом резко снижаются.

Симптомами плоскостопия являются повышенная утомляемость, боли в икроножных мышцах при длительной ходьбе, снижение физической работоспособности. Одним из проявлений плоскостопия могут быть головные боли как следствие пониженной рессорной функции стоп. В стопах боли локализуются в определенных местах, чаще всего в области свода стопы и таранно-ладьевидном сочленении, а при резком вальгировании стоп с опорой на внутренний край – в области лодыжек. Признаком выраженного плоскостопия является изменение формы стопы: она уплощается и расширяется, особенно в средней части.

Лечить плоскостопие гораздо труднее, чем предупредить. Поэтому большое внимание следует уделять **профилактике плоскостопия**.

Большую роль в предупреждении деформации стопы играет **рациональная обувь**. Противопоказано носить обувь с плоской подошвой, мягкую и вяленую обувь.

Необходимо носить хорошо подобранную по размеру обувь с плотной подошвой и широким устойчивым каблуком высотой 2-4 см. Не рекомендуются мягкие шлепанцы и босоножки с открытым задником, а также резиновая обувь.

При начинающемся плоскостопии рекомендуется строгое соблюдение гигиенических мер,

подбор рациональной обуви, уменьшение нагрузки на стопы при стоянии и ходьбе. В более тяжелых случаях назначают супинаторы – специальные стельки с выполнением свода и поднятием внутреннего края пятки, ношение специальной, индивидуально изготовленной ортопедической обуви.

Лечебная физическая культура – одно из средств комплексной терапии при всех формах плоскостопия. Ее основные задачи сводятся к нормализации двигательной сферы, повышению общей и силовой выносливости мышц (в первую очередь мышц нижних конечностей), повышению работоспособности и сопротивляемости к неблагоприятным факторам внешней среды.

Лечебная физкультура проводится ежедневно по 10-15 мин. под руководством инструктора ЛФК в условиях поликлиники или под руководством родителей дома. Старшеклассники могут заниматься самостоятельно.

Занятия физкультурой в школе могут быть в полном объеме.

Полезны плавание, танцы, подвижные игры. Необходимо следить за весом и избегать его чрезмерного увеличения, ношения тяжестей, выполнения работ, связанных с длительным стоянием.

Каждый день перед сном полезны прохладные ванны и легкие поглаживания подошвенной поверхности стопы от пальцев к пятке.

Также в сочетании с лечебной физкультурой основным методом профилактики и лечения плоскостопия является массаж. Он способствует укреплению мышц стопы и голени, уменьшает ощущение утомляемости в ногах и боли. Массировать следует стопы и голени, обращая особое внимание на массаж пальцев и особенно I пальца.

Массаж можно проводить до или после гимнастики, но при наличии болей в ногах лучше после гимнастики.

Летний период способствует успешному лечению плоскостопия, укреплению всего организ-

ма, предоставляя для этого массу природных факторов.

Детям необходимо как можно больше ходить босиком по траве, кочкам, гальке, песку, т.е. по всем неровностям. Особенно полезно бегать по утренней росе, по вспаханной земле, по скошенной полю.

можно выполнять много раз в день: сжимание пальцев стопы в «кулачок», хлопки подошвами, перекладывание стопой мелких предметов, сжимание стопой резиновой груши, поднятие стопами мяча, сжимание пальцами стоп полотенца, лежащего на полу.

Комплекс упражнений лечебной гимнастики

1. И.п. – лежа на спине. Поочередно и вместе оттягивать носки стоп с одновременным их супинированием (поднятием внутреннего свода стоп) (10-12 раз).
2. И.п. – то же. Поочередное и одновременное приподнимание пяток от опоры (пальцы касаются опоры) (12-15 раз).
3. И.п. – то же. Ноги согнуты в коленях, бедра разведены, стопы соприкасаются друг с другом подошвенной поверхностью. Отведение и приведения пяток с упором на пальцы стоп (10-12 раз).
4. И.п. – то же. Скользящее движение стоп одной ноги по голени другой, охватывая ее. То же другой ногой (10-12 раз).
5. И.п. – сидя. Ноги согнуты в коленях, стопы параллельны, поднятие пяток вместе и поочередно (до 20 раз).
6. И.п. – то же. Тильное сгибание стоп вместе и поочередно (15-16 раз).
7. И.п. – то же. Приподнимание пятки одной ноги с одновременным тильным сгибанием стопы другой ноги (10-12 раз).
8. И.п. – то же. Положив ногу на колено другой ноги, круговые движения стопы в обе стороны. То же другой ногой (до 20 раз).
9. И.п. – то же. Захватывание пальцами стоп мелких предметов и перекладывание их (12-15 раз).
10. И.п. – сидя по-турецки. Подогнуть пальцы стоп. Наклоняя туловище вперед, встать с опорой на боковую поверхность стоп (6-8 раз).
11. И.п. – стоя. Стопы параллельны, на ширине ступни, руки на пояс:
 - а) подниматься на носки обеих ног и попеременно;
 - б) приподнимать пальцы стоп с опорой на пятки обеих ног и попеременно;
 - в) перекаат с пяток на носки и обратно (12-15 раз каждая).
12. И.п. – то же. Полуприседания и приседания на носках, руки в стороны, вверх, вперед (8-10 раз).
13. И.п. – то же. Стопы параллельны, переход в положение стоя на наружных сводах стопы; поочередное поднятие пяток, не отрывая пальцев от пола (12-15 раз).
14. И.п. – стоя на гимнастической палке (палка поперек стоп), стопы параллельны. Полуприседания и приседания в сочетании с движениями рук (8-10 раз).
15. То же, но стоя на рейке гимнастической стенки, хват руками на уровне груди (8-10 раз).
16. И.п. – стоя на набивном мяче. Приседания, держась за гимнастическую стенку (10-12 раз).

