

Республиканский ежемесячный журнал для школьников, их родителей, педагогов

КЕМ БЫТЬ?

КОМПАС В МИРЕ ПРОФЕССИЙ | сентябрь 2023 | № 9

Раскрываем содержание профессий:
банковский служащий, инженер-
радиометрист, PR-менеджер, тестировщик

«Профориентир» рассказывает, чем
профессия отличается от должности,
а специальность – от квалификации

«Страничка психолога» знакомит с
приемами защиты от вербальной агрессии

Анна и Руслан КОТЕГОВЫ:

**«Любим
банковское дело
за возможность
развиваться,
получать ценный
опыт, общение
с хорошими
людьми...»**



РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ:

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

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

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

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

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

Республиканский ежемесячный журнал
для школьников, их родителей, педагогов

КЕМ БЫТЬ?

КОМПАС В МИРЕ ПРОФЕССИЙ

сентябрь 2023

№9

Профориентир

Чем профессия отличается от должности, а специальность – от квалификации? Ликбез по понятиям 3
Влияние уверенности в себе на профессиональное самоопределение личности 10

Говорим о профессии

О банковском деле, любви и профессионализме 6
Банковский служащий (профессиограмма) 8

Родителям на заметку

Философский календарь (продолжение) 14
Диагностика детской одаренности 21

Страничка психолога

Какой тип восприятия у вас? (продолжение) 15
Насколько вы креативны? 18
Эмоциональное выгорание: причины, симптомы, профилактика 27
Сила слова. Приемы работы с вербальной агрессией 31
О чем говорят заметки на полях рукописей и конспектов 34

Факультатив по физике

Физика вокруг нас 25

Специалист рекомендует

Поможем сохранить здоровье нашим школьникам. Роль витаминов и минералов в питании растущего организма 39

Почтовый ящик

Ответы на вопросы читателей 36

Эффективное поведение на рынке труда

Многозадачность в работе: хорошо или плохо? 41
Как адаптироваться в новом коллективе 44

Это интересно

Мудрые притчи об учителях 45

Наш калейдоскоп

Профориентационный гороскоп. Знаки зодиака и профессия. Дева (23 августа – 23 сентября) 47

Фото на обложке:

Руслан и Анна КОТЕГОВЫ – специалисты бэк-офиса ОАО «Белагропромбанк» и ЗАО «МТБанк» (читайте материал на стр. 6-8).

Фото из архива героев публикации.

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

Чем профессия отличается от должности, а специальность – от квалификации?

Ликбез по понятиям

Профессиональная принадлежность – одна из значимых характеристик любого человека. Работа занимает половину нашей жизни. Поэтому важно найти свое место в мире профессий, чтобы впоследствии заниматься тем, что действительно будет интересно.

Но для начала проведем небольшой ликбез по основным понятиям, связанным с профессиональной и трудовой деятельностью. Разберемся, чем отличаются понятия «профессия», «специальность», «квалификация» и «должность». На первый взгляд кажется, что между этими терминами практически нет никакой разницы. Но на самом деле это совершенно разные понятия.

Понятие профессии

Профессия – род трудовой деятельности человека, владеющего определенными общими и специальными теоретическими знаниями и практическими навыками, приобретенными в результате специальной подготовки, опыта работы.

Исходя из определения, можно сделать вывод о том, что профессия – это социальная характеристика человека, указывающая на его принадлежность к определенной категории людей, которые занимаются одинаковым видом трудовой деятельности. Профессия определяет, в какой сфере человек трудится, указывает на содержание его работы.

С точки зрения общества профессия – это система профессиональных задач, форм и видов профессиональной деятельности людей, которые могут обеспечить удовлетворение потребностей общества в достижении значимого результата, продукта. С точки зрения конкретного человека профессия – это деятельность, которая является источником его существования и средством личностной самореализации.

Слово «профессия» пришло в русский язык в XVIII в., а в конце XIX в. появились производные. В буквальном переводе с французского, который, скорее всего, и является



источником заимствования, это слово означает «публичное заявление о роде своей деятельности». Слово было заимствовано французами из латинского и, будучи переосмысленным, приобрело немного измененное значение – «род деятельности, занятий».

В древности, у первобытных людей разделение труда осуществлялось по половому признаку. Мужчины в доисторические времена занимались тяжелыми, трудоемкими и опасными видами деятельности, такими как охота, рыболовство, строительство, изготовление орудий труда, оружия. В свою очередь, женщины воспитывали детей, готовили пищу, занимались бытом и собирательством – поиском и сбором съедобных дикорастущих плодов и корней.

Развитие общественного строя выделило торговлю и ремесло. В рабовладельческий период люди поделились на крестьян, ремесленников и купцов. С началом производственной деятельности и появлением различных ремесел, значительно расширился род занятий и возникло разделение труда на профессии. В дальнейшем это привело к возникновению товарообмена и торговых отношений. Популярны были именно те виды занятий, которые необ-

ходимы для удовлетворения самых ранних человеческих потребностей. Люди становились охотниками, рыбаками, земледельцами, врачевателями, строителями и ткачами. Позже люди начали распределять свою деятельность по интересам. Появились гончары (производство глиняной посуды), бондари (изготовление бочек и другой деревянной посуды), винокуры (производство алкогольной продукции) и другие ремесленники. Люди углублялись в отдельный вид деятельности, формировали и накапливали знания, передавали их по наследству. Так, с возникновением необходимости в разделении труда, появились профессии.

Однако далеко не любой труд, выполняемый человеком, может счи-

таться профессиональным. Уход за своими собственными детьми не является профессиональной деятельностью, хотя его и можно назвать трудом. А вот уход за детьми в условиях детского сада, который осуществляется воспитателем, является профессиональной деятельностью, т.к. воспитатель – это профессионал, квалифицированный специалист с педагогическим образованием, занимающийся воспитанием и обучением детей дошкольного возраста.

Профессионал – подготовленный для работы в определенной сфере специалист, имеющий навыки, квалификацию, а при необходимости и допуск к выполнению обязанностей по своей специальности.

Трудовая деятельность человека является профессиональной, если выполняются два условия. Во-первых, профессия характеризуется наличием определенного уровня квалификации, мастерства, умения, профессиональной подготовки, специально полученных знаний и навыков, которые подтверждаются специальными документами о профессиональном образовании: дипломами, свидетельствами, аттестатами, сертификатами.

Во-вторых, профессия является своего рода товаром, который человек может продавать на рынке труда. Причем, товаром, который пользуется спросом, за который другие люди готовы платить. То есть профессиональная деятельность может служить источником доходов человека.

Виды и наименования профессий определяются характером и содержанием труда, служебными функциями, применяемыми орудиями или предметами труда, а также спецификой и условиями различных сфер деятельности. Многие профессии подразделяются на специальности.

Чем профессия отличается от специальности?

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

Специальность (от лат. species – род, вид) – вид занятий, разновидность деятельности в рамках одной профессии, опирающийся на родственный вид дисциплин. Это отдельная отрасль науки, техники, мастерства или искусства, в которой работают специалисты.

Каждая профессия объединяет целую группу родственных специальностей. К примеру, профессия врач, объединяет специальности: «Лечебное дело», «Медико-профилактическое дело», «Педиатрия», «Стоматология» и пр. Выпускники данных специальностей смогут реализовать себя в будущем на врачебных должностях в учреждениях здравоохранения.

Главное отличие терминов – в объеме понятия. Профессия – общий термин, который объединяет группу специальностей. Специальность уточняет, в какой именно области получены знания, это название направления в определенной сфере деятельности, на которой специализируется выпускник. То есть специальность – это узкопрофильная сфера, в которой нужно приложить определенные трудовые силы и профессиональные умения.

Отличие специальности от профессии:

- **Объем понятия.** Специальность – это частная категория, которая обозначает конкретное направление деятельности, в то время как профессия – понятие более широкое.
- **Подготовка.** Специальность требует особой подготовки, для ее получения необходимо пройти обучение, сдать экзамены. В каком-то роде специальность – это комплекс навыков, умений и знаний, приобретенных в процессе обучения и подтвержденных в соответствующем порядке. Они необходимы для выполнения конкретной работы и соотносятся с одной или несколькими профессиями. Владеть профессией можно и на практике (художник, строитель, спортсмен), если она требует наличия определенных способностей либо физических навыков.
- **Необходимость подтверждения.** Профессия может соответствовать роду деятельности человека и в большинстве случаев не требует никакой аттестации или экзаменов.

нов. А вот специальность нужно подтверждать. Это может быть защита дипломного проекта, государственные экзамены, тестирование.

Подводя небольшой итог, можно сказать о том, что вышеописанная терминология отличается объемом своих трактовок. Профессия – термин многокомпонентный и обширный, в его составе можно найти определенный набор специальностей. Например, специальности врача – терапевт, окулист, хирург, акушер и пр.; специальность юриста – нотариус, адвокат, следователь, судья и пр.

По окончании курса обучения по выбранной специальности выпускнику присваивается та или иная квалификация.

Квалификация – уровень общей и специальной подготовки работника, подтверждаемый установленными законодательством видами документов (аттестат, диплом, свидетельство и др.). Это уровень теоретических знаний и практических навыков в определенной области, которые помогают работнику выполнять профессиональные обязанности, степень профессиональной готовности к выполнению трудовых функций в рамках определенной профессии, специальности; уровень профессионального мастерства, выраженный в официально зафиксированных разрядах, классах, званиях, категориях.

Чем специальность отличается от квалификации? Проще говоря, квалификация говорит о том, какой профессиональной деятельностью будет заниматься выпускник, а специальность указывает на конкретную область, которую молодой специалист подробно изучал в учебном заведении.

Например, для квалификации врача в дипломе может быть указана специальность «Педиатрия», для экономиста – «Экономическая безопасность», для специалиста по защите информации предусмотрено несколько направлений: «Информационная безопасность телекоммуникационных систем», «Информационная безопасность автоматизированных систем» или «Информационно-аналитические системы безопасности».

Чем профессия отличается от должности?

Профессия и должность – понятия хотя и разные, но тесно связанные между собой. От профессии, как правило, зависит спектр должностей, на которые человек может претендовать. В границах одной профессии можно занимать совершенно разные должности.

Должность – это совокупность трудовых обязанностей, которые работник выполняет, занимая определенное положение в штатной структуре предприятия или учреждения.



Названия должностей часто совпадают с названиями профессий. Например, инженер по профессии может занимать в структуре организации штатную должность инженера. Однако в некоторых случаях мы можем относить название исключительно к должности.

На должность указывают такие прилагательные и приставки в названии, как главный, ведущий, старший, младший, ответственный, исполнительный, генеральный. Например, мы можем говорить о должности главного инженера, главного врача, главного бухгалтера, ведущего специалиста, старшего преподавателя, младшего научного сотрудника и пр.

Руководящими являются должности директора, заведующего, начальника, руководителя, заместителя, администратора. В высших учебных заведениях имеются должности декана, профессора, доцента, преподавателя, ассистента. В научных учреждениях есть должности научного сотрудника, в том числе, младшего, старшего, ведущего. В различных организациях бывают должности специалистов второй и первой категории, ведущих и главных.

Должность является структурной единицей определенной органи-

зации (государственной, частной, международной). С ее помощью осуществляется четкое разграничение обязанностей на предприятии, формируется иерархия. Должность определяет права и обязанности сотрудника, его полномочия и степень ответственности в рамках трудовой деятельности, размер заработной платы. Все это документально закрепляется нормативными актами, как государственными, так и внутренними (локальными нормативными правовыми актами).

Должность – это трудовой пост, служебное место, связанное с выполнением ряда конкретных служебных обязанностей. Она определяет положение работника в конкретном органе аппарата управления, который отражает обязанности, права и ответственность. Должность фиксирует принадлежность к той или иной управленческой цепочке.

Например: должность «главный врач» имеет смысл лишь в цепочке, где наряду с ней есть заведующий отделением, врачи отделений и пр. Наличие подчиненных задает дополнительные права и ответственность, определяет границы власти и компетентности.

