

Республиканский ежемесячный журнал для школьников, их родителей, педагогов

КЕМ БЫТЬ?

КОМПАС В МИРЕ ПРОФЕССИЙ

июль 2023

№ 7

Раскрываем содержание профессий:
учитель-логопед, педагог-организатор,
геофизик, пекарь, машинист электропоезда

Представляем факультет довузовской
подготовки и профессиональной
ориентации молодежи БГАТУ

Рассмотрим конкурентные преимущества
молодежи на рынке труда

Узнаем, как развивается ситуация на рынке
труда в республике и какие профессии
востребованы в столице



РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ:

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

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

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

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

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

Республиканский ежемесячный журнал
для школьников, их родителей, педагогов

КЕМ БЫТЬ?

КОМПАС В МИРЕ ПРОФЕССИЙ

июль 2023

№ 7

Инклюзивные профессии

Inclusive Skills – инклюзивные конкурсные площадки в рамках
Республиканского конкурса профессионального мастерства 3

Актуально

Кто нужен современному рынку труда? 5

Взлетная полоса

Что-то на креативном. Подводим итоги конкурса
«СтройПроект-2023» 7

Представляем факультет

Факультет довузовской подготовки и профессиональной
ориентации молодежи УО «Белорусский государственный
аграрный технический университет» 9

Профориентир

«Я сам!», или Самостоятельность в выборе профессии 11
Словарь основных профориентационных терминов (окончание) 14

Родителям на заметку

Философский календарь (продолжение) 17
Жадный ребенок: советы родителям 19

Факультатив по физике

Физика вокруг нас 22

Почтовый ящик

Ответы на вопросы читателей 23

Страничка психолога

Стили поведения в конфликте 26
Психическая саморегуляция: как быстро и эффективно
помогать самому себе 38
Уроки практической графологии. О чем говорит ваша подпись? 42

Эффективное поведение на рынке труда

Конкурентные преимущества молодежи на рынке труда 29

Лето с пользой

Ваши идеальные каникулы 32

Знаменитые соотечественники

Известные имена в киноиндустрии. Луис Барт Майер 35

Это интересно

Философские притчи о жизни и мудрости 44

Наш калейдоскоп

Стихи о профессиях 46
Профориентационный гороскоп. Знаки зодиака и профессия.
Рак (22июня – 22июля) 47

Фото на обложке:

Научно-технологический парк «Политехник».
Участники 9-го конкурса молодежных проек-
тов «СтройПроект-2023».

Читайте материал на стр. 7-8

Адрес для писем:

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

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

E-mail: kem1@tut.by

Inclusive Skills — инклюзивные конкурсные площадки в рамках Республиканского конкурса профессионального мастерства

С 13 по 16 мая в Минске состоялся V Республиканский конкурс профессионального мастерства ProfSkills Belarus 2023. В 49 профессиональных компетенциях соревновались около 350 учащихся колледжей, студенты вузов и молодые рабочие со всех регионов Беларуси.

Конкурсы профессионального мастерства позволяют участникам продемонстрировать свои профессиональные навыки, привлечь потенциальных работодателей, являются ярким элементом профориентации. Участие в соревнованиях по профессиональным компетенциям очень важно для учащихся колледжей, молодых рабочих из числа лиц с особенностями психофизического развития: это возможность улучшить свои профессиональные навыки, повысить собственную профессиональную мотивацию, социализироваться и адаптироваться в обществе и т.п. В Республике Беларусь существует практика организации конкурсных площадок для участников с особенностями психофизического развития в рамках конкурсов профессионального мастерства.

Так, впервые в мае 2018 года в ходе III Республиканского конкурса профессионального мастерства WorldSkills Belarus была организована презентация секции DeafSkills по компетенциям «Технология моды» и «Web-дизайн и разработка». Участниками стали 11 конкурсантов с нарушением слуха: учащиеся колледжей и молодые рабочие.

Общественное объединение «Белорусское общество глухих» проявило большую заинтересованность в том, чтобы участники с нарушением слуха смогли проявить свои профессиональные способности, участвуя в конкурсе. Президент Международной ассоциации DeafSkills Иванов С.А. и вице-президент Фролова Л.В. посетили конкурсные площадки и высказали поддержку участникам.



В IV Республиканском конкурсе профессионального мастерства WorldSkills Belarus 2020 в рамках секции Inclusive Skills состоялись соревнования по четырем компетенциям: «Технология моды», «Веб-дизайн и разработка», «Системное администрирование» и «Графический дизайн».

Расширился также и контингент участников Inclusive Skills: среди 17 конкурсантов были участники с нарушениями зрения, слуха, функций опорно-двигательного аппарата и интеллектуальной недостаточностью. Соревнования по компетенции «Веб-дизайн и разработка» проходили в дистанционной форме: учащиеся с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата выполняли задания дома и отправляли их главному эксперту, находящемуся на конкурсной площадке. Наблюдать весь конкурсный процесс могли все желающие, благодаря его трансляции на мультимониторе, размещенном на конкурсной площадке.

Следует отметить, что конкурсные испытания на площадках Inclusive Skills проходили по заданиям и оценивались по специально разработанным критериям для участников с особенностями психофизического развития.

В ходе конкурса ProfSkills Belarus 2023 среди участников было уже 24 конкурсанта с особенностями психофизического развития. Соревновались конкурсанты в 7 компетенциях Inclusive Skills: «Технология моды», «Графический дизайн», «Веб-дизайн и разработка», «Системное администрирование», «Малая архитектура и декоративные работы», «Овощевод», «Рабочий зеленого строительства».

Так, были организованы уже традиционные 3 конкурсные площадки по компетенциям сферы IT, в которых приняли участие конкурсанты, имеющие нарушения зрения, слуха и функций опорно-двигательного аппарата. Конкурсанты компетенций Inclusive Skills «Графический дизайн» и «Веб-дизайн и разработка» соревновались на равных с другими конкурсантами аналогичных компетенций: соревнования проходили на общих площадках, по одним и тем же конкурсным заданиям и оценивались по аналогичным критериям. Чтобы участвовать в розыгрыше призовых мест, конкурсантам необходимо было набрать более 50 баллов из 100 в соответствии с критериями оценивания.

На площадке компетенции «Сетевое и системное администрирование» проходили соревнования по компетенции Inclusive Skills «Системное администрирование». Задания и критерии оценивания для нее были специально разработаны главным экспертом. Уникальность этой инклюзивной компетенции заключалась в том, что и участники, и главный эксперт являлись незрячими, что не помешало им продемонстрировать свои профессиональные умения.

Соревнования по компетенции Inclusive Skills «Технология моды» традиционно, в соответствии с техникой безопасности, были организованы на отдельной пло-

щадке, но рядом с аналогичной компетенцией нормотипичных участников. Как и на предыдущем чемпионате в Inclusive Skills «Технология моды» на равных соревновались конкурсанты с интеллектуальной недостаточностью и с нарушением слуха.

Впервые на V Республиканском конкурсе профессионального мастерства были представлены три новые компетенции Inclusive Skills: «Малярные и декоративные работы», «Овощевод» и «Рабочий зеленого строительства», участниками которых стали учащиеся с интеллектуальной недостаточностью. Главными экспертами для каждой компетенции были разработаны задания и критерии оценки. Конкурсанты смогли продемонстрировать свои профессиональные умения, а их конкурсные работы вызвали большой интерес со стороны присутствующих.

Соревнуясь в различных компетенциях Inclusive Skills, конкурсанты проявили активность, открытость, умение работать и желание общаться. В свою очередь их конкурсные работы показали, что они могут быть успешными в различных сферах профессиональной деятельности.

В результате соревнований перешагнуть 50-балльный рубеж и участвовать в медальном зачете смогли конкурсанты в пяти из семи компетенциях Inclusive Skills. Это говорит о высоком уровне подготовки будущих профессионалов в колледжах страны.



Награждение победителей инклюзивных площадок происходило на одной сцене вместе с другими призерами Республиканского конкурса профессионального мастерства, что позволило им не чувствовать себя «особенными», а быть равными среди равных.

Успеху «инклюзивных» победителей аплодировал весь зал!

В ходе соревнований конкурсные площадки Inclusive Skills посетил Министр образования Республики Беларусь Иванец Андрей Иванович. Общаясь с экспер-



Распределение призеров в компетенциях Inclusive Skills	
«Малярные и декоративные работы»	
1 место – Алесенко Никита (94 балла)	УО «Борисовский государственный строительный колледж»
2 место – Трапкачева Татьяна (82,16 балла)	УО «Гомельский государственный колледж строителей»
3 место – Мордань Владислав (81,29 балла)	УО «Ивацевичский государственный аграрный колледж»
«Системное администрирование»	
1 место – Лешко Александр (96 баллов)	УО «Минский государственный колледж цифровых технологий»
2 место – Маглыш Артем (82 балла)	ОАО «Завод Спецавтоматика»
«Технология моды»	
1 место – Ерш Наталья (99,4 балла)	УО «Гродненский государственный колледж бытового обслуживания населения»
2 место – Корень Ульяна (93,43 балла)	УО «Могилевский государственный экономический промышленно-технологический колледж»
3 место – Латушко Александра (87,46 балла)	УО «Минский государственный колледж легкой промышленности и комплексной логистики»
«Овощевод»	
1 место – Голдобина Диана (99,17 балла)	УО «Ивацевичский государственный аграрный колледж»
2 место – Пантеев Станислав (85,33 балла)	УО «Могилевский государственный экономический промышленно-технологический колледж»
3 место – Яхимчик Виктория (80,66 балла)	УО «Скидельский государственный колледж»
«Рабочий зеленого строительства»	
1 место – Кожемякин Евгений (97,5 балла)	УО «Могилевский государственный экономический промышленно-технологический колледж»
2 место – Дуля Александр (86,5 балла)	УО «Смолевичский государственный колледж»
3 место – Павловская Виктория (78 баллов)	УО «Гродненский государственный колледж коммунального хозяйства»

тами, Министр дал высокую оценку организации площадок Inclusive Skills, акцентировал внимание на важности развития инклюзии в системе образования, актуальности включения учащихся с особенностями психофизического развития в конкурсное движение Profskills Belarus, а также высказал необходимость расширения спектра профессий, доступных для лиц с особенностями психофизического развития.

Организация инклюзивных конкурсных площадок в рамках Республиканского конкурса профессионального мастерства положительно влияет на развитие инклюзивного образования в республике, позволяет поднять на новый уровень общественного восприятия профессиональные возможности людей с особенностями психофизического развития и инвалидностью, способствует их интеграции в жизнь общества, уделяя особое внимание профессиональному развитию.

Елена ФАЛЕВИЧ,
начальник отдела развития
инклюзивного образования
УО РИПО

КТО НУЖЕН СОВРЕМЕННОМУ РЫНКУ ТРУДА?

Современным старшеклассникам сложно выбрать свой путь в огромном образовательном пространстве, а дипломированным выпускникам вузов и колледжей – найти свое место в профессиональном сообществе в условиях сложившейся конкуренции. Школьники теряются в огромном количестве профессий, имеют поверхностные представления о содержании труда, недооценивают объективные трудности, не могут соотнести свои потребности с предложениями на рынке труда.

Принимая решение о выборе профессиональной сферы, молодым людям необходимо знать, что происходит на рынке труда. Важно ознакомиться с рейтингом востребованных профессий и специальностей в своем регионе, изучить соотношение спроса и предложения по интересующим специальностям, потребительский спрос на определенные товары и услуги, т.е. понимать ситуацию на рынке труда и рынке профессий в данный момент и предполагать, как она может измениться в будущем. Если профессия находится в топе востребованных и эта тенденция сохраняется длительный период, соответственно, можно предполагать, что выпускники данных специальностей будут иметь высокие шансы на трудоустройство.

Как развивается ситуация на рынке труда в республике?

На рынке труда Республики Беларусь нужны работники разных категорий, как специалисты, так и люди рабочих профессий. Но самый большой спрос существует на квалифицированных рабочих. Такая тенденция сохраняется уже несколько лет.

Самыми востребованными на рынке труда республики являются рабочие кадры:

- транспортной сферы (водители автомобиля);
- торговли и общественного питания (контролеры-кассиры, продавцы, официанты, повара);
- строительного профиля (каменщики, маляры, штукатуры, плотники-бетонщики, облицовщики-плиточники, монтажники строительных

помощники врача, медицинские сестры, фельдшеры, провизоры, фармацевты, рентгенолаборанты);

- инженеры, администраторы, бухгалтеры, менеджеры, руководители организаций и их структурных подразделений, специалисты в различных сферах.

В Республике Беларусь нанимателями на **1 июня 2023 г.** заявлены сведения о наличии **118,5 тыс.** свободных рабочих мест, из них более **7 тыс.** – с предоставлением жилья.

Спрос на работников по профессиям рабочих составил **64,1%** от общего числа вакансий.

В г.Минске на 1 июня 2023 года заявленная потребность в работниках составила **30,9 тыс.** вакансий, в том числе для трудоустройства рабочих – **18,6 тыс.** или 60,1%.

В Минской области – **18,5 тыс.** рабочих мест, из них – **12,6 тыс.** по рабочим профессиям.

В Гродненской области – **15,6 тыс.** рабочих мест, из них – **9,6 тыс.** по рабочим профессиям.

В Брестской области – **14,0 тыс.** рабочих мест, из них – **9,6 тыс.** по рабочим профессиям.

В Гомельской области – **13,8 тыс.** рабочих мест, из них – **9,1 тыс.** по рабочим профессиям.

В Витебской области – **13,1 тыс.** рабочих мест, из них – **8,5 тыс.** по рабочим профессиям.

В Могилевской области – **12,5 тыс.** рабочих мест, из них – **8,0 тыс.** по рабочим профессиям.

Количество свободных рабочих мест (тыс. человек) на 1 июня 2023 г.



конструкций, слесари-сантехники, столяры, электрогазосварщики);

- промышленности (слесари механосборочных работ, токари, фрезеровщики, электромонтеры) и др.

Среди специалистов на рынке труда республики наиболее востребованы:

- медицинские работники (врачи,

Какие профессии востребованы в столице?

Служба занятости населения г. Минска ежегодного составляет «Барометр возможности трудоустройства». Самые востребованные и непопулярные у прямых работодателей профессии в Минске

отслеживаются уже более пяти лет. «Барометр возможности трудоустройства» состоит из трех разделов. В первом представлены профессии, представители которых имеют самый высокий шанс на трудоустройство, во втором указаны профессии со средней возможностью занятости, в третьем – с низкой вероятностью трудоустройства.

Столичный регион не случайно находится в центре внимания. Минск обеспечивает работой практически четверть жителей страны трудоспособного возраста. Логично, что и количество вакансий в столице самое большое по республике.

В Минске, по данным Национального статистического комитета, на **1 января 2023 года** проживает **1 млн 995 тыс. 471 человек** (907 738 мужчин и 1 087 733 женщин). Численность занятых в экономике Беларуси – **4 млн 215,9 тыс. человек**, т.е. 45,7% от общей численности населения (по данным 2022 года).

Согласно «Барометру возможности занятости» на 2023 год, **наиболее востребованными будут** представители рабочих профессий: водители автомобилей, каменщики, контролеры-кассиры, маляры, монтажники санитарно-технических систем, наладчики станков и оборудования, облицовщики-плиточники, официанты, повара, продавцы, слесари механосборочных работ, слесари по ремонту автомобиля, слесари-ремонтники, слесари-сантехники, токари, фрезеровщики, штукатуры, элек-

Перечень наиболее востребованных профессий на рынке труда г.Минска на 1 июня 2023 г.

№	Наименование профессий (специальностей)	Количество свободных рабочих мест (вакансий)
рабочие профессии:		
1	Повар	875
2	Водитель автомобиля	688
3	Слесарь механосборочных работ	571
4	Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования	545
5	Слесарь-ремонтник	492
6	Токарь	416
7	Продавец	410
8	Рабочий по комплексному обслуживанию и ремонту зданий и сооружений	392
9	Маляр	351
10	Слесарь-сантехник	266
служащие:		
1	Медицинская сестра	2080
2	Врач-специалист	1733
3	Инженер	744
4	Фельдшер	335
5	Воспитатель	186
6	Бухгалтер	182
7	Инженер-конструктор	163
8	Инженер-технолог	144
9	Экономист	136
10	Мастер производственного обучения	119



трозасварщики, электромонтеры. Из числа специалистов в белорусской столице по данным «Барометра возможности занятости» наиболее востребованы банковские служащие, библиотекари, бухгалтеры, воспитатели, врачи, инженеры, инженеры-программисты, медицинские сестры, менеджеры, педагоги дополнительного образования, переводчики, провизоры, рентгенолаборанты, тренеры, учителя, фармацевты, фельдшеры, экономисты, юрисконсульты. Среди рабочих

низкий спрос на рынке труда столицы в 2023 году прогнозируется на жестянщиков, кузнецов, кузовщиков, наборщиков, обувщиков, печатников, портных, садовников, стекольщиков, телефонистов, ткачей и фотографов. Среди менее востребованных профессий в категории «служащие» – агенты по туризму, аудиторы, логистики, редакторы, социологи, техники, учетчики, фотокорреспонденты, художники, экологи и экскурсоводы.

С конкретными цифрами по количеству свободных рабочих мест можно ознакомиться на сайте Комитета по труду, занятости и социальной защите Мингорисполкома в разделе «Занятость», где ежемесячно публикуются данные по самым популярным вакансиям в столице, в перечне – 10 рабочих профессий и 10 профессий служащих.

Екатерина ПАСТУШКОВА

ЧТО-ТО НА КРЕАТИВНОМ. ПОДВОДИМ ИТОГИ КОНКУРСА «СТРОЙПРОЕКТ-2023»

Современные образовательные программы нацелены на развитие у студентов предпринимательских навыков, а белорусские вузы стараются создать благоприятную среду для появления и развития молодежных стартапов. Университеты становятся местом запуска и дальнейшего продвижения бизнес-идей. Активистами в этом деле являются сотрудники кафедры «Экономика, организация строительства и управление недвижимостью» строительного факультета Белорусского национального технического университета.

В Научно-технологическом парке «Политехник» прошел 9-й уникальный конкурс молодежных проектов «СтройПроект-2023». В креативном и практико-ориентированном состязании студенты презентовали проекты в области строительства, недвижимости и экологической безопасности.



Координатор конкурса, доцент кафедры «Экономика, организация строительства и управление недвижимостью» **Ирина ШАНЮКЕВИЧ** отметила, что все кейсы имеют актуальную, инновационную и социальную направленность. Важно и то, что ребята не только технически проработали решения, но и провели маркетинговые исследования, проработали стратегию продвижения, изучили вопросы финансирования.

— Уже в девятый раз кафедра «Экономика, организация строительства и управление недвижимостью» организует конкурс «СтройПроект», который направлен на развитие потенциала, поддержку талантливых студентов, проявивших способности в научной деятельности, на вовлечение их в развитие предпринимательства. Признаться, начиная проводить его в 2015 году, мы даже и не ожидали, что он станет доброй традицией на нашем факультете. Это говорит о стабильности и востребованности подобного мероприятия, благодаря которому студенты могут представить свои идеи, показать проработанность своих проектов на основе полученных в университете знаний, проведенных научных исследований. Важно и то, что конкурс

позволяет объединять студентов разных специальностей для интересной и плодотворной работы в командах, — подчеркнула Ирина Викторовна.

Одним из идейных вдохновителей конкурса и его неизменным соорганизатором является заведующий кафедрой «Экономика строительства» БНТУ, к.э.н, доцент **Ольга ГОЛУБОВА**. Ольга Сергеевна отметила, что при защите проектов оценивается актуальность, практическая и социальная значимость, новизна и глубина проработки, доказательность и обоснованность, презентационное сопровождение, качество ответов на вопросы.

С особой тщательностью к оцениванию кейсов подходит профессиональное жюри. Понимают: перед ними не просто студенческие работы, а бизнес-предложения с большим потенциалом. А это в перспективе — новые продукты и услуги, рабочие места, деньги в виде налогов, прорывные технологии.

В этом году в состав судейской команды вошли представители ГК «Алютех», Центра поддержки предпринимательства «Деловые медиа», ООО «БелСтройПро», технопарка БНТУ «Политехник», эксперт по зеленым финансам. На конкурс стройфаковцы представили четыре проекта. От экспертного жюри начинающие пред-

приниматели получили не только оценку, но и профессиональные комментарии, рекомендации, предложения по дальнейшему развитию.

– Не секрет, что многие из самых дорогих технологических компаний мира были созданы молодыми людьми. Сегодня молодежное предпринимательство играет важную роль в решении социально-экономических проблем. Однако и начинающие предприниматели, и те, кто только думает начать заниматься бизнесом, сталкиваются с рядом трудностей. Одна из стоящих перед нами задач, как судей, не только ставить баллы, но и помочь ребятам, предостеречь от рисков, – отметили члены жюри.



Расскажем подробнее о кейсах, которые были презентованы ребятами. Первое место получили разработчики социального проекта «Свободный двор», посвященный развитию транспортной инфраструктуры городов. Авторы предложения **Ксения ДРАГУН** (третий курс, специальность «Управление инновационными проектами на промышленном предприятии»), **Антон ЖДАНОВИЧ**, **Мирослав СТАНЕВИЧ** (третий курс, специальность «Производство экспозиционно-рекламных объектов»), **Полина БУКАЛО** (первый курс, специальность «Управление дизайн-проектами на промышленном предприятии»). Проект ребят направлен на решение проблемы возрастающей автомобилизации, нехватки парковочных мест в крупных городах. В качестве решения предлагается установка роторных парковок. На макете ребята изобразили механизированный паркинг роторного типа, продемонстрировали преимущества перед другими типами парковок и перечислили экономические перспективы. Важна и экологическая составляющая.

Плюсы от строительства механизированных парковок очевидны: эффективность использования пространства – увеличение плотности стоянки автомобилей по сравнению с одноуровневой парковкой; безопасность (кражи и автовандализм в таком паркинге исключаются); мобильность (при необходимости парковка может быть демонтирована и перевезена на другое место); увеличение пропускной способности улиц более чем на 30% вследствие уменьшения количества автомобилей, припаркованных в узких жилых дворах, у тротуаров, на остановках общественного транспорта. Роторная парковка, занимая площадь трех парковочных мест, позволит разместить на ней от 8 до 16 машин, что эффективно скажется на грамотном заполнении городского пространства.

Второе место у создателей мобильного приложения Plushki, которое мотивирует студентов учиться на «отлично». Платформу разработали **Игорь БОГАТЫРЕВ**, **Анна ДУБИНИНА**, **Екатерина КАШПАР** (четвертый курс, специальность «Экономика и организация производства»). Суть идеи заключается в создании мобильного приложения с системой баллов и скидок для студентов, участвующих в социальной, культурной, научной и спортивной жизни университета.



– Студенческая жизнь в БНТУ очень насыщенная и разнообразная, но многие ребята могут просто не знать о ней, например, первокурсники. Некоторым же просто не хватает мотивации. Приложение Plushki станет прекрасной платформой для взаимодействия по схеме «университет – студент – заведения». Пользуясь приложением и участвуя в различных мероприятиях, студенты будут развивать сферу жизни вуза, получать за это бонусы в любимых заведениях. В свою очередь заведения, предоставляя свои скидки и купоны, смогут расширить клиентуру и дополнительно проводить рекламную кампанию в приложении, – поделилась соавтор проекта, студентка строительного факультета Екатерина.

Пришлись по душе Plushki и самим студентам, приложение стало также победителем в номинации «Лучший проект по мнению участников».