В условиях летнего периода можно рекомендовать лазание по канату, когда ребенок захватывает стопами канат и с помощью рук и ног поднимает тяжесть своего тела вверх. Полезны езда на велосипеде, педали которого имеют конусообразный валик, предназначенный для формирования свода стопы, а также упражнения, которые

Здоровье будущих поколений напрямую зависит от здоровья наших детей и школьников, и я призываю учителей, родителей, самих старшеклассников заботиться о нем на протяжении всей жизни. И помните: движение – это жизнь.

Зоя ВАСИЛЬЕВА,
врач ЛФК

«Мои первые шаги в выборе профессии»

(программа развивающего занятия для обучающихся 7–8 классов)

Цель: содействие в профессиональном самоопределении.

Задачи:

- оценить степень сформированности личного профессионального плана;
- обучить основным навыкам осознанного выбора профессии;
- развить способность соотносить свои профессиональные цели и возможности;
- сформировать готовность выделять приоритеты при планировании своих жизненных и профессиональных перспектив.

Количество участников: 10-12 человек. Программу развивающего занятия можно использовать и для большего количества участников (до 20 человек) при условии увеличения продолжительности занятия.

Продолжительность: 75-80 минут.

Материалы и оборудование: бумага, ручки или карандаши.

Ход занятия

Ведущий: «Свою будущую профессию, как правило, люди выбирают в старших классах. Но многие ли школьники задумываются над тем, что этот выбор, определяет всю дальнейшую жизнь человека? От того, насколько правильно выбран профессиональный путь, зависит удовлетворенность человека его работой, материальное благополучие, физическое и психическое здоровье. Правильный выбор профессии позволяет реализовать свой потенциал, избежать разочарования, оградить себя от неуверенности в завтрашнем дне.

К сожалению, часто выбор профессии совершается необдуманно. Многие подростки подходят к выбору специальности и учебного заведения легкомысленно, склонны переоценивать свои реальные возможности, не имеют достаточной информации о будущей профессии. Это приводит к тому, что проучившись пять лет в институте, получив диплом, человек не знает, что делать дальше, куда идти работать. Или вообще бросает учебу, не доучившись до конца.

Любимая профессия и работа для человека – это возможность реализовать свои таланты в обществе, способ выразить себя, свою индивидуальность. Это один из ключей к счастливой и наполненной смыслом жизни. Именно поэтому так важно тщательно отнестись к выбору профессии и подготовиться к осознанному принятию решения».

Упражнение «Лучший мотив»

Цель: знакомство с особенностями осознанного выбора профессии.

Продолжительность: 20 минут.

Процедура проведения. «Что такое мотив выбора про-

фессии? Это та главная причина, по которой все люди должны выбирать себе профессию. Наша задача – выбрать наиболее правильный мотив выбора профессии. Для этого я буду зачитывать по два мотива. Вы путем обсуждения и, возможно, голосования должны прийти к мнению, какой мотив из всех перечисленных лучше. А может, сможете предложить свой мотив».

Список мотивов:

1. Возможность получить известность, прославиться.
2. Возможность продолжить семейные традиции.
3. Возможность продолжить учебу вместе со своими товарищами.
4. Возможность служить людям.
5. Возможность получения хорошего заработка.
6. Общественное значение профессии.
7. Легкость поступления в учебное заведение.
8. Перспективность работы.
9. Возможность проявить свои способности.
10. Возможность общаться с людьми.
11. Обогащение знаниями.
12. Соответствие работы склонностям и способностям.
13. Разнообразная по содержанию работа.
14. Творческий характер труда, возможность совершать открытия.
15. Трудная, сложная профессия.
16. Чистая, легкая, спокойная работа.