Существуют должности, занимать которые могут только представители конкретных профессий. Например, участковым врачом может быть только врач-терапевт. В то же время существуют должности, на которые подходят различные специалисты. Например, менеджером по кадрам может стать как психолог, так и юрист.

По содержанию осуществляемой деятельности должности делятся на руководителей (выполняют функцию управления коллективом и организации деятельности), специалистов и технических исполнителей (выполняют работы под руководством специалистов).

Должность предполагает наличие определенных знаний и умений. Однако приобрести их можно не только в специализированном учебном заведении, но и путем прохождения стажировки на предприятии, в учреждении или организации.

Некоторые работодатели предъявляют к соискателю на конкретную должность такое требование, как опыт работы. Так что наличие профессионального образования еще не гарантирует получение работы. В таком

случае на собеседовании стоит продемонстрировать свое умение применять полученные знания на практике.

Отличие профессии от должности:

- Профессия – это род деятельности, а должность – это занимаемое место. Часто должность, которую занимает человек, значительно отличается от приобретенной им профессии.
- Наличие профессии подтверждает документ о высшем, среднем специальном или профессионально-техническом образовании. Должность закреплена локальным нормативным правовым актом (приказом руководителя) и опирается на государственные нормативно-правовые акты.
- Занимаемая должность указывается в трудовой книжке. Профессия же не отмечается.
- Обретение профессии предполагает получение образования и сдачу ряда экзаменов. А должность можно занять всего лишь пройдя собеседование либо стажировку на предприятии.
- Понятие «профессия» шире, чем понятие «должность». Например, педагог – это профессия. Учитель русского языка и литературы в конкретной школе – это должность.

Таким образом, должность определяет социальный статус человека, его место в обществе. Получить должность можно не только на основании квалификации, но и благодаря профессиональным и личностным качествам. Профессия же формирует круг знаний, умений и навыков, на которые человек опирается, при устройстве на работу. Правильно выбранная профессия позволяет человеку максимально реализовать свои возможности и способности, ощутить себя нужным и полезным членом общества. Поэтому выбор профессии – очень важный этап в жизни каждого человека.

А теперь закрепим на примере: молодой человек окончил учреждение высшего образования по специальности «Психология», пройдя проффилизацию «Педагогическая психология», получил квалификацию «Психолог» и устроился работать на должность «педагога-психолога».

Доменика БАРАНОВА

О банковском деле, любви и профессионализме

С этими ребятами мы могли бы встретиться в банке, но встретились в уютной кафешке, чтобы провести интервью. У меня появился шанс узнать нюансы закулисы банковской работы, упустить такое было нельзя. Тем более, что в этой истории есть и профессионализм, и любовь, и мечты.

Про то, где нужно учиться для прихода в банковскую сферу, сложно ли новичку на первом рабочем месте и каково это, жить в семье с коллегой, мне рассказали **Руслан и Анна КОТЕГОВЫ** – специалисты бэк-офиса ОАО «Белагропромбанк» и ЗАО «МТБанк».

Первое, что бросается в глаза: ребята одеты просто, никаких белых рубашек и галстуков. Но это потому, что они не на работе. А про стиль все же интересно, поэтому интересуюсь:

– Модели обычно носят на работе каблуки, военные – берцы. А что носят банковские работники и почему? Есть какая-то обязательная форма одежды?

– Конечно! В банке действуют стандарты делового стиля: специальная форма одежды и аксессуары, – кивает Руслан. – По правилам они с отличительными элементами цвета и символики. Носить форму обязательно всем, кто работает с клиентами. Я тружусь «за кулисами», и мой набор одежды от ребят в зале отличается только отсутствием брендированного галстука. В виде послабления по пятницам нам разрешается носить джинсы. Это мне немного облегчает выбор одежды перед работой.

– В банке разработан брендбук и правила, которые определяют, как должен одеваться и выглядеть сотрудник, – подхватывает Анна. – Это общепринятые нормы делового стиля. Например, деловая одежда строгих тонов, аккуратная укладка, мейкап в спокойном, деловом стиле, классические туфли на невысоком каблуке...

– Звучит очень официально. А не пугал такой строгий стиль? Почему выбрали именно эту профессию?

– Все идет из детства, – смеется Аня. – Когда я была маленькая, любила играть в игры, связанные с деньгами, документами. Родственники называли «будущий банкир». Меня привлекала эта сфера, поэтому, когда



Анна и Руслан КОТЕГОВЫ

выбирала будущую профессию, использовала справочник абитуриента. Там нашла нужный колледж.

– А я просто сходил на День открытых дверей в колледж и меня привлекла специальность, связанная с банковским делом, – делится воспоминаниями Руслан.

– И как долго нужно учиться на специалиста в банковской сфере?

– Мы учились в Минском городском колледже сферы обслуживания по специальности «Розничные услуги в банке», а после, во время работы в банке, получали дальнейшее образование в Белорусском государственном университете. Обучение в колледже и вузе в общей сложности заняло шесть лет. Выпускники колледжа могут поступать в вуз на сокращенный срок обучения по интегрированной специальности.

В банковской сфере высшее образование требуется для конкретных должностей. Но, если человек не имеет профильной «корочки» и очень хочет попробовать себя, то он может устроиться работать с клиентами. Так он сможет наработать определенные навыки и стаж, которые в будущем позволят ему продвигаться по карьерной лестнице. В нашем случае эта лестница просто стремительнее.

– Достаточно ли было практики, чтобы прийти на работу и чувствовать себя уверенно?

– В колледже мы детально изучали банковские инструкции, кодекс, экономические процессы, совмещали теорию с практикой с помощью специального программного обеспечения (схожего с тем, которое сейчас

используют специалисты фронт-офиса). Это помогло быстро адаптироваться в работе, – рассказывает Анна.

– А еще знания пригодились при трудоустройстве. Ведь сразу было понятно, что от нас требуется, – дополняет Руслан.

Как гласит народная мудрость, «от сессии до сессии живут студенты весело». Поэтому в разговоре про учебу не могу не спросить:

– Может, именно колледж стал отправной точкой семейной жизни?

– Угадали, – улыбается Руслан. – Мы учились в одной группе. Во время практики завязалось общение, которое привело к тому, что мы поженились. Такая вот краткая история любви.

– Какие плюсы и минусы семейной жизни при работе в одной сфере? Влияет ли работа на семейную жизнь?

– Плюсы в том, что можно обсуждать темы, которые другие люди могут и не понять. К тому же, работая в банке, мы подтянули свои знания по финансовой грамотности, а это помогает с умом формировать общий бюджет. Минус был один: когда мы работали на кассе, график был разный и иногда не получалось проводить выходные вместе.

– А на ежедневную рутину работа, конечно, влияет, – дополняет Анна. – Например, в принятии решений о покупках, точности планирования и так далее. На автомате ты относишься ко всему очень ответственно.

Кстати, об ответственности, ведь именно с таким качеством и ассоциируется банковское дело. Интересно, что еще нужно для гордого звания профессионала?

– Внимательность, стрессоустойчивость, многозадачность, – перечисляет Анна.

– Человек в целом должен быть трудолюбивым и постоянно стремиться к саморазвитию, – тут же добавляет Руслан. – А еще коммуникабельным, потому что нужно находить общий язык с клиентами, к каждому искать индивидуальный подход и понимать, что в банке требуется полная отдача своей работе, потому что от твоих действий и решений зависит многое.



– Звучит очень стрессово для новичка. Не страшно было приходиться на первое рабочее место? Может, что-то поначалу удивляло?

– В первые дни меня поражало, что, обладая необходимыми знаниями и навыками, я мог из-за волнения забыть нужную информацию и мне порой приходилось просить помощи у коллег. Причем даже в тех вопросах, которые были самыми легкими в исполнении. Я учился собираться с мыслями, старался побороть это волнение, – делится опытом Руслан.

– А я волновалась, когда для работы нам выдавали большие суммы, когда клиенты открывали вклады. Какая-то непонятная ответственность за чужие деньги просыпалась. Спустя время получилось побороть это чувство. Привыкаешь ко всему, в том числе и к большим цифрам, – добавляет Анна.

– А если говорить о коллективе: насколько в банке важна командная работа?

– В банке «сам за себя» – это нереально и сложно, – пожимает плечами Анна. – Все помогают друг другу, по крайней мере, у меня был только такой опыт. Как на кассе, так и в отделе.

В процессе разговора замечаю, что ребята с теплотой говорят о своей профессии. Видно, что любят дело, которым занимаются. Интересно, за что именно.

– За возможность развиваться, получать ценный опыт, общение с хорошими людьми, коллегами, которые делают приятнее рабочие дни, – почти в унисон отвечают собеседники, приходится их остановить, чтобы поинтересоваться:

– И какой самый приятный случай в работе запомнился?

– У меня их было достаточно, даже не могу выделить какой-то один, – задумчиво произносит Руслан. – Встречаются приятные клиенты, которые и про твои дела поинтересуются, и хорошего дня пожелают, а при задержке в обслуживании просто приветливо улыбнутся и скажут, чтобы ты не волновался и спокойно делал свое дело.

– Ой, да! – подхватывает Анна. – Когда работала в кассе, были клиенты, которые говорили: «Хорошо, что вы сегодня», зная, что я делаю работу качественно. Это всегда поднимало настроение. В такие моменты понимаешь, что ты на своем месте.

– Многие считают, что работа в банке – это скучно...

– Смотря как работать, – пожимает плечами Руслан. – Тут все зависит от самого человека. Но могу по опыту сказать: скучать в банке не придется. Постоянно появляется что-то новое, приходится изучать новые документы, разбираться с тем, чего раньше не знал и не делал.

– А как выявляют лучших банковских работников? Есть ли какие-то конкурсы?

– У нас в банке проводят кейс-чемпионаты, которые позволяют решать бизнес-задачи с реальными вопросами, на примере конкретных ситуаций. Это помогает углубиться в банковскую и деловую среду, а еще прокачивает нестандартное мышление, – делится Руслан.

– Периодически внутри банка проходят мероприятия и конкурсы для сотрудников, которые развивают корпоративный дух, помогают проявить себя и проверить знания, – добавляет Анна. – Соревновательных моментов в нашей работе хватает.

– А что насчет автоматизации? Сейчас век цифровых технологий, много ли в вашей сфере человеческого участия?



– В банке постепенно ведутся работы по автоматизации разных процессов: выгрузка некоторых отчетов, ознакомление сотрудников с электронными формами приказов. Уже много сделано, чтобы клиент не обращался в банк для получения услуг, а мог сделать все сам через мобильное приложение и терминалы самообслуживания. Это помогает сэкономить время. Но человека все равно заменить сложно. Потому что, как показывает практика, чем сложнее процесс, тем больше нужно контроля и живого участия.

Мы проговорили так долго, что я уже и сама почувствовала себя немного банковским работником, так подробно собеседники рассказали о деле. А значит пришло время напутствий.

– Ваши пожелания ребятам, которые хотят стать банковскими работниками...

– В первую очередь, быть на позитиве и не бояться задавать вопросы, когда что-то непонятно. Вам всегда помогут, – улыбается Анна.

– А еще не стоит бояться чего-то нового, нужно быть уверенным в себе, – делится Руслан. – И поменьше волнения. Ведь, как говорил Теодор Рузвельт: «Никогда не ошибается тот, кто ничего не делает».

Анастасия КОНЧИЦ

БАНКОВСКИЙ СЛУЖАЩИЙ (профессиограмма)

История профессии

Непосредственное значение слова «банк» восходит к итальянскому слову «banco» – «стол», банкир – «человек, работающий за столом». На деле же банковский служащий – это сотрудник банка, обеспечивающий работу финансового учреждения; специалист, выполняющий разнообразные задачи, связанные с обслуживанием клиентов, финансовыми операциями и административной деятельностью.