Тройку призеров замкнул проект центра детского развития JVKids. За бронзу боролись **Василина МИРОНЧИК**, **Карина МУРАЕВА**, **Юлия ПЛАКСА** (четвертый курс, специальность «Экономика и организация производства (строительство)»). Главная цель бизнес-идеи – создать центр детского развития, включающий разнообразные секции и кружки для обучения детей в возрасте от 4 до 14 лет. Ребята изучили рынок дополнительного образования столицы и пришли к выводу, что потребность в таких услугах далеко не удовлетворена. JVKids выделяется на фоне других центров: качеством развития и обучения ребенка, разнообразием образовательных программ, тщательным подбором кадров, оснащением помещения.

Фитнес-клуб BNTU-fit стал дипломантом в номинации «Практическая значимость для БНТУ». В составе команды: **Кристина ДАНИЛОВА**, **Юлия ЛАПАТЕЦКАЯ** (четвертый курс, специальность «экономика и организация производства (строительство)»). BNTU-fit – это создание современного тренажерного зала для студентов БНТУ на базе имеющегося спортивного комплекса университета. Акцент в таком спортивном пространстве на фитнес-йоге.

В завершении мероприятия организаторы конкурса подчеркнули, что стимулирование студенческой активности и разработка стартапов отрасли продолжится на факультете и дальше: в 2024 году «СтройПроект» отметит десятилетие. Обещают снова удивлять.

Татьяна САВИЧ

ФАКУЛЬТЕТ ДОВУЗОВСКОЙ ПОДГОТОВКИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОРИЕНТАЦИИ МОЛОДЕЖИ

УО «БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Подготовка к поступлению в учреждения высшего образования и профориентация молодежи являются важным звеном в системе непрерывного интегрированного образования. Эти задачи призван решать факультет довузовской подготовки и профессиональной ориентации молодежи – одно из структурных подразделений Белорусского государственного аграрно-технического университета.



Факультет создан решением Совета университета в 1994 году.

Основные задачи факультета:

- организация и координация профориентационной работы;
- проведение различных мероприятий по повышению уровня подготовки молодежи, поступающей в университет;
- обеспечение конкурсного отбора абитуриентов.

Структура факультета:

- дневное подготовительное отделение (в том числе и для иностранных граждан);
- подготовительные курсы;
- региональный центр тестирования молодежи.

Обучение на факультете платное, за исключением лиц льготной категории.

Подготовительное отделение, как и подготовительные курсы, предназначено для групповой дополнительной подготовки по профилирующим дисциплинам перед вступительными экзаменами в учреждения высшего образования.

Подготовительное отделение и подготовительные курсы имеют немало преимуществ. Они дают возможность будущему абитуриенту выйти на новый уровень знаний и почувствовать себя уверенней на вступительных экзаменах. Абитуриент определенное время проводит в

стенах заветного учебного заведения, проникается атмосферой вуза.

Подготовительное отделение

На подготовительное отделение факультета довузовской подготовки и профессиональной ориентации БГАТУ принимаются лица, имеющие общее среднее образование, по результатам вступительного тестирования. Обучение на подготовительном отделении платное, за исключением лиц льготной категории.

Документы, предоставляемые лицами, поступающими на подготовительное отделение:

- заявление на имя ректора университета по установленной форме;
- документ об общем среднем образовании;
- медицинская справка о состоянии здоровья по форме 086У;
- 4 фотографии размером 3х4.

Одновременно с вышеперечисленными предоставляются документы, которые подтверждают право абитуриентов на льготы, установленные законодательством Республики Беларусь. Паспорт или иное удостоверение личности, выданное органами Министерства внутренних дел Республики Беларусь, в котором указано гражданство и постоянное

место жительства, предъявляется лично.

На дневное подготовительное отделение документы принимаются с **21 сентября по 30 октября.**

Время обучения – с **ноября по июнь.**

Занятия проводятся ежедневно, кроме субботы и воскресенья, в дневное время по следующим предметам: математика, физика, белорусский (русский) язык. Слушатели, окончившие подготовительное отделение, при равенстве баллов, набранных на вступительных испытаниях, и прочих равных конкурсных условиях зачисляются в университет в первую очередь. Иногородние слушатели обеспечиваются общежитием.

Подготовительные курсы

Основная задача подготовительных курсов заключается в качественной подготовке к централизованному тестированию, результаты которого засчитываются как вступительные экзамены в УВО.

Для выпускников средних школ

На факультете довузовской подготовки и профессиональной ориентации молодежи работают вечерние курсы по подготовке к централизованному тестированию.

ванному тестированию с различными сроками обучения (8, 6, 4, 3 и 1 месяц). Количество учащихся в группе – 12 человек. Изучаются математика, физика, белорусский, русский, английский языки. Учащиеся по их желанию могут изучать одну, две или три дисциплины.

- **Заочные подготовительные курсы.** Слушатели заочных подготовительных курсов, полностью выполнившие все контрольные работы, предусмотренные учебным планом, накануне централизованного тестирования приглашаются в университет на итоговые занятия и консультации с проживанием в общежитии. Слушатели заочных подготовительных курсов проходят централизованное тестирование в университете, предварительно зарегистрировавшись в мае.
- **Подготовительные курсы по математике и физике с целенаправленной подготовкой к централизованному тестированию.** Количество человек в группе – 12. Занятия проводятся во время осенних, зимних и весенних каникул, а также в июне, непосредственно перед централизованным тестированием.
- **Краткосрочные курсы по подготовке к централизованному тестированию по математике и физике.** Занятия проводятся непосредственно перед ЦТ. Для

*Руководит факультетом довузовской подготовки и профессиональной ориентации молодежи **Гаркуша Карина Эдуардовна**, кандидат технических наук (1992), доцент по специальности «Энергетика и электротехника».*

Карина Эдуардовна имеет 95 печатных работ (статьи, методические указания, учебные пособия), в том числе 8 авторских свидетельств и патентов. Научное направление связано с повышением эффективности энергетических установок и технологических процессов в АПК и ЖКХ РБ.

Имеет сертификат компетентности эксперта – аудитора Национальной системы подтверждения соответствия Республики Беларусь по проведению энергетического обследования организаций.



обучения на курсах необходимо обратиться на факультет до 30 мая, предварительно зарегистрировавшись для прохождения ЦТ в университете.

- Иногородние слушатели обеспечиваются общежитием.

Для выпускников колледжей, поступающих на сокращенный срок обучения

Краткосрочные подготовительные курсы по следующим дисциплинам:

- Материаловедение и технология материалов;

- Охрана труда. Охрана окружающей среды и энергосбережение;
- Теоретические основы электротехники;
- Электрические машины.

Для поступающих на заочное отделение

- **Вечерние двухмесячные** (октябрь – ноябрь);
- **Краткосрочные** (перед началом вступительных экзаменов, ноябрь), в том числе и для абитуриентов, поступающих на сокращенный срок обучения.

Обучение проводится в группах по 12 человек. На подготовительных курсах работают преподаватели университета, лицеев, гимназий, школ, имеющие большой опыт работы с тестами. На подготовительные курсы принимаются учащиеся 11-х классов средних школ, выпускники колледжей и другие лица, желающие подготовиться к вступительным экзаменам, по их заявлениям после оплаты за обучение.

Использована информация с официального сайта БГАТУ
Руслан ЕРМАК,
ведущий инженер СТО
Республиканского учебно-производственного центра
практического обучения новым
технологиям
и освоения комплексов машин
БГАТУ



«Я сам!»,

или Самостоятельность в выборе профессии



Самостоятельность – это не только бытовые навыки, это уверенность в себе, решительность и успешная учеба. А еще самостоятельность – это способность сделать выбор, принять ответственное решение, умение ставить перед собой определенные цели и добиваться их достижения собственными силами.

Существует множество разных определений данного понятия. Самостоятельность можно рассматривать как свойство, качество личности, черту характера, результат воспитания и самовоспитания, способность к действию.

Самостоятельность есть подчинение человеком своего поведения собственным взглядам и убеждениям. Самостоятельный человек не поддается попыткам склонить его к действиям, не согласующимся с его убеждениями. Однако это не значит, что им отвергается всякое чужое влияние. Самостоятельный человек всегда готов рассмотреть чужие советы и указания, умеет критически разобраться в них, оценить их и, если они разумны, принять их. Это черта характера, позволяющая человеку строить свое поведение относительно независимо от группового давления, принятых в обществе стереотипов.

Самостоятельность означает ответственное отношение человека к своим поступкам, способность действовать сознательно в любых условиях, принимать взвешенные решения. Характеристиками самостоятельности являются независимость, решительность, инициативность, ответственность.

Признаки проявления самостоятельности:

- независимость действий и поступков;
- стремление без посторонней помощи реализовывать свои планы;
- способность инициативно, творчески ставить и решать различные задачи;
- умение проявлять настойчивость и ответственность в достижении поставленной цели;
- способность к контролю и оценке своих действий.

Самостоятельность обеспечивает:

- умение действовать по собственной инициативе, замечать необходимость своего участия в тех или иных обстоятельствах;
- умение выполнять привычные дела без обращения за помощью и контроля взрослых;
- умение осознанно действовать в ситуации заданных требований и условий деятельности;
- умение осознанно действовать в новых условиях (поставить цель, учесть условия, осуществлять элементарное планирование, получать результат);
- умение осуществлять элементарный самоконтроль и самооценку результатов деятельности;
- умение переносить известные способы действий в новые условия.

Одним из проявлений самостоятельности является способность людей действовать не так, как это диктуют силы внешнего окружения, а в ситуациях принуждения – сопротивляться ему. Однако быть самостоятельным – не значит отказываться от посторонней помощи, это значит уметь выбрать для себя верный жизненный путь, иметь свою точку зрения, уметь постоять за свои интересы. Человека, обладающего этим качеством, можно назвать по-настоящему взрослым, ведь это единственно верный критерий оценки формирования личности.

В тех же случаях, когда отвергается всякая чужая помощь только потому, что она чужая, обнаруживается отрицательная черта характера – **негативизм**, как один из показателей слабости воли. Негативист не обладает самостоятельностью воли. Его поведение направляется неразумной тенденцией противоречить. Стремясь во что бы то ни стало действовать наперекор чужим советам, отклоняя всякие указания со стороны, хотя все разумные соображения требуют того, чтобы принять их, он зачастую поступает вопреки собственным взглядам и убеждениям.

Другим показателем слабости воли, внешне противоположным негативизму, является **внушаемость**. Внушаемый человек легко поддается чужому влиянию и совершает поступки, не согласующиеся с его взглядами и убеждениями. Он не умеет критически относиться к чужим советам и противостоять им в случае надобности. Его легко убедить и переубедить. Отрицательным в этом случае является не то, что внушаемый человек принимает чужие советы (если они разумны, то так и надо поступать), а то, что он принимает любые советы, даже заведомо несостоятельные.

И внушаемый человек, и негативист слабовольны. Оба они не умеют поступать в соответствии со своими взглядами и убеждениями. Оба могут быть игрушкой в руках другого человека. Самостоятельность всегда подразумевает свободу и возможность контролировать свою жизнедеятельность.

Самостоятельность в выборе профессии подразумевает максимум инициативности и независимости, причем самостоятельность не следует смешивать с упрямством. Самостоятельный человек, конечно же, советуется с более опытными старшими, принимает их разумные доводы. Но командиром своей судьбы и хозяином своего профессионального выбора всегда является он сам.

Самостоятельно принять решение о выборе профессии – значит найти убедительные доводы в пользу опре-

деленной деятельности. Самостоятельный, сознательный выбор профессии может быть сделан только, если будут учтены все важнейшие обстоятельства. К ним относятся следующие:

- Знание требований, которые та или иная профессия предъявляет к качествам специалиста. Соотнесение этих требований с личными возможностями и осознание того, что сможешь успешно выполнять эту деятельность.
- Знание потребностей рынка труда в кадрах определенной квалификации и специальности.
- Знание личных потребностей: области профессиональных интересов, уровня притязаний в профессиональных достижениях. Эти знания помогают осознанию своих профессиональных устремлений, того, что человек хочет.
- Знание собственных возможностей, профессиональных склонностей и интересов, оценка и учет своего состояния здоровья.

Тест «Насколько вы самостоятельны?»

Так что же такое самостоятельность? Это и умение взять в нужный момент ответственность на себя, и решительность, сочетающаяся с трезвым подходом. Можно ли отнести вас к людям, готовым похвастаться своей самостоятельностью, вполне реально проверить с помощью теста.

Инструкция. За каждый ответ «а» запишите себе по 4 очка, за «б» – 2, за «в» – 0.

1. Как вы принимаете решение о дальнейшей учебе, будущей профессии?

- а) решаю самостоятельно, следуя своим интересам, увлечениям и возможностям;
- б) прислушиваюсь к мнению своих родителей, родственников;
- в) прислушиваюсь только к советам близких и друзей.

2. На что вы рассчитываете, собираясь поступать в выбранное вами учебное заведение?

- а) только на свои силы;
- б) на благоприятный исход вступительных экзаменов;
- в) только на связи.

3. Как во время учебы вы готовитесь к занятиям, экзаменам?

- а) делаю упор на свое трудолюбие;
- б) иногда прошу помочь преподавателей и одноклассников;
- в) рассчитываю только на чужую помощь.

4. Как вы собираетесь устраиваться на работу по окончании учебного заведения?

- а) буду активно искать себе работу сам, даже если будет распределение, постараюсь выбрать место самостоятельно;
- б) рассчитываю на работу по распределению;
- в) благодаря связям, надеюсь, моя семья меня куда-нибудь пристроит.

5. При сложных ситуациях в учебе (работе, личной жизни) каким образом вы принимаете решения?

- а) рассчитываю только на свой опыт и знания;
- б) иногда консультируюсь с родителями, педагогами, одноклассниками;

в) всегда с ними советуюсь.

6. Чем продиктован ваш выбор учебного заведения?

- а) сам принял окончательное решение;
- б) прислушивался к мнению близких, но выбор сделал сам;
- в) прежде всего учитывал мнение родителей.

7. Если вам придется проживать вдали от родителей (например, в общежитии учебного заведения) в состоянии ли вы самостоятельно планировать свой бюджет, готовить себе еду, при необходимости устроиться на работу, принимать другие важные решения?

- а) да, я вполне со всем этим справлюсь;
- б) конечно, я могу все это делать самостоятельно, но лучше бы такой необходимости не возникало;
- в) нет, мне будет сложно.

8. Насколько упорно в детском возрасте вы отстаивали свое мнение?

- а) всегда отстаивал, по этому поводу у меня даже были конфликты со взрослыми;
- б) отстаивал, но сохранял уважение к мнению других, поэтому часто уступал;
- в) ни на что не мог решиться сам.

9. В настоящее время насколько упорно вы отстаиваете собственное мнение на учебе, дома, с друзьями?

- а) разумеется, отстаиваю, независимо от обстоятельств;
- б) в большинстве случаев – да;
- в) редко.

10. Как вы развиваетесь во внеучебной деятельности?

- а) сам выбираю, чем буду заниматься, какие кружки и объединения по интересам посещать, предпочитаю занятия, которые интересны мне;
- б) при выборе кружка советуюсь с родителями, учитываю их мнение;
- в) в выборе кружков и секций полностью полагаюсь на мнение родителей.

11. Если ваши родители настаивают на обучении по специальности, которая вам не интересна, как вы поступите?

- а) буду учитывать лишь собственное мнение;
- б) постараюсь переубедить их, буду приводить веские аргументы, но, возможно, я последую их совету, ведь для меня очень важно мнение родителей;
- в) поступлю так, как советуют родители.

Результат

От 33 до 44 очков. Вы чересчур самостоятельны во всех отношениях. Вы не только не терпите какого-нибудь вмешательства в ваши дела, но и не можете прислушаться к чужому мнению. Уверены ли вы, что всегда будете точно оценивать плюсы и минусы какого-либо решения? Не вкладываете ли излишнее упрямство в достижение какой-либо цели? Самоуверенность хороша только в меру, в противном случае она превращается в недостаток.

От 15 до 29 очков. У вас сильный характер, вы неплохо переносите стрессы. Ваша уверенность в себе, своем будущем обоснована. Вы независимы, но всегда прислу-

шиваетесь к мнению окружающих, которые вас за это ценят.

От 0 до 14 очков. Вы очень нерешительны. Настолько, что это граничит с малодушием. Почему бы вам не попробовать проявить побольше самостоятельности? Конечно, в разумных пределах. Станьте более самостоятельным и у вас появится уверенность в себе, которой вам так не хватает.



7 советов, как стать самостоятельным

1. Подумайте о том, за какие вещи вы должны нести ответственность.

Некоторые вещи находятся под вашей ответственностью, нравится вам это или нет. Если вы четко будете знать свои обязанности, вы сможете взять на себя ответственность за их выполнение и позаботиться о том, чтобы выполнить эти обязанности хорошо.

Составьте список занятий, которые вы можете делать самостоятельно, но раньше их кто-то делал за вас. Повесьте этот список на видном месте и регулярно выполняйте. Не смущайтесь, если в нем будут изначально очень простые задачи, наоборот, с них и начинайте. Например, заправить постель с утра, сделать завтрак и т.д. Самое время вспомнить об этих занятиях и сделать все самостоятельно.

2. Начните самостоятельно осваивать какие-либо занятия.

Совершенно не важно, что вы будете изучать: бухгалтерский учет или PhotoShop, кулинарию или запишетесь на современные танцы. Главное, что вы будете делать это самостоятельно, скорее всего, вам придется самостоятельно учиться, искать материалы, скачивать видео-уроки. А все это – очень ценный жизненный опыт.

3. Берите на себя ответственность.

Начните с выполнения несложных заданий: от выбора подарка другу до выполнения исследовательского проекта в школе. Начните с малого: возьмите на себя какие-то домашние обязанности (уборка в комнате, выгул собаки, кормление кота и пр.). Предупредите домашних, что теперь это будете делать вы. Так вы будете знать, что если вы этого не сделаете, то никто не сделает, и кот может остаться голодным.

Утвердившись в малом, вы будете переходить на более объемные и ответственные задания. Если какое-то задание кажется вам неподъемным, то используйте технику из тайм-менеджмента: разбивайте крупное задание на мелкие шаги и разбирайтесь с ними последовательно.

4. Самостоятельно и осознанно принимайте решения.

Позволяя людям принимать решения за вас, вы отказываетесь от ответственности, тем самым теряя независимость. Принимаемые решения должны быть основаны на ваших целях и интересах. Конечно, необходимо внимательно относиться к другим людям, но ни в коем случае не отказываться от возможности принимать решения самому.

Всегда объясняйте себе, почему принимаете то или иное решение. Если вы не смогли объяснить или объяснение не удовлетворило, то, скорее всего, вы пошли на поводу у своего страха.

5. Научитесь уверенно говорить и следить за осанкой и походкой.

Если у вас сгорбленная спина, голова сильно втянута в плечи, у вас шаркающая походка и говорите вы тихо и неразборчиво, то стать самостоятельным вам будет труднее. Выпрямьтесь,

разверните плечи, потренируйтесь уверенно говорить – пусть даже детский стишок. Внешние изменения помогут вам создать целостный образ самостоятельного человека.

6. Помогите людям.

Помогите соседке донести сумки домой, покормите бездомных животных, отвезите вещи в детский дом или церковь, не отмахивайтесь, если вас спрашивают, как добраться куда-то, а вам просто лень объяснить и т.д.

Добрые дела для других людей позволят вам осознать ваш рост в развитии, почувствовать себя более самостоятельным, а чувство радости, которое при этом возникает, вдохновит вас и дальше совершать такие поступки.

7. Знайте, куда идете.

Вы должны обладать глубоким чувством направления. Кроме того, важно, чтобы вас что-то мотивировало. Например, если вы учитесь в школе, вы должны хотя бы смутно представлять, чем будете заниматься после ее окончания и что вы вообще хотите изучать. Кроме того, нужно поставить перед собой определенные цели. Попробуйте для начала установить несложные краткосрочные или долгосрочные цели, но будьте реалистом и подумайте, что вам нужно будет сделать для достижения этих целей.

Чтобы стать успешным и счастливым человеком, не стоит делать то, что считают нужным другие люди, нужно уметь думать самому, многому учиться и принимать ответственность за свои решения. Очень важно воспитывать в себе самостоятельность, ведь будущее каждого человека находится в его же руках.

Александр СОКОЛОВСКИЙ

СЛОВАРЬ основных ПРОФИОРИЕНТАЦИОННЫХ ТЕРМИНОВ

(Окончание. Начало в №№4-6/2023)



С

Самозанятые – физические лица, которые осуществляют деятельность, приносящую доход, не требующую регистрации в качестве индивидуального предпринимателя.

Самоопределение – сознательный самостоятельный выбор человеком жизненного пути и позиций, которых он придерживается в различных ситуациях (выбор ценностей, нравственных норм, профессии, религии, условий жизни и пр.), активный процесс понимания себя, своего предназначения в жизни и занимаемого места в обществе. Профессиональное самоопределение – сознательный выбор профессии и дела жизни.

Склонность – любое положительное, внутренне мотивированное отношение (влечение, интерес и пр.) к какому-либо занятию; предрасположенность, готовность человека к каким-либо действиям, определенным видам деятельности. Психологическую основу склонности составляет устойчивая потребность личности в определенной деятельности, когда привлекательными оказываются не только достигаемые в ней результаты, но и сам процесс деятельности.

Собеседование – встреча с потенциальным работодателем или его представителем при приеме на работу. Цель собеседования – познакомиться воочию, понять, насколько работодатель и соискатель подходят

друг другу, а также обсудить детали сотрудничества. На собеседовании работодатель задает вопросы, касающиеся образования соискателя, его опыта, полученных навыков и знаний.

Специалист – лицо, получившее научно-ориентированное, высшее или среднее специальное образование, кроме лица, которому присвоена квалификация рабочего со средним специальным образованием.

Специальность – вид профессиональной деятельности, требующий определенных знаний, навыков и компетенций, приобретаемых путем обучения и практического опыта, – подсистема группы специальностей.

Специальные знания – система знаний и практических навыков в области конкретной науки, техники, искусства или ремесла, приобретаемые путем специальной подготовки и (или) профессионального опыта.

Специальные способности – способности, определяющие успешность выполнения какого-либо конкретного вида деятельности, например, организационные, педагогические, технические, математические, художественные, артистические, музыкальные и другие способности.

Способности – индивидуально-психологические особенности, отличающие одного человека от другого, определяющие успешность выполнения деятельности или ряда деятельностей, не сводимые к знаниям, умениям и навыкам, но обуславливающие легкость и быстроту обучения новым способам и приемам деятельности. Это устойчивые индивидуально-психологические особенности человека, определяющие успешность выполнения им какой-либо деятельности; ярко выраженное проявление какой-либо познавательной или психомоторной функции, обусловленное врожденными задатками.

Спрос на профессию – потребность работодателей в специалистах данной профессии, выражающаяся в количестве вакансий по ней.

Средства труда – ручное, механизированное или автоматизированное оборудование, с помощью которого в процессе трудовой деятельности осуществляется воздействие на предмет труда, получение и обработка материалов, изделий или информации.

Стажировка – обучение специалиста на рабочем месте после окончания им учебного заведения с целью повышения его квалификации.

Стратегия поиска работы – определение общих целей, направлений и способов поиска работы.

Степень образования – завершённый этап обучения и воспитания на уровне общего среднего образования, обеспечивающий продолжение получения образования на более высокой ступени этого уровня образования или свидетельствующий о получении общего среднего образования.