Ведущий зачитывает 1-й и 2-й мотив, 3-й и 4-й..... 15-й и 16-й. После этого у него остается список из 8 мотивов, из которого он опять зачитывает 1-й и 2-й мотив, 3-й и 4-й и т.д. Выбор наиболее правильного мотива осуществляется с помощью групповой дискуссии. Проводится обсуждение полученного результата. Участники группы обсуждают, насколько групповой мотив выбора совпадает с их личным мотивом выбора профессии (если он уже определен). Как выбранный мотив может повлиять на выбор профессии?

Упражнение «5 шагов»

Цель: определение приоритетов при планировании своих жизненных и профессиональных перспектив.

Продолжительность: 15 минут.

Процедура проведения.

1. Ведущий предлагает группе определить какую-либо интересную профессиональную цель, например, поступить в какое-то учебное заведение, оформиться на интересную работу, а может даже совершить в перспективе какое-то выдающееся открытие. Цель, так как ее сформулировала группа, записывается на доске (или на листочке).

2. Ведущий предлагает группе определить, что за воображаемый человек должен реализовать эту цель. Участники должны назвать его основные (воображаемые) характеристики по следующим позициям: пол; возраст (желательно, чтобы этот человек был сверст-

ником играющих); успеваемость в школе; материальное положение и социальный статус. Это все также кратко выписывается на доске.

3. Далее участники делятся на микрогруппы по два человека.

4. Каждой микрогруппе необходимо составить общий вариант программы достижения намеченной цели (выписать пять шагов-этапов) для данного человека. Далее следует обсуждение, чей вариант этапов достижения выделенной цели наиболее оптимальный и интересный (с учетом особенностей обозначенного выше человека). В итоге обсуждения каждая группа на новом листочке должна выписать самые оптимальные пять этапов. На все отводится 5-7 минут.

5. При общем подведении итогов игры можно посмотреть, насколько совпадают варианты, предложенные разными микрогруппами (нередко совпадение оказывается значительным).

В итоговой дискуссии можно совместными усилиями оценить, насколько учитывались особенности человека, для которого и выделялись, пять этапов достижения профессиональной цели. Важно также определить, насколько выделенные этапы (шаги) реалистичны и соответствуют конкретной социально-экономической ситуации в стране, насколько существующая ситуация позволяет (или не позволяет) осуществлять те или иные профессиональные и жизненные мечты.

Вполне возможно проведение данного игрового упражнения и по другим процедурным схемам. К примеру, сначала каждый выделяет пять этапов на своих листочках, затем 2-3 желающих (добровольца) выходят к доске и выписывают свои предложения, после чего в общем обсуждении рассматриваются по порядку этапы, выписанные этими участниками, и выделяется наиболее оптимальный вариант.

Упражнение «Профессия – специальность»

Цель: повышение уровня информированности о многообразии профессионального труда.

Продолжительность: 15-20 минут.

Процедура проведения. 1. Ведущий объясняет участникам значение понятий «профессия» и «специальность», как соотносятся данные понятия.

Профессия – это род трудовой деятельности, предполагающий наличие определенных теоретических знаний, которые подкрепляются рядом практических навыков, приобретенных путем целенаправленной подготовки и опыта работы. **Специальность** – вид занятий в рамках одной профессии, опирающийся на родственный вид дисциплин. Например, профессия – токарь, специальности в рамках данной профессии – токарь-карусельщик, токарь-расточник, токарь-полуавтоматчик и т.д. Профессия – учитель, специальности в рамках данной профессии – учитель физики, учитель иностранного языка, учитель русского языка и литературы и т.д.

2. Ведущий: «Сейчас я буду называть профессии, а вам нужно по очереди назвать соответствующие специальности». Ведущий называет основные профессии, участники называют специальности. (Например, профессия – врач, специальности: невролог, стоматолог,

кардиолог, офтальмолог и т.д.; профессия – юрист, специальности: правовед, адвокат, следователь и т.д.).

Упражнение можно продолжить по аналогичному принципу: профессия – требования профессии к человеку, т.е. профессионально важные качества; профессия – качества, препятствующие профессиональной деятельности, т.е. противопоказания к профессии и т.д.

Упражнение «Знаете ли вы свою будущую профессию?»

Цель: оценка степени сформированности личного профессионального плана.

Продолжительность: 10 минут.

Процедура проведения. Ведущий: «Каждый из нас, наверное, неоднократно задумывался о том, с какой профессией хотел бы связать свою жизнь. Или в каком профессиональном направлении себя видит. Напишите на листке профессию, которую вы для себя выбрали. Если не выбрали – обозначьте профессиональное направление, сферу деятельности, которую вы рассматриваете».