Исторически профессия сформировалась относительно недавно, взяв за основу личностные качества известных ростовщиков – людей, которые давали деньги в рост, в долг под большие проценты. После появления банков, выступающих посредниками в крупных денежных сделках, появилась потребность в работниках, умеющих верно оперировать денежными платежами, ссудами и кредитами. Именно в это время возникает новая профессия –

банковский служащий с функциями посредника и оператора кредитной системы.

Общая характеристика профессии

Банк – особый институт, аккумулирующий денежные средства (вклады), представляющий кредит (займы, ссуды), осуществляющий расчеты, выпуск денег (эмиссию), ценных бумаг (банкноты, чеки, векселя) и др., осуществляющий посредничество во взаимных платежах и расчетах между государствами, фирмами, учреждениями и отдельными лицами. Осуществлением основных банковских операций занимается банковский служащий.

Банковский служащий – это сотрудник банка, имеющий среднее специальное или высшее экономическое образование и осуществляющий посредничество в проведении платежей между физическими лицами и организациями, которые

являются клиентами банка, предоставляющего финансовые услуги.

Служащие банков занимаются открытием и ведением банковских счетов физических и юридических лиц; проведением различных финансовых операций и транзакций; предоставлением клиентам консультаций и справочных услуг; обслуживанием по различным финансовым продуктам и услугам (кредиты, вклады, лизинг, ипотеки, страхование, обмен валюты и пр.). Банковские служащие осуществляют расчетное и (или) кассовое обслуживание клиентов, валютно-обменные и иные операции, регулируемые банковским законодательством.

Осуществляя кредитование, банки изучают кредитоспособность клиента. Часть работы банковских служащих – взаимодействие с предприятиями по предоставлению кредитов под надежные гарантии, залог и высокие проценты.

Профессия банковского служащего

го может иметь различные уровни и специализации, включая кассиров-операционистов, менеджеров по обслуживанию клиентов, аналитиков, специалистов по кредитованию, инвестициям, финансовым рискам и др.

Должен знать

- банковское дело (финансы и кредит);
- экономику;
- бухгалтерский учет и отчетность по вопросам кредита и ценообразования;
- основы правоведения;
- основы социологии;
- основы психологии общения.

Должен уметь:

- проводить банковские операции по приему и размещению денежных вкладов;
- проводить по поручению клиентов и банков-корреспондентов расчеты и их кассовое обслуживание в национальной и зарубежной валюте в соответствии с законодательством Республики Беларусь и учредительными документами банковской системы и др.;
- вести постоянный поиск и проводить переговоры с корпоративными клиентами для заключения договоров на обслуживание по зарплатным проектам;
- проводить переговоры с предприятиями торговли и сервиса для заключения договоров по приему банковских карт к оплате;
- при реализации зарплатных проектов – разрабатывать конкретный порядок и технологию взаимодействия корпоративных клиентов с банком;
- принимать от клиентов (физических и юридических лиц) заявления на изготовление личных и корпоративных пластиковых карт банка с проведением при этом соответствующей консультационной работы (информирование клиента о типах пластиковых карт банка, особенности проведения расчетов с пластиковыми картами (в том числе за рубежом и в сети интернет и т.п.);
- осуществлять сопровождение базы данных держателей банковских карт.

Специалист должен быть готов осуществлять практическую деятельность в банковских и других

кредитных учреждениях для обеспечения кредитно-расчетного и другого банковского обслуживания юридических лиц и граждан.



Успешному выполнению профессиональной деятельности будут способствовать:

- высокий уровень развития математических (счетных) способностей;
- аналитическое мышления (способность выделять отдельные элементы, классифицировать их, анализировать и систематизировать большое количество информации);
- хорошая долговременная и оперативная память;
- хорошее развитие концентрации и переключения внимания (способность в течение длительного времени сосредотачиваться на одном предмете и быстро переходить с одного вида деятельности на другой);
- способность работать в условиях дефицита времени и информации, умение правильно и эффективно распределять время;
- способность длительное время заниматься однообразным видом деятельности (склонность к работе с документами, текстами и цифрами);
- умение быстро ориентироваться в окружающей обстановке;
- коммуникативные способности;
- умение работать в команде;
- умение грамотно выражать свои мысли;
- способность аргументировано отстаивать свое мнение;
- усидчивость и обязательность;
- склонность к кропотливой работе с цифровым материалом;
- аккуратность, педантичность, предусмотрительность;

- ответственность и исполнительность;
- честность и порядочность;
- эмоционально-психическая устойчивость, самообладание;
- умственная работоспособность;
- принципиальность, честность;
- требовательность к себе и другим.

Качества, препятствующие эффективности профессиональной деятельности:

- безответственность;
- эмоциональная неустойчивость;
- быстрая утомляемость;
- невнимательность, рассеянность, забывчивость;
- небрежность;
- неорганизованность.
- отсутствие математических способностей.

Характерные нагрузки:

- интеллектуальные нагрузки;
- эмоциональные, нервно-психические нагрузки (повышенная моральная ответственность за результат собственной деятельности, материальная ответственность);
- сенсорные нагрузки (нагрузки на зрительный анализатор).

Медицинские противопоказания:

- заболевания центральной нервной системы;
- острые сердечно-сосудистые заболевания;
- тяжелые хронические заболевания внутренних органов с частыми обострениями;
- расстройства органов зрения, слуха;
- расстройства речи.

Сфера деятельности

- банк, его филиалы (отделения);
- структурные подразделения (расчетно-кассовые центры, осуществляющие расчетное и (или) кассовое обслуживание клиентов, обменные пункты и др.), создаваемые банком, его филиалом (отделением) и расположенные вне места нахождения банка, его филиалов (отделений) и не имеющие самостоятельного баланса.

Екатерина ПАСТУШКОВА

ВЛИЯНИЕ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ НА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЕ ЛИЧНОСТИ

Выбирая профессию, человек учитывает множество факторов. Помимо привычных критериев «хорошо оплачиваемая», «востребованная на рынке труда» и «престижная», немалую роль играет и тот факт, насколько выбранная профессия подходит к личным качествам. Однако независимо от того, какой выбор в результате сделает человек, есть индивидуальные качества, которые важны в любой сфере. А именно – уверенность в себе. Сегодня уверенность в себе – залог успешности.



Чувство уверенности в себе открывает перед человеком необозримые возможности. Без этого качества очень трудно добиться серьезного успеха в жизни. Уверенность позволяет реалистично оценивать себя и свое поведение. От того, насколько уверенно себя чувствует человек, во многом зависит его успешность в достижении целей, особенно в профессиональной сфере. На пути профессионального самоопределения и становления уверенность в себе прокладывает дорогу к успеху, начиная от этапа выбора профессии и обучения и заканчивая упорным построением карьеры.

Уверенность значительно облегчает жизнь, делает ее интересной и успешной. Человек, обладающий этим качеством, не испытывает проблем в общении с людьми, свободно и непринужденно выступает перед любой аудиторией. Он хорошо себя чувствует, реже болеет, гораздо легче других переносит стрессовую ситуацию. Пользуется успехом у противоположного пола и достигает больших высот в профессиональной деятельности.

Люди, связанные с общественной работой, знают цену уверенному поведению. Политики, адвокаты, журналисты, телеведущие зачастую компенсируют недочеты в своей деятельности именно внутренней убежденностью в правоте того, что они говорят. Тем самым окружающие

начинают верить им безоговорочно. Достигается такое мастерство путем длительной работы над собой.

К счастью, уверенность в себе – это не личностная характеристика, данная от рождения. Эту черту характера можно натренировать и развить подобно мышцам, также как силу воли и интуицию. Конечно, это огромный труд, требующий дисциплины, желания и терпения.

Перед тем как расправиться со своими комплексами, нужно взглянуть им в лицо. Сделать это вам поможет тест, разработанный психологами. Только определив, что держит вас на месте, вы сможете сделать шаг вперед. Но будьте честны по отношению к себе. И помните: даже самые волевые и решительные люди иногда чувствуют себя неуверенно, что вполне естественно.

Тест «Насколько вы уверены в себе?»

Инструкция: На вопросы теста следует отвечать только «да» или «нет».

1. Часто ли вы ощущаете внезапную усталость, хотя, в сущности, не переутомились? («Да» – 1 балл, «нет» – 0 баллов)
2. Случается ли вам сомневаться в том, что вы заперли за собой дверь? («Да» – 1 балл, «нет» – 0 баллов)
3. Часто ли вы огорчаетесь без видимой причины? («Да» – 1 балл, «нет» – 0 баллов)
4. Безразлично ли вам, если место, на котором вы сидите в театре, находится в середине ряда? («Да» – 1 балл, «нет» – 0 баллов)
5. Трудно ли вам настроиться на чей-то неожиданный визит? («Да» – 1 балл, «нет» – 0 баллов)
6. Пугаетесь ли вы иной раз телефонного звонка? («Да» – 1 балл, «нет» – 0 баллов)
7. Часто ли вам снятся сны? («Да» – 0 баллов, «нет» – 1 балл)
8. Быстро ли вы принимаете решения? («Да» – 0 баллов, «нет» – 1 балл)
9. Неприятно ли вам, если вы обнаруживаете на своей одежде пятно и приходится в таком виде куда-нибудь идти? («Да» – 0 баллов, «нет» – 1 балл)
10. Любите ли вы заводить новые знакомства? («Да» – 0 баллов, «нет» – 1 балл)
11. Бывает ли у вас перед поездкой в отпуск желание отказаться от него? («Да» – 1 балл, «нет» – 0 баллов)

12. Просыпаетесь ли вы ночью с ощущением сильного голода? («Да» – 1 балл, «нет» – 0 баллов)

13. Хочется ли вам порой остаться наедине с самим собой? («Да» – 0 баллов, «нет» – 1 балл)

14. Если вы пришли в ресторан без спутников, присаживаетесь ли вы за столик, где уже сидят посетители, когда есть свободный? («Да» – 0 баллов, «нет» – 1 балл)

15. Руководствуетесь ли вы в своих поступках главным образом тем, чего ожидают от вас другие? («Да» – 1 балл, «нет» – 0 баллов)

Подведем итоги.

0 баллов. Вы до такой степени самоуверенны, что можно предположить, что вы не вполне откровенны в своих ответах.

1-4 балла. Вы свободны от опрометчивых поступков, свойственных людям с неустойчивой, ранимой нервной системой. Некоторая доля неуверенности является не недостатком, а доказательством гибкости вашей психики.

5-8 баллов. У вас ярко выраженная потребность чувствовать себя уверенно. Другие люди почти всегда могут на вас положиться. Правда, из-за этой вашей черты иногда вы не можете выражать свои чувства достаточно непосредственно.

9-12 баллов. Ваша потребность быть уверенным в себе настолько сильна, что вам зачастую грозит опасность видеть вещи не такими, каковы они на самом деле, а такими, каковы они в вашем представлении. Если вы не готовы хотя бы изредка идти на риск, то в вашей жизни будет крайне мало счастливых мгновений.

13-15 баллов. Вы закомплексованы, внутренне зажаты, скованы, часто тревожны. Ваш страх перед непредвиденными ситуациями настолько велик, что даже, выигрывая в лото, вы и тут, прежде всего, испытываете какие-то сомнения и опасения. Ваша потребность в стабильности, в устойчивости вполне понятна, но малейшее изменение обстоятельств уже способно разрушить у вас «зачатки» чувства уверенности в себе. Похоже, вы просто боитесь развития собственной личности. Если вы не попытаетесь начать преодолевать все это (возможно, с помощью опытного психолога), то эта неуверенность может принести вам немало огорчений и даже бед.

Вы уверены в себе, если:

- осознаете свою неповторимую индивидуальность, преимущества и недостатки;
- чувствуете себя достойным любви и уважения других людей;
- стараетесь ни при каких обстоятельствах не унижаться и не заискивать;
- знаете приемы рационального поведения в различных жизненных ситуациях;
- искренне выражаете свои мысли и чувства, избегая лжи и лицемерия;
- всегда думаете и анализируете происходящее, не полагаясь только на прошлый опыт, мнение большинства, авторитетных личностей и традиции;
- легко высказываете собственное мнение в любом коллективе;
- успешно выступаете перед публикой;
- умеете убедить в своей правоте и настоять на своем;

- выбираете наилучшую стратегию и тактику поведения в конфликтных ситуациях;
- умеете достойно реагировать на критику, замечания, оскорбления;
- доброжелательны к людям, принимаете их такими, какие они есть.