Сфера профессиональной деятельности – совокупность видов деятельности, в пределах которых осуществляется труд, например, наука, образование, экономика, культура, промышленность, искусство, право, политика, физкультура, спорт и иное.

Т

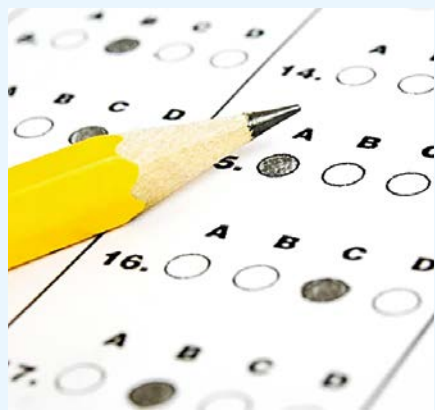
Тактика поиска работы – совокупность средств и приемов для достижения целей поиска работы и реализации выработанной стратегии поиска.

Талант – высокий уровень развития способностей, проявляющийся в творческих видах деятельности. Это социальная характеристика человека, внесшего значительный вклад в развитие культуры, промышленности, науки и пр.

Творчество – в узком смысле – человеческая деятельность, порождающая нечто качественно новое, имеющее общественно-историческую ценность. В более широком смысле – всякая практическая или теоретическая деятельность челове-

ка, в которой возникают новые (по крайней мере, для субъекта деятельности) результаты (знания, решения, способы действия, материальные продукты).

Темперамент – закономерное соотношение устойчивых индивидуальных особенностей личности, характеризующих различные стороны динамики психической деятельности и поведения. Свойства темперамента – индивидуальный темп и ритм психических процессов, степень устойчивости эмоций, экспрессивность и энергичность движений, напряженность волевого усилия и др., относящиеся ко всем сторонам психической деятельности и сохраняющиеся многие годы, часто всю жизнь.



Тест – стандартизированная методика психологического измерения, предназначенная для диагностики выраженности психических свойств или состояний у опитанта при решении практических задач. Тест представляет собой серию кратких испытаний (задач, вопросов, ситуаций и пр.). Как правило, показатели выполнения теста (иногда их можно называть «показателями успешности») выражаются в относительных величинах: за единицу часто принимается та или иная мера вариативности индивидуальных данных. Тесты разделяются на два основных типа: 1) собственно психологические тесты; 2) тесты достижений (испытания знаний, умений, навыков, уровня общей или профессиональной подготовки).

Тесты личности – психодиагностические приемы, направленные на оценку эмоционально-волевых компонентов психической деятельности – отношений (в т. ч. межлич-

ностных), мотивации, интересов, эмоций, а также особенностей поведения индивида в (заданных социальных ситуациях).

Тесты проективные – группа методик, предназначенных для диагностики личности, в которых обследуемым предлагается реагировать на неопределенную (многозначную) ситуацию, например: интерпретировать содержание сюжетной картинки, завершать незаконченные предложения или высказывания одного из действующих лиц на сюжетной картинке, давать толкование неопределенных очертаний, нарисовать человека, дерево и т.п.

Тесты специальных способностей – тесты способностей, разработанные для прогнозирования успешности (неуспешности) человека в конкретном виде (роде) деятельности.

Тесты способностей – тесты, диагностирующие уровень развития общих и специальных способностей, определяющих успешность обучения, профессиональной деятельности и творчества.

Тип профессии – группа профессий, сходных по предмету труда.

Тренинг – метод активного обучения, направленный на развитие знаний, умений и навыков, социальных установок. Тренинг может рассматриваться с точки зрения разных парадигм: тренинг как тренировка, в результате которой происходит формирование и отработка умений и навыков; тренинг как форма активного обучения, целью которого является передача знаний, развитие некоторых умений и навыков.

Труд (трудовая деятельность) – деятельность человека, направленная на создание общественно полезного результата, товаров или услуг.

Трудовая функция – работа по одной или нескольким должностям служащих (профессиям рабочих) с указанием квалификации в соответствии со штатным расписанием, должностной (рабочей) инструкцией, технологическими картами и другими документами; конкретный набор трудовых действий, предполагающий наличие у работника необходимых знаний, умений и опыта для их выполнения.

Трудовое действие – процесс воздействия работника на пред-

мет труда, при котором достигается определенный результат.

Трудовые ресурсы – население в трудоспособном возрасте, а также лица в нетрудоспособном возрасте, занятые в экономике.

Трудоустройство и содействие занятости незанятых и безработных – мероприятия, включающие: подбор подходящей работы; информирование и консультирование о возможностях службы занятости содействовать временному трудоустройству, профессиональному обучению, самозанятости, переезду к новому месту жительства и работы, организацию и проведение общественных, временных (сезонных) и неотложных работ с целью трудовой и социальной адаптации безработных, испытывающих трудности в поиске постоянной работы.

Тяжесть труда – фактор трудового процесса, отражающий преимущественную нагрузку на опорно-двигательный аппарат и функциональные системы организма работающего (сердечно-сосудистую, дыхательную и другие), обеспечивающие его деятельность.

У

Умение – промежуточный этап овладения новым способом действия, основанном на каком-либо правиле (знании) и соответствующем правильному использованию этого знания в процессе решения определенного класса задач, но еще не достигшего уровня навыка.

Уровень квалификации – обобщенные требования к знаниям, умениям и опыту, необходимым для осуществления трудовой деятельности.

Уровень основного образования – заверченный этап освоения содержания одной или нескольких образовательных программ основного образования, обеспечивающий продолжение получения образования на более высоком уровне образования и (или) занятие профессиональной деятельностью.

Условия труда – совокупность факторов производственной среды, тяжести и напряженности трудового процесса, воздействующих на работоспособность и здоровье человека в процессе трудовой деятельности.

Ф

Формирование резерва – комплексный процесс целенаправленного профессионального развития специально отобранного персонала, способного в перспективе замещать вышестоящие должности.



Формула профессии – краткое обозначение подходящей для человека группы профессий. В традиционной формуле профессии выделяются следующие обобщенные характеристики профессий, позволяющие в закодированном виде представлять разные профессии и специальности: 1) типы профессий выделяются по предмету труда: природа – П; техника – Т; человек – Ч; знаковые системы – З; художественный образ – Х; 2) классы профессий – по целям труда: гностические – Г; преобразовательные – П; изыскательные – И; 3) отделы профессий – по средствам труда: ручные – Р; механические – М; автоматические – А; функциональные, т.е. возможности и функции организма, а также – теоретические средства – Ф; 4) группы профессий – по условиям труда: бытовой микроклимат – Б; открытый воздух – О; необычные – Н; моральная ответственность – М; экстремальные условия – Э. Например, с помощью формулы профессий можно было бы так «закодировать» профессию «повар»: предмет труда – природа (П) и художественный образ (Х), цели труда – преобразовательные (П) и изыскательные (И), средства труда – ручные (Р) и функциональные (Ф), условия труда – необычные (Н).

Х

Характер – совокупность привычных способов поведения и переживаний человека в определенных ситуациях, определяющая его способности к общению и управлению своим состоянием; индивидуальное сочетание устойчивых психических особенностей человека, обуславливающих типичный для данного

субъекта способ поведения в определенных жизненных условиях и обстоятельствах. Характер тесно связан с другими сторонами личности человека, в частности с темпераментом, который определяет внешнюю форму выражения характера, накладывая своеобразный отпечаток на те или иные его проявления.

Характер труда – степень тяжести и напряженности трудового процесса, выраженная наличием психофизиологических факторов условий труда на рабочем месте; уровень требований трудовой деятельности к квалификации и интеллектуальным способностям (исполнительский или творческий).

Ц

Целевая подготовка специалистов, рабочих, служащих – подготовка специалистов с высшим, средним специальным образованием, рабочих со средним специальным образованием, рабочих (служащих) с профессионально-техническим образованием за счет средств республиканского и (или) местных бюджетов в дневной форме получения образования в целях удовлетворения кадровых потребностей организаций Республики Беларусь за счет персонального привлечения лиц из числа граждан Республики Беларусь, проживающих в Республике Беларусь, иностранных граждан и лиц без гражданства, постоянно проживающих в Республике Беларусь, являющихся выпускниками учреждений образования Республики Беларусь, осуществляемая в соответствии с договором о целевой подготовке специалиста с высшим образованием, специалиста (рабочего) со средним специальным образованием, рабочего (служащего) с профессионально-техническим образованием.

Целеполагание – определение, построение цели, обдумывание образа желаемого будущего; направленность на конечные и промежуточные результаты труда.

Ценностные ориентации – устойчивое отношение к совокупности материальных и духовных благ, ценностей, идеалов, вызывающее стремление у человека к их достижению.

Ценностные ориентации в

профессиональной деятельности – выработанные и принятые обществом основания для оценки назначения труда, его сторон, системы духовных ценностей, профессиональных менталитетов, правил профессиональной этики.

Центр оценки персонала – программа (набор психологических методов) оценки потенциала сотрудников организации; используется преимущественно для оценки сотрудников, обладающих потенциалом профессионального роста, разработки целевых планов их развития.

Э

Экономически активное население – часть населения страны, занятая на производстве товаров и услуг в течение определенного периода времени.

Эффективное поведение на рынке труда – способность оперативно решать актуальные социально-профессиональные задачи: поиск работы (или другой формы трудовой занятости), трудоустройство (создание собственного дела), обоснование своих возможностей при собеседовании с работодателем, адаптация на рабочем месте и т.д.

Эффективность труда – показатель объема труда, вложенного в организацию работником.



Я

Ярмарка вакансий – массовые периодические мероприятия, организуемые службой занятости населения, целью которых является содействие в трудоустройстве через непосредственный контакт с работодателем.

Доменика БАРАНОВА

ФИЛОСОФСКИЙ КАЛЕНДАРЬ

Продолжение.
Начало в №№1-6/2023

Философский календарь – это сборник лучших цитат великих людей о воспитании детей и выстраивании семейных отношений, содержащий фундаментальные принципы развития одного из главных социальных институтов – института семьи.

Как работать с философским календарем

В каждом месяце цитаты подобраны неслучайно и помогают направить вектор мышления родителей в иное, не привычное для них русло.

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

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

Дайте себе время на размышления о том:

- Каков смысл данной цитаты?
- Есть ли какой-то подтекст в мысли автора?
- Согласны ли вы с тем, что транслирует автор высказывания и почему?
- Каким образом это может повлиять на ваши отношения в семье?
- Приемлемо ли для вас то, что говорит автор? Вызывает ли у вас мысль автора когнитивный диссонанс? Если да, то почему?
- Как вы думаете, почему автор цитаты пришел именно к такому мнению? Что на это могло повлиять? Может особенности той эпохи, в которой он жил или можно выделить какие-либо другие причины? Актуально ли его мнение в современном мире детско-родительских взаимоотношений?
- Оказалась ли полезной для вас данная цитата? Если да, то выделите ее любым удобным для себя способом, чтобы потом составить свой индивидуальный философский список цитат, который будет всегда с вами.

АВГУСТ

1 Воспитание не только должно развивать разум человека и дать ему известный объем сведений, но должно зажечь в нем жажду серьезного труда, без которого жизнь его не может быть ни достойной, ни счастливой. **К.Ушинский**

2 То, что дети могут сделать вместе сегодня, завтра каждый из них сможет сделать самостоятельно. **Л.Выготский**

3 Воспитатель должен себя так вести, чтобы каждое движение его воспитывало, и всегда должен знать чего он хочет в данный момент и чего он не хочет. Если воспитатель не знает этого, кого он может воспитывать? **А.Макаренко**

4 Вам не удастся никогда создать мудрецов, если будете убивать в детях шалунов **Ж.Ж.Руссо**

5 Сколько бы ни создавали правильных представлений о том, что нужно делать, но, если вы не воспитываете привычки преодолевать длительные трудности, я имею право сказать, что вы ничего не воспитали. **А.Макаренко**

6 Образование человека нужно начинать в весну жизни, то есть в детстве, ибо детство изображает собой весну, юность – лето, возможный возраст – осень и старость – зиму. **Я.Каменский**

7 Оставьте детей в покое, но будьте в пределах досягаемости на случай, если понадобятся. **А.Линдгрен**

8 Школа, воспитатели, проповедники могут лишь развить и некоторым образом направить воспитание детей в нужное русло. Основное умонастроение личности рождается в семье. **Я.Каменский**

9 Одной из наиболее злостных ошибок является суждение, что педагогика – это наука о ребенке, а не о человеке. Нет детей – есть люди, но с другим масштабом понятий, другими источниками опыта, другими стремлениями, другой игрой чувств. Сто детей – сто лю-



дей, которое не когда-то там завтра, но уже теперь, сегодня уже люди. **Я.Корчак**

10 Учитель, не чувствующий красоты и святости своего призвания, поступивший в школу не потому, что сердце его исполнено желания учить молодежь, а только для того, чтобы иметь работу и добывать себе средства к существованию, приносит вред ученикам и еще больший вред самому себе. **Л.Выготский**

11 Игра – это огромное светлое окно, через которое в духовный мир ребенка вливается живительный поток представлений, понятий об окружающем мире. Игра – это искра, зажигающая огонек пытливости и любознательности. **В.Сухомлинский**

12 Пока дети еще учатся говорить, им нужно предоставить свободу говорить и возможно больше лепетать. Но после того как они научились говорить, будет весьма полезным научить их также молчать. **Я.Каменский**

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

14 Только живой пример воспитывает ребенка, а не слова, пусть самые хорошие, но не подкрепленные делом. **А.Макаренко**
Нет ничего труднее, как перевоспитать человека, плохо воспитанного. **Я.Каменский**

15 Дети святы и чисты... Сами мы можем лезть в какую угодно яму, но их должны окутывать в атмосферу, приличную их чину. Нельзя безнаказанно похабничать в их присутствии... нельзя делать их игрушкой своего настроения: то нежно лобызать, то бешено топтать на них ногами... **А.Чехов**

16 Чем плодороднее поле, тем обильнее оно производит терновник и чертополох. Так и вы-

дающийся ум полон пустыми мечтаниями, если его не засеять семенами мудрости и добродетелей. **Я.Каменский**

17 Дети должны жить в мире красоты, игры, сказки, музыки, рисунка, фантазии, творчества. Этот мир должен окружать ребенка и тогда, когда мы хотим научить его читать и писать. Да, от того, как будет чувствовать себя ребенок, поднимаясь на первую ступеньку лестницы познания, что он будет переживать, зависит весь его дальнейший путь к знаниям. **В.Сухомлинский**

18 Если учителя будут относиться к ученикам с любовью, тогда они легко завоюют их сердце так, что детям будет приятнее пребывать в школе, чем дома. **Я.Каменский**

19 Дети с угнетенными чувствами – это, как правило, дети с угнетенным интеллектом, обедненной мыслью. **В.Сухомлинский**

20 Чем многограннее у ребенка жизненный опыт детства, тем успешнее можно вплетать в него богатейший опыт человечества. **Ш. Амонашвили**

21 Взрослые не должны сердиться на детей, потому что это не исправляет, а портит. **Я.Корчак**

22 Не обижайте детей готовыми формулами, формулы – пустота; обогатите их образами и картинками, на которых видны связующие нити. Не отягощайте детей мертвым грузом фактов; обучите их приемам и способам, которые помогут их постигать. Не учите их, что польза главное. Главное – воспитание в человеке человеческого. **А.де Сент-Экзюпери**

23 Если родители научают своих детей есть, пить, ходить, говорить, украшаться одеждой, то тем более они должны позаботиться о передаче детям мудрости. **Я.Каменский**

24 Не убивайте неясного ума ребенка, дайте ему расти и развиваться. Не выдумывайте для него детских ответов. Когда он начинает

ставить вопросы, это значит, что ум его заработал. Дайте ему пищу для дальнейшей работы, отвечайте так, как стали бы отвечать взрослому человеку. **Д.Писарев**

25 Только то в человеке прочно и надежно, что всосалось в природу его в первую пору жизни. **Я.Каменский**

26 Детство часто держит в своих слабых пальцах истину, которую не могут удержать взрослые люди мужественными руками и открытие которой составляет гордость позднейших лет. **Д.Рескин**

27 Нет на земле никакого более действительного пути для исправления человеческой испорченности, чем правильное воспитание юношества. **Я.Каменский**

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

29 Детям следует заниматься только тем, что соответствует их возрасту и способностям, а также тем, к чему они сами стремятся. **Я.Каменский**

30 Не самодурство, не гнев, не крик, не мольба, не упрашивание, а спокойное, серьезное и деловое распоряжение – вот что должно внешним образом выражать технику семейной дисциплины. Ни у вас, ни у ваших детей не должно возникать сомнения в том что вы имеете право на такое распоряжение, как один из старших уполномоченных членов коллектива. **А.Макаренко**

31 Дети сразу и непринужденно осваиваются со счастьем, ибо они сами по природе своей – радость и счастье. **В.Гюго**

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

ЖАДНЫЙ РЕБЕНОК: СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

Откуда берется жадность? В отличие от щедрости, которая приобретается в процессе воспитания, жадность – это инстинкт. Она есть у всех и у большинства проявляется здраво. Как говорят психологи, вы жадничаете, потому что думаете о себе и своих близких. Беречь свое считается естественным, нормальным. Однако воспитать в человеке тонкий баланс между патологическим и разумным жадиной бывает непросто.

Многие родители хотели бы воспитать в своих детях щедрость и умение делиться. Когда малыш в песочнице не хочет давать свою машинку или лопатку другим ребятам, родители часто воспринимают это как проявление жадности. Но нужно ли с ней бороться? Неужели нежелание делиться игрушками – это так плохо?

Умением делиться с другими детьми, например, игрушками обладает далеко не каждый ребенок. Дети часто отказываются давать свои игрушки даже родным братьям и сестрам. Что уж говорить об одноклассниках в детском саду? Как правило, из-за неумения делиться с окружающими и происходят детские конфликты, накапливаются обиды, происходят разные недоразумения.

Итак, когда ребенку нет еще и года у него нет представления о том, что такое «мое» и «твое». Поэтому, как только у ребенка появляется чувство собственности, он все вокруг начинает считать своим. И это нормально, ведь все маленькие дети немного эгоисты. Просто в первые годы жизни они привыкли к вниманию родителей, их не просят ничем делиться. Именно поэтому научить ребенка делиться – нелегкое дело.

Так почему же ребенок жадничает? После двух лет ваше чадо начинает осознавать себя как личность, разделять собственное «Я» и «остальной мир». Отстаивая свою собственность, он защищает границы своего «Я». И это нормально. Малышу необходимо пройти такой этап эгоизма, чтобы научиться щедрости. Невозможно постигнуть понятие «чужое», без понятия «мое». В некоторых ситуациях малыш может отказаться делиться потому, что ему не нравится ребенок (или взрослый), которому он должен уступить. Родителям часто кажется, что ребенку трех лет все равно, с кем играть. Но у этого маленького человечка уже есть свои симпатии и антипатии, часто отличные от благосклонностей его родителей. И чувства ребенка тоже надо уважать.

Как советуют психологи, для решения проблемы жадности ребенка в первую очередь необходимо понять, осознана ли жадность вашего чада или в силу своего возраста он просто не знает еще, что это такое.

Когда малышу исполняется **один год**, то о жадности



и речи не может быть. Ребенок только научился разговаривать, и давить на него моральными принципами неразумно и негуманно.

В два года ребенок понимает, что есть его вещи, а есть чужие. Игрушки, конфеты, одежду он воспринимает как продолжение собственного «Я». Малышу нужно внушить уверенность в том, что его вещи – это только его, и никто не может взять их без разрешения.

В три года ребенок должен научиться говорить твердое «нет». Иначе он станет объектом манипуляций, и его жизнь превратится в кошмар. Родители должны научить ребенка тому, что между отказом и жадностью есть различия. Отказ – это защита своих вещей, а жадность – глупое и вредное качество.

В четыре года ребенок встает на новый этап социализации. На первый план выходит общение, а вещи играют второстепенную роль, они лишь помогают завязать разговор и найти друзей. В этом возрасте ребенок понимает, что ему будет легче наладить коммуникацию со сверстниками, если он поделится сладостями, одолжит машинку или куклу, подарит ручку.

В пять-семь лет причиной жадности может быть внутренняя дисгармония ребенка. Иногда бывает так, что

ребенок не хочет делиться с младшим братом или сестрой. В этом случае, вероятнее всего, все дело в детской ревности. Если дело обстоит именно так, то родителям необходимо поговорить со старшим ребенком, потому что тема ревности в семье имеет большое значение, и эту проблему необходимо решить, как можно быстрее.

Нежелание делиться – признак нормального развития ребенка. У детей разный темперамент, поэтому у кого-то оно будет сильнее, у кого-то – слабее. В любом случае, надо помнить, что произнесенное ребенком «нет» – это способ «отстоять» свою самостоятельность, заявить о себе как о личности. То, что взрослые могут характеризовать как жадность – на самом деле нормальное чувство собственности. Малыш начинает осознавать, что он – отдельная личность и на свете есть что-то, принадлежащее только ему. Дети воспринимают свои вещи как часть себя. Поэтому нежелание делиться – как раз вполне желательное явление в детском возрасте.

Причины детской жадности

Как только вы начинаете замечать первые проявления жадности, нужно разобраться в природе ее возникновения. Существует несколько основных причин:

Дефицит внимания. Как правило, так происходит у родителей, которые очень много работают. Родители пытаются заменить внимание многочисленными подарками. Ценность подарков в восприятии ребенка возрастает, и он начинает жадничать.

Избыток внимания. Все родители очень любят своего ребенка, но позволяя и прощая ему абсолютно все, мама и папа воспитывают маленького манипулятора. Важно соблюсти баланс.

Страх одиночества. В раннем возрасте для малыша игрушки заменяют друзей. Ребенок боится остаться один, поэтому делиться своими друзьями ему ни с кем не хочется.

Ревность. Как правило, ребенок ревнует родителей к братьям и сестрам, особенно младшим. И если они получают больше внимания, он начинает проявлять недовольство, переходящее в агрессию, и, как следствие, жадность.

Рекомендации родителям

Если в семье растет жадный ребенок, родители должны знать, что делать. Ребенок всегда видит, как у его друзей появляются новые игрушки. Конечно, ему хочется иметь такие же, а то и лучше. Не нужно мгновенно бежать в магазин и потакать всем капризам вашего ребенка. Учите вашего ребенка ценить чужой труд и понимать, как непросто все достается. Отучить ребенка от жадности не так уж сложно. Вот несколько советов.



В спокойной форме расскажите ребенку, почему важно делиться. Приведите примеры из реальной жизни. Найдите сказки или мультфильмы, в которых герои жадничают и попадают в непростые ситуации. После прочтения поговорите с ребенком, спросите, какой вывод он сделал, понял ли он, что жадничать – плохо.

Закладка моральных ценностей происходит до 4-5 лет. В 10 лет уже будет поздно бороться с тем тираном внутри ребенка, которого вы сами создали или не досмотрели.

Четко разграничивайте жадность и естественное желание ребенка отстоять и защитить свою индивидуальность и права.

Никогда насильно не заставляйте ребенка делиться. Лучше спокойно объясните окружающим детям, что ваш малыш пока сам не наигрался и не готов дать свою машинку. Не надо отнимать у ребенка против его воли игрушку, чтобы дать другому малышу. Это может быть воспринято как предательство. Нужно объяснить ему так, чтобы он сам захотел поделиться. Многие родители совершают ошибку, когда буквально силой заставляют своего ребенка отдавать игрушки другим детям. Такой прием воспитания не научит здоровой щедрости, зато вполне может сыграть с ребенком злую шутку, когда он вырастет. Помните: чем больше взрослые «давят» на малыша, тем меньше ему хочется делиться.