Следующий этап – ответы на вопросы анкеты («да» или «нет»):

1. Знаете ли вы основное содержание профессии?
2. Знаете ли вы, где работают представители данной профессии, чем занимаются?
3. Знаете ли вы, какие учебные заведения готовят специалистов данной профессии? Где можно получить образование по данной специальности?
4. Есть ли у вас качества, необходимые для овладения профессией?
5. Считаете ли вы уровень своих знаний достаточным для овладения избранной профессией?
6. Знаете ли вы, какие школьные предметы необходимы вам в большей мере для овладения данной профессией?
7. Знаете ли вы о возможностях построения карьеры в рамках данной профессии?

Результаты анкеты показывают, в какой информации нуждаются учащиеся. На основании результатов анкетирования можно построить следующее занятие, подобрав информационные блоки по каждому направлению.

Упражнение «Итоги занятия»

Цель: подведение итогов занятия, обобщение полученных знаний.

Продолжительность: 15 минут.

Ведущий: «Все участники делятся на мини-группы по 3-4 человека. Каждая мини-группа должна за 5 минут придумать максимальное количество прилагательных-определений, которые подходят к сегодняшнему занятию. Например, активное, информативное и т.д. После того, как вы справитесь с заданием, представитель каждой группы зачитает полученный список прилагательных». Вместо прилагательных можно попросить группы составить список ключевых понятий и терминов, связанных с темой занятия.

Обсуждение данного упражнения необязательно. Можно попросить группы прокомментировать интересные идеи, которые они выскажут.

Надежда ЕРМАЛОВИЧ,
директор ГУО «Горковская средняя школа»

ПРИТЧИ И ИХ РОЛЬ В АКТИВИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ



В профориентационной работе со школьниками можно успешно использовать различные притчи. Притчи о мастерстве и профессионализме заставляют задуматься о своем предназначении, учат отношению к своему делу, работе, профессии.

Притча – короткий метафорический рассказ, содержащий в себе назидательный элемент, как правило, называемый мудростью или иносказательным советом.

Притчи заключают в себе нравственное поучение, мораль. Это не просто истории, занимательные рассказы обо всем на свете, в них заключена мудрость веков. Это игра ума, воображения, проникновение в тайные лабиринты сознания. Любая притча несет в себе ценный опыт, проясняет житейскую мудрость, чему-то учит. Притчи направлены на расширение жизненного опыта человека, они помогают понять стоящую перед человеком проблему и найти решение.

С точки зрения литературы, притча – это небольшой аллегорический и поучительный рассказ. С философской точки зрения, притча – есть история, используемая в качестве иллюстрации тех или иных положений учения, закона мира. Притча – это короткое, сжатое нравовучение в прозаической или

стихотворной форме. «Притча – загадка; загадочное, мудрое изречение, пословица; поучительное изречение; образ».

Церковно-славянское слово «притча» состоит из двух частей «при» и «тча». Корень слова «притча» – «тча» – «теча» – «теку» (бегу, поспешаю) – тот же самый, что и в слове «предтеча».

В греческой Библии притчи называются паремиями. Паремия («паре» – при, «мия» – путь) значит, «припутное», «при пути», вроде верстового столба, то есть такое изречение, которое служит указателем, руководит человеком на пути всей его жизни.

Темы притч различны: мудрость, долголетие, праведность, знание, любовь к ближнему, страх перед силами природы, усердие, самообладание, разумное пользование богатством, сочувствие к бедным, семейные устои и воспитание детей, сдержанность в наслаждениях, милосердие, выбор друзей, трудолюбие, честность, непримиримость ко злу, справедливость, помощь нуждающимся в ней, веселье, здравый рассудок.

Свойства притчи:

- образность, краткость и лаконичность;
- не требует доказательств;
- подсказывает способы разрешения конфликтной ситуации;
- дает возможность указать собеседнику на его недостатки или пороки, не используя агрессивность (в притче осуждается не человек, а порок);
- строится на сравнении;
- предполагает мыслительную деятельность.

Притчи различных традиций имеют свои особенности. Так, например, в буддийских, конфуцианских, иудаистских притчах обычно действуют конкретно названные лица, что дает привязку к реальному месту и времени, а в христианских или индуистских – действующие лица чаще всего не определены, обобщены.

С помощью притч каждая традиция раскрывает для самых простых умов глубочайшие тайны своего учения. Знания, заключенные в такую форму выражения, имеют многоуровневую систему. Каждый человек может воспользоваться только тем уровнем, который соответствует уровню его бытия.

Считается, что такая форма передачи истинного знания стала необходимой из-за неспособности людей воспринимать новые истины в отвлеченной форме, тем более что многие истины, высказанные прямо, вызывали у слушателей недоумение, а порой даже ожесточение и отрицание. Когда ученики Христа спросили его, почему он говорит притчами, Учитель ответил: «Для того, что вам дано знать тайны Царствия Небесного, а им не дано... Потому говорю им притчами, что они видя не видят, и, слыша не слышат, и не разумеют» (Матф. XIII, 10-13).