Вы не уверены в себе, если:

- робеете и смущаетесь в самых простых житейских ситуациях;
- постоянно нуждаетесь в помощи, поддержке или одобрении других людей;
- не проявляете инициативы, а ждете указаний и распоряжений от других;
- избегаете выяснения отношений, споров и конфликтных ситуаций;
- молча сносите обиды и унижения или даже оправдываетесь;
- имеете болезненное самолюбие и слишком обидчивы;
- позволяете собой манипулировать, использовать себя в чужих интересах;
- не высказываете своего мнения, не задаете вопросов, боясь показаться глупым;
- у вас тихий, дрожащий голос;
- вы молчаливы и замкнуты, избегаете лишних контактов с людьми;
- вам трудно отказывать другим людям, говорить «нет».

Излишняя самоуверенность и крайняя степень неуверенности в себе являются разными сторонами «одной медали», одного и того же качества. Часто люди считают слишком самоуверенными тех, кто прячет свою неуверенность под бравадой, агрессивностью, высокомерием, показной храбростью и невозмутимостью.

Как развить в себе чувство уверенности

Заняться самоанализом. Для начала нужно проанализировать все свои достижения, начиная с детского возраста, и определить те качества, благодаря которым эти достижения состоялись. Составьте список этих качеств и поразмышляйте, как в настоящее время они могут помочь вам в решении насущных проблем.

Постарайтесь честно ответить себе на вопросы: Каковы ваши лучшие качества? Что вам удастся лучше всего?



Есть ли у вас достижения, которыми вы гордитесь? Есть ли что-то, что у вас не получается? Ответы на эти вопросы помогут определить ваши сильные и слабые стороны и выделить направления, в которых нужно работать над собой.

Попытаться избавиться от того, что вам в себе не нравится. У каждого человека есть положительные и отрицательные качества и этого не стоит бояться. Выделите те личностные качества, которые вы хотели бы в себе изменить. Благодаря работе над преодолением нежелательных качеств многие люди добиваются успеха в жизни. Именно внутренняя борьба над собой заставляла многих успешных людей работать с утра до ночи над достижением определенных целей, чтобы доказать себе и другим, что они лучшие, получить всеобщее уважение.

Конечно, очень сложно стать уверенным в себе человеком, если у вас слабо развиты положительные качества. Ведь уверенность должна опираться на что-то реальное, на ваши действительные достоинства, а если их нет, то не будет и никакой уверенности. Чтобы иметь такие достоинства нужно постоянно работать над собой, развивать свои положительные черты характера и упорно трудиться. У вас должны быть свои планы и цели. Нет никакого смысла стараться стать уверенным человеком, если вы не можете побороть свою лень и пытаетесь жить за счет других.

Не сравнивать себя с другими. Каждый из нас уникален, поэтому любое сравнение несправедливо. Мы всегда сравниваем необъективно: худшее, что знаем о себе, с лучшим, что мы думаем о других. Ваши таланты, успехи и достижения полностью соответствуют тому, для чего вы пришли в этот мир. Поэтому их нельзя сопоставить с тем, что делают другие.

Сравнивая, вы ничего не выиграете, но многое потеряете. Например, вашу гордость, чувство собственного достоинства, увлеченность и азарт. Сравнение приводит к обидам. На других и на себя. К тому же никакие новые успехи не помогут – всегда найдется, с чем или с кем еще себя сравнить. Сравнивая себя с другими, мы расходим ценную энергию и вкладываем в других то, что должны вкладывать в себя.

Более верный путь – научиться сравнивать себя сегодняшнего с тем, каким ты был вчера, и видеть, каким ты будешь завтра. Скажите себе: «Вчера я не мог это делать, но сегодня я это сделал. Я горжусь собой!». Всегда оставляйте себе шанс измениться к лучшему.

Выбрать себе хобби. Хобби – это проявление внутреннего «я» человека, его характера и жизненного предназначения. Зачастую именно хобби является лучшим лекарством от обиды, стресса и даже депрессии. Найдите то, что будет вас радовать и вызывать чувство гордости. Достигая определенных результатов в своем увлечении, мы непременно повышаем собственную самооценку. Если вы будете заниматься любимым делом, вы будете счастливой и гармоничной личностью, станете уверенным в себе человеком.

Научиться принимать решения самостоятельно. Наша жизнь наполнена большими и маленькими



выборами, которые нам необходимо делать. И даже если мы решаем ничего не делать, ничего не выбирать – это тоже наш выбор: оставить все как было без изменений. Мы боимся ответственности за принятое решение, складываем принятые решения на чужие плечи.

Неуверенность в себе становится главным свойством человека еще и в том случае, если с раннего детства при принятии решения он привык опираться на мнение других.

Только вы знаете, чего хотите на самом деле. Научитесь чувствовать себя, понимать свои личные эмоции и желания. Научитесь ставить правильные (свои!) цели, и, что важно, достигать их. Помните: чем больше вы сделаете сегодня сами, без помощи других, тем увереннее вы будете в своих силах завтра.

Ставить перед собой цель и искать варианты для ее достижения. Мы ставим себе цели ежедневно, даже ежесекундно. Выпить чаю, добраться до работы вовремя, купить машину, получить новую должность – из таких мелочей складывается наш день и наша жизнь. Только не все получается так, как планируется.

Ставьте перед собой конкретную цель, при этом продумывайте несколько способов ее достижения. Цель должна быть осязаемой либо визуализированной, четко сформулированной. Она должна быть выполнимой, соответствующей реальности.

Цель отличается от мечты тем, что у нее есть не только образ, но и реальные пути достижения. Без средств и конкретных действий, делающих приближение цели возможным, можно только грезить и фантазировать.

Рассчитывайте только на собственные силы и ставьте перед собой цели, которых вы в состоянии добиться без посторонней помощи.

Думать о своем будущем в положительном ключе. Если вы не верите в то, что делаете и заранее готовите

себя к неудаче, вряд ли вам удастся добиться каких-либо результатов. Успешные люди ожидают заранее, что они будут успешными и искренне верят в это. Те кто, счастливы, ждут счастья. Известные люди ожидают популярности. Можно заметить, что все эти люди настраивают себя на позитивные мысли и результаты, или другими словами, развивают привычку думать позитивно и видеть любое событие только в положительной окраске.

Научитесь думать о своем будущем в позитивном ключе. Это, как минимум, положительно отразится на вашем психическом и физическом здоровье.

Не позволять другим критиковать вас, переходя на личности. Вы вправе дать обратную связь человеку, объяснив, что не хотите поддерживать разговор в таком формате и обсуждать ваши личные качества в негативном контексте не будете. В то время как ваши действия могут подлежать оценке. Особенно, когда это конструктивная критика, так как ее можно использовать для собственного блага.

Стараться окружать себя хорошими людьми. Знакомые и друзья влияют на наши мысли, чувства и поступки. Если вас окружают негативные люди, из-за которых вы не уверены в себе, то сведите к минимуму общение с ними.

Не поддавайтесь давлению со стороны людей, которые не верят в вас и не поддерживают. Иначе вы будете полностью зависеть от обстоятельств и чужого мнения, которое со временем станет важнее собственного. Так невозможно стать успешным человеком.

Окружите себя позитивными людьми, которые будут способствовать поднятию вашей самооценки. Выбирай таких друзей, которые, радуясь жизни, помогут радоваться и вам.

Выглядеть уверенно внешне. Выглядеть уверенным в себе может быть не просто, особенно, если вы волнуетесь или чувствуете себя неловко. Однако вы можете создать вокруг себя атмосферу уверенности при помощи собственной внешности, правильно подобранной одежды, манер и поведения.

Не делайте лишних движений. Если вы беспокойно вертитесь, вы выглядите так, будто нервничаете и чувствуете себя некомфортно, а значит, не уверены в себе. Учитесь спокойно сидеть или стоять. Следите за осанкой, сутулость ассоциируется с неуверенностью в себе. Поддерживайте зрительный контакт с собеседником. Неуверенные в себе люди стесняются смотреть в глаза, обычно они глядят в пол или блуждают взглядом по комнате.

Пусть душу терзают сомнения и нерешительность, но это никак не должно отражаться на лице, движениях рук, походке, осанке. Окружающим никогда не следует показывать свое подлинное внутреннее состояние.

Действовать! Невозможно стать уверенным человеком, ничего не делая. Нужно действовать, каждый человек обладает своими уникальными способностями, умениями и талантом. Сосредоточьтесь на них и не поддавайтесь лени. Когда вы работаете, независимо от получаемого результата, растет ваше чувство самоуважения. Конечно, чтобы что-то получилось у вас лучше всех нужно время, терпение и жизненный опыт. Вначале что-то будет не получаться, просто не нужно сразу после этого ставить на себе крест. На ошибках учатся, преодолевайте их и принимайте как неизбежный этап на пути к успеху.

- Неудачники верят в удачу, люди удачливые верят в себя. **А.Даниэль-Брюне**
- Человек лишь тогда чего-то добивается, когда он верит в свои силы. **Л.Фейербах**
- Недоверие к себе – причина большинства наших неудач. **К.Боуви**
- Поверь в себя – и ты тотчас поймешь, как надо жить. **И.Гете**
- Кто уважает себя сам – внушает почтение другим. **Л.Вовенарг**
- Воля способна изменить даже линии наших ладоней. **Ж.Кокто**
- Побеждают те, кто уверен в своих силах. Тот, кто не способен ежедневно преодолевать страх, еще не выучил свой первый в жизни урок. **Р.Эмерсон**
- Всякое достоинство, всякая сила спокойны – именно потому, что уверены в самих себе. **В.Белинский**
- Избегайте тех, кто старается подорвать вашу веру в себя. Великий человек, наоборот, внушает чувство, что вы можете стать великим. **М.Твен**
- Фальшивая нота, сыгранная неумело, – это просто фальшивая нота. Фальшивая нота, сыгранная уверенно, – это импровизация. **Б.Вербер**
- Просто удивительно, какая целеустремленность, отвага и сила воли пробуждаются от уверенности в том, что мы исполняем свой долг. **В.Скотт**
- Дешево только то, что носишь без чувства уверенности в себе. **Э.М.Ремарк**

Помните, что вы – уникальная личность, с огромными возможностями и большим потенциалом, а значит, вы с каждым днем становитесь сильнее и увереннее в себе.

Уверенность – это опыт побед. Чтобы поверить в себя и свои силы, необходимо много раз наилучшим образом и достойно разрешить самые разные сложные жизненные ситуации.