Не навешивайте на малыша ярлыки – «жадина-говядина», «вредный ребенок» и т.д. Осуждая поведение, не осуждайте самого ребенка. В большинстве случаев малыш не понимает, что другие дети заимствуют его игрушки лишь на некоторое время, ему кажется, что игрушку забирают навсегда. Безусловно, идея расстаться со своей собственностью не кажется ему привлекательной.

Осознайте, что ребенок – другой человек, у него есть свои желания. И если он не хочет делиться сейчас, он имеет на это право.

Дело в том, что для ребенка его личные игрушки – такая же ценность, как и для нас – наши личные вещи. У него так же, как и у взрослого, есть право не хотеть де-

литься своими личными вещами с другими людьми, включая членов его семьи. Это право нужно уважать. Самая мудрая родительская тактика в этот период – с пониманием относиться к чувствам ребенка, объясняя ему при этом, что переживают окружающие.

Основная задача родителей – мягко, без насилия пробудить в малыше чувство сопереживания, сделать так, чтобы он сам захотел поделиться и проследить, чтобы его собственные интересы при этом не ущемлялись. Если малыш отказывается сопереживать, не надо настаивать. Он пока к этому попросту не готов.

Заранее готовьте ребенка перед прогулкой или походом в гости, что «там будут другие дети». Возьмите с собой игрушки, которыми ему не жалко поделиться.

Не забывайте мотивировать и хвалить ребенка. Пусть его хорошие поступки ассоциируются у него с одобрением родителей. Только тогда он сможет сделать правильные выводы.

Учите ребенка собственным примером: помогайте тем, кто нуждается в помощи, кормите брошенных животных в питомниках, делитесь со своим малышом всем – кусочком торта, домашними заботами и отдыхом, планами и мечтами.

Рассказывайте крохе о плюсах и минусах: о радостях обмена игрушками, о том, что с добрым и щедрым человеком все с удовольствием общаются, а с жадной играть не любят и т.п. Приведите примеры из личного опыта. Главное – не «тыкайте» малышу, говорите о гипотетическом «третьем лице», чтобы ребенок не подумал, будто вы его линчуете, но понял, что жадность – это плохо.

Самое главное, нужно понять, что жадность в определенном возрасте – это нормально. Запаситесь терпением, станьте для своего ребенка хорошим учителем, другом. Так он почувствует, как добрые дела в жизни возвращаются.

Если ребенок отдает даже то, что нужно ему самому...

Все зависит от конкретной ситуации. Некоторые малыши настолько миролюбивы и социальны, что им важнее поделиться и увидеть, как другой играет, чем упрямо отбирать свои игрушки. Если ребенок отдает все подряд потому, что такова его игра, он смотрит, что из этого получится – ничего страшного в этом нет. Но если малыш отдает свои игрушки со страхом, при этом горько плачет и терзается – ему нужна помощь.

Где искать золотую середину между крайностями

Кроха, раздающий игрушки, вызывает умиление. Но задумайтесь, однажды он может подарить новенький смартфон или презентует кому-нибудь свой велосипед. Или наоборот, другая крайность – никто и даже вы сами не допроситесь у ребенка помощи или подарка. Его вещи – это неприкосновенный мир, и взятый сестрой карандаш превратится в трагедию вселенского масштаба. Как этого избежать?

- Никогда не отбирайте игрушку, которой ребенок не готов делиться, насильно.

- Не называйте ребенка жадным, не акцентируйте на этом внимание.
- Хвалите за щедрость.
- Предоставляйте право выбора – это его вещь и только он может решить, давать ее поиграть или нет.
- Если кроха уже понимает, что такое время, ставьте временные рамки, когда другой малыш играет его игрушками.
- Избегайте ситуаций, когда вещи вашего малыша забирает другой жадный ребенок, не готовый делиться.
- Делитесь всей семьей дома. Но старайтесь не отдавать самый лакомый или последний кусочек. Не обделяйте себя в пользу малыша. Если у вас осталась к чаю последняя конфета – разломите ее пополам.
- Когда малышу перепадает сладости или появляется новая игрушка – просите поделиться с вами.
- Будьте примером, когда речь идет о сохранении личного пространства, объясняйте где свое, где чужое, почему нельзя брать вещи без спроса.
- Учите быть бережливым, но не делайте трагедию из сломанных игрушек.
- Обязательно обеспечьте общение ребенка с другими людьми, особенно с ровесниками. Посещайте детский сад или развивающие занятия.
- Дайте понять ребенку, что отдавать – это всегда хорошо. Ведь мир устроен таким образом, что все взаимосвязано. И если ты бескорыстен к другим людям, они будут относиться к тебе также.
- Доверяйте ребенку и всегда цените его щедрые подарки.

Что делать, если ваш ребенок сам хочет забрать чужие игрушки в песочнице, неосознанно нарушить тем самым личные границы своего товарища по играм? Здесь надо постараться объяснить сыну или дочери, что и у другого малыша есть вещи, которые нельзя брать другим.

Ваша задача – донести до ребенка простые, но важные истины: «Ты не можешь просто так, без спроса, брать игрушки этого малыша. Если он сам тебе разрешит, тогда возьми их. А сейчас давай поиграем с твоими ведерком и лопаткой».

Уметь отдавать не менее важно, чем уметь говорить «нет» и отстаивать свои интересы. Безусловно, ребенка постепенно можно учить делиться чем-то с другими, учить его быть щедрым. Это возможно только после того, как малыш станет осознавать: дать другому свою игрушку или другую вещь не значит лишиться ее. Кроме того, это может быть взаимовыгодный процесс: он дает другому ребенку на время свой самосвал, а сам может поиграть с его самолетом. Можно пользоваться игрушкой по очереди, если речь о детях из одной семьи.

Период «жадности» недолговечен. Подрастая, ребенок поймет, что его вещи не перестают принадлежать ему, если ими пользовались другие дети. Он научится испытывать радость от собственной щедрости.

Чтобы научить сына или дочь делиться, нужно самому быть щедрым человеком, способным понять своего ребенка. Имейте терпение и проявляйте любовь к своим детям.

Валентина АНТОНИК

Физика вокруг нас

Вы когда-нибудь задумывались о том, можно ли двигаться без опоры? А почему не падает волчок? А каким способом роют туннели и почему? На все эти вопросы нам помогут ответить законы физики.

Можно ли двигаться без опоры?

При ходьбе мы отталкиваемся ногами от земли или от пола. По очень гладкому полу или по льду, от которого нога не может оттолкнуться, ходить нельзя. Паровоз при движении отталкивается «ведущими» колесами от рельсов: если рельсы смазать маслом, паровоз останется на месте. Иногда для того, чтобы сдвинуть поезд с места в гололедицу, рельсы перед ведущими колесами паровоза посыпают песком из специального приспособления. Пароход отталкивается от воды лопастями бортового колеса или гребного винта. Самолет отталкивается от воздуха также при помощи винта — пропеллера. Словом, в какой бы среде ни двигался предмет, он опирается на нее при своем перемещении.

Но может ли тело начать двигаться, не имея никакой опоры вне себя? Казалось бы, стремиться осуществить такое движение — все равно, что пытаться самого себя поднять за волосы. Между тем, именно такое будто бы невозможное движение часто происходит на наших глазах. Правда, тело не может привести себя целиком в движение одними внутренними силами, но оно может заставить некоторую часть своего вещества двигаться в одну сторону, остальную же — в противоположную. Сколько раз видели вы летящую ракету, а задумались ли над вопросом: почему она летит? В ракете мы имеем наглядный пример как раз того рода движения.

Как роют туннели?

Взгляните на рисунок, изображающий три способа проведения туннелей, и скажите, какой из них прорыт горизонтально?

Не верхний и не нижний, а средний, идущий по дуге, которая во всех точках образует прямые углы с



направлением отвесных линий (или земных радиусов). Это и есть горизонтальный туннель, его изгиб вполне соответствует кривизне земной поверхности.

Большие туннели прорывают обыкновенно так, как показано вверху: по прямым линиям, касательным к земной поверхности в крайних точках туннеля. Такой туннель сначала идет немного вверх, затем вниз. Он представляет то удобство, что вода не застаивается в нем, а сама стекает к краям.

Если бы туннель рылся строго горизонтально, то длинный туннель имел бы дугобразную форму. Вода не имела бы стремления вытекать из него, так как в каждой его точке находилась бы в равновесии.

Если прорыть туннель по прямой линии, соединяющей крайние точки, он будет с обоих концов иметь легкий наклон вниз к середине. Вода не только не будет вытекать из него, но, напротив, скопится в средней, самой низкой его части.

Интересный факт из истории прокладки тоннелей: при встрече строителей 38-километрового Евротоннеля под Ла-Маншем отклонение составило всего 36 см по горизонтали и 6 см по вертикали.

Направление движения тоннелепроходческого комплекса задают лазером, установленным в точке, заранее привязанной к определенным

координатам. Датчики находятся на корме такой машины и позволяют ей ориентироваться в трех измерениях по направлению полученного лазерного луча.

Продвижение на все большее расстояние требует установки новых точек привязки, и с каждой из них небольшие ошибки будут накапливаться. Впрочем, современные технологии позволяют свести их к минимуму.

Почему не падает вращающийся волчок?



Сущность этого объяснения непосредственно связана с законом инерции. Каждая частица волчка движется по окружности в плоскости, перпендикулярной к оси вращения. По закону инерции частица в каждый момент стремится сойти с окружности на прямую линию, касательную к окружности. Но всякая касательная расположена в той же плоскости, что и сама окружность, поэтому каждая частица стремится двигаться так, чтобы все время оставаться в плоскости, перпендикулярной к оси вращения. Отсюда следует, что все плоскости в волчке, перпендикулярные к оси вращения, стремятся сохранить свое положение в пространстве, а поэтому и общий перпендикуляр к ним, то есть сама ось вращения, также стремится сохранить свое направление.

Руслан ЕРМАК,
ведущий инженер
Республиканского учебно-производственного центра
практического обучения новым
технологиям
и освоения комплексов машин
БГАТУ

ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ



Здравствуйте, уважаемая редакция. Я люблю маленьких детей и хочу работать в детском саду логопедом. Расскажите, пожалуйста, подробнее о специальности логопеда, которая позволит работать с дошкольниками.

Ирина П., г. Кобрин

Для работы учителем-логопедом в учреждении дошкольного образования необходимо иметь диплом об окончании учреждения высшего образования по специальности «Специальное и инклюзивное образование» (профилизация «Дошкольная логопедия»).

Учитель-логопед – это учитель-дефектолог, который специализируется в работе с лицами разного возраста с нарушениями речи.

Обучение по профилизации «Дошкольная логопедия» позволяет овладеть профессиональными компетенциями: выявления и преодоления нарушений устной речи у детей дошкольного возраста, профилактики у них нарушений письменной речи; обучения и воспитания детей дошкольного возраста с тяжелыми нарушениями речи и организации образовательной среды с учетом особых образовательных потребностей детей; консультирования и просвещения родителей и педагогов; разработки и реализации научных педагогических исследований, экспериментальных и инновационных проектов в учреждениях дошкольного образования и др.

Выпускники данной профилизации готовятся к работе с детьми младенческого и раннего возраста, имеющими фактор риска в речевом развитии (дети с врожденными расщелинами губы и неба, церебральным параличом и иными неврологическими расстройствами и др.), а также получают знания и умения по проведению логопедической работы с детьми дошкольного возраста с сенсорной, двигательной и интеллектуальной недостаточностью, что имеет особое значение в современных условиях востребованности специалистов по ранней комплексной помощи и работе с детьми с сочетанными нарушениями.

Подготовка по профилизации «Дошкольная логопедия» предполагает формирование определенных профессиональных компетенций в области дошкольной логопедии, включающих знания и умения, позволяющие эффективно реализовывать коррекционную, обучающую, воспитательную, развивающую, ценностно-ориентационную деятельность с детьми раннего и дошкольного возраста с нарушениями речи; организовывать целостный образовательный процесс в учреждениях дошкольного образования с учетом современных образовательных технологий и педагогических инноваций; создавать специальные условия для получения специ-

ального образования детьми с особенностями психофизического развития на уровне дошкольного образования.

Учителя-дефектологи (логопеды) овладевают знаниями и умениями в области специальных методик обучения детей с нарушениями речи школьным предметам.

Что изучают будущие педагоги

Помимо учебных дисциплин, входящих в перечень подготовки по всем профилизациям специальности «Специальное и инклюзивное образование», будущие учителя-логопеды изучают неврологические и нейропсихологические, лингвистические и психолингвистические основы логопедии, онтогенез детской речи и логопсихологию; технологии обследования речи детей раннего и дошкольного возраста, методики коррекции нарушений устной речи и предупреждения нарушений письменной речи у детей дошкольного возраста, методики их речевого и познавательного развития; методики ранней коррекционной работы с детьми с фактором риска речевого развития и консультирования родителей детей; использования средств логопедической ритмики, изобразительной деятельности, компьютерных технологий в логопедической работе и др.

Подготовка специалистов носит практико-ориентированный характер. Для овладения профессиональными компетенциями студентам предоставляется современные учебные пособия, электронные учебно-методические комплексы, обучающие компьютерные программы и пр. Приобретение начального опыта логопедической деятельности с детьми раннего и дошкольного возраста осуществляется во время лабораторных занятий и разного вида практик в учреждениях образования и здравоохранения.

Должности для трудоустройства по профилю

После окончания обучения выпускники профилизации «Дошкольная логопедия» могут занимать следующие должности: учитель-дефектолог (учитель-логопед) учреждений дошкольного и специального образования (специальных и санаторных специальных групп, групп интегрированного обучения и воспитания; центров коррекционно-развивающего обучения и реабилитации; пунктов коррекционно-педагогической помощи и др.); учреждений здравоохранения (центров и кабинетов раннего вмешательства, домов ребенка, логопедических кабинетов детских поликлиник и больниц, иных учреждений здравоохранения, оказывающих амбулаторную и стационарную помощь детскому населению).



Здравствуйте, уважаемая редакция. Меня зовут Ольга. Я с детства очень люблю печь и после школы хочу освоить профессию пекаря. Хотела бы узнать о ней подробнее.

Пекарь работает в организациях по производству хлеба и хлебобулочных изделий: на хлебозаводах, на булочно-кондитерских комбинатах, в пекарнях. Он выпекает хлеб, хлебобулочные и мучнисто-кондитерские изделия в печах различных систем.



Виды работ, выполняемые пекарем:

- смазка и укладка тестовых заготовок на листы, лопа-ты, кассеты, формы;
- посадка тестовых заготовок на (люльки) печи;
- контроль за температурным и паровым режимом пе-карной и сушильной камер;
- регулирование скорости движения печного конвейера и работы механизмов по посадке, выборке и опрыски-ванию хлеба;
- проверка состояния лотков;
- смазка вручную форм;
- ведение технологических процессов ошпарки и выпеч-ки бараночных изделий на линиях, оборудованных расстойно-печными агрегатами;
- выборка готовых изделий из печей и камер;
- отбраковка и укладка готовой продукции в лотки и другую тару.

Должен знать:

- технологические процессы выпечки хлебобулочных и мучнисто-кондитерских изделий;
- параметры температурного и парового режимов вы-печки;
- устройство и конструктивные особенности обслужи-ваемого оборудования;
- факторы, влияющие на качество расстойки, выпечки и выход готовой продукции;
- нормы выхода и методы их расчета;
- нормы производительности печи;
- стандарты на вырабатываемую готовую продукцию.

Должен уметь:

- обслуживать эксплуатируемое оборудование;
- определять готовность тестовых заготовок к выпечке;
- осуществлять проверку качества готовой продукции.

Для пекаря важно наличие интереса к приготовлению выпечки, склонность к творчеству, эксперименту в своем деле, способность к запоминанию множества рецептов приготовления различных видов выпечки, а также све-дений о различных пищевых добавках и их свойствах. Немаловажное значение имеет способность по внешне-му виду и запаху определить степень готовности и вкус.

положений, инструкций и требований по производству промыслово-геофизических работ. Внедряет мероприя-тия по организации труда, повышению эффективности полевых (промыслово-геофизических) исследований, применению более совершенных методик проведения работ и обработки геофизических данных. Контролирует соблюдение правил учета и хранения геофизических материалов, норм выработки геофизическими брига-дами, Закона Республики Беларусь «Об охране окружа-ющей среды»; правил и норм охраны труда и пожарной безопасности. Участвует в обмене опытом работы и по-вышении квалификации кадров. Руководит работой тех-ников-геофизиков и других исполнителей, занятых на промыслово-геофизических работах.

Должен знать:

- нормативные правовые акты, другие руководящие, ме-тодические и нормативные материалы вышестоящих органов, касающиеся проведения промыслово-геофи-зических работ;
- современные данные о геологии района, его геологи-ческую и геофизическую изученность;
- требования промышленности к изучаемому виду ми-нерального сырья;
- технологию промыслово-геофизических работ и тре-бования к качеству их проведения;
- применяемую аппаратуру и правила ее технической эксплуатации;
- учет и правила хранения геофизических материалов;
- экономику минерального сырья и геологоразведочных работ;
- проектирование, планирование, финансирование и организацию промыслово-геофизических работ;
- основы трудового законодательства;
- Кодекс Республики Беларусь о недрах, Закон Респу-блики Беларусь «Об охране окружающей среды»;
- правила и нормы охраны труда и пожарной безопасности.

Чтобы работать по профессии «геофизик» необходимо иметь высшее техническое (геологическое) образование без предъявления требований к стажу работы или сред-нее специальное образование и стаж работы на должно-сти техника-геофизика I категории не менее 3 лет.



Здравствуйте, уважаемая редакция. Меня зовут Егор. Расскажите, пожалуйста, кто такой геофизик и что входит в обязанности этого специалиста.

Геофизик выполняет полевые (промыслово-геофи-зические) работы по получению данных о геологии из-учаемого района, обеспечивая полноту использования и геологическую интерпретацию всех геофизических материалов, полученных как в процессе проводимых работ, так и предшествующими исследованиями. Участвует в разработке геологического задания по объектам геофизических работ, составлении текущих и перспек-тивных планов производства, проектно-сметной доку-ментации, выполнении опытно-методических и темати-ческих работ, испытаниях и внедрении новой геофизи-ческой аппаратуры. Ведет документацию, систематизи-рует и анализирует ее, составляет отчеты о проведенных промыслово-геофизических работах. Обеспечивает и контролирует соблюдение действующих методических



Добрый день, уважаемая редакция. Расскажи-те, пожалуйста, чем занимается педагог-ор-ганизатор.

Дарья В., Минский район, д. Вербники

Педагог-организатор организует внеклассную и внешкольную работу с детьми и подростками в школах, школах-интернатах, гимназиях, лицеях, центрах внеш-кольной работы. Координирует деятельность детско-юношеских обществ, организаций и объединений. Со-действует образованию детско-юношеских обществен-ных организаций и объединений и реализации целей и задач, предусмотренных их уставами.

Строит работу на принципах сотрудничества, гуман-ности, демократизма, учитывая интересы и потребно-сти членов детско-юношеских организаций и опираясь на инициативу и самостоятельность детей и подростков. Создает условия, позволяющие детям и подросткам рас-крывать таланты, способности, интересно и содержа-



тельно проводить свободное время. Формирует общую культуру учащихся.

Изучает индивидуальные особенности, интересы и склонности учащихся, организует общественно-полезную и досуговую деятельность совместно с коллективами учреждений культуры, искусства, спортивных обществ, творческих организаций, общественных объединений, семьями. Создает и развивает сеть кружков, секций, клубов, любительских объединений. Организует летний отдых детей и подростков. Содействует предупреждению правонарушений среди несовершеннолетних. Проводит индивидуальную работу с педагогически запущенными детьми и подростками. Заботится о здоровье и безопасности детей и подростков.

Должен знать:

- нормативные правовые акты и другие методические документы и материалы по вопросам образования, воспитания, правам ребенка;
- возрастную и специальную педагогику и психологию, физиологию, гигиену;
- специфику развития интересов и потребностей учащихся (воспитанников), основы их творческой деятельности;
- методику поиска и поддержки молодых талантов;
- содержание, методику и организацию одного из видов творческой деятельности: научно-технической, эстетической, туристско-краеведческой, оздоровительно-спортивной, досуговой, отдыха и развлечений;
- программы занятий кружков, секций, студий, клубных объединений;
- основы деятельности детских коллективов, организаций и ассоциаций; основы трудового законодательства;
- правила и нормы охраны труда и пожарной безопасности.



Добрый день, журнал «Кем быть?» Меня зовут Евгений. Меня с детства привлекали поезда, и свою будущую жизнь я хотел бы связать с железной дорогой. Расскажите, пожалуйста, подробнее о профессии машиниста электропоезда.

Профессия **машиниста электропоезда** – одна из самых популярных на железнодорожном транспорте и метрополитене. Машинист управляет электропоездом, обеспечивая безопасность перевозок и сохранность подвижного состава.

Профессия имеет большое значение для отрасли, так как в настоящее время основной поток пассажиров при-

ходит на электропоезда. Это самый доступный и удобный вид транспорта.

Задача машиниста электропоезда – перевозка пассажиров на электропоездах железнодорожного транспорта и метрополитена.

Процесс труда машиниста электропоезда – это управление электропоездом в определенном режиме по установленному графику (график движения поездов).

В процессе труда машинист:

- совершает маневровые передвижения электропоезда, управляет моторными и прицепными вагонами электропоезда, обеспечивая при этом безопасность движения и контроль над безопасной посадкой и высадкой пассажиров;
- выполняет оперативные распоряжения работников, ответственных за движение электропоезда;
- руководит работой членов локомотивной бригады поезда, контролирует их действия, обеспечивая правильный режим работы моторных вагонов, прицепных вагонов и их узлов;
- устраняет выявленные в пути следования неисправности;
- принимает экстренные решения в случаях применения стоп-крена поезда.



Должен знать:

- устройство и конструктивные особенности моторных и прицепных вагонов;
- рациональные режимы управления моторными вагонами электропоезда;
- график движения поездов;
- способы устранения неисправностей вагонов, выявленных в пути следования поезда;
- правила технической эксплуатации железных дорог;
- инструкции по сигнализации, движению поездов и маневровой работе на железных дорогах;
- правила и инструкции по охране труда и пожарной безопасности для локомотивных бригад при эксплуатации и ремонте вагонов поезда.

Основными требованиями к физическому состоянию машиниста электропоезда являются: хорошее зрение и полноценное адекватное цветоощущение; полноценные функции верхних и нижних конечностей; нормальное функционирование сердечно-сосудистой системы и вестибулярного аппарата; хороший слух; здоровая нервная система, устойчивая к монотонным воздействиям.

Анна ДЕНИСЕВИЧ

Стили поведения в конфликте

Каждый человек на протяжении своей жизни неоднократно сталкивается с разного рода конфликтами. Без них человеческая жизнь невозможна, ведь интересы разных людей неизбежно вступают в противоречия друг с другом.



Сегодня если не для всех, то для большинства людей характерно неумение находить оптимальный выход из конфликтной ситуации. Находясь в конфликте, мы чаще всего испытываем дискомфорт и напряжение, приводящие к стрессовой ситуации, выйти из которой порой бывает нелегко.