Каждая притча – выражение духовного опыта множества жизней, она – шифр духа и понимается слушателем по его сознанию. Священные Писания всех народов хранят тот сокровенный смысл, который назы-

вается Истиной, а притчи помогают Ее постичь.

Создателей притчи интересует не характер конкретного героя, а определенный набор нравственных качеств человека данного мировоззрения, выявляемый ситуацией. Образы и ситуации внешнего мира в притчах следует рассматривать, прежде всего, как «игру символов».

В притчах отражаются религиозные и светские традиции наших предков, передаются нравственные идеалы и показываются образцы поведения. Притчи можно отнести к метафорическим повествованиям. Они отражают ценности, интерпретации, идеи, обобщают имеющийся опыт, выводят человека за границы реальной жизни.

Человек всегда учится сам и делает выводы самостоятельно (часто – совершенно разные на основе одной и той же истории).

Притча предполагает диалог, беседу со слушателем или читателем, и ее основное действие разворачивается тогда, когда история рассказана и человек начинает ее осмысление. Она является одним из древнейших способов передачи мысли и обучения подрастающего поколения. С одной стороны, обобщенные, массовые истории порождают множество индивидуальных интерпретаций, что при их озвучивании в конечном итоге приведет к снижению качества обучения. С другой стороны, столкновение мнений, противоположность и дополняемость интерпретаций позволяют раскрыть многомерность метафоры, многозначность ее смысла и найти то общее, что примиряет разные позиции, и указать новое желательное поведение.

Часто бывает, что прямой совет, полученный от человека, которого мы плохо знаем, не вызывает особого доверия и даже интереса. Например, подросток, попавший на консультацию к психологу, может находиться в состоянии некоторой враждебности или просто быть психологически закрытыми, не готовым к содержательному общению. Бывает, что разница в возрасте,

в социальном статусе, во внешности и т.п. не дает возможности быстрого установления адекватного контакта между психологом и подростком. И в этом случае притча становится идеальным решением – ведь мудрый совет молодой человек получает не от специалиста, а самостоятельно, интерпретируя услышанное. Таким образом снижается уровень недоверия и неприятия, объединяя специалиста и подростка.

Важное преимущество притчи – это уход от прямых вопросов в область проективных вопросов об услышанной истории. Человеку гораздо легче обсуждать персонажей и сюжет притчи, чем самого себя и свои поступки. Проективные вопросы открывают широкие возможности для диагностики и воздействия на участника при обсуждении притчи. Так снимается еще один блок внутренней закрытости.

Недосказанность и подсказка – два противоположных полюса такого взаимодействия. «Учитель лишь указывает путь, а посвященный идет по нему», – гласит древняя мудрость. И немалую роль в «указании пути» отводится притчам. Красота притчи заключается в том, что она дает людям намек на то, каким все должно быть...

Притчи можно разделить на 2 категории:

- 1) религиозного характера, требующие толкования и использования культурного и исторического контекста;
- 2) светские, основанные на жизненных ситуациях, близких учащимся.

Притчи выполняют следующие функции:

1. **Функция зеркала.** Человек может сравнить свои мысли, переживания с тем, о чем рассказывается в истории, и воспринять то, что в данное время соответствует его собственному психическому образу.
2. **Функция модели.** Отображе-

ние конфликтных ситуаций с предложением возможных способов их разрешения, указание на последствия тех или иных вариантов решения конфликтов.

3. **Функция опосредования.** Между двумя людьми (учеником – учителем, взрослым – молодым) при существующем внутреннем противостоянии появляется посредник в виде истории. Благодаря ситуативной модели какой-либо истории можно в щадящей форме сказать другому человеку то, что могло бы быть агрессивно воспринято при прямом указании.

4. **Функция хранения опыта.** Истории являются носителями традиций, становятся посредниками в межкультурных отношениях, через них облегчается процесс возвращения человека на более ранние этапы индивидуального развития. Притчи несут альтернативные концепции.

Использование притч в профориентационной работе

В профориентационной работе притчи могут использоваться для активизации процесса профессионального самоопределения, диагностики имеющихся проблем, мотивации к действию, в качестве ситуации для обсуждения или в качестве рефлексии.

С помощью притчи можно организовать обсуждение самых разных тем: активность и пассивность в работе, мотивация, влияние наличия или отсутствия опыта в деятельности, профессионализм, трудолюбие и пр. Притчи можно использовать в индивидуальной и групповой работе, при проведении тренинговых занятий.