Доменика БАРАНОВА

ФИЛОСОФСКИЙ КАЛЕНДАРЬ

Продолжение.
Начало в №№1-8/2023

ОКТЯБРЬ

1 Посредственный учитель излагает. Хороший учитель объясняет. Выдающийся учитель показывает. Великий учитель вдохновляет. **У.Уорд**

2 Хочешь, чтобы твой ребенок уверенно стоял на ногах – не держи его все время за руку. **В.Фролова**

3 Когда кругом все удивительно, ничто не вызывает удивления, это и есть детство. **А.Ривароль**

4 Ученик – это не сосуд, который нужно наполнить, а факел, который надо зажечь, а зажечь факел может лишь тот, кто сам горит. **Плутарх**

5 Кто, будучи даже взрослым, умеет говорить лишь одними словами, а не делами, тот и человеком то считаться не вправе. **Я.Коменский**

6 Когда думаешь о детском мозге, представляешь нежный цветок розы, на котором дрожит капелька росы. Какая осторожность и нежность нужны, чтобы сорвав цветок, не уронить каплю. **В.Сухомлинский**

7 Каждый человек – остров внутри себя, и он может построить мост к другому, если... ему позволят быть самим собой. **Р.Роджерс**

8 Подражай хорошему даже во врагах, не подражай дурному даже в родителях. **Мудрость Древней Индии**

9 Воспитание – значит питание способностей ребенка, а не создание тех новых способностей, которых в нем нет. **Дж.Мадзини**

10 Воспитание перестает быть воспитанием, когда ребенок чувствует, что с ним поступили не-

справедливо. Несправедливость порождает оскорбление и негодование, подлость и лицемерие. **В.Сухомлинский**

11 Будь правдив по отношению к дитяти: исполняй обещание, иначе приучишь его ко лжи. **Л.Толстой**

12 Многие женщины почему-то думают, что родить ребенка и стать матерью – одно и то же. С тем же успехом можно было бы сказать, что одно и то же – иметь рояль и быть пианистом. **С.Харрис**

13 Терзают наши семьи ссоры, склоки,
Бурлящий их поток неиссякаем,
Мы не прощаем детям те пороки,
Которые им сами прививаем. **Э.Севрус**

14 Для родителей важно вовремя объяснить детям, что взрослый человек и умный человек – это не одно и то же. **Автор неизвестен**

15 Когда ребенка пугают, порют и всячески огорчают, тогда он с самых малых лет начинает чувствовать себя одиноким. **Д.Писарев**

16 Постоянно давать детям награды не годится. Через это они становятся себялюбивыми, и отсюда развивается продажный образ мыслей. **И.Кант**

17 Без примеров невозможно ни правильно учить, ни успешно учиться. **Л.Колумелла**

18 В мире есть две сложные вещи – воспитывать и управлять. **И.Кант**

19 Если педагог соединяет в себе любовь к делу и к ученикам, он – совершенный педагог. **Л.Толстой**



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

21 Обучая, учусь. **Сенека Старший**

22 Школа без дисциплины, что мельница без воды. **Я.Коменский**

23 Главнейшая дорога человеческого воспитания есть убеждение. **К.Ушинский**

24 Будьте заняты. Это самое дешевое лекарство на земле – и одно из самых эффективных. **Д.Карнеги**

25 Быть человеком – значит не только обладать знаниями, но и делать для будущих поколений то, что предшественники делали для нас. **Г.Лихтенберг**

26 Послушайте – и вы забудете, посмотрите – и вы запомните, сделайте – и вы поймете. **Конфуций**

27 Учитель должен не только обладать знаниями, но и вести правильный образ жизни. Второе даже более важно. **Тиру-Валлювар**

28 Лучшая школа дисциплины есть семья. **С.Смайлс**

29 Главной функцией новой семьи должна быть функция воспитания человека и гражданина. **А.Грамши**

30 Чтобы обучить другого, требуется больше ума, чем чтобы научиться самому. **М.Монтень**

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

КАКОЙ ТИП ВОСПРИЯТИЯ У ВАС?

(Продолжение. Начало в №8/2023)

Человек получает информацию из внешнего мира через пять сенсорных каналов: зрительный, слуховой, тактильный, обонятельный и вкусовой. Каждый из этих каналов, в свою очередь, занимает определенное по значимости место в общей системе восприятия.

Сенсорные системы человека могут иметь как врожденный доминирующий тип, так и приобретенный.

У каждого из нас среди органов чувств есть ведущий, который быстрее и чаще остальных реагирует на сигналы и раздражители внешней среды. Сходство типов может способствовать становлению приятельских взаимоотношений, несовпадение, наоборот, порождает конфликты и недоразумения. Если вы знаете, к какому типу относятся близкие вам люди и просто знакомые, вам будет легче донести до них информацию и понять, что хотят сказать вам.

Напомним особенности и основные отличия представителей разных типов восприятия.

Визуал

Визуалы моментально схватывают то, что можно увидеть: цвета, формы, линии, гармонию и беспорядок. При обработке информации они сразу превращают слуховые и прочие сигналы в зрительные образы, которые, собственно, и запоминают. Считается, что зрительная память у таких людей развита намного лучше, чем у всех остальных, что неудивительно – ведь именно ею они пользуются чаще всего. Рисунки, образные описания, фотографии значат для данного типа больше, чем слова. Принадлежащие к этому типу люди моментально схватывают то, что можно увидеть: цвета, формы, линии, гармонию и беспорядок.

Определить при общении, что вы имеете дело с визуалом, очень легко, так как в речи он часто использует весьма характерные зрительные метафоры, например: «Я хорошо вижу эту проблему»; «Я смотрю на этот вопрос шире» и т.д.

В комнате визуал постарается занять такое место, с которого ему будет всех и все хорошо видно: особенно для него важно, чтобы в поле его зрения оказалась дверь. Также они любят садиться у окна, особенно если из него открывается красивый вид. Для визуалов огромное значение имеет внешний вид, причем и свой, и чужой. Они тщательно продумывают интерьер жилища, а вид пищи иногда значит для них больше, чем ее вкус. Этот тип личности не может говорить, если собеседник от него отвернулся, ему обязательно участие в беседе. Визуалы не любят, когда до них дотрагиваются, нарушают их личное пространство, вторгаются в зону комфорта.

Кинестетик

Кинестетики – это люди, все жизненные события переводящие на язык телесных ощущений, вкуса, осяза-



ния и обоняния. Чувства и впечатления людей этого типа касаются, главным образом, того, что относится к прикосновению, интуиции, догадке. Они слушают свои внутренние ощущения, подчиняются им и часто поступают безошибочно. Для кинестетиков крайне важны прикосновения, так что дистанция при общении у них минимальная – им все

хочется потрогать, в том числе и собеседника. Если собеседник при разговоре крутит вашу пуговицу и то и дело прикасается к вашему плечу, не удивляйтесь и не злитесь – просто он кинестетик.

Людей этого типа можно узнать и по весьма характерной манере говорить, например, «когда я вижу этого человека, у меня мурашки бегут по коже», «атмосфера в квартире невыносимая», «ее слова глубоко меня тронули», «подарок был для меня чем-то похожим на теплый дождь». Вообще же любимое слово кинестетика – «чувствую», его они употребляют к месту и не к месту. Кинестетики обожают все, что дает им сильные телесные ощущения – спорт, танцы и т.п.

Аудиал

Для аудиалов огромное значение имеет все, что акустично: звуки, слова, музыка, шумовые эффекты. Даже когда они читают про себя, у них шевелятся губы, что вовсе не означает их малограмотность, просто аудиалам так удобнее. Они очень часто говорят вслух сами с собой, да и с другими делают это с явным удовольствием.

В общении они предпочитают находиться поближе к собеседнику, чтобы лучше слышать его, но при этом не любят смотреть в лицо, особенно в глаза. К словам вообще и к похвале в особенности аудиалы весьма чувствительны. Естественно, лучше всех остальных они распознают оттенки интонаций и тембр голоса собеседника, а в речи используют много слуховых метафор: «Я услышал твою проблему», «Перестань скрипеть»; «Не

выношу таких громких мелодий». К внешности, обстановке в доме, виду и вкусу еды они достаточно равнодушны, но зато красивый голос может тронуть их до самого сердца. А бубнящий звук включенного телевизора за стеной может довести до белого каления.

Несмотря на то, что основных каналов восприятия существует три, человек обрабатывает свой жизненный опыт четырьмя способами. Ведь существует еще и цифровой канал – некий внутренний монолог, связанный со словами и числами. **Дигитал**, он же дискрет – весьма своеобразный и достаточно редко встречающийся типаж, которому свойственно особое восприятие мира. Выражения эмоций, разговоров о чувствах, красочного описания картин природы и т.п. от дискретов дожидаться сложно. Этот тип ориентирован, прежде всего, на логику, смысл и функциональность. В разговоре с дискретом складывается впечатление, что он как будто ничего не чувствует, но много знает, и еще больше – стремится узнать, осмыслить, понять и разложить по полочкам. Но это совсем не так! Люди с дигитальным каналом восприятия как раз невероятно чувствительны и ранимы.

Различия в типах восприятия представлены в таблице.

Визуальный тип

Показатель	Отличительные признаки
Способ получения информации	Посредством зрения – благодаря использованию наглядных пособий или непосредственно наблюдая за тем, как выполняются соответствующие действия
Восприятие окружающего мира	Восприимчивы к видимой стороне окружающего мира; испытывают жгучую потребность в том, чтобы мир вокруг них выглядел красиво; легко отвлекаются и впадают в беспокойство при виде беспорядка
На что обращают внимание при общении с людьми	На лицо человека, его одежду и внешность
Речь	Описывают видимые детали обстановки – цвет, форму, размер и внешний облик вещей
Движения глаз	Когда о чем-нибудь размышляют, обычно смотрят в потолок; когда слушают, испытывают потребность смотреть в глаза говорящему и хотят, чтобы те, кто их слушают, также смотрели им в глаза
Память	Хорошо запоминают зримые детали обстановки, а также тексты и учебные пособия, представленные в печатном или графическом виде

Аудиальный тип

Показатель	Отличительные признаки
Способ получения информации	Посредством слуха – в процессе разговора, чтения вслух, спора или обмена мнениями со своими собеседниками
Восприятие окружающего мира	Испытывают потребность в непрерывной слуховой стимуляции, а когда вокруг тихо, начинают издавать различные звуки (мурлычат себе под нос, свистят или сами с собой разговаривают), но только не тогда, когда они заняты учебой, потому что в эти минуты им необходима тишина; в противном случае им приходится отключаться от раздражающего шума, который исходит от других людей

На что обращают внимание при общении с людьми	На имя и фамилию человека, звук его голоса, манеру речи и сказанные им слова
Речь	Описывают звуки и голоса, музыку, звуковые эффекты и шумы, которые можно услышать в окружающей их обстановке, а также пересказывают то, что говорят другие люди
Движения глаз	Обычно смотрят то влево, то вправо и лишь изредка и ненадолго заглядывают в глаза говорящему
Память	Хорошо запоминают разговоры, музыку и звуки

Кинестетический тип

Показатель	Отличительные признаки
Способ получения информации	Посредством активных движений, участвуя в подвижных играх и занятиях, экспериментируя, исследуя окружающий мир, при условии, что тело постоянно находится в движении
Восприятие окружающего мира	Привыкли к тому, что вокруг них кипит деятельность, им необходим простор для движения. Их внимание всегда приковано к движущимся объектам. Зачастую их отвлекает и раздражает, когда другие люди не могут усидеть на месте, однако им самим необходимо постоянно двигаться
На что обращают внимание при общении с людьми	На то, как другой человек себя ведет, что он делает и чем занимается
Речь	Широко применяют слова, обозначающие движения и действия. Говорят, в основном о делах, победах и достижениях. Как правило, немногословны и быстро переходят к сути дела. Часто используют в разговоре свое тело, жесты, пантомимику
Движения глаз	Им удобнее всего слушать и размышлять, когда их глаза опущены вниз и в сторону. Они практически не смотрят в глаза собеседнику, поскольку именно такое положение глаз позволяет им учиться и одновременно действовать. Однако, если поблизости от них происходит суета, их взгляд неизменно направляется в ту сторону
Память	Хорошо запоминают свои и чужие поступки, движения и жесты

Для более точного определения ведущего типа восприятия существуют различные методики. Мы предлагаем вам пройти тесты на восприятие, чтобы узнать какой у вас ведущий источник получения информации: аудиальный, визуальный или кинестетический.

Тест «Аудиал, визуал или кинестетик?»

(диагностика доминирующей перцептивной модальности С.Ефремцева)

Инструкция к тесту. Прочитайте предлагаемые утверждения. Поставьте знак «+», если вы согласны с данным утверждением, и знак «-», если не согласны.

Тестовый материал (вопросы)

1. Люблю наблюдать за облаками и звездами.
2. Часто напеваю себе потихоньку.
3. Не признаю моду, которая неудобна.
4. Люблю ходить в сауну.
5. В автомашине цвет для меня имеет значение.
6. Узнаю по шагам, кто вошел в помещение.