Когда люди думают о конфликте, они чаще всего ассоциируют его с агрессией, угрозами, враждебностью, спорами и т.д. Бытует мнение, что конфликт – явление всегда нежелательное, что его следует немедленно разрешать, как только он возникает. Но во многих ситуациях конфликт помогает выявить разное видение точек зрения, альтернатив или проблем, дает дополнительную информацию.

Конфликты между людьми можно уподобить сорнякам в огороде: конфликтная ситуация – это корень сорняка, а инцидент – та часть, которая находится на поверхности. Оборвав ботву сорняка и не тронув корень, мы только усилим его работу по вытягиванию из почвы питательных веществ, так необходимых культурным растениям. Да и найти корень после этого труднее. Так же и с конфликтом: не устранив конфликтную ситуацию, мы создаем условия для углубления конфликта.

Во многих конфликтах можно найти не одну конфликтную ситуацию или сформулировать ее по-разному.

У всех конфликтов есть несколько причин. Человека могут глубоко затронуть мелкие обиды. Отметим некоторые типичные ситуации. Больно и обидно бывает, когда:

- достается за то, за что вы не несете ответственности;
- вас не привлекают к решению вопросов, в которых вы компетентны;

- награды за то, что сделали вы, достаются другим;
- вас считают неспособным что-то сделать самостоятельно (например, задание достается другому, и он, другой, становится свидетелем того, как низко вас ценят);
- вы выдвигаете идеи и предложения, а кто-то выдает их за свои.

Подобные примеры можно приводить бесконечно. Но именно так возникают интриги и рушится взаимное доверие. В результате чувство досады служит почвой для недовольства и сопротивления.

Люди неизбежно будут конфликтовать и не соглашаться друг с другом, но это отнюдь не повод для ссор. Один из крупнейших философов эпохи Просвещения, поэт и прозаик, публицист и историк, а также страстный спорщик Вольтер любил говорить собеседнику, что в корне не согласен с его мнением, но готов отдать жизнь за то, чтобы он мог его высказать.

Когда человек попадает в конфликтную ситуацию, ему очень важно выбрать определенную стратегию и стиль поведения.

Стиль конкуренции. Вы стараетесь в первую очередь удовлетворить собственные интересы в ущерб интересам других, вынуждая их принимать ваше решение проблемы. Данная стратегия может быть эффективна в том случае, если вы обладаете определенной властью.

Несколько вариантов, когда можно использовать стиль конкуренции:

- вы обладаете достаточным авторитетом для принятия решения;
- решение необходимо принять быстро, и вы имеете достаточно власти для этого;
- вы чувствуете, что у вас нет выбора и вам нечего терять;
- вы находитесь в критической си-

туации, которая требует мгновенного реагирования;

- вы должны принять нестандартное решение, но сейчас вам необходимо действовать и у вас достаточно полномочий для этого шага.

Стиль уклонения. Вы не отстаиваете свои права, не сотрудничаете ни с кем при выработке стратегии решения проблемы или просто уклоняетесь от решения.

Ситуации, в которых рекомендуется использовать стиль уклонения:

- у вас трудный день, а решение проблемы может принести дополнительные неприятности;
- или исход не очень важен для вас, или вы считаете, что решение настолько тривиально, что не стоит тратить на него силы;
- вы хотите выиграть время;
- ситуация очень сложная, и вы чувствуете, что ее разрешение потребует от вас слишком много сил;
- у вас недостаточно власти для решения проблемы;
- вы чувствуете, что у других больше шансов ее решить.

Стиль приспособления. Вы действуете совместно с другим человеком, не пытаясь отстаивать собственные интересы. Рекомендуемые ситуации:

- вас особенно не волнует случившееся;
- вы хотите сохранить мир и добрые отношения с другими людьми;
- вы понимаете, что правда на вашей стороне;
- у вас мало шансов победить;
- вы полагаете, что другой человек может извлечь из этой ситуации полезный урок, если вы уступите его желаниям.

Стиль сотрудничества. Если вы понимаете, в чем состоит причина

конфликта, то имеете возможность вместе искать альтернативы или компромиссы. Рекомендуется в следующих ситуациях:

- решение проблемы важно для обеих сторон, и никто не хочет от него устраниваться;
- у вас тесные длительные и взаимозависимые отношения с другой стороной;
- у вас есть время поработать над проблемой;
- вы и другой человек осведомлены о проблеме, и желания обеих сторон известны;
- обе стороны обладают равной властью или игнорируют разницу в положении, чтобы на равных искать решение проблемы.

Стиль компромисса. Вы немного (как и другая сторона) поступаете своими интересами, чтобы удовлетворить их частично. Типичные ситуации, характерные для этого стиля:

- обе стороны обладают одинаковой властью и имеют взаимоисключающие интересы;
- вас может устроить временное решение;
- вы можете воспользоваться временной выгодой;
- другие подходы оказались неэффективными;
- удовлетворение вашего желания имеет для вас не слишком большое значение, и вы можете несколько изменить первоначальную цель;
- компромисс поможет сохранить взаимоотношения, и вы предпочитаете получить хоть что-то, нежели все потерять.

В идеальном случае конфликт сам подсказывает нам стиль поведения. Каждый из них эффективен лишь в определенных условиях, и ни один не может быть выделен как лучший. Выбор стиля будет определяться конкретной ситуацией, а также складом вашего характера.

Тест на определение конфликтности

По словам известного специалиста в области переговоров Р.Фишера, чем более разнообразным становится мир, тем с большим числом ситуаций противоречий в интересах приходится сталкиваться. Однако поведение человека в конфликте зависит от многих фак-

торов, одним из которых является степень конфликтности.

В тесте использованы диагностические показатели, которые являются наиболее устойчивыми в течение всей жизни человека.

Тестовые задания

1. Переплетите пальцы рук и заметьте, какой палец оказывается сверху (правый (П) или левый (Л)).

2. Прицельтесь, выбрав мишень, и определите, какой глаз у вас ведущий (правый (П) или левый (Л)).

3. Переплетите на груди руки («наполеоновская поза») и заметьте, какая рука окажется сверху (правая (П) или левая (Л)).

4. Проверьте, какая рука при аплодировании оказывается сверху (правая (П) или левая (Л)).

Запишите результаты. Важно не перепутать указанную последовательность букв.

Интерпретация результатов

пппп. Избегают конфликтов, но все же идут на них. В конфликтах последовательны, стремятся довести их до разрешения. Тщательно соотносят цель со средствами. Не сторонники разрешения конфликтов любой ценой. Сначала обдумывают действия, потом принимают решения. Проявляют недостаток гибкости.

пппл. Стремятся избегать конфликтов. Предпочитают разрешить их любыми способами. Нередко могут отказаться от прежней позиции. Могут быстро принимать решения. Достаточно гибки, но не всегда последовательны. Очень находчивы в погашении конфликта.

плпл. Не любят конфликтовать, но не избегают конфликтов. Входя в них охотно. Ведут себя свободно, находчиво. Прибегают к юмору, находят нестандартные пути разрешения конфликтных ситуаций. Не всегда доводят задуманное до конца.

лплл. Избегают конфликтов. Но если сталкиваются с ними, то ведут себя твердо. Решения принимают после серьезного обдумывания или совета с посредниками и близкими. Обидчивы, в определенной мере злопамятны. Никогда не выступают инициаторами столкновений. Гото-

вы идти на уступки. Внешняя мягкость сочетается с внутренней твердостью.

плпл. Характерно очень заметное неприятие конфликта, постоянное стремление выйти из него. Попытки загладить, стусивать конфликт. Выход из конфликта могут осуществлять за счет отказа от собственных требований. Решения принимают, поддаваясь эмоциональным, а не рациональным состояниям. Для них лучше не входить в конфликт, чем выходить из него. Выходят чаще всего с потерями собственных интересов, не находят способы оправдать свои действия. Стремятся принимать решения после обсуждения ситуации с кем-либо из опытных доверенных друзей или родственников.

плпп. Готовы идти на конфликт. Отчетливо понимают свои интересы, находят наиболее рациональные пути их защиты. Хорошо подсчитывают свои возможности. В разрешении конфликта не всегда считаются со средствами. Не отказываются от компромиссов. Охотно вступают в конфликт. Часто выступают его инициатором. Преувеличивают при условии доминирования своих интересов. В конфликте чувствуют себя уверенно, комфортно. Иногда могут сами спровоцировать конфликт, но не столько потому, что не могут без него обходиться, сколько в целях самоутверждения.

пллл. Не любят конфликты. Легкий характер. Склонны преувеличивать свои и недооценивать чужие возможности. Быстро и хорошо ориентируются в ситуации. Много друзей. Эмоционально реагируют на события, но принимают достаточно обдуманные решения. Стремятся доводить их до конца, но не исключают компромиссов, возможно и за счет отказа от некоторых требований. Не всегда цель соизмеряют со средствами достижения. Находят неожиданные решения. Действуют гибко, но последовательно. К советам прислушиваются.

лллл. Охотно вступают в конфликт. Часто выступают его инициатором. Преувеличивают собственные возможности, но в случае неудачи не отступают. Не склонны к компромиссам. Действуют в конфликте обдуманно, последовательно. Конфликт прекращают только



при условии выполнения своих требований. Не всегда средства соизмеряют с целями. Излюбленный прием – «психологическая атака». Действуют по собственной инициативе, не очень любят советоваться, прислушиваться к чужим советам.

ЛППП. Конфликтов избегают, чувствуют себя в конфликтных ситуациях неуверенно. Проявляют большую гибкость в их разрешении. Достижение целей соотносят с реальными средствами. Склонны к компромиссам, готовы отказаться от защиты части своих интересов. Решение принимают скорее эмоционально, чем после серьезного обдумывания. Склонны выслушивать советы, но не всегда им следуют. Имеется тенденция преувеличивать собственные возможности.

ЛППЛ. Избегают конфликтов. Но в тех случаях, когда считают свои интересы затронутыми, идут на конфликт без особых колебаний. Позицию держат твердо, не очень склонны к компромиссам. К помощи посредников могут обращаться, но решение принимают самостоятельно. Вопросы самоутверждения – на втором плане. На первом плане – интересы дела.

ЛЛПП. Считают конфликты неизбежными, смело идут на их реше-

ние. В конфликтах твердо добиваются поставленных задач. При достижении целей не считаются со средствами. Иногда большое значение придают несущественным, второстепенным сторонам конфликта. Не склонны к компромиссам, если они не решают всех поставленных задач. Могут создавать видимость уступок, но внутренняя позиция остается неизменной. Преобладает рациональная сторона. Скрытны, не склонны обращаться за советами, хотя помощь со стороны не исключают.

ЛЛПЛ. Внутренне агрессивны. Постоянно ищут повод для конфликта. Руководствуются не всегда существенными моментами. Конфликтность прикрывается внешней мягкостью. Последовательны в достижении целей. Линию поведения ведут искусно, тщательно все просчитывают. Не склонны к компромиссам независимо от удовлетворения собственных интересов. Проявляют большую гибкость и изобретательность в решении конфликта с собственных позиций. Нередко интересы дела не могут отделиться от внутренней психологической позиции.

ЛЛПП. Избегают конфликтов. Предпочитают спорные вопросы решать мирным путем. Готовы отказаться от защиты собственных интересов, но последовательно защищают интересы других. Цель всегда стремятся сочетать с соответствующими средствами. Наиболее сильная их сторона – стремление предупредить конфликты или погасить в зародыше.

ЛЛЛП. Стремятся избежать конфликта, хотя не умеют предупреждать. Очень склонны к компромиссам. Уступают требованиям конфликтующих сторон, если противник оказывается сильным. Однако по отношению к более слабому проявляют неуступчивость. Не могут

правильно рассчитать свои силы, склонны преувеличивать силы противника. Неспособны плести нить интриги. Охотно прислушиваются к советам других, следуют их рекомендациям. Имеют склонность скрывать наличие конфликтной ситуации, искренне веря в ее отсутствие. Недостаточно принципиальны.

ЛЛЛП. Конфликтов не избегают, хотя редко являются их инициаторами. Слабо продумывают линию поведения в решении конфликтов, больше руководствуются эмоциями. В конфликтах действуют смело, решительно, но допускают опрометчивые решения. Склонны к компромиссам. Четко продумывают возможные последствия конфликта, стремятся их предупредить. Нередко выступают инициаторами компромисса. Глубоко переживают нежелательные последствия конфликтов.

ЛЛЛЛ. Конфликтов избегают. Отличаются большой способностью предупреждать их. Однако, принимая участие в конфликтах, умеют произвести впечатление на противника, используя прием демонстрации несуществующих возможностей. Умеют использовать слабости противной стороны. Хорошо просчитывают возможные последствия конфликта и умеют вовремя скорректировать свое поведение. Упрямые, скрытны.

Конфликт, как и болезнь, легче предупредить, чем лечить. Средств для профилактики предконфликтных и конфликтных ситуаций много. Вот некоторые из них:

- устранение из делового общения суждений и оценок, которые могли бы ущемить честь и достоинство собеседника;
- недопущение спора при деловом общении, так как во время спора редко удается сохранить самообладание;
- умение слушать мнение собеседника, поскольку оно является критерием коммуникабельности;
- уважительная манера разговора.

Если цель и отношения не очень важны для вас, благоразумнее отказаться от конфликта, чтобы не уподобиться гоголевским Ивану Ивановичу и Ивану Никифоровичу.

Александр СОКОЛОВСКИЙ

Конкурентные преимущества молодежи на рынке труда

Молодежь – важнейший культурный, интеллектуальный и профессиональный резерв белорусского общества, огромный потенциал нашей страны, ее трудовой, интеллектуальный и творческий ресурс. От качества жизни и развития современной молодежи зависит будущее нашей страны, ее социально-экономическое развитие. Мотивированные, образованные и активные молодые люди являются залогом успешного развития любого государства, его стратегическим ресурсом.

Социальный портрет современной белорусской молодежи

Численность молодежи в Беларуси по состоянию на 1 января 2023 года составляет **1,64 млн** человек в возрасте 14-30 лет (**17,8%** от общей численности населения).

В 2022 году молодежь 15-30 лет составляла **19%** от занятого населения. Уровень занятости – **59,6%** (девушки – **58,9%**, юноши – **60,2%**).

Среди занятой молодежи:

- работающие по найму – **97,1%**,
- самозанятые – **2,9%**.

Подавляющее большинство белорусской молодежи проживает в городах и поселках городского типа, что объясняется глобальными тенденциями урбанизации населения развитых стран. По территориальному распределению на сельскую местность приходится только **296,5 тыс.** жителей в возрасте от 14 до 30 лет. В столице проживают **404,7 тыс.** молодых людей. Среди регионов самыми «молодежными» можно назвать Минскую – 256,0 тыс. и Гомельскую области – 240,5 тыс. Меньше всего молодых людей в Могилевской и Гродненской областях – 171,3 тыс. и 176,9 тыс. соответственно.

По данным Фонда социальной защиты населения на 1 мая 2022 г., в сфере услуг по проживанию и питанию молодежь составляет **38,4%** от общего количества занятых в данной сфере, в сфере торговли – **22,4%**, в сфере спорта, развлечений и отдыха – **20,8%**, в финансовой деятельности – **20,6%**, профессиональной, научной деятельности – **19,9%**.

Основная доля трудящейся молодежи занята в креативной индустрии, поэтому одним из самых «молодежных» подвидов экономической деятельности являются «информационные технологии», где более трети от общей численности занятых в этой сфере (**37,5%**) – именно молодые люди.

В целом, для белорусской молодежи являются важными вопросы, связанные с занятостью, здоровьем, семьей и образованием. Об этом говорят результаты социологического опроса молодых людей в возрасте от 14 до 17 лет, проведенного в сентябре 2021 г.

По данным исследования, главными жизненными целями «поколения Z» являются:

- достижение делового успеха, построение карьеры – **60,3%**,
- сохранение и укрепление здоровья – **51,6%**,
- создание счастливой семьи – **49,5%**.



Топ-5 жизненных приоритетов дополняет желание стать профессионалом в своей специальности и разбогатеть. По мнению молодых людей, гарантией их благополучного будущего выступает открытие собственного бизнеса (**51,8%**), установки «много, настойчиво работать» (**48,8%**), «постоянно учиться, повышать свою квалификацию» (**47,7%**).

Также молодежь демонстрирует высокую степень удовлетворенности своей жизнью – **около 80%** молодых людей оценивают свою жизнь в той или иной степени позитивно.

Результаты исследования также показывают, что современная белорусская молодежь в массе своей – конструктивная, мобильная, нацеленная на успех и развитие часть общества, обладающая высоким потенциалом, готовая добиваться своих целей. Несмотря на выраженный индивидуализм и придаваемое высокое значение материальному фактору деятельности, молодежь является созидательной частью общества, для которой важны как развитие государства, так и личная самореализация.

Конкурентные преимущества молодежи на рынке труда

Молодежный рынок труда является важной частью экономики любой страны, он функционирует на основе единых закономерностей развития главных компонен-

тов предложения и спроса, цены рабочей силы, но имеют свою специфику.

В Республике Беларусь молодежный рынок труда характеризуется невысоким уровнем безработицы. Вместе с тем, он характеризуется неустойчивостью спроса и предложения, обусловленной изменчивостью ориентации молодежи, ее социально-профессиональной неопределенностью. Положение усугубляется обострением социальных проблем молодежи, что влечет за собой возрастающие трудности самоопределения молодых людей, в том числе и в профессиональном плане. Молодежь подвергается наибольшему риску потерять работу или не трудоустроиться, в результате попадает в разряд безработных и не имеет возможности реализовать свои профессиональные способности.

Вместе с тем, молодежный рынок труда имеет свои характерные признаки в конкурентной борьбе. У молодежи есть ряд преимуществ перед другими возрастными группами населения, благодаря которым она способна конкурировать за вакантное место на рынке труда. Перечислим основные конкурентные преимущества молодежи на рынке труда.

- **Высокая обучаемость и восприимчивость к новому, способность разбираться и использовать технические новинки и разработки.** Молодые люди успешно осваивают новые технические решения, современные профессии, способны легко осваивать новые технологии и технические процессы.
- **Мобильность, способность максимально быстро адаптироваться, приспосабливаться к нововведениям, к изменяющимся реалиям рынка труда, гибкость в принятии решений.** Молодежь наиболее просто адаптируется к меняющимся условиям общественной жизни, склонна к экспериментам и переменам в собственной карьере, готова к смене места работы и даже ее профиля.
- **Высокий образовательный уровень,** сформированность языковых, коммуникативных компетенций, позволяющих использовать технологические и информационные новшества. Обладание современными знаниями, в том числе в сфере IT.
- **Высокая способность к творческой деятельности, креативность, творческий подход к делу.** Молодые специалисты положительно относятся к инновациям, творчески и с энтузиазмом подходят к решению поставленных задач, выдвигают смелые предложения. Отличаются «свежим взглядом» на привычные вещи, нестандартным подходом, отсутствием профессиональных шаблонов.
- **Высокая работоспособность, относительно хорошее состояние здоровья, отсутствие профессиональных заболеваний.** Молодой организм позволяет работать на максимальном физическом уровне, у молодых рабочих много сил и энергии, еще отсутствуют профессиональные заболевания.
- **Ориентация на карьерную перспективу, высокая мотивация к профессиональному развитию и росту.** Молодежь присуще желание реализовать себя, сделать карьеру, готовность много работать. Амбициозность, упорство, стремление к самоутверждению.
- **Необремененность узами семьи и брака.** Отсутствие у большинства молодых людей собственной се-

мьи и детей позволяет им больше времени уделять работе, работать в условиях ненормированного рабочего дня.

Какие сферы востребованы среди молодежи

Современные условия развития рынка труда требуют активного участия молодежи. Это обусловлено следующими основными моментами. Во-первых, молодежь быстрее адаптируется к новым рыночным условиям хозяйствования по сравнению с другими категориями трудоспособного населения. Во-вторых, она является главной потенциальной рабочей силой, что обусловлено растущей нагрузкой на трудоспособное население в связи с сокращением численности работающих пенсионеров и лиц более младшего возраста. В-третьих, молодежь активно заполняет рыночные ниши, гибко реагирует на новшества и инновации.

Наиболее эффективно, на наш взгляд, молодежь может продемонстрировать свое конкурентное преимущество в таких сферах как IT, предпринимательство, маркетинг и PR, журналистика, сфера услуг и сервис, индустрия дизайна. Безусловно, все эти профессии пригодны преимущественно для молодежного сегмента рынка труда. Если молодому специалисту придется устраиваться на «обычную» работу и конкурировать с другими возрастными группами, то ему необходимо будет выдержать конкуренцию, чтобы получить желаемое место работы.

Самой популярной сферой деятельности среди молодежи, по многочисленным опросам являются информационные и коммуникационные технологии. Молодежь увлечена сферой высоких технологий. Как правило, в сфере IT достаточно много компаний, где молодые специалисты могут реализовать свой творческий и карьерный потенциал, они наиболее лояльны именно к молодым кадрам и соответствуют образу идеального работодателя по критериям сбалансированности, комфортности и оплачиваемости труда. IT-компании, как правило, отличаются демократичной корпоративной культурой, гибкими условиями труда (отложенное начало рабочего дня, возможность удаленной работы) и достойной зарплатой (не только для программистов, но и для сотрудников back office). Высокий интерес всех бизнесов к автоматизации процессов и внедрению новейших технологий задал долгосрочный тренд на цифровизацию. Работа в крупной IT-компании гарантирует востребованность и финансовую стабильность.

Относительно бизнеса, ценность молодых сотрудников для работодателей состоит в том, что их можно обучить с нуля с учетом потребностей и специфики компании, молодежь привносит в коллектив свежий взгляд, что немаловажно для производственного процесса.

Молодые люди незаменимы в качестве менеджеров, они легче контактируют с потенциальными клиентами и открыты новым контактам, т.е. они наиболее коммуникабельны по сравнению, например, со старшим поколением. Распространенными сферами применения молодежного труда являются интернет-бизнес и компьютерные технологии (системные администраторы, программисты PHP и Java, веб-дизайнеры, инженеры

технической поддержки, менеджеры интернет-проектов), в которых возраст соискателей моложе 30 лет.

Высокая эффективность и конкурентоспособность потенциальных работников обусловлена скоростью реакции на появляющиеся технические новинки, мобильностью по сравнению со старшим поколением. Наиболее востребованными среди молодежи являются профессии менеджеров по туризму, торговых представителей, рекламе, связям с общественностью, инженеров-экологов и event-менеджеров, связанных с частыми командировками и ненормированным рабочим днем, что подразумевает наличие качеств, присущих молодым (активность, коммуникабельность, наличие своего видения проблемы).

В индустрии дизайна (архитекторы, ландшафтные дизайнеры, дизайнеры интерьера, модельеры) преимущество также за молодежью. Молодые люди творческие и оригинальные, в отличие от их взрослых наставников, которые привыкли работать по шаблону, по заданному плану. Отсутствие жестко сформированных стереотипов позволяет молодежи активнее «креативить» и генерировать нестандартные идеи. В данном случае отсутствие практического опыта играет только на руку – молодые люди не знают «как принято», им неведомо, что «так не делают».

Привлекательной сферой деятельности для молодежи является фриланс, поскольку предоставляет большую свободу: возможность работать на себя, получать достаточное количество денег, выбирать наиболее привлекательные проекты. Активное сотрудничество между заказчиками и фрилансерами происходит в сферах разработки программного обеспечения, рекламы, маркетинга и PR, продвижения веб-сайтов, торговли и промышленности. Работы, к которым привлекаются фрилансеры, связаны с графикой и дизайном, разработкой веб-сайтов, программированием, копирайтингом.