Три основных задачи, решаемых с помощью притч в профориентационной работе:

- диагностика проблем;
 - передача информации, готового решения, наставления, совета;
 - инсайт (озарение).
- Рассмотрим их подробнее.

Решение диагностических задач

Притча – это зеркало, в котором мы можем увидеть самого себя. Интерпретация притчи – это всегда проекция представлений, мнений, впечатлений, эмоций, проблемных зон участника.

Притчи разделены на категории, которые как раз и позволяют диагностировать: самооценку, уверенность в себе, самоконтроль, страхи, принятие ответственности, мотивацию и т.д. Соответственно, ответы участников позволяют понять, куда именно направлены их чувства, страхи, переживания, ожидания, проблемы.

Перед прочтением притчи можно озвучить несколько вопросов, на которые участникам предстоит найти ответы. («Сейчас я прочитаю вам притчу и попрошу вас рассказать, о чем эта притча»). Вопросы, задаваемые перед прочтением или просмотром притчи, обычно формируют интерес, вызывают любопытство, подготавливают к восприятию притчи – участник будет гораздо более внимателен.

Вопросы зависят от содержания притчи. (Например: «Как вы думаете, влияют ли личная активность и мотивация на работу?» и пр.)

Диагностические вопросы хороши при проведении групповых занятий, во время тренингов, профориентационных уроков. С их помощью можно получить ответы, которые дадут некоторый обзор сложившихся представлений, установок у участников, например, о знаниях, жизненном опыте, уровне осознанности и культуры. Обычно сначала будут высказаны все шаблонные ответы. За это время более скрупулезные участники обратят внимание, что все ответы принимаются и поощряются, и постепенно начнут высказываться, порой формулируя весьма неординарные и любопытные мысли.

Более качественная диагностика – это вопросы, заданные после прочтения притчи. («Как вы думаете, о чем эта история?», «В чем ее смысл для вас?»), «По-



чему герой так поступил (ответил)?», «Как бы вы поступили на месте героя?», «Знакома вам такая ситуация?», «В вашей жизни было что-то подобное?» и пр.)

В конце важно отразить тему, зафиксировать участника на позитивной мысли или конкретном решении, в соответствии с найденной проблемой. Например: «Нужно осмысленно и ответственно подходить к каждому своему делу, продумывая все шаги, ведущие к результату» и т.д.

Притча – как инструмент передачи информации

Часто у модератора возникает задача по передаче конкретной информации, готового решения, совета, вывода или сжатой морали. Такие ситуации часто возникают на профориентационных занятиях, тренингах.

В этих случаях после прослушивания притчи идет ее обсуждение большей частью с точки зрения развития сюжета, с описанием модели, конструкции притчи, проговариванием механизма работы. Такой подход может «убить» личностную интерпретацию притчи участника (в момент просмотра она была для него совсем про другое), не дать возможности появления у него инсайта (озарения, переосмысления). Но для передачи конкретных установок, новых знаний этот способ работает.

В решении данной задачи ключевая роль также отводится вопросам. Во время обсуждения

используют конкретно поставленные вопросы, уже передающие информацию: «Как личная активность и мотивация влияют на работу и оплату?», «Что необходимо сделать, чтобы не оказаться в подобной ситуации?», «Как можно было избежать подобного результата?» и пр.

Притча, рождающая инсайт

Пожалуй, это наилучшее применение притчи с точки зрения эффективности воздействия. Когда участник переживает, переосмысливает увиденное и ему открывается истина в новом свете. Он получает конкретную подсказку, исходящую из глубины его сердца или разума, что ему делать, на какие чувства и эмоции следует обратить внимание, как следует поступить. В этом случае механический разбор или обсуждение чужой интерпретации может разрушить возникший эффект.

Рекомендуется «закрепить» полученный инсайт у участника. Можно задать вопрос: «Что вы решили сделать в ближайшее время?» («Что вы можете сделать для достижения своей цели?», «Что в этом занятии было наиболее ценным для вас?»).

Приемы работы притчей:

- Обсуждение основной идеи и смысла притчи.
- Сформулировать вопросы или ответить на поставленные вопросы.

- Придумать название притчи.
- Притча без окончания (обсуждение, чем она могла бы закончиться).
- Выделить ключевые слова – понятия, с последующим комментированием.
- Инсценировка притчи (на тренингах).
- Загадка, на которую нужно дать ответ (отгадка).
- Рассмотреть притчу с ролевой позиции (представителя определенной профессии, социальной роли и т.п.).
- Определение ценностей, которые отражает притча.

Правила работы с притчами

Всегда поощрять каждый ответ каждого участника.

В групповой работе – наиболее частый вопрос модератора «О чем эта притча?» и «А еще?», а в индивидуальной – «И...?», «А потом...?».