7. Меня развлекает подражание диалектам.
8. Внешнему виду придаю серьезное значение.
9. Мне нравится принимать массаж.
10. Когда есть время, люблю наблюдать за людьми.
11. Плохо себя чувствую, когда не наслаждаюсь движением.
12. Видя одежду в витрине, знаю, что мне будет хорошо в ней.
13. Когда услышу старую мелодию, ко мне возвращается прошлое.
14. Люблю читать во время еды.
15. Люблю поговорить по телефону.
16. У меня есть склонность к полноте.
17. Предпочитаю слушать рассказ, который кто-то читает, чем читать самому.
18. После плохого дня мой организм в напряжении.
19. Охотно и много фотографирую.
20. Долго помню, что мне сказали приятели или знакомые.
21. Легко могу отдать деньги за цветы, потому что они украшают жизнь.
22. Вечером люблю принять горячую ванну.
23. Стараюсь записывать свои личные дела.
24. Часто разговариваю с собой.
25. После длительной езды на машине долго прихожу в себя.
26. Тембр голоса многое мне говорит о человеке.
27. Придаю значение манере одеваться, свойственной другим.
28. Люблю потягиваться, расправлять конечности, разминаться.
29. Слишком твердая или слишком мягкая постель для меня мука.
30. Мне нелегко найти удобную обувь.
31. Люблю смотреть теле- и видеофильмы.
32. Даже спустя годы могу узнать лица, которые когда-либо видел.
33. Люблю ходить под дождем, когда капли стучат по зонтику.
34. Люблю слушать, когда говорят.
35. Люблю заниматься подвижным спортом или выполнять какие-либо двигательные упражнения, иногда и потанцевать.
36. Когда близко тикает будильник, не могу уснуть.
37. У меня неплохая стереоаппаратура.
38. Когда слушаю музыку, отбиваю такт ногами.
39. На отдыхе не люблю осматривать памятники архитектуры.
40. Не выношу беспорядок.
41. Не люблю синтетических тканей.
42. Считаю, что атмосфера в помещении зависит от освещения.
43. Часто хожу на концерты.
44. Пожатие руки много говорит мне о данной личности.
45. Охотно посещаю галереи и выставки.
46. Серьезная дискуссия – это интересно.
47. Через прикосновение можно сказать значительно больше, чем словами.
48. В шуме не могу сосредоточиться.



Ключ

- Визуальный канал восприятия: 1, 5, 8, 10, 12, 14, 19, 21, 23, 27, 31, 32, 39, 40, 42, 45.
- Аудиальный канал восприятия: 2, 6, 7, 13, 15, 17, 20, 24, 26, 33, 34, 36, 37, 43, 46, 48.
- Кинестетический канал восприятия: 3, 4, 9, 11, 16, 18, 22, 25, 28, 29, 30, 35, 38, 41, 44, 47.

Уровни перцептивной модальности (ведущего типа восприятия):

- 13 и более – высокий;
- 8-12 – средний;
- 7 и менее – низкий.

Интерпретация результатов

Подсчитайте, количество положительных ответов в каждом разделе ключа. Определите, в каком разделе больше ответов «да» («+»). Это ваш тип ведущей модальности. Это ваш главный тип восприятия.

Если вам не помог тест С. Ефремова, можно определить основной канал восприятия следующим образом. Спросите себя, как бы вы хотели провести отпуск (абстрактный отпуск, отпуск мечты). А теперь проследите, в какую сторону вы отвели глаза, прежде чем сформулировали ответ.

В зависимости от направления взгляда можно сказать, какие образы создает человек: визуальные, аудиальные или кинестетические (тактильные).

- Если взгляд направлен вверх, то это говорит о формировании зрительных образов, рисовании картинки – визуал.
- Если взгляд направлен вниз, то это означает, что человек пытается прислушаться к своим чувствам и ощущениям – кинестетик.
- Если взгляд направлен прямо, либо влево или вправо, без смещений вверх-вниз (как бы в сторону ушей), то это говорит о формировании звуковых образов – аудиал.

Для точности постарайтесь найти ответы на большее количество вопросов. Они могут быть любыми, например: «Как вы хотели бы отметить Новый год?», «Какие планы на ближайшие выходные?», «Самое приятное событие за последний месяц?» и т.д.

Чтобы определиться окончательно, то внимательно проанализируйте ответы на заданные вопросы. Например, если на вопрос: «Где лучше провести отпуск?», человек при ответе использует следующие эпитеты:

- лазурное море, желтый песок, вид на горы из окна, яркое солнце, загорелые девушки в купальниках и другие зрительные образы, то вероятно человек – визуал;
- теплый бриз, запах моря, горячий песок, жар на теле от загара, расслабление, спасатель и т.д., то, скорее всего, человек – кинестетик;
- шум волн, тишина на рассвете, крик чаек, зажигательная музыка, свист ветра и т.д., то человек – аудиал.

Александр СОКОЛОВСКИЙ

Насколько вы креативны?

Креативность нужна не только людям творческих профессий. В любой профессии специалистам время от времени приходится искать новые подходы и способы решения задач. Каждый подходит к ним по-своему, опираясь на свои сильные стороны, потому что творческая составляющая есть в любой деятельности.

Креативное мышление – это полезный для всех навык. Оно помогает находить нестандартные решения в сложных ситуациях и быстро реагировать на возникающие проблемы. Сегодня креативное мышление все чаще встречается в списке требований к кандидатам на разные, даже, казалось бы, не самые творческие вакансии.

Креативность vs творчество

«Креативность» и «творчество» – две тесно связанные категории, схожие, но не одинаковые понятия. Дискуссии о том, как их разделять, идут до сих пор, но в русскоязычной традиции принято считать, что творчество – это процесс создания чего-то нового, а креативность – способность человека осуществлять этот процесс, порождать новые идеи.

Креативность – умение человека отступать от стандартных идей, правил и шаблонов, способность порождать необычные идеи, находить оригинальные решения, отклоняться от традиционных схем мышления.

Креативность предполагает присутствие прогрессивного подхода, воображения и оригинальности. Прослеживается в различных видах деятельности, ее продуктах, а также в отдельных сторонах качества личности.

Основное различие заключается в определениях, креативность – это комбинация известной информации, необходимой для создания новой. Творческие способности – это умение мыслить креативно.

Творчество – это процесс человеческой деятельности, создающий



качественно новые материальные и духовные ценности или итог создания субъективно нового.

Креативность же является особым обязательным условием для занятия творчеством. В результате чего, творческая личность всегда обладает креативностью, это неотъемлемая ее часть.

Исследования креативности неоднозначны и вызывают разнообразные споры, в связи с различными эмпирическими фактами. В XX в. появились многие исследования, связанные с изучением этого понятия.

Одним из таких исследований занимался З.Фрейд, который в начале XX в. предположил, что творческие личности, такие как писатели и художники творят для того, чтобы показать свои скрытые желания, с помощью средств, которые приемлемы с точки зрения культуры. К этому выводу он пришел, опираясь на идею того, что истоки креативности появились из противоречий между осознанными и неосознанными побуждениями человека.

Сам термин «креативность», появился уже после исследований З.Фрейда. Впервые его можно найти в работе Д.Симпсона (1922 год), в которой креативность понималась, как навыки человека отказываться от стереотипных и исторически сложившихся способов мышления. Впоследствии стали рассматривать креативность как высший мыслительный процесс.

Доктор психологических наук, профессор Института психологии РАН М.А.Холодная выделила следующие показатели креативности:

- Беглость мышления (количество различных идей за определенную единицу времени).
- Оригинальность (способность выдвигать новые и необычные идеи).
- Восприимчивость (тонкое ощущение окружающих факторов, готовность к быстрому решению альтернативных идей).
- Метафоричность (склонность к символическому, работа в необычном контексте).

В 2014 году ученые Калифорнийского университета разработали модель, в рамках которой выделяется четыре уровня креативности, – модель Four C.

Креативность Mini-C включает в себя идеи, значимые только для конкретного человека и известные только ему. Идеи этого уровня обычно не находят физической реализации и живут в сознании человека в виде мысли. Креативность Mini-C чаще возникает у детей и школьников, когда они придумывают что-то новое – например, новые слова или определения.

Креативность Little-C включает в себя в основном повседневное мышление и решение проблем. Этот тип креативности помогает людям решать проблемы, возникающие в школе, на работе или дома. Напри-

мер, вы придумали, как повесить дома картину, не используя гвозди. Понятно, что вы не написали симфонию и не разработали физическую теорию, но вы улучшили свою жизнь, используя креативное мышление.

Креативность Pro-C есть у тех, кого называют профессионалами своего дела. Они достойно и качественно выполняют свою работу – например, проектируют дома или пишут хорошие тексты.

Креативность Big-C предполагает создание великих работ и гениальных идей. Этот тип креативности приводит к возвышению и признанию автора, а также к изменению мира. Так происходят научные прорывы и появляются гениальные произведения искусства.

Модель не разделяет людей на креативных и не креативных, она скорее показывает, как может эволюционировать креативность, если ее развивать.

Тест «Насколько вы креативны?»

Сегодня мы предлагаем вам определить собственный творческий профиль, ваш потенциал для создания нового по методике, приведенной в книге А.П.Лобанова «Интеллект и когнитивные стили».

Инструкция. Оцените высказывания по пятибалльной шкале, записывая их в нижеприведенную таблицу:

- 5 – полностью согласен;
- 4 – согласен;
- 3 – не могу ответить;
- 2 – не согласен;
- 1 – совершенно не согласен.

Тестовый материал

1. Для меня не проблема, если моя идея критикуется.

2. Я оцениваю критику по тому, насколько она может быть полезной.

3. При решении сложных задач я могу менять интенсивность работы или степень внимания.

4. Я бываю часто удовлетворен тем, когда могу сказать себе, что все продумал логично.

5. Я всегда уделяю решению проблемы все свое внимание, даже если эта проблема кажется тривиальной или – на первый взгляд – не представляющей вызова.

6. В прошлом я всегда пытался

отделаться от неудовлетворяющей меня рабочей обстановки или избежать ее и создать такую, которая отвечает моим потребностям.

7. Я люблю испытывать новые идеи или методы.

8. Если бы был проведен опрос среди моих друзей, то они бы сказали, что я остроумный или ловкий человек.

9. В прошлом я часто шел на просчитанный риск и буду делать это и в будущем.

10. При решении проблем я охотно пытаюсь применить новые подходы и методы.

11. Я могу мечтать и видеть сны наяву, легко заставляю играть воображение.

12. Проблемы за пределами моей специфической сферы задач или рядом с ней могут меня вдохновить.

13. Иногда я пытаюсь справиться с так называемыми нерешенными проблемами или с неудовлетворительными решениями в надежде, что найду лучшее решение.

14. Мне бывает нужна обстановка (и я ее себе создаю), когда никто не мешает работать.

15. На меня можно положиться, когда надо найти новые пути для уже существующих процедур или новые возможности для применения приборов или оборудования.

16. Мне знакомо чувство счастья, пронизывающее меня, когда найдено решение определенной существующей проблемы.

17. Я чувствую себя хорошо среди таких же, как я, даже если мои идеи или планы наталкиваются на публичную критику или отклоняются.

18. Я принимаю мнения или точки зрения других, идущие вразрез с моим мнением, так как хочу знать, что думают другие (соперники).

19. Я могу распознать, дает ли обобщение или образное представление лучший эффект.

20. Я пытаюсь представить кажущуюся неинтересной проблему наглядно и увлекательно.

21. Я совершенно сознательно пытаюсь найти в рутине новые пути.

22. Я слежу за тем, чтобы моя личная сфера была защищена, и потому кажусь обращенным в себя.

23. Мне нравится возиться с проблемой, которая доставила другим большую головную боль.

24. Я бы хотел изменить какую-ли-

бо идею, план или дизайн, не соответствующие моему эстетическому восприятию.

25. Мне не представляет труда публично излагать свои идеи, даже если они не отвечают бытующему мнению и отражают скорее мнение маргинальных групп.

26. Я сам решаю для себя, является ли поставленное условие разумным.

27. Я люблю преобразовывать символы или знаки в конкретные идеи или действия.