Достаточно привлекательна для молодежи организация собственного бизнеса как механизм включения в трудовую деятельность. Многие молодые специалисты, оставшиеся без работы, стремятся найти себя в малом предпринимательстве, открыть собственное дело.

Мария ОГОЛЕВА



В городской местности - **82,4%**

В сельской - **17,6%**

Значительная часть молодежи - учащиеся и студенты

В 2022/2023 учебном году получали образование

высшее
238,5 тыс.

студентов и магистрантов

среднее специальное
108,9 тыс.
учащихся

профессионально-техническое
60,5 тыс.
учащихся

В 2022 году молодежь 15-30 лет составляла 19% от занятого населения

Уровень занятости - 59,6%



девушки - **58,9%**



юноши - **60,2%**



работающие по найму - **97,1%**

самозанятые - **2,9%**



Удельный вес молодежи среди волонтеров составляет 17,7%.

Основные виды деятельности:

- оказание помощи животным (44,4%),
- социальные работы (21,8%).

Популярность ЗОЖ или спорта среди молодежи (16-30 лет)*

всего
занимаются
около **51%**



юноши - **55%**

девушки - **47%**

0 20 40 60 80 100

*На 1 января 2023 года.

Источник: Национальный статистический комитет.

© Инфографика



Ваши идеальные каникулы

«Им некуда было спешить: впереди было долгое лето, которое сулило исполнение всех надежд»

Туве Янссон, «Все о Муми-троллях»

«Лето – это маленькая жизнь». Это пора отпусков, смелых путешествий и веселых прогулок, спелые фрукты и вкусное мороженое, теплый ветер в лицо и веселые пикники на природе. Это время, когда воплощаются в реальность наши планы на долгожданный отдых и мечты о теплом сезоне. А самое главное – это долгожданные летние каникулы. Школьникам не нужно рано вставать, делать уроки, писать контрольные... А родители могут немного отдохнуть от проверки домашних заданий, школьных собраний и переживаний по поводу успеваемости.

На протяжении учебного года каждый копил невероятные идеи насчет летнего времяпрепровождения. Но вот каникулы наступили, а стремления и мечты куда-то пропали, стало скучно и тоскливо. Как провести лето весело и с пользой? Чтобы переживания и тревоги исчезли, а наступившие каникулы не превратились в рутину? Мы решили предложить вам несколько идей летнего досуга подростков.

Чтобы каникулы надолго запомнились и принесли массу приятных впечатлений, еще в конце учебного года стоит всерьез подумать и определиться с планами на предстоящее лето. Соберитесь вместе на семейном совете, обсудите и постарайтесь учесть пожелания каждой из сторон. Желательно, спланировать времяпровождение так, чтобы на протяжении летних каникул подросток мог чередовать активные и пассивные виды отдыха. Старайтесь включать ребенка в совместный трудовой процесс, попросив помочь в выполнении какой-либо работы. Ведь это дисциплинирует и развивает заботу и понимание нужд окружающих.

Думая о том, как провести лето, учитывайте

пожелания и потребности самого ребенка. Если он не хочет ехать к бабушке в деревню, не стоит его заставлять, даже если вы считаете, что это очень важно. Выберите такую стратегию, которая удовлетворит всех членов семьи и всем пойдет на пользу.

К сожалению, не у всех родителей есть возможность проводить все лето со своими детьми. И если большую часть времени ребенок предоставлен сам себе, здесь важно следить, чтобы он не попал в дурную компанию. Поэтому взрослые должны быть заинтересованы в том, чтобы летние каникулы прошли с максимальной пользой. Чаще находите время для совместного отдыха. Это могут быть пикники, на которые можно пригласить друзей вашего ребенка, поездка на море, поход в лес или рыбалка. Главное, чтобы ребенок имел возможность общаться с родителями, ведь для него это очень важно. Поездка к бабушке в деревню – прекрасный вариант совместного семейного времяпрепровождения. Только не оставляйте там ребенка на все каникулы: ему тоже нужна смена обстановки и общение с друзьями и школьными товарищами.

Отдых в летнем лагере

Самое важное для родителей – это здоровье ребенка. Именно поэто-

му первым вариантом летнего времяпрепровождения будет являться оздоровительный отдых. Можете обсудить с семьей возможность на пару дней съездить на море. Этот вариант подарит действительно хороший, а главное здоровый отдых. Но, к сожалению, не каждая семья может отправить детей на море. Поэтому альтернативным вариантом, ничуть не уступающим в качестве отдыха, может стать летний оздоровительный лагерь. Такой способ провести хотя бы один летний месяц подходит большинству школьников, достигших того возраста, когда родители уже не боятся отправлять их в путешествие одних.

Обычно детские лагеря располагаются вне черты города и разрабатывают свои программы занятости так, чтобы физическая культура была обязательным, если не преобладающим пунктом. А ведь отдых на природе – это полная смена обстановки, свежий воздух – как раз то, чего так не хватает детям в школьное время.

При выборе летнего лагеря стоит помнить, что лагерь должен быть таким, где ребенок не только будет развлекаться с утра до вечера, но и учиться чему-то новому.

Не стоит забывать и о том, что отдых в лагере – это прекрасная возможность дать подростку ту свободу, которая поможет ему стать более независимым, самостоятельным и ответственным. Временное освобождение от родительской опеки по-



зволяет не только развивать собственное «Я», но и перейти на новую ступень личностного развития. В лагере у подростка будет возможность приобрести ценные навыки общения, научиться работать в команде и расширить круг друзей и знакомых.

Безусловно, каждого родителя волнует вопрос о том, как пройдет адаптация ребенка к новым условиям, не будет ли подросток скучать по дому и школьным друзьям. Лучший вариант для замкнутого и застенчивого ребенка – отправить его в лагерь вместе с другом на одну смену. Так подростку будет проще адаптироваться и побороть стеснительность, ведь он будет не один. Да и тот факт, что в лагере собираются дети разных возрастов и интересов, позволит подростку научиться находить общий язык без контроля родителей, «раскрыться» по-новому в незнакомом окружении, стать более внимательным и наблюдательным. Так, многие дети, которых дома или в школе считают тихонями, с удовольствием выступают на импровизированных сценах летних лагерей, ведь там нет старых стереотипов.

Летняя подработка

Не секрет, что сегодня многие подростки мечтают о подработке в период летних каникул. Поощряйте желание ребенка подзаработать. Увлеченный работой подросток уж точно не будет слоняться по улицам без дела, это обережет его от дурных компаний и глупостей.

Нельзя забывать и о том, что заработанные самостоятельно деньги позволяют тинейджеру почувствовать себя взрослым и независимым. И даже если родители дают подростку достаточно карманных денег, ему все равно приятно осознавать, что у него есть средства, которые он заработал сам и может тратить по своему усмотрению. Летняя подработка для подростков – это даже не столько источник финансов, сколько способ самоутверждения и возможность быть самостоятельнее. Даже с педагогической точки зрения летняя работа полезна тем, что самостоятельность предусматривает ответственность.

Работая, ребенок несет ответственность перед работодателем за результаты своего труда. Так что



работа во время каникул позволяет показать себя взрослым не только на словах, но и на деле. А также помогает подростку учиться тратить деньги с умом: приложив усилия, чтобы заработать, он задумается, как правильно потратить заработанное.

Принимая решение разрешить подростку работать, родителям следует учитывать различные факторы, в том числе и степень зрелости ребенка, поскольку способность справляться с работой появляется у подростков в разном возрасте.

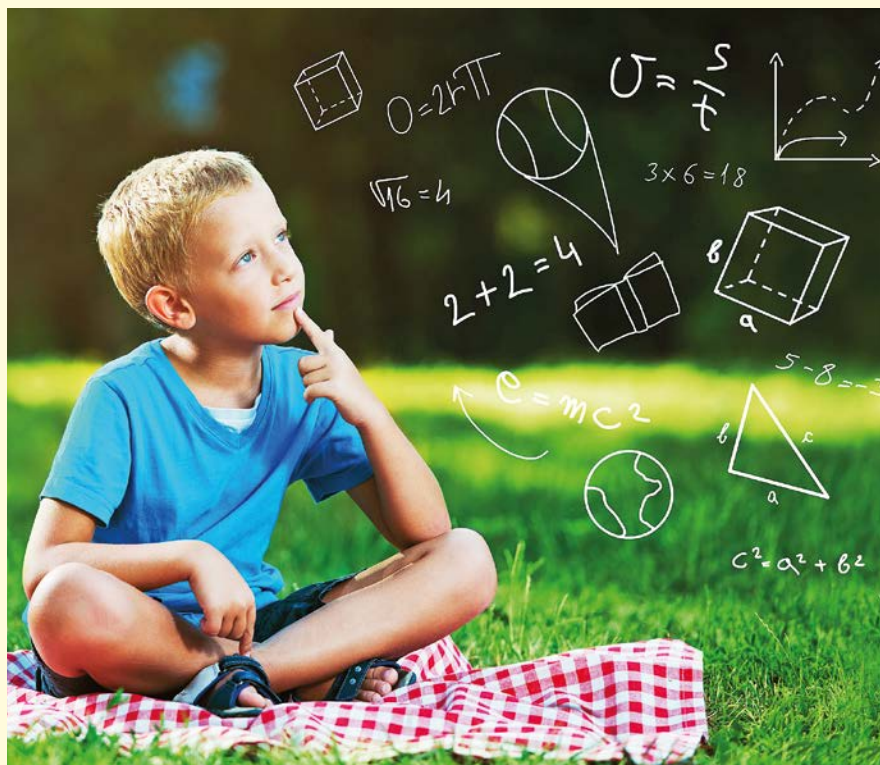
Если вы чувствуете, что ваш ребенок еще не готов к работе, попросите его выполнить за определенную плату какое-либо важное задание, например, навести порядок в гараже или подвале. Даже присмотр за младшими братишкой или сестренкой можно рассматривать как вариант.

Если же вы считаете, что подросток уже готов к работе, проведите с ним предварительную беседу. Узнайте, куда он собирается трудоустроиться, расскажите о непредвиденных ситуациях и необходимых мерах безопасности.

Не знаете, где подросток может работать летом? С этим вопросом можно обратиться в органы по труду, занятости и социальной защите, изучить сайты организаций. Обыч-

но школьникам предлагают временные должности промоутеров в супермаркетах или на улицах, в сфере ЖКХ. Ребята берут для работ по озеленению и благоустройству населенных пунктов, расклеиванию объявлений. Можно обратиться и в школу, где на летние месяцы устроят в библиотеку или в бригаду ремонтников. Простым вариантом для летней подработки может стать Интернет. Обладая грамотностью и умением выразить мысли, старшеклассник может зарабатывать написанием или коррективкой текстов.

В то же время не стоит забывать, что подработка во время летних каникул – это еще и источник опасностей. Поэтому родителям следует убедиться, что работа, на которую хочет устроиться ребенок, безопасна и законна. Прежде чем отпускать подростка работать, узнайте сами, куда и кем устроился ваш ребенок, каковы должностные обязанности. Хорошо было бы посмотреть на коллектив, в котором будет трудиться подросток, ведь от окружения тоже многое зависит. Наблюдайте за ребенком и будьте в курсе последних новостей, связанных с его трудовой деятельностью. Старайтесь ежедневно спрашивать у ребенка о его работе, сложностях и, конечно же, об успехах.



Время с пользой

Спланировать график проведения летних каникул – задача не из легких. Ведь за три месяца нужно успеть отдохнуть, укрепить свое здоровье и, конечно, провести время с пользой. Именно последний пункт и вызывает наибольшие затруднения. Каникулы пролетают быстро, и, если вовремя не занять ребенка полезным делом, лето будет приятным, но совершенно бесполезным.

Как правило, планы на лето не включают одного важного пункта – времени, строго выделенного на подготовку к школе, иными словами, на выполнение домашнего задания на лето. Вот и получается, что, приходя первого сентября в школу, желание учиться после длительного летнего отдыха оставляет желать лучшего. В результате первая четверть нового учебного года нередко становится провальной. Так говорят учителя, так свидетельствует статистика.

Необходимо отметить, что готовность к учебному году детей, которые регулярно занимаются 3-4 часа в неделю на протяжении всего лета, существенно отличается от тех, кто берется за учебники в последний момент. Как правило, именно этого

непродолжительного времени бывает недостаточно для того, чтобы ребенок не устал и в то же время не потерял полученный багаж знаний, а в ряде случаев приобрел новый. Так что стоит понимать: каникулы каникулами, но развиваться умственно все же не помешает, иначе будет очень сложно адаптироваться к школьным нагрузкам.

Отличительной особенностью старшего подросткового возраста является то, что подросток стремится к независимости, одновременно желая сохранить отношения с людьми, которые о нем заботятся. Именно в этом возрасте он должен ответить себе на главные вопросы: «Кто я?», «Как я буду жить дальше?»

Для ребят, которые только стали на путь профессионального самоопределения, летние каникулы – это отличная возможность лучше познакомиться с миром профессий, учебными заведениями и определить для себя наиболее подходящие варианты дальнейшего профессионального развития. Для подростков, которые уже выбрали будущую профессию, в начале лета есть еще немного времени, чтобы повторить и закрепить полученные в школе знания и подготовиться к вступительным испытаниям.

И напоследок... Лето – это пора года, когда хочется максимум времени проводить на свежем воздухе. Поэтому не забывайте и о спорте. Выбор спортивных занятий, которыми можно заниматься летом, очень велик: это катание на роликах или велосипеде, игра в мяч, посещение тренажерного зала или бассейна и т.д.

Во время летних каникул стоит позаботиться и о культурном развитии ребенка: посетите музей, кино, концерт, выставку или театр. Можно выделить время для семейной поездки с экскурсией по достопримечательностям города, в котором вы еще не были.

В непогожий денек подросток может остаться дома, чтобы заняться чтением. Тем более что школьные учителя по литературе всегда дают списки книг, которые необходимо прочитать на каникулах. В последнее время редко можно увидеть подростка, не имеющего своего хобби. Кто-то увлекается фотографией или рисованием, кто-то – музыкой или чтением книг, а кому-то по душе коллекционирование марок или монет. И лето – это отличная возможность заняться любимым делом.

Ну а как же без компьютера? Любители проводить время за монитором могут попробовать себя в создании собственного сайта или блога. Можно также заняться изучением графических программ или приложений, а традиционное путешествие в Интернете можно превратить в увлекательное обучающее общение с онлайн-репетитором, который поможет подтянуть школьные предметы.

Существует еще много способов для того, чтобы провести каникулы не только приятно, но и полезно. Всем нам нравится узнавать что-то новое, все мы не любим скуку. И если помнить об этом, можно самое обычное занятие превратить в увлекательное времяпрепровождение, которое заинтересует и порадует вас и вашего ребенка. Конечно, как именно провести лето, решать только вашей семье, но постарайтесь сделать отдых приятным, полезным и увлекательным. Хороших летних каникул!

Доменика БАРАНОВА

ИЗВЕСТНЫЕ ИМЕНА В КИНОИНДУСТРИИ.

Луис Барт Майер

Лев с заставки фильмов студии Метро-Голдвин-Майер (MGM) хорошо известен мировому зрителю, в том числе и белорусскому. Но далеко не все знают, что Луис Майер – один из первых кинопродюсеров, известный как руководитель и один из основателей голливудской киностудии «Metro-Goldwyn-Mayer» (MGM) и Американской Академии кинематографических искусств и наук, которая ежегодно устраивает главную кинопремию «Оскар», – родился 4 июля 1884 года в Минске. «Голливудский Лев» – так иногда называли Луиса Майера.

Давая оценки президенту Метро-Голдвин-Майер, пожалуй, точнее всех был продюсер Арманд Дойч: «...то, что определяло суть его характера, как раз и возвело MGM на вершину: желание быть лучшим. Он был шоуменом. И двигателем, который тянул вперед студию, снимавшую срок или пятьдесят фильмов в год».

Минск – Сент-Джон – Бостон

Луис Барт Мейер (Лазарь Яковлевич Мейер) родился в еврейской семье в городе Минске. В 1886 году отец Луиса в поисках лучшей жизни увозит семью сначала в Англию, а затем в Канаду, в небольшой городок Сент-Джон. Здесь старший Мейер начинает заниматься сбором утильсырья, привлекая к этому не слишком прибыльному бизнесу сына. Луис окончил только начальную школу и стал помогать отцу, разъезжая по стране. Его мать Сара всячески противилась такой карьере, полагая, что ее сын заслуживает лучшей доли, за что Луис платил ей бесконечной нежностью и преданностью. Женщина рано умерла, но портрет матери всю жизнь висел у изголовья кровати Майера. Умирая, Сара сказала, что хотела бы пожить подольше, чтобы увидеть все то, чего сможет добиться ее сын, и гордиться им. Видимо, именно эти слова повлияли на то,

что Луис недолго оставался подмастерьем своего отца.

В 1904 году, всего девятнадцати лет от роду, Луис уезжает из Сент-Джона в Бостон, где поначалу занимается знакомым утильсырьем. Но жизнь требует больших расходов, и он начинает искать более престижную и прибыльную работу. Но для практически необразованного молодого человека ничего подходящего не находится. И вот, когда кроме голы надежды ничего не остается, происходит чудо.

Жена местного банкира сдала в утиль брюки мужа, в кармане которых лежала довольно крупная сумма денег. Майер возвращает деньги хозяину. Потрясенный небывалой честностью молодого человека, банкир устраивает его на работу в местный кинотеатр.

Майер влюбляется в кинематограф с первых дней. Он очарован движущимися картинками и постепенно приходит к выводу, что за этими, еще несовершенными кадрами – огромное будущее. Осенью 1907 года, накопив денег и взяв в долг у кого только можно, Майер покупает в пригороде Бостона кинотеатр «Джем» на 600 мест. Проводит там ремонт, меняет название на «Орфей» и обещает публике демонстрацию только высококлассных фильмов под аккомпанемент органа. Незамедлительно следует головокружительный успех.

Очень скоро Луис становится хозяином собственной прокатной компании – Луис Б. Майер Фильм Компани. Годы спустя он скажет: «Я буду делать только те фильмы, которые мне будет не стыдно показывать своим детям». Однако в те дни фильмы, которые он демонстрировал в своем кинотеатре, не всегда нравились ему самому. Век кино только начинался, и приходилось довольствоваться тем, что было на рынке. Тем не менее, Майер начинает думать о том, что было бы хорошо самому снимать ленты, которые удовлетворяли бы его вкус. На это требовались средства, которых у него не было. Поиск



Луис Барт МАЙЕР

возможных партнеров привел его к мультимиллионеру Ричарду Роланду, владевшему сетью кинотеатров в Пенсильвании. В 1915 году они основывают Метро Пикчерз Корпорейшн со своей собственной студией в Нью-Йорке.

Майер говорил, что кинематограф может формировать вкусы зрителя и хотел, чтобы это формирование происходило в духе добра, справедливости и уважения к семейным ценностям. Именно поэтому было важно, чтобы в кинофильме играли популярный и любимый публикой актер или актриса. Его ранние фильмы следовали нехитрой формуле: бедная, честная девушка подвергается невероятным соблазнам, но благодаря своему благоразумию и добродетели она преодолевает их, и все завершается хэппи-эндом.

В 1918 году Майер принимает решение переехать в Лос-Анджелес.

Голливуд, Лос-Анджелес

В конце XIX – начале XX века Голливуд представлял собой небольшое ранчо на северо-западе Лос-Анджелеса. Задолго до того, как стать своеобразным домом киноиндустрии, это место служило для небольших натурных съемок, особенно в холодные и влажные зимы Нью-Йорка и Нью-Джерси.

В ноябре 1918 года к компании съемщиков присоединяется Луис Майер и незамедлительно приступает к строительству своей киностудии по соседству. Уже в следующем году появляются первые голливудские фильмы Майера с Анитой Стюарт в главных ролях, приведшие публику и кинокритиков в восторг. Окрыленный успехом, Майер продолжает наращивать обороты, но, к сожалению, ему не хватает образования. Будучи человеком не слишком образованным, опирающимся исключительно на свое природное чутье, Майер понимал, что не может адекватно действовать во все усложнявшейся системе киноиндустрии. Особенно очевидно это стало после переезда в Голливуд. Ему срочно был необходим помощник. Он нашел его у конкурентов – киностудии Universal. В 1923 году Майер переманивает со студии Universal двадцатичетырехлетнего Ирвинга Талберга – мальчика-вундеркинда, как его называли в Голливуде, – и назначает его на должность вице-президента и ассистента по производству. Фигура Ирвинга Талберга занимает центральное место в истории MGM и жизни Майера.

В том же году Маркус Лоу, нью-йоркский киномагнат, владелец сети кинотеатров и президент компании Метро Пикчерз, Сэмюэль Голдуин (Самуил Голдфиш), президент Голдуин компании, Фрэнк Годсоль и Луис Майер встречаются для обсуждения предстоящего слияния их компаний. У Лоу имеется большая сеть успешных кинотеатров, но он не доволен тем, как работает и управляется его студия по производству фильмов. У Годсоля есть готовая и хорошо расположенная в Culver City студия, но нет опыта по прокату фильмов. Майер и Талберг могут предоставить высококласное управление и организацию производства. В 1924 году они подписывают соглашение и основывают мощную киностудию Метро-Голдуин-Майер (MGM). Луис Майер становится вице-президентом студии – огромного, в сорок акров и три этажа с шестью сценами, здания. С возможностями трех киностудий в своем распоряжении Майер и Талберг построили настоящую империю.

Для нового объединения понадобилась торговая марка, поскольку

студия, ставящая перед собой высокие цели, должна быть представлена соответствующим образом. Майер предлагает в качестве эмблемы голову льва в кольце из киноплёнки, на которой написан девиз киностудии – Ars Gratia Artis (искусство ради искусства). В 1925 году выходит первый фильм MGM – «Бен Гур» (который частично снимался не только в Голливуде, но и в Италии), вознесший компанию на первое место среди конкурентов.

В течение долгого времени MGM выпускает фильмы с невиданной скоростью – по одному в неделю. В 1936 году Майер стал первым и единственным управляющим в стране с зарплатой в 1 миллион долларов в год и занимал это почетное место вплоть до 1944 года.

открытие Майера – Грета Гарбо, которую он нашел в 1924 году в Берлине и уже через несколько лет сделал звездой первой величины. Студию стали называть Тиффани Голливуда – столько бесценных сокровищ было собрано заботливыми руками ее хозяина.

Актеры очень любили сниматься на MGM. В своих мемуарах актриса Энн Резерфорд писала, что «как только вы подписали контракт с MGM, вы почувствовали себя в руках Бога». Кэтрин Хэпберн называла его «романтиком и бизнесменом одновременно». А режиссер Джозеф фон Штенберг, проработавший с Майером много лет, говорил, что он был «простым и обаятельным человеком, способным убедить кого угодно в чем угодно».