Модератор должен стараться не интерпретировать притчу самостоятельно, не навязывать свое видение участникам (если не ставится конкретная задача передать конкретную мораль или вывод) и не удивляться – как они «не видят» очевидного?!

Стараться не использовать две и более притчи одновременно за одно занятие – теряется эффект.

В конце каждого занятия необходима рефлексия и фиксация на позитивном и побудительном моменте.

Сравнивая сюжет притчи со своим жизненным опытом, человек может переосмыслить увиденное, найти параллели, «загореться» своими переживаниями – и даже «зажечь» остальных участников тренинга. Причем часто эти параллели между своей историей и притчей понятны только самим участникам.

Таким образом, притчи помогают человеку понять стоящую перед ним проблему и найти решение, заставляя заглянуть внутрь себя, задуматься о своем предназначении.

Доменика БАРАНОВА

Притча «Магазин желаний»

(авт. Юлия Минакова)

На задворках Вселенной находился один магазинчик. Вывески на нем давно уже не было – ее когда-то унесло ураганом, а новую хозяин не стал прибавлять, потому что каждый местный житель и так знал, что магазин продает желания.

Ассортимент магазина был огромен, здесь можно было купить практически все: огромные яхты, квартиры, замужество, пост вице-президента корпорации, деньги, детей, любимую работу, красивую фигуру, победу в конкурсе, большие машины, власть, успех и многое-многое другое. Не продавались только жизнь и смерть – этим занимался головной офис, который находился в другой Галактике.

Каждый пришедший в магазин (а есть ведь и такие желающие, которые ни разу не зашли в магазин, а остались сидеть дома и просто желать) в первую очередь узнавал цену своего желания.

Цены в магазине желаний были разные.

Например, любимая работа стоила отказа от стабильности и предсказуемости, готовности самостоятельно планировать и структурировать свою жизнь, веры в собственные силы и разрешения себе работать там, где нравится, а не там, где надо.

Власть стоила чуть больше: надо было отказаться от некоторых своих убеждений, уметь всему находить рациональное объяснение, уметь отказывать другим, знать себе цену (и она должна быть достаточно высокой), разрешать себе говорить «Я», заявлять о себе, несмотря на одобрение или неодобрение окружающих.

Некоторые цены казались странными – замужество можно было получить практически даром, а вот счастливая жизнь стоила дорого: персональная ответственность за собственное счастье, умение получать удовольствие от жизни, знание своих желаний, отказ от стремления соответствовать окружающим, умение ценить то, что есть, разрешение себе быть счастливым, осознание собственной ценности и значимости, отказ от бонусов «жертвы», риск потерять некоторых друзей и знакомых.

Не каждый пришедший в магазин был готов сразу купить желание. Некоторые, увидев цену, сразу разворачивались и уходили. Другие долго стояли в задумчивости, пересчитывая наличность и размышляя, где бы достать еще средств. Кто-то начинал жаловаться на слишком высокие цены, просил скидку или интересовался распродажей.

А были и такие, которые доставали все свои сбережения и получали заветное желание, завернутое в красивую шуршащую бумагу. На счастливых завистливо смотрели другие покупатели, судача о том, что, хозяин магазина – их знакомый, и желание досталось им просто так, без всякого труда.

Хозяину магазина часто предлагали снизить цены, чтобы увеличить количество покупателей. Но он всегда отказывался, так как от этого страдало бы и качество желаний.

Когда у хозяина спрашивали, не боится ли он разориться, то он качал головой и отвечал, что во все времена будут находиться смельчаки, готовые рисковать и менять свою жизнь, отказываться от привычной и предсказуемой жизни, способные поверить в себя, имеющие силы и средства для того, чтобы оплатить исполнение своих желаний.

А на двери магазина уже добрую сотню лет висело объявление: «Если твое желание не исполняется – значит оно еще не оплачено».





Стихи о профессиях

Стихи о профессиях в легкой и доступной форме знакомят детей с огромным миром трудовой деятельности взрослых, формируют позитивное, эмоционально-ценностное отношение к труду, подчеркивают важность и ценность труда в жизни каждого человека. Во всех стихотворениях четко прослеживается мысль о том, что любая профессия и любой труд важны, что, несомненно, положительно скажется в будущем, при профессиональном самоопределении подрастающего человека.

Я хочу быть...

Я хочу быть врачом, чтоб лечить детишек.
И картинки, как художник, рисовать для книжек.
Я хочу быть продавцом – продавать конфеты,
Эскимо и шоколад, газировку летом.

Я хочу шофером быть и водить автобус.
И учителем, что важно в классе крутит глобус.
Летчиком отважным быть, спорить с облаками.
По волнам, с попутным ветром, плыть под парусами.