28. В целом я знаю, как упростить, структурировать и систематизировать свои наблюдения.

29. На стадии поиска идеи я воздерживаюсь от любой критики.

30. Я очень стараюсь создать приятную для себя обстановку.

31. Я стремлюсь к контактам с экспертами в своей сфере деятельности.

32. Я склонен при оценке нового прислушиваться к своему чувству.

33. Я не испытываю никакого личного позора, потери престижа или статуса, когда мои идеи или планы отвергаются (руководством, организациями).

34. Часто я критически отношусь к целям, политике, ценностям или идеям организаций.

35. Абстрактное, символическое мышление доставляет мне огромное удовольствие.

36. Я охотно ищу и принимаю множество идей, так как предпочитаю иметь альтернативные возможности.

37. Я сортирую свои идеи в картотеке, досье или файле.

38. Я могу различать тривиальные и важные отвлекающие моменты.

39. Мне нужно достаточно свободы, и я стремлюсь к приобретению интересного, нового опыта.

40. Я способен погрузиться в образность новых идей или планов.

41. Я готов защищать свое решение или метод действия, даже если существует возможность провала.

42. Я ненавижу действовать по строгим правилам и ставлю их под сомнение.

43. Я совершенно сознательно тренирую свои способности к визуализации и абстрагированию, чтобы развить их в себе.

44. Я охотно раскладываю вещи или мысленно ситуации, чтобы вы-

яснить, как они функционируют или какие между ними существуют взаимодействия.

45. Почти не бывает так, чтобы я отвергал или блокировал неоднозначные, непроверенные идеи, не имеющие прямого отношения к моей работе.

46. Я чувствую себя нехорошо, если ценная идея вызывает большой резонанс и в результате могла бы разрушиться внутренняя гармония моих дружеских отношений.

47. Задача, не представляющая для меня вызов, меня не привлекает.

48. Я не жалею усилий на то, чтобы весьма убедительно представить новые идеи.

Ключ

Сложите результаты всех колонок. Общая сумма – коэффициент ваших творческих способностей (средняя величина – 100).

A	B	C	D	E	F	G	H
1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31	32
33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48
Итого	Итого	Итого	Итого	Итого	Итого	Итого	Итого

Результаты по колонкам А–Н – профиль вашей креативности. Если сумма по колонке особенно велика,

то это – ваша сильная сторона.

Тип А – любители открытий

Вы склонны, исходя из уверенности в себе и готовности к риску, перешагивать границы и осваивать целину. Вы отваживаетесь на новое, так как видите в этом стимул и считаете, что справитесь, несмотря на неопределенность и возможные трудности. Это характерно для первооткрывателей, изобретателей и пионеров в какой-либо сфере.

Тип В – критически мыслящие

Вы создаете собственные ценности и масштабные оценки. Вы готовы противопоставить себя существующим правилам и нормам и подавать новое, критикуя устоявшееся и известное. Это присуще прежде всего ученым, тем, кто способен смотреть в будущее, и политикам.

Тип С – стратегически мыслящие

Ваше творческое начало базиру-

ется на способности к абстрагированию. Вы можете на базе известной информации создать новые постро-

ения. Сила воображения помогает вам распознавать существенное и общепризнанное и выводить из этого новые идеи. Это особенно характерно для разработчиков планов и стратегов.

Тип D – аналитически мыслящие

Вы обладаете большой способностью находить решение для сложных проблем и взаимосвязей. У вас есть потенциал, терпение и острота мысли, необходимые для логического мышления. Такими способностями обладают, как правило, инженеры, специалисты по информатике и финансовые аналитики.

Тип E – усердные

Ваш творческий профиль базируется на выполнении задач: вы усердны, выносливы, исполнены чувства долга, работающи и целеустремленны. Эти качества – лучшей предпосылка для создания нового. Они встречаются у успешных руководителей, предпринимателей, врачей, техников и ученых.

Тип F – нуждающиеся в гармонии

Ваша творческая продуктивность тем выше, чем лучше, приятней рабочая обстановка и чем больше она стимулирует. Спросите себя, отвечает ли рабочая обстановка вашим личным пристрастиям и что вам в случае необходимости надо сделать, чтобы она лучше соответствовала уникальности вашей личности.

Тип G – любознательные

Вами движет интерес и любопытство, рождающиеся сами по себе. Вам не требуется никаких стимулов извне. Вы обладаете такими же движущими силами, как многие успешные исследователи, первооткрыватели и предприниматели.

Тип H – чувственные

Радуйтесь тому, что вы способны чувствовать и понимать красивое и возвышенное в этом мире. Ваше творческое начало базируется на способности к чувственному восприятию. Ваше чувство прекрасного, ваш вкус, ваша тонкость и ваша сила воображения позволяют вам создавать произведения выразительных и чувственных форм, какие создают, например, художники, писатели, поэты, режиссеры, композиторы и музыканты.



Мария ОГОЛЕВА

ДИАГНОСТИКА ДЕТСКОЙ ОДАРЕННОСТИ



Одаренность – это результат сложного взаимодействия наследственности, воспитания и саморазвития. Дети не рождаются с готовыми способностями. Врожденными являются лишь задатки – анатомо-физиологические предпосылки формирования способностей. На их основе под влиянием обучения и воспитания, в процессе взаимодействия ребенка с окружающим миром развиваются его способности.

Однако нераскрытые возможности и задатки постепенно угасают вследствие не востребованности. Поэтому родителям и педагогам не следует оставлять без внимания ранние признаки способностей у детей, ведь они могут указывать на предпосылки подлинного таланта.

В 50% случаев особые способности ребенка проявляются к 5-6 годам и к 8 раскрываются в полной мере. Существует определенная зависимость между возрастом, в котором проявляется одаренность, и областью деятельности. Наиболее рано дарования проявляются в сфере искусства, особенно в музыке. В науке достижение значимых результатов в виде выдающихся открытий, создания новых областей и методов исследования происходит обычно позднее, чем в искусстве. Это связано, в частности, с необходимостью приобретения глубоких и обширных знаний, без которых невозможны научные открытия. Раньше других при этом проявляются математические дарования. Данная закономерность подтверждается фактами биографий великих людей.

Сегодня одаренными называют детей, которые выделяются яркими, очевидными, иногда выдающимися достижениями (или имеют внутренние предпосылки для таких достижений) в том или ином виде деятельности. Как выявить одаренного ребенка? Большинству одаренных

детей свойственны особые черты, отличающие их от сверстников.

В домашних условиях выявить одаренность ребенка можно только наблюдая, как он проводит время и какие темы вызывают у него огонь в глазах, а также помогая ему искать себя в различных видах деятельности.

Вот некоторые факторы, которые могут указывать на одаренность ребенка. Эти критерии не являются обязательными и постоянными, но время от времени могут проявляться:

- **Раннее развитие.** Часто одаренные дети учатся говорить, читать и писать раньше других.
- **Хорошая концентрация и память.** Если ребенок легко запоминает стихи, слова песен и интересные его факты – возможно, он обладает одаренностью.
- **Развитая речь.** Словарный запас одаренных детей, как правило, шире, чем у сверстников. Они легко вводят в лексикон новые слова и умело ими пользуются.
- **Подвижное мышление.** Одаренные дети рано учатся гипоте-

тическому и абстрактному мышлению. Им свойственно совершенствовать игры и находить хитрые способы решения задач.

- **Богатая фантазия.** По тому, как и во что ребенок играет, тоже можно судить о его одаренности. Талантливые дети склонны придумывать целые миры, сюжеты с небанальными поворотами и самозабвенно перевоплощаться в персонажей своих фантазий.
- **Познавательный интерес.** Одаренных детей могут интересовать более глубокие темы, чем сверстников. Если ребенок долго и настойчиво проявляет интерес к определенной теме или деятельности, не удовлетворяется простыми ответами и жаждет докопаться до сути, это может быть признаком таланта.

На сегодняшний день не существует единого метода, который позволил бы точно определить, одарен ребенок или нет. Как правило, используется комплекс разных тестов. Предлагаем родителям воспользоваться наиболее простыми методами для оценки общей детской одаренности.

Анкета «Как распознать одаренность»

(Л.Г. Кузнецова, Л.П. Сверч)

Цель анкеты: выявить область одаренности ребенка, степень выраженности у ребенка тех или иных способностей.

Данная анкета может заполняться отдельно учителем, работающим с учеником, родителем ученика и самим учеником (начиная со средней ступени обучения). За каждое совпадение с утверждением ставится один балл. После этого по каждой шкале способностей высчитывается коэффициент выраженности способности и выстраивается график выраженности способностей на ребенка, из которого можно увидеть, в какой области ребенок наиболее одарен.

Спортивный талант

Если...

- он энергичен и все время хочет двигаться;
- он почти всегда берет верх в по-тасовках или выигрывает в какой-нибудь спортивной игре;
- не известно, когда он успел научиться ловко управляться с коньками и лыжами, мячами и клюшками;
- лучше многих других сверстников физически развит и координирован в движениях, двигается легко, пластично, грациозно;
- предпочитает книгам и спокойным развлечениям игры, соревнования, беготню;
- кажется, что он всерьез никогда не устает;
- неважно, интересуется ли он всеми видами спорта или каким-нибудь одним, но у него есть свой герой-спортсмен, которому он подражает.

Технические способности

Если...

- ребенок интересуется самыми разнообразными механизмами и машинами;
- любит конструировать модели, приборы, радио-аппаратуру;
- сам «докапывается» до причин неисправностей и «капризов» механизмов или аппаратуры, любит загадочные поломки;
- может починить испорченные приборы и механизмы, использовать старые детали для создания новых игрушек;
- любит и умеет рисовать («видит») чертежи и эскизы механизмов;
- интересуется специальной технической литературой.

Литературное дарование

Если...

- рассказывая о чем-либо, умеет придерживаться выбранного сюжета, не теряет основную мысль;
- любит фантазировать на тему действительного события, причем придает событию что-то новое и необычное;
- выбирает в своих устных или письменных рассказах такие слова, которые хорошо передают эмоциональные состояния и чувства героев сюжета;
- изображает персонажи своих фантазий живыми и интересными;
- любит, уединившись, писать рассказы, стихи, не боится начать писать роман о собственной жизни.

Музыкальный талант

Если...

- ребенок любит музыку и музыкальные записи, всегда стремится туда, где можно послушать музыку;
- очень быстро и легко отзывается на ритм и мелодию, внимательно вслушивается в них, легко их запоминает;
- поет или играет на музыкальном инструменте, вкладывает в исполнение много чувства и энергии, а также свое настроение;
- сочиняет свои собственные мелодии;
- научился или учится играть на каком-либо музыкальном инструменте.

Художественные способности

Если ребенок...

- не находя слов или захлебываясь ими, прибегает к рисунку или лепке для того, чтобы выразить свои чувства или настроение;
- в своих рисунках и картинах отражает все разнообразие предметов, людей, животных, ситуаций;
- серьезно относится к произведениям искусства;
- когда имеет свободное время, охотно лепит, рисует, чертит, комбинирует материалы и краски;
- стремится создать какое-либо произведение, имеющее очевидное прикладное значение-украшение для дома, одежды;
- не робеет, высказывая собственное мнение даже о классических произведениях.

Способности к научной работе

Если ребенок...

- обладает явно выраженной способностью к пониманию абстрактных понятий, к обобщениям;
- умеет четко выразить словами чужую и собственную мысль или наблюдение;
- любит читать научно-популярные издания, взрослые статьи и книги;
- часто пытается найти собственное объяснение причин и смысла самых разнообразных событий;
- с удовольствием проводит время за созданием собственных проектов, схем, конструкций;
- не унывает и ненадолго остывает к работе, если его изобретение или проект не поддержаны или осмеяны.

Артистический талант

Если ребенок...