MGM – Тиффани Голливуда

В пространном списке MGM, открытом на заре ее существования Анитой Стюарт, значатся сотни имен, навсегда вписанных в историю кинематографа. У Майера был свой собственный девиз, которому он следовал, помня обещание, данное самому себе, – снимать только те фильмы, которые ему не стыдно было бы показывать своим детям. Девиз гласил: «Иметь звезд больше, чем на небосклоне». Среди звезд, взошедших на небосклоне MGM, – Кларк Гэбл, Джоан Кроуфорд, Гэри Грант, Спенсер Трейси, Элизабет Тейлор, Бастер Китон, Кэтрин Хэпберн, Лана Тернер, Джуди Гарланд, Микки Руни, братья Маркс, Ава Гарднер и, конечно же, личное

Раджа Голливуда – так звали его за глаза – управлял своей компанией как большой семьей – вознаграждая лояльность и повиновение, наказывая непокорность, рассматривая противостояние как личное оскорбление.

В 1929 году студия Warner Brothers представила фильм «Джазовый певец» – первый звуковой фильм. Звук пришел и на MGM. Знаменитый лев зарычал. С приходом звука многим звездам немного кино пришлось тяжело. Грета Гарбо, к примеру, много работала над своим шведским акцентом. Она прекрасно с этим справилась и вскоре сыграла несколько главных ролей, включая Анну Каренину в одноименном фильме 1935 года, который был признан лучшим фильмом на Венецианском фестивале. За этот же фильм Майер получил Кубок Муссолини, что несколько его не смути-

ло. Как и многие в те дни, он не считал Муссолини злодеем, поскольку, в отличие от Германии, в Италии в то время не было серьезных проявлений антисемитизма.

К концу сороковых золотая эра Великих Моголов стала клониться к закату. Правительство требовало отказа от прав на сети кинотеатров, звезды и режиссеры — доли от доходов компании. Майера вынудили взять на место Талберга писателя и продюсера Дори Шари, и незамедлительно он был ввергнут в новую серию нескончаемых скандалов и ссор. Вкус Майера, его желание создавать «прекрасные» картины никак не согласовывались с желанием Шари выпускать фильмы, полные реализма и подтекста. Майера начали обвинять даже в том, что он проводил больше времени на бегах, чем в студии. К 1951 году конфликт достиг своего пика. Не выдержав, Майер собрал совет директоров и бросил им в лицо: «Или я, или он». На этом его двадцатисемилетнее царствование было закончено.

«Все неважно»

Конечно, для Майера это было ударом. Тем досаднее, что только за несколько месяцев до этого ему с помпой была вручена специальная премия киноакадемии за «выдающийся вклад в развитие кинематографа». После отставки он, будучи убежденным республиканцем, пытался заниматься политикой и некоторое время занимал пост председателя Калифорнийского комитета Республиканской партии. Часто бывал на скачках. Недолго работал советником в Синераме — студии, выпускавшей широкоформатные фильмы. Но все это не могло заменить ему MGM, студию, в которой он не просто работал, а жил. В 1955 году Майер попытался убедить акционеров позволить ему снова управлять киностудией. Дело тянулось невероятно долго, но он опять был отвергнут всего лишь за несколько недель до своей смерти.

Личная жизнь стареющего раджи тоже пошла на убыль. Он развелся с женой, перессорился со всеми родственниками, включая любимую дочь Эдит (потому что ее муж был либерал!), и даже лишил их всех наследства. Однако больше всего его волновало падение престижа компании,



которой он отдал столько сил, лет и энергии.

Он умер 29 октября 1957 года. Последние слова, сказанные за несколько мгновений до смерти, долго удивляли родственников, окружавших его в этот момент. «Все неважно, — медленно и четко произнес он, — все неважно». Трудно сказать, о чем он думал в тот момент, и что было неважно. Но с уверенностью можно утверждать, что, если бы ему пришлось снимать фильм о самом себе, финал был бы совершенно другим. Уж он-то знал, как превращать американскую жизнь в мечту. Этот удивительный человек, неутомимый, жестокий и сентиментальный, ушел, оставив после себя самую успешную из Гол-

ливудских киностудий и огромное наследство классических фильмов, отражающих американскую мечту, если не саму реальность.

После смерти Майера студия окончательно потеряла свой престиж. В год его смерти впервые за всю свою историю она понесла финансовые потери. На протяжении 70-х значительные студии продолжали падать. С 1997 года MGM зарабатывает деньги выпуском кассет для домашнего просмотра, благо студия обладает гигантским видеоархивом.

Луис Барт Майер похоронен в восточном Лос-Анджелесе на кладбище Home of Peace, что располагается на бульваре Виттиер 4334.

По словам Боба Хоупа, Майер приехал на запад «с двадцатью восемью долларами, одной кинокамерой и старым львом». А оставил после себя монумент — киностудию «MetroGoldwyn-Mayer» (MGM).

Другое же детище Майера — Американская Академия кинематографических искусств и наук — живет, как и ее награда — «Оскар». Майер, кстати, на склоне лет тоже получил статуэтку — «за неоценимый вклад в киноискусство». И значимость этого вклада оспорить трудно. Судите сами: за что боролись бы в Голливуде, не будь у них «Оскара»?

Мария ОГОЛЕВА



ПСИХИЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ: КАК БЫСТРО И ЭФФЕКТИВНО ПОМОГАТЬ САМОМУ СЕБЕ

В условиях, которых приходится существовать современному человеку практически ежедневно есть место переживаниям и тревоге. Мы испытываем стресс, который негативно сказывается на качестве нашей жизни. Неудивительно, что человек пытается найти все возможные способы и техники, как с этим состоянием справиться, а также задается вопросом можно ли его контролировать. Ученые все чаще берутся за исследование саморегуляции – комплексного процесса управления своими реакциями на возникающие события. Попробуем по порядку рассмотреть феномен психической саморегуляции.

Усредненнo-статистического человека саморегуляция психической деятельности происходит чаще всего без лишних волевых усилий и каких-либо действий с его стороны, т.е. естественным образом. Но бывают случаи, когда переживание настолько мощное, что стресс превышает защитные механизмы психики, и тогда она уже не в силах справиться с ним самостоятельно. Негативные эмоции при таком развитии событий накрывают с головой, не давая человеку шанс осознать, что с ним происходит и предпринять какие-либо действия.

К сожалению, это неминуемо приводит к довольно выраженной негативной реакции: вспышкам гнева, истерикам, агрессии, человек может замыкаться, уходить в себя и т.д. Если такая реакция происходит на регулярной основе, это повлечет за собой серьезные последствия. Со временем наступит полное нервное истощение организма, проявлением которого является депрессия, апатия, ощущение подавленности, плохое настроение, нежелание заниматься любимыми вещами, снижение интереса к жизни, потеря способности наслаждаться жизнью, неспособность выстраивать нормальные взаимоотношения с людьми, изоляция и многие другие негативные последствия.

В этой статье мы расскажем о том, как не допустить подобных патологических состояний и научиться справляться со стрессом самостоятельно, используя наиболее эффективные методы саморегуляции.

Хотим заранее уточнить, что эта статья написана для тех, у кого негативные эмоциональные состояния проявляются не в тяжелой форме, т.к. если степень переживаний слишком интенсивная и слабо поддается контролю лучше обратиться к квалифицированному специалисту.

Итак, предлагаем для начала разобраться в том, что же такое негативные эмоциональные состояния и какими они бывают.

Сами того не замечая, но мы регулярно находимся во власти той или иной эмоции, как позитивной, так и негативной. Задача, которую выполняют эмоции, имеет особую ценность – они помогают нам ориентироваться в окружающей среде. Позитивные эмоции позволяют определить полезные раздражители, а негативные – выработать защитную реакцию в ответ на опасные, вредные раздражители.



К негативным эмоциональным переживаниям ученые относят страх, грусть, обиду, гнев, отвращение, беспокойство, чувство вины и т.д.

Негативные эмоциональные состояния могут быть двух видов:

- Адаптивные, когда они являются умеренными, объективно возникающими, контролируемыми и саморегулирующимися. Именно с ними можно и нужно учиться взаимодействовать и, по возможности, контролировать.
- Деадаптивные, если они несоразмерны раздражителю, слишком интенсивны, возникают в результате не объективных стрессовых ситуаций, длятся слишком долго, их очень тяжело или невозможно контролировать. Деадаптивные эмоции могут очень сильно осложнять жизнь, они нам явно не помощники.

Таким образом, сами по себе негативные эмоциональные состояния не являются патологией. Однако в случае, если они становятся деадаптивными, это говорит о том, что естественная психическая саморегуляция организма развита недостаточно.

С самого рождения у каждого из нас есть естественная (или произвольная) саморегуляция состояний, проще говоря, наша психика может самостоятельно бороться со стрессом и восстанавливаться.

Но, к сожалению, далеко не у всех людей естественная саморегуляция психических состояний осуществляется в достаточной мере: некоторые из нас могут противостоять довольно интенсивным стрессовым переживаниям, в то время как для других это будет непосильной задачей. Интересно понять, в чем причина таких различий?

Ученые сходятся во мнении, что на то, в какой мере осуществляется естественная саморегуляция психических состояний, влияют три основных фактора:

- особенности строения психики;
- образ жизни;
- образ мышления.

Предлагаем рассмотреть каждый из вышеперечисленных факторов более подробно.

Особенности строения психики

В литературе чаще всего для определения особенностей строения психики используют понятие «темперамент» – это тип высшей нервной деятельности, т.е. совокупность устойчивых динамических особенностей психических процессов, которые отличаются между собой по темпу, ритму и интенсивности.

Скорее всего, вы раньше уже слышали о четырех основных видах темперамента. Типы темперамента по Гиппократу – древнейшая из психологических типологий – и самая известная. Флегматик, холерик, сангвиник и меланхолик – эти слова знакомы даже тем, кто весьма далек от психологии. Итак, вкратце остановимся на каждом из них.

Сангвиник (сильный, уравновешенный и подвижный). Человеку с таким темпераментом свойственна высокая чувствительность, активность, выраженная работоспособность. Сангвиник дисциплинирован, находчив, обладает хорошей способностью к концентрации и самоконтролю. Его интересы, настроения и увлечения могут быстро изменяться. Практически все из представителей этого темперамента являются экстравертами.

Холерик (сильный, неуравновешенный и подвижный). Холерика без сомнений вы узнаете по мимике, жестам и речи, так как они необычайно богаты и отражают их строение. У представителей этого темперамента стремления стабильны, интересы – непоколебимы. Холерик довольно настойчив и упрям, иногда с трудом переключает внимание. В подавляющем большинстве случаев холерики – экстраверты.

Флегматик (сильный, уравновешенный и малоподвижный). На флегматичных людей внешние раздражители, как правило, оказывают очень слабое воздействие. Они способны оставаться хладнокровным и рассудительными в непредвиденных, экстраординарных ситуациях. Флегматиков вы узнаете по замедленным и не выразительным движениям, небогатой мимике и неторопливой речи. Внимание они переключают с затруднениями, привычки и навыки перестраивают очень медленно, несмотря на все вышесказанное, флегматики обладают энергичностью и высокой работоспособностью. Подавляющее большинство представителей этого темперамента – интроверты.

Меланхолик (слабый, неуравновешенный и малоподвижный). Меланхоликов вы узнаете по болезненной чувствительности и обидчивости. Они обладают невыразительными движениями и мимикой, тихим голосом, бедной жестов, низким уровнем энергии. Как правило, меланхолики робкие, ненастойчивые, неуверенные в себе люди. Им свойственно быстро опускать руки при выполнении работы, они отличаются низкой работоспособностью и легко утомляются. Внимание такого чело-

века неустойчиво, все психические процессы замедлены. Большая часть меланхоликов является интровертами.

Сангвиники и флегматики легко справляются со стрессом, а меланхолики и холерики – нет. При этом меланхолики больше подвержены грусти, печали, апатии, а холерики отличаются повышенной агрессивностью.

Встретить человека с «чистым» типом темперамента по Гиппократу практически невозможно – каждый из нас представляет определенный микс сангвиника, холерика, флегматика и меланхолика. Как правило, один из типов преобладает, а другие, соответственно, выражены менее ярко, вплоть до минимальных значений. Если же человек взял примерно по 25% от каждого из четырех типов темперамента, то такую личность называют тетравертом (от греч. tetra – четыре), но это довольно редкое явление.

Образ жизни

С самого детства утверждение «В здоровом теле здоровый дух» известно каждому. Нам как можно раньше стараются привить принципы правильного образа жизни: умеренность, польза, регулярность. Например, правильный подход к питанию, физической активности, режиму сна и бодрствования, избегание стрессовых ситуаций и контроль над состоянием своего здоровья. У большинства людей образ жизни окажется более-менее одинаков. Ведь многие из нас выросли в одной стране, смотрели одни и те же сериалы и учились в школах и институтах по одинаковым программам. Поэтому не стоит удивляться, что у таких разных на первый взгляд людей может быть схожий образ жизни.

Помимо понятия образа жизни есть еще понятие уклада жизни. В отличие от образа, который предполагает все же личный выбор, уклад связан с традициями и нормами, принятыми в обществе. Как бы вам не хотелось, но укладу жизни вы будете вынуждены подчиняться, потому что вы его не измените, в отличие от образа жизни.

Ученые все чаще говорят о важности соблюдения здорового образа жизни. Ведь если ваше тело находится в болезненном состоянии, ваша психика просто не сможет противостоять стрессу, потому что у нее на это будет недостаточно ресурсов.

Образ мышления

Важно отметить, что мы воспринимаем реальность такой, какой мы ее себе представляем. А то, как мы ее воспринимаем, напрямую влияет на наше эмоциональное и физическое состояние.

Существует такое понятие как когнитивные искажения, которые могут стать причиной возникновения и развития негативных состояний даже в том случае, если человек абсолютно здоров как физически, так и психически. Иррациональные установки (убеждения) заставляют нас испытывать стресс даже в тех случаях, когда никакой реальной угрозы нашему состоянию не существует, либо делают ее несоразмерной реальному положению дел. А вот рациональные когнитивные установки позволяют нам эффективно справляться даже с самыми трудными жизненными ситуациями.

Чтобы изменить образ своего мышления, необходимо:

- бороться с когнитивными искажениями;
- тренировать чувство юмора;
- научиться управлять своим вниманием;
- овладеть навыками самомотивации и самоконтроля.

Именно из-за различий в строении психики, образе жизни и мышления одним людям не требуется прилагать никаких волевых усилий для того, чтобы прийти в норму, а другим людям просто необходимо делать это, чтобы обеспечить себе эмоциональную стабильность и психическую устойчивость.

Существует ряд сигналов, по которым вы сможете своевременно понять, что ваша психика естественным путем не справляется со стрессом, вот некоторые из них:

- повышенная раздражительность, конфликтность, неуравновешенность, вспышки гнева;
- постоянное чувство внутреннего напряжения и неудовлетворенности;
- снижение настроения, постоянная грусть, отсутствие радости, апатия, хроническая усталость, вялость, неспособность наслаждаться жизнью, отсутствие мотивации, низкая работоспособность и выносливость;
- повышенная тревожность, чувство страха;
- неуверенность в себе, неадекватная самооценка, ощущение отсутствия силы воли;
- проблемы со сном, переедание или нежелание принимать пищу, тревога о своем здоровье, постоянные боли и т.д.

Если вы заметили у себя данные симптомы, вам необходимо постараться скорректировать свой образ жизни, обратить внимание на то, какие установки присутствуют в вашем мышлении, связаны ли они с реальностью или вы усиливаете негативный окрас. А также научиться волевой (или произвольной) саморегуляции.



Волевая психическая саморегуляция

Воля – один из важнейших двигателей психической саморегуляции, она влияет на способность человека добиваться успеха. Воля определяет, насколько вам легко приниматься за работу, сопротивляться соблазнам, побеждать прокрастинацию и лень. Волевые действия – это сознательно контролируемые действия, которые направлены на преодоление трудностей и препятствий при достижении поставленных целей. Они возникают в

тот момент, когда человек лишен мотивации, жизненных сил и энергии, но при этом четко понимает, что и зачем ему нужно сделать.

Важнейшие компоненты волевых действий:

- постановка целей;
- продумывание способов и приемов достижения цели;
- планирование действий;
- преодоление отрицательных мотивов;
- принятие решения;
- выполнение принятого решения;
- оценка сделанного;
- формирование установки на совершение волевых действий в будущем.

Волевое действие является достаточно сложным процессом, включающим целую цепь различных этапов и последовательность различных стадий и фаз. В современном мире так много раздражителей (реклама, интернет, звуки), что человеку становится все тяжелее воспитать в себе это ценное и во многом определяющее успех качество. Дефицит воли – это самая явная причина, которая не позволяет человеку измениться. Все наши серьезные цели и планы рушатся именно из-за неспособности управлять волей.

Волевая психическая саморегуляция – это осознанное, целенаправленное воздействие на свои психические состояния с целью приведения их в порядок. Волевая регуляция психических состояний дает возможность справиться с дезадаптивными эмоциями, привести в норму свою нервную систему, стать более спокойным, улучшить настроение, повысить активность и т.д.

Волевая психическая саморегуляция подразумевает использование правильных методов расслабления, которых существует огромное количество. Давайте рассмотрим основные из них.

Простейшие методы расслабления

К таким методам саморегуляции относятся способы, которые доступны любому человеку и не требуют специфических знаний и техник: рисование и рукоделие, прослушивание классической музыки, чтение, танцы и пение, прогулки на природе, расслабляющие ванны и массаж, занятия любимыми делами, приятное общение с близкими людьми и т.д.

В большинстве случаев для снятия напряжения достаточно использовать данные методы саморегуляции, однако в некоторых случаях они не работают. Тогда необходимо использовать более сложные методы психической саморегуляции, основными из которых являются:

- нервно-мышечная (прогрессивная) релаксация;
- идеомоторная тренировка;
- аутогенная тренировка;
- сенсорная репродукция образов.

Предлагаем рассмотреть все вышеперечисленные способы психической саморегуляции более подробно.

Нервно-мышечная (прогрессивная) релаксация

В 1930-х годах американский психоневролог Эдмунд Джекобсон выявил, что возникновение негативных эмоциональных состояний тесно связано с повышением



напряжения в основных мышечных группах тела. Это открытие навело его на мысль, что возможен и обратный эффект, т.е. мышечная релаксация способна снять эмоциональное возбуждение и способствовать расслаблению психики. На основе полученных выводов Джекобсон создал серию простых физических упражнений, которая получила название «техника прогрессивной нервно-мышечной релаксации».

Суть техники заключается в последовательном напряжении и расслаблении основных групп мышц в течение 5 секунд в следующем порядке: мышцы конечностей (ноги, руки), туловище, плечи, шея, голова, лицо. Такая тренировка занимает от 18 (при однократном выполнении упражнений) до 40 (при двукратном выполнении каждого упражнения) минут. Для проведения сеанса нервно-мышечной релаксации рекомендуется использовать аудиозапись с инструкциями тренера.

После такой тренировки вы не только избавитесь от эмоционального напряжения, но и будете готовы к новым свершениям.

Идеомоторная тренировка

Идеомоторная тренировка направлена на формирование устойчивой связи между воображаемым и реальным действием. В основе данного метода лежит представление о том, что достаточно лишь представить какое-то движение в своем воображении, чтобы получить эффект, равный реальному выполнению этого движения. Важно отметить, что главным условием эффективности идеомоторной тренировки является наличие реального двигательного навыка, т.е. если вы не имеете опыта выполнения какого-то действия на практике, получение результата от осуществления этого действия в ходе мыслительного процесса невозможно.

Идеомоторная тренировка подразумевает последовательное выполнение точно таких же действий по расслаблению, как и нервно-мышечная релаксация, только не на практике, а в мыслях.

Аутогенная тренировка

Аутогенная тренировка предполагает использование самовнушения, в основе которого лежит пассивное самонаблюдение за протеканием внутренних процессов и представление изменений этих процессов в нужном русле – это может быть успокоение, потепление, облегчение и т.д.

Процесс основан на самоприказах – вербальных (словесных) формулировках. Цель аутогенной тренировки заключается в формировании устойчивых связей между самоприказами и определенными внутренними состояниями. Иными словами, требуется сформировать условный рефлекс, чтобы впоследствии самоприказ приводил к сиюсекундному возникновению того или иного позитивного внутреннего ощущения.

Традиционная аутогенная тренировка по Шульцу предполагает последовательное выполнение шести групп высказываний, во время которых вы повторяете себе, что вы спокойны, ваши ноги и руки тяжелые и теплые, сердце бьется спокойно и ритмично, вы дышите глубоко и равномерно, ваше солнечное сплетение излучает тепло, а ваш лоб прохладен. Каждую группу фраз необходимо последовательно повторять по несколько раз в течение нескольких дней, чтобы добиться эффекта.

Сенсорная репродукция образов

Данный метод психической саморегуляции заключается в воспроизведении в своем сознании образов, которые ассоциируются с отдыхом и спокойствием, а потом приводят к расслаблению. Перед проведением сеанса сенсорной репродукции образов, как и в предыдущих техниках саморегуляции, необходимо занять удобное положение, закрыть глаза, сосредоточиться на своем дыхании. После этого необходимо начать представлять сюжеты, которые будут способствовать релаксации. Они могут быть абсолютно разными, но в традиционном сеансе сенсорной репродукции образов используется сценарий прогулки по теплому летнему лесу.

В самом простом варианте текст такого сценария можно представить следующим образом: *Вы неторопливо гуляете по теплому летнему лесу. Ваше дыхание спокойно, вы вдыхаете чистый, свежий воздух. Любуясь красотой природы, слушаете шелест листьев от легкого ветерка и пение птиц. Далее вашему взору открывается лесная поляна с мягкой, пушистой травой, на которой вы решаете отдохнуть. Вас согревает ласковое солнце, ваше тело медленно наполняется приятным теплом от пальцев ног до самой макушки. Вы чувствуете освежающее прикосновение ветра и ловите солнечные лучи руками. Вы соединяетесь с природой и чувствуете абсолютное спокойствие и глубокое расслабление. Вы едины с окружающим миром, ваше тело невесомое и воздушное, как облачко. Вы чувствуете, что восстановили свои силы и у вас достаточно энергии для того, чтобы вернуться в состояние бодрствования в отличном настроении.*

Активно внедряя вышеперечисленные приемы саморегуляции психической деятельности в повседневную жизнь, вы обязательно научитесь эффективно справляться с негативными переживаниями и состояниями. Психическая саморегуляция способна стать полезной привычкой и важным помощником в борьбе с любым стрессом.

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

Уроки практической графологии. О чем говорит ваша подпись?

В самом общем виде подпись можно рассматривать, как своеобразный «файл», который графолог помещает в свой «компьютер», после чего «сканирует» испытуемого на его основе. Существует несколько правил расшифровки подписи, которые усваиваются в процессе практического освоения графологии как науки.

Приведем наиболее общие правила с приложением образцов подписи в качестве иллюстрации.

1. Чем больше в подписи читаемых букв, тем больше человек открыт к общению, и наоборот.



2. Преобладание округлых букв в подписи подтверждает наличие женского начала в воспитании испытуемого, наличие угловатых букв – мужского начала.

Женское начало – это эмоциональность, интуиция, инертность, принятие, плавность, исполнительность. Мужское – сила воли, активность, резкость, способность идти на риск, логика.

Конечно, нет людей со стопроцентным женским или мужским началом. В разных ситуациях женщины могут проявить силу воли, напор, агрессию, а мужчины мягкость и чуткость. Например, для занятий спортом, тяжелым физическим трудом необходимо, чтобы включилось мужское начало. Для творческого вдохновения, рефлексии необходимо наличие начала женского. Человек может осознавать, что в его личности присутствует дисбаланс мужского и женского.



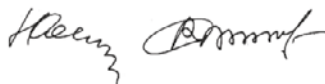
3. Подпись выполнена со стремлением вверх, что говорит о преобладании в характере человека оптимизма.