И как повар, делать торт и вкусные котлеты,
Астрономом открывать новые планеты.
Дрессировщиком зверей или футболистом.
Генералом, космонавтом и аквалангистом.
Человеком-пауком или мушкетером.
Каратистом и пиратом, или каскадером.
Как хочу я стать большим – с бородой, с усами.
Сильным быть, как папа мой, помогая маме.

Автор: О.Школьник

Повар

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

Парикмахер

Дайте ножницы, расческу,
Он вам сделает прическу.

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

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

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

Ежемесячный республиканский журнал

«КЕМ БЫТЬ?»

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

Главный редактор

Пастушкова Екатерина Николаевна

Редактор номера Денисевич А.В.

Дизайн и верстка ИП Аврамец Д.В.

Учредитель и издатель: учреждение
«Редакция журнала «Изобретатель»

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

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

Публикуемые материалы отражают мнение их авторов.

Редакция не несет ответственности за достоверность рекламных материалов.

Цена свободная.

Формат 60x84 1/8.

Подписан в печать 18.07.2022 г.

Подписные индексы:

01323 – для индивидуальных
подписчиков,

013232 – для предприятий
и организаций.

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

При подготовке номера использованы публикации интернет-ресурсов.

Отпечатано в типографии ООО «Бизнесофсет». РБ, г. Минск, пр-т Независимости, 95/3 ЛП № 02330/70 от 17.06.2015

Заказ 136

Тираж 1 000 экз.

Парикмахер непременно
Подстрижет вас современно.

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

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

Фокусник
Кто из шляпы достает
Зайца всем на удивление?
Это фокусник дает
В цирке представление.
Пограничник
Охранять границу – важно!
Пограничника зовут.
С верным псом они отважно
Службу Родине несут.

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

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

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

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

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

Пожарный
Если вдруг беда случится,
Где-то что-то загорится,
Там пожарный нужен срочно.
Он погасит, – это точно.

Рыбак
Каждый день он в море ходит
И сетями рыбу ловит.
Ловит и зимой, и летом –
Рыбака работа в этом.

Ученый
В микроскоп ученый смотрит,
Видно, опыты проводит.
Дела нет ему до скуки –
Весь в работе, весь в науке.
Автор: С.Чертков

Историк
В нашем классе – мальчик
Толик.
У него отец – историк.
Он всегда расскажет нам
Про Россию и Вьетнам.
Про Китай и Грецию –
прочитает лекцию.
Знает он все даты войн
И когда, в какие страны,
Плавали на крыльях волн
каравеллы Магеллана!
Все на свете тайны знает.
Ими делится он с нами.
Говорит нам так всегда:
Чтобы не стряслась беда
На твоей родной планете.
И не стало вновь войны –
Все на свете, даже дети,
Знать историю должны!
Автор: И.Ильх

Строитель
Точно в срок построит он:
Небоскреб и стадион.
Детский садик и больницу,
Магазинов вереницу.
Даже дом, скажу вам я,
Где живет моя семья,
(и другие жители)
Строили – строители!
Там, на стройке, кран огромный
Поднимает в небо тонны
Плит из железобетона.
Сварщики – железо плавят.
Штукатуры – стены правят.
Каменщик – кирпич кладет.
Маляры – окрасят свод.
Бригадир за всем следит.
А прораб – руководит,
Чтобы строить для народа
И квартиры, и заводы!
Автор: И.Ильх

Хлебороб
Хлебо-хлебо-хлеборобы
Существуют в мире чтобы
Люди ели булки, сдобы...
Хлебо-хлебо-хлеборобы.

Только зимы убегут –
Хлеборобы тут как тут.
Хлеб посеют и пожнут!
В поле, желтом как пустыни,
Зреют нивы золотые,
Солнцем хлеба налитые.
Летом выйдут, караваном,
За богатым урожаем,
На поля страны комбайны.
В них – пшеничные сугробы
Подстригают хлеборобы.
Хлеба-хлеба-хлеборобы,
Хлебом мир наполнить чтобы!
Автор: И. Ильх

Менеджер
Сквозь бури, непроглядные
туманы
Свои команды верным курсом
вodyт
На флоте – всем известно –
капитаны,
И менеджеры, если на заводе.
Идут заказы. Спорится работа.
Следить за выполнением всех
планов –
Серьезная и важная забота
У менеджеров, словно
капитанов!

Автор: А. Павлов

Составитель
Валентина КУЧУК



Читайте в следующем номере журнала

«Кем быть?»:

- познакомим с профессией бухгалтера;
- публикуем тест на эмоциональное выгорание;
- отвечаем на вопросы читателей о содержании труда профессий.

И еще много интересного и полезного!

**Подписка принимается
во всех отделениях связи!**

Наш сайт в интернете:

kem.by

Заходите!