Человек полон энергии и стремится достичь поставленной цели. Если у такого человека в жизни бывают разочарования, депрессии, то он успешно преодолевает их и возрождается с новыми силами, желаниями, идеями. Как правило, таким людям присущ творческий потенциал.



4. Буквы в конце подписи имеют уменьшение и «заваливаются» по нисходящей – это признак пессимизма в характере человека.

У таких людей занижена вера в собственные силы, часто проявляется слабость, наблюдается склонность к излишествам. Подпись, выполненная прямо, свидетельствует о сбалансированности проявления оптимизма и пессимизма у человека. Немаловажную роль при этом играет влияние окружающей среды.



5. Длина подписи. Если подпись короткая и состоит из двух-трех букв, это является признаком энергичности, быстрой реакции, способности быстро ухватывать суть происходящего, некоторой нетерпеливости и несдержанности.

Такой человек менее способен к монотонной длительной работе, требующей постоянного внимания, он не очень любит медлительных и пассивных людей рядом с собой.

Длинная подпись характеризует человека как обстоятельного, не любящего спешки, торопливости, способного глубже вникать в суть дела, упрямого, усидчивого, но в то же время несколько занудного.

Таким образом, длина подписи играет определенную роль в графологическом анализе.



6. Начало и конец подписи. Если в начале подписи стоят две, а то и три заглавные буквы, при отсутствии крупных образований во второй половине, то можно предположить, что человек отдает предпочтение умственному труду.

Такие подписи имеют чаще всего руководители различного ранга. Умеренная нагрузка (минимум заглавных букв) первой части говорит о склонности человека к дея-

тельности прикладного характера. Чаще всего такой человек является служащим или общественным деятелем.

И, наоборот, при наличии крупных образований во второй части подписи, более привлекательной для испытуемого становится практическая деятельность.



7. Заглавная буква по амплитуде значительно отличается от остальных в подписи – это говорит о капризности хозяина подписи, о его повышенной требовательности к окружающим.

В то время как примерная схожесть высоты и объема букв говорят о скромности и непритязательности человека. Подпись выполнена крупными буквами – признак независимости человека, широты натуры, расточительности.



8. Мелкие буквы в подписи. Наличие мелких букв в подписи вплоть до «бисера» должно насторожить графолога, потому что мелкий почерк говорит о рациональности и экономности человека, это также признак эгоизма, скупости, болезненности.



9. Последовательное соединение букв в подписи говорит о логичном характере мыслительной деятельности человека, но при этом он может быть консервативен в своих взглядах.

Более гибкое мышление проявляют люди, у которых в подписи присутствуют умеренные разрывы между буквами – это указывает на гармонию желаемого и действительного.



10. Разрывы в подписи. Излишнее количество разрывов в подписи, особенно использование печатных букв, чаще всего свидетельствуют о непредсказуемости человека, небудуемом героизме, стремлении обратить на себя внимание.

11. Хвастливость человека, его психология «павлина» проявляется в чрезмерном и ненужном украшении своей подписи в виде завитушек, крючков, ленточек.

Однако иногда украшения характеризуют художественный вкус человека. В этом случае они гармоничны в подписи и говорят о творческой натуре хозяина.

12. Размер подписи. Компактность подписи с маленьким росчерком в конце говорит о человеке, который занят конкретными видами деятельности, в некоторой степени он педант, «тактик». Напротив, размашистость – признак комбинаторного, системного мышления – это люди «стратеги».

13. О физической силе человека говорят жирные линии почерка. Часто такие люди относятся к экстравертам, живущим по принципу: сначала людям, потом себе. Наоборот, утонченная натура проявляется в тонкости письма, с элементами пропадания отдельных букв – это люди интроверты, как правило, эгоисты.

14. Завершающий штрих. Довольно часто люди свою подпись завершают различными росчерками: в виде подчеркивания внизу по всей длине подписи, росчерка как крыши подписи, замысловатого серпантина в конце подписи, перечеркивания всей подписи одним или несколькими штрихами, удлинением, уходящим вверх или горизонтально. Такие изыски в подписи для графолога являются акцентами в характере человека, например, подчеркивание всей подписи по длине – это «бона-

партизм», желание показать свою решительность бороться до конца и при этом опираться на свой фундамент и свой жизненный опыт. Принцип жизни таких людей: «Вы еще обо мне узнаете!».

Росчерк в виде крыши над подписью – это тщеславие, гордость, стремление доказать прежде всего самому себе возможность достижения высоких результатов, это желание человека вырваться из заданной социальной среды, быть полезным максимальному числу людей. Это харизматические лидеры, управленцы, президенты, полководцы.

Подчеркивание подписи одним или несколькими штрихами – это признак упрямства, резкости, комплекса, результат несоответствия должности и интеллекта.

Перечеркивание штрихами подписи говорит о самокритичности человека, сомневающейся натуре, самоедстве.

Любое удлинение подписи линией уходящей вверх или горизонтально, говорит о нежелании человека допускать кого-либо в свои дела. Чем длиннее такой «хвостик», тем нетерпимее его обладатель к различного рода приказам и замечаниям в свой адрес. Причем удлинение по горизонтали в отрыве от подписи может подчеркивать в характере человека его обособленность суждения. Такое же удлинение, переходящее в вертикальный штрих, – это способность человека проявить жесткость к другим, резкость суждений.

Наличие вертикального образования в начале подписи говорит о скудности фантазии человека. Если вертикальные образования опреде-

ляют ту или иную букву, например, «в», «р», «д» и т.д., – это проявление комплекса, связанного с физическими данными человека (маленький рост, физический недостаток). Человек как бы условно себя вытягивает в длину.

15. Заглавная буква с точкой. Наличие в начале подписи заглавной буквы с точкой, продолжение подписи с новой заглавной буквы с элементами читаемых букв и вертикальным штрихом в конце говорит о конкретности намерений человека, о его осторожности и осмотрительности, о рациональности мышления.

16. Подпись читаемая, выполненная ровно, как по линейке, без всяких изысков, говорит о высоком самоконтроле человека, о его рассудительности и сдержанности, о системности воспитания.

Наоборот, неровная подпись, пляшущие буквы, – это признак нарушения моторики в организме человека, иногда это проявляется в несдержанности хозяина подписи, в некоторой замкнутости человека на своих внутренних проблемах. Как правило, такие люди имеют женское начало в воспитании, не отличаются большими организаторскими способностями, но проявляют себя хорошими исполнителями, отличаются научностью и коммуникабельностью.

В следующем номере продолжим знакомство с основными принципами раскодировки подписи и узнаем, о чем говорит наклон подписи, наличие различных петель, украшений непонятными знаками, использование иностранных букв, а также использование разных видов подписей одним человеком.

Екатерина ДАВИДОВСКАЯ,
психолог

Философские притчи о жизни и мудрости

О БЕДНОСТИ И БОГАТСТВЕ

Пришли Бедность и Богатство к одному человеку и спрашивают:

— Кто из нас красивее?

Испугался человек, думает: «Если скажу, Бедность красивее, так Богатство рассердится и уйдет, а скажу, что Богатство прекрасно, так Бедность обидится и меня замучает». Подумал немного, а потом говорит:

— Пока вы так на месте стоите, я не могу решить. Вы прогуляйтесь, а я подумаю.

Стали Бедность и Богатство прохаживаться туда-сюда. Поглядел на них человек и говорит:

— Ты, Бедность, очень хороша со спины, когда уходишь, а ты, Богатство, просто прекрасно в момент прихода.



БЕЗУМИЕ ИГРАЕТ В ПРЯТКИ

Как-то раз созвало Безумие к себе на чай друзей. Все пришли, было весело, пели, плясали, а после торта Безумие предложило сыграть в прятки:

— Я считаю до ста, а вы прячетесь. Первый найденный будет снова считать до ста.

Все согласились, кроме Страха и Лени.

— Один, два, три... — начало считать Безумие.

Паника спряталась первой, куда попало. Радость забегала, заметалась по саду. Грусть заплакала, думая о бренности жизни. Зависть цеплялась за Ликование и спряталась за высокими скалами. А Безумие все считало. Отчаяние отчаивалось, так как Безумие досчитало уже до девяносто девяти.

— Сто! — взвизгнуло Безумие. — Я вас ищу!

Первым нашли Любопытство, оно выглядывало в надежде увидеть, кого найдут первым. Потом обнаружили Сомнение, оно просто не успело спрятаться, и повисло на заборе в нерешительности, так и не определившись, по какую сторону забора все же лучше спрятаться.

Постепенно нашли всех, и Любопытство вдруг спросило:

— А где же Любовь?

Все стали искать. Безумие в поисках забрело далеко-далеко и вдруг оказалось в прекрасном благоухающем розовом саду. В кустах кто-то прятался. Безумие резко раздвинуло розовые ветви и раздался пронзительный крик. Это была Любовь, и кричала она от боли, ведь шипы роз прокололи ей глаза. Безумие металось, ломая руки, извинялось, просило на коленях прощения, вплоть до того, что пообещало Любви оставаться с ней навсегда. Любовь согласилась.

С тех пор слепая Любовь с Безумием ходят вместе.

ОСТРОВ ДУХОВНЫХ ЦЕННОСТЕЙ

Когда-то давным-давно на Земле был остров, на котором жили все духовные ценности. Но однажды они заметили, как остров начал уходить под воду. Все ценности сели на свои корабли и уплыли. На острове осталась лишь Любовь. Она ждала до последнего, но, когда ждать уже стало нечего, она тоже захотела уплыть с острова.

Тогда она позвала Богатство и попросилась к нему на корабль, но Богатство ответило:

— На моем корабле много драгоценностей и золота, для тебя здесь нет места.

Когда мимо проплывал корабль Грусти, она попросилась к ней, но та ей ответила:

— Извини, Любовь, я настолько грустная, что мне лучше оставаться в одиночестве.

Тогда Любовь увидела корабль Гордости и попросила о помощи ее, но та сказала, что Любовь нарушит гармонию на ее корабле. Рядом проплывала Радость, но та так была занята весельем, что даже не услышала о призывах Любви. Тогда Любовь совсем отчаялась.

Но вдруг она услышала голос где-то позади: «Пойдем, Любовь, я возьму тебя с собой». Любовь обернулась и увидела старца. Он довез ее до суши, и, когда старец уплыл, Любовь спохватилась, ведь она забыла спросить его имя. Тогда она обратилась к Познанию:

Скажи, Познание, кто спас меня? Кто был этот старец?

Познание посмотрело на Любовь и сказал:

— Это было Время.

— Время? — переспросила Любовь. — Но почему оно спасло меня?

Познание еще раз взглянуло на Любовь, потом вдаль, куда уплыл старец:

— Потому что только Время знает, как важна в жизни Любовь.

ВСЕПРОЩЕНИЕ

— Ах, Любовь! Я так мечтаю быть такой же, как и ты! — восхищенно повторяла Влюбленность. Ты намного сильнее меня.

— А ты знаешь, в чем моя сила? — Спросила Любовь, задумчиво качая головой.

— Люди нуждаются в тебе.

— Нет, моя дорогая, совсем не в этом, — вздохнула Любовь и погладила Влюбленность по голове. — Я умею прощать, вот что делает меня такой.

– Ты можешь простить Предательство?

– Да, могу, потому что Предательство часто идет от незнания, а не от злого умысла.

– Ты можешь простить Измену?

– Да, и Измену тоже, потому что, изменив и вернувшись, человек получил возможность сравнить, и выбрал лучшее.

– Ты можешь простить Ложь?

– Ложь – это меньшее из зол, глупышка, которое часто бывает от безысходности, осознания собственной вины, во имя спасения или нежелания делать больно.

– Я так не думаю, бывают ведь просто лживые люди!

– Конечно бывают, но они не имеют ни малейшего отношения ко мне, потому что не умеют любить.

– А что еще ты можешь простить?

– Я могу простить Злость, так как она кратковременна. Могу простить Резкость, так как она часто бывает спутницей Огорчения, а Огорчение невозможно предугадать и проконтролировать, так как каждый огорчается по-своему.

– А еще?

– Еще могу простить Обиду, старшую сестру Огорчения, так как они часто вытекают одно из другого. Я могу простить Разочарование, так как за ним часто следует Страдание, а Страдание очищает.

– Ах, Любовь! Ты удивительна! Ты можешь простить все-все, а я при первом же испытании гасну, как догоревшая спичка! Я так завидую тебе!

– И тут ты не права, малышка. Никто не может прощать все-все. Даже Любовь.

– Но ведь ты только что рассказывала мне совсем другое!

– Я могу прощать и прощаю бесконечно. Но есть на свете то, что не может простить даже Любовь. Потому что это убивает чувства, разъедает душу, ведет к Тоске и Разрушению. Это причиняет такую боль, что даже великое чудо не может излечить ее. Это отравляет жизнь окружающим и заставляет уходить в себя. Это ранит сильнее Измены и Предательства и задевает хуже Лжи и Обиды. Ты поймешь это, когда столкнешься с ним сама. Запомни, самый страшный враг чувств – Равнодушие. Так как от него нет лекарства.



СТЕКЛО И ЗЕРКАЛО

Приходит однажды к мудрецу человек и говорит:

– Скажи мне, мудрец, почему мы любим своих родных, близких и друзей, но как только появляются деньги, отношения портятся и начинаются конфликты?

Подумал мудрец и говорит:

– Подойди к окну. Что ты видишь?

– Ну... детей, играющих в песочнице. Влюбленную парочку... цветы, деревья... облака. – удивленно ответил человек.

– Хорошо. Теперь подойди к зеркалу. Что ты видишь?

– Себя.

– Смотри, и то, и это – стекло. Но стоит добавить немного серебра, и ты уже не видишь никого, кроме себя...

ДУШИ И РОЛИ

Как-то собрались души на совещание перед воплощением на Землю.

И вот Бог спрашивает одну из них:

– Зачем ты идешь на Землю?

– Я хочу научиться прощать.

– Кого же ты собираешься прощать? Посмотри, какие души все чистые, светлые, любящие. Они настолько любят тебя, что ничего не могут сделать такого, за что их нужно прощать.

Посмотрела Душа на своих сестричек, действительно, она их любит, безусловно, и они ее также любят! Пригорюнилась Душа и говорит:

– А мне так хочется научиться прощать!

Тут подходит к ней другая Душа и говорит:

– Не горюй, я тебя так сильно люблю, что готова быть рядом с тобой на Земле и помочь тебе испытать прощение. Я стану твоим мужем и буду тебе изменять, обижать тебя, а ты будешь учиться меня прощать.

Другая Душа подходит и говорит:

– Я тебя тоже очень люблю и пойду с тобой: буду твоей деспотичной матерью, буду наказывать тебя, всячески вмешиваться в твою жизнь, а ты будешь учиться меня прощать.

Третья Душа говорит:

– А я буду твоей лучшей подругой и в самый неподходящий момент предаю тебя, а ты будешь учиться прощать.

Еще одна Душа подходит и говорит:

– А я стану твоим начальником, буду относиться к тебе жестко и несправедливо, чтобы ты могла испытать прощение.

Еще одна Душа вызвалась быть злой и несправедливой свекровью.

Так и собралась группа любящих друг друга душ, придумали сценарий своей жизни на Земле для проживания опыта прощения и воплотились. Но оказалось, что на Земле очень сложно вспомнить о своем договоре. Большинство приняли всерьез эту жизнь, стали обижаться и гневаться друг на друга, забыв о том, что они сами предложили эти роли и составили сценарий жизни, а главное, что все любят друг друга.

Валентина АНТОНИК

Стихи о профессиях

Дирижер

Слышна музыка оркестра,
Льется песня хоровая.
Полубуйтесь, здесь маэстро
Всем умело управляет.

Только палочкой взмахнет,
Сразу тише ноты,
А затем, наоборот,
Хор выводит «фортэ».

Дирижеру кричат: «Браво!»
На «бис» просят повторить.
И букеты слева, справа
Зрители спешат дарить.

В конце – шквал аплодисментов,
Рукоплещет громко зал.
И в поклоне сам маэстро
Перед публикой стоял.

Фотограф

Какая птичка прилетела!
Какой цветок расцвел в саду!
А вот пчела на ветку села
И гордый лебедь на пруду.

Там солнышко легло на горку,
Послав прощальный луч ручью.
А тут малыш спешит навстречу,
Увидев бабушку свою.

Все мимолетные мгновенья
Оставляют в памяти свой след,
Фотограф выведет на фото,
Где отразит и свет, и цвет.

Он подберет вам нужный ракурс,
Подскажет позу, скажет «чиз»,
Один щелчок, одно мгновенье
И вам на карточке сюрприз.

Журналист

Трэба добра ведаць мову,
Уладарыць словам,
Рэпартаж каб атрымаўся
Цікавы, адмысловы.

Каб чытач чытаў з ахвотай
І не раз перачытаў,
Твае думкі, твае словы
Сябру ў момант перадаў.

Ты заўжды пішы прайздзіва
Пра падзеі, факты,
Ці то будзе соль у шахце,
Ці ў полі трактар.

Калі ўсё, што ты напішаш,
Актуальным будзе,
Вось тады чытач удзячны
Цябе не забудзе.



Псіхалаг

Вельмі трэба нам псіхалаг,
Ён падкажа – будзем знаць,
Як з бацькамі памірыцца,
Як старэйшых паважаць,

Што вясці сваю размову
Лепш з усмешкай, чым крычаць.
І калі зусім ты злосны,
Можа трэба прамаўчаць?

Пачынай перагаворы
І ў школе, і ў сям'і,
Усё абдумаўшы спакойна,
Думкі ўладзіўшы сваі.

Без псіхалага парады
Нам не вельмі проста жыць.
З ім жа зможам мы ўсе беды,
Усе праблемы вырашыць.

Зоя ВАСИЛЬЕВА

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

Школы, учебные заведения, другие предприятия и организации республики помимо местных отделений «Белпочты» могут также оформить подписку по тел./факсу в г. 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**

Учредитель и издатель: учреждение
«Редакция журнала «Изобретатель»

Главный редактор
Стасевич Павел Степанович

Шеф-редактор Пастушкова Е.Н.

Ответственный секретарь Денисевич А.В.

Дизайн и верстка ИП Аврамец Д.В.

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

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

Публикуемые материалы отражают мнение их авторов.

Редакция не несет ответственности за достоверность рекламных материалов.

Цена свободная.

Формат 60x84 1/8.

Подписан в печать 07.07.2023 г.

Подписные индексы:

01323 – для индивидуальных подписчиков,

013232 – для предприятий и организаций.

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

При подготовке номера использованы публикации интернет-ресурсов.

Отпечатано в типографии ООО «Бизнесофсет».
РБ, г. Минск, ул. Бирюзова, д. 10, корп. 1, т/ф 201-98-01
ЛП № 38200000006808 от 03.04.2023 г.

Заказ № 127 от 07.07.2023

Тираж 1 000 экз.

Профориентационный гороскоп.

Знаки зодиака и профессия

Рак (22июня – 22июля)



Раки очень внимательные и чувствительные люди, имеющие переменчивое настроение. Для большинства людей этого знака в приоритете – дом, семья и близкие люди, но не карьера. Обладают хорошей памятью, высокой работоспособностью, способны эффективно планировать свое рабочее время и очень дисциплинированы.

В выборе профессии они ждут подсказок от судьбы или счастливого случая, который определит их жизненный выбор. Многие Раки идут по стопам родителей и занимаются семейным делом. Но иногда внутренний протест заставляет их выбирать профессию «наоборот».

Есть тип Рака, который больше замкнут в себе, вялый и инертный, годится лучше всего для монотонной, рутинной работы, которая дает ему время подумать о чем-то своем. Такой Рак – медлительный, но упорный и послушный работник, хороший исполнитель. Ему лучше работать на маленьких предприятиях или фирмах, где царит домашняя обстановка. Он должен быть уверен в том, что его не будут высмеивать и задевать язвительными шутками. Он часто позволяет эксплуатировать себя, и у него никогда не хватает смелости попросить прибавку к зарплате или более престижную должность.

Более эмоциональный тип Рака не может долго работать на одном

месте, часто переходит с одной работы на другую. Порученное дело вызывает у Рака этого типа либо взрыв энтузиазма, либо крайнее раздражение. С одной стороны, он не может подчиняться, с другой – не хочет отдавать приказы.

Раки заботливы и предусмотрительны, сентиментальны, не переносят критики и давления, впечатлительны и склонны к излишнему самокопанию и преувеличению своих проблем. При этом они достаточно предприимчивы, амбициозны, очень осмотрительные и рачительные хозяева, хорошие организаторы, умеют договариваться и добиться расположения собеседника. Часто выбирают профессии, связанные с общественным питанием, они прекрасные кулинары. Раки любят все, что связано с домом, поэтому из них получаются хорошие декораторы и дизайнеры.

При наличии внутренней дисциплины и оптимистического настроения Раки вполне могут работать с детьми, среди людей этого знака немало замечательных педагогов. В работе для них крайне важно, чтобы дело было по душе и был хороший климат в коллективе. Мотивирует эмоциональная вовлеченность, желание кому-то помочь, спасти, опекать, заботиться, что-то делать ради блага ближнего. В избранной сфере деятельности Раки ответственные, трудолюбивы и аккуратны. При поддержке близких и окружающих они могут достичь больших успехов.

Еще одна характерная особенность людей, рожденных под этим созвездием – их способность заниматься несколькими делами одновременно. Всем известная поговорка «За двумя зайцами погонишься...» в этом случае абсолютно несостоятельна. Раки

с большим успехом могут гнаться и за двумя, и даже за тремя зайцами... И чем большая активность требуется от них на пути к достижению поставленной задачи, тем больше вероятность того, что все намеченное, в конце концов, будет выполнено с большим успехом.

Раки – люди настроения, поэтому им нужна работа, которая им нравится, иначе они будут все время ощущать тоску и неудовлетворенность.

Какие профессии подходят Ракам по гороскопу?

- Медицинская сестра.
- Повар.
- Дизайнер интерьера, декоратор.
- Ветеринар.
- Мебельщик.
- Цветовод, садовник.
- Архивариус, работник музея.
- Актер и другие творческие профессии, которые через свою профессиональную деятельность делятся с людьми эмоциями.
- Риелтор, а также профессии, связанные с продажей, обустройством и переформированием недвижимости, земельных участков.
- Предприниматель.
- Бухгалтер.
- Воспитатель.
- Профессии, связанные с коммуникациями, СМИ, Интернетом, а также курьеры, почтовые служащие.

Ракам не подходят профессии, требующие высокого уровня риска, давления. А также всего, что связано с борьбой, сражением, огнем и другими стихиями. Например, такие профессии, как каскадеры, пожарные, судебные исполнители и др. Профессиональный спорт, служба в милиции и военная служба будут приносить скорее дискомфорт и неудобство, чем удовлетворение от выполняемой деятельности.

Алексей ГАСПАРЕВИЧ
Использованы материалы
интернет-источников

Читайте в следующем номере журнала

«Кем быть?»:

- раскроем содержание новых, интересных профессий;
- поговорим об эффективном поведении на рынке труда;
- врач ЛФК расскажет про важные микроэлементы, необходимые для здоровья подростка;
- «Страничка психолога» поможет определить свой тип восприятия и научит эффективным стратегиям поведения в конфликте;
- «Творческая мастерская» представит новый мастер-класс.

И еще много интересного и полезного!

Подписка принимается во всех отделениях связи!

Наш сайт в интернете:

kem.by

Заходите!

ISSN 2077-978X



9 772077 978001

2 300 7>