- часто, когда ему не хватает слов, выражает свои чувства мимикой, жестикуляцией и движениями;

- стремится вызвать эмоциональные реакции у других;
- меняет тональность и выражение голоса, непроизвольно подражая человеку, о котором рассказывает;
- с большим желанием выступает перед аудиторией;
- с удивляющей вас легкостью «передразнивает» чьи-то привычки, позы, выражения;
- пластичен и открыт всему;
- любит и понимает значение красивой и характерной одежды.

Незаурядный интеллект

Если ребенок...

- хорошо рассуждает, ясно мыслит и понимает недосказанное, улавливает причины поступков людей;
- обладает хорошей памятью;
- легко и быстро схватывает новый школьный материал;
- задает очень много продуманных вопросов;
- любит читать книги, причем по своей собственной программе;
- обгоняет сверстников по учебе, – гораздо лучше и шире информирован, чем сверстники;
- обладает чувством собственного достоинства и здравого смысла;
- очень восприимчив и наблюдателен.

Обработка результатов

За каждое совпадение с предложенными утверждениями поставьте один балл и высчитайте коэффициент выраженности способностей (Кс) по формуле: $(Кс) = (Б:У) \times 100\%$, где Б – балл, полученный по каждой шкале способностей отдельно; У – общее количество утверждений по каждой шкале отдельно. Постройте график выраженности тех или иных способностей.

Оценка общей детской одаренности

(Д.Хаан и М.Кафр в модификации Савенкова А. И.)

Назначение. Методика адресована родителям и педагогам. Ее задача – оценка общей одаренности ребенка родителями или учителями.

Методика должна рассматриваться как дополнительная к комплексу методик для специалистов (психологов и педагогов).

Возрастной диапазон, в котором она может применяться, от 5 до 10 лет. Методика рассчитана на выполнение двух основных функций.



Первая и основная функция – диагностическая.

С помощью данной методики вы можете количественно оценить степень выраженности у ребенка различных видов одаренности и определить, какой вид одаренности у него преобладает в настоящее время. Сопоставление всех десяти полученных оценок позволит вам увидеть индивидуальный, свойственный только вашему ребенку, «портрет развития его дарований».

Вторая функция – развивающая.

Утверждения, по которым вам придется оценивать ребенка, можно рассматривать как программу его дальнейшего развития. Вы сможете обратить внимание на то, чего, может быть, раньше не замечали, усилить внимание к тем сторонам, которые вам представляются наиболее ценными.

Инструкция. Вам предлагается оценить уровень сформированности девяти характеристик, обычно оцениваемых у одаренных детей.

Внимательно изучите их и дайте оценку вашему ребенку по каждому параметру, пользуясь следующей шкалой:

5 баллов – оцениваемое свойство хорошо развито, четко выражено, проявляется часто в поведении и в различных видах деятельности;

4 балла – свойство заметно выражено, но проявляется непостоянно, при этом противоположное ему свойство проявляется очень редко;

3 балла – оцениваемое и противоположное свойства выражены нечетко, в проявлениях редки, в поведении и деятельности уравновешивают друг друга;

2 балла – более ярко выражено и чаще проявляется свойство, противоположное оцениваемому;

1 балл – четко выражено и часто проявляется свойство, противоположное оцениваемому, оно фиксируется в поведении и во всех видах деятельности;

0 баллов – сведений для оценки данного качества нет (не имею).

Лист ответов

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80

Лист вопросов

1. Склонен к логическим рассуждениям, способен оперировать абстрактными понятиями.

2. Нестандартно мыслит и часто предлагает неожиданные, оригинальные решения.

3. Учится новым знаниям очень быстро, все «схватывает на лету».

4. В рисунках нет однообразия. Оригинален в выборе сюжетов,

обычно изображает много разных предметов, людей, ситуаций.

5. Проявляет большой интерес к музыкальным занятиям.

6. Любит сочинять (писать) рассказы или стихи.

7. Легко входит в роль какого-либо персонажа: человека, животного и др.

8. Интересуется механизмами и машинами.

9. Инициативен в общении со сверстниками.

10. Энергичен, производит впечатление ребенка, которому необходимо много двигаться.

11. Проявляет большой интерес и исключительные способности к систематизации.

12. Не боится новых попыток, стремится всегда проверить новую идею.

13. Быстро запоминает услышанное и прочитанное без специального заучивания, не тратит много времени на то, что нужно запомнить.

14. Становится вдумчивым и очень серьезным, когда видит впечатляющую картину, слышит музыку, видит необычную скульптуру, красивую (художественно выполненную) вещь.

15. Чутко реагирует на характер и настроение музыки.

16. Может легко построить рассказ, начиная от завязки сюжета и кончая разрешением какого-либо конфликта.

17. Интересуется актерской игрой.

18. Может чинить испорченные приборы, использовать старые детали для создания новых поделок, игрушек, приборов.

19. Сохраняет уверенность в окружении незнакомых людей.

20. Любит участвовать в спортивных играх и состязаниях.

21. Умеет хорошо излагать свои мысли, имеет большой словарный запас.

22. Изобретателен в выборе и использовании различных предметов (например, использует в играх не только игрушки, но и мебель, предметы быта и другие средства).

23. Знает много о таких событиях и проблемах, о которых его сверстники обычно не знают.

24. Способен составлять оригинальные композиции из цветов, рисунков, камней, марок, открыток и т. д.

25. Хорошо поет.

26. Рассказывая о чем-то, придерживается

живается выбранного сюжета, не теряет основную мысль.

27. Меняет тональность и выражение голоса, когда изображает другого человека.

28. Любит разбираться в причинах неисправности механизмов, любит загадочные поломки и вопросы на «поиск».

29. Легко общается с детьми и взрослыми.

30. Часто выигрывает у сверстников в разных спортивных играх.

31. Хорошо улавливает связь между одним событием и другим, между причиной и следствием.

32. Способен увлечься, уйти с головой в интересующее его занятие.

33. Обгоняет своих сверстников по учебе на год или на два, т. е. реально должен бы учиться в более старшем классе, чем учится сейчас.

34. Любит использовать какой-либо новый материал для изготовления игрушек, коллажей, рисунков, в строительстве детских домиков на игровой площадке.

35. В игру на инструменте, в песню или танец вкладывает много энергии и чувств.

36. Придерживается только необходимых деталей в рассказах о событиях, все несущественное отбрасывает, оставляет главное, наиболее характерное.

37. Разыгрывая драматическую сцену, способен понять и изобразить конфликт.

38. Любит рисовать чертежи и схемы механизмов.

39. Улавливает причины поступков других людей, мотивы их поведения. Хорошо понимает недосказанное.

40. Бегаёт быстрее всех в детском саду, в классе.

41. Любит решать сложные задачи, требующие умственного усилия.

42. Способен по-разному подойти к одной и той же проблеме.

43. Проявляет ярко выраженную, разностороннюю любознательность.

44. Охотно рисует, лепит, создает композиции, имеющие художественное назначение (украшения для дома, одежды и т. д.), в свободное время без побуждения взрослых.

45. Любит музыкальные записи. Стремится пойти на концерт или туда, где можно слушать музыку.

46. Выбирает в своих рассказах такие слова, которые хорошо передают

эмоциональные состояния героев, их переживания и чувства.

47. Склонен передавать чувства через мимику, жесты, движения.

48. Читает (любит, когда ему читают) журналы и статьи о создании новых приборов, машин, механизмов.

49. Часто руководит играми и занятиями других детей.

50. Двигается легко, грациозно. Имеет хорошую координацию движений.

51. Наблюдателен, любит анализировать события и явления.

52. Способен не только предлагать, но и разрабатывать собственные и чужие идеи.

53. Читает книги, статьи, научно-популярные издания с опережением своих сверстников на год или два.

54. Обращается к рисунку или лепке для того, чтобы выразить свои чувства и настроение.

55. Хорошо играет на каком-нибудь инструменте.

56. Умеет передавать в рассказах такие детали, которые важны для понимания события (что обычно не умеют делать его сверстники), и в то же время не упускает основной линии события, о которых рассказывает.

57. Стремится вызывать эмоциональные реакции у других людей, когда о чем-то с увлечением рассказывает.

58. Любит обсуждать научные события, изобретения, часто задумывается об этом.

59. Склонен принимать на себя ответственность, выходящую за рамки, характерные для его возраста.

60. Любит ходить в походы, играть на открытых спортивных площадках.

61. Способен долго удерживать в памяти символы, буквы, слова.

62. Любит пробовать новые способы решения жизненных задач, не любит уже испытанных вариантов.

63. Умеет делать выводы и обобщения.

64. Любит создавать объемные изображения, работать с глиной, пластилином, бумагой и клеем.

65. В пении и музыке стремится выразить свои чувства и настроение.

66. Склонен фантазировать, старается добавить что-то новое и необычное, когда рассказывает о чем-то уже знакомом и известном всем.

67. С большой легкостью драматизирует, передает чувства и эмоциональные переживания.

68. Проводит много времени над конструированием и воплощением собственных «проектов» (модели летательных аппаратов, автомобилей, кораблей).

69. Другие дети предпочитают выбирать его в качестве партнера по играм и занятиям.

70. Предпочитает проводить свободное время в подвижных играх.

71. Имеет широкий круг интересов, задает много вопросов о происхождении и функции предметов.

72. Продуктивен, чем бы ни занимался (рисование, сочинение историй, конструирование и т. д.), способен предложить большое количество самых разных идей и решений.

73. В свободное время любит читать научно-популярные издания, детские энциклопедии и справочники) больше, чем художественные книги (сказки, детективы и др.).

74. Может высказать свою собственную оценку произведениям искусства, пытается воспроизвести то, что ему понравилось, в своем рисунке, игрушке, скульптуре.

75. Сочиняет собственные оригинальные мелодии.

76. Умеет в рассказе изобразить своих героев очень живыми, передает их характер, чувства, настроение.

77. Любит игры-драматизации.

78. Быстро и легко осваивает компьютер.

79. Обладает даром убеждения, способен внушать свои идеи другим.

80. Физически выносливее сверстников.

Обработка результатов

Сосчитайте количество плюсов и минусов по вертикали (плюс и минус взаимно сокращаются). Результаты подсчетов напишите внизу, под столбцом. Полученные суммы баллов характеризуют вашу оценку развития у ребенка следующих видов одаренности:

- 1) интеллектуальной;
- 2) творческой;
- 3) академической (научной);
- 4) художественно-изобразительной;
- 5) музыкальной;
- 6) литературной;
- 7) артистической;
- 8) технической;
- 9) лидерской;
- 10) спортивной.

Валентина АНТОНИК

Физика вокруг нас

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

Некоторым школьникам понимание физики дается с большим трудом, они считают ее сверхложным, скучным и неинтересным предметом. Мы постараемся заинтересовать наших читателей этой увлекательной наукой. Материалы в данной рубрике представлены в форме коротких увлекательных рассказов, которые простым и понятным языком объясняют суть физических явлений вокруг нас.

Почему лед скользкий

На гладко натертом полу легче поскользнуться, нежели на обыкновенном. Казалось бы, то же самое должно происходить и на льду, то есть гладкий лед должен быть более скользок, нежели лед бугорчатый, шероховатый.

Но если вам случалось везти нагруженные ручные санки через неровную, бугристую ледяную поверхность, вы могли убедиться, что, вопреки ожиданиям, сани проскальзывали по такой поверхности заметно легче, чем по гладкой. Шероховатый лед более скользок, чем зеркально гладкий! Это объясняется тем, что скользкость льда зависит главным образом не от гладкости, а от совершенно особой причины: от того, что температура плавления льда понижается при увеличении давления.

Разберем, что происходит, когда мы катаемся в санях или на коньках. Стоя на коньках, мы опираемся на очень маленькую площадь, всего в несколько квадратных миллиметров. И на эту небольшую площадь целиком давит вес нашего тела. Под большим давлением лед тает при пониженной температуре. Если, например, лед имеет температуру -5° , а давление коньков понизило точку плавления льда, попираемого коньками, более чем на 5° , то эти части льда будут таять. Теоретически можно вычислить, что для понижения точки таяния льда на 1° требует-



ся весьма значительное давление в 130 кг на квадратный сантиметр.

Производят ли сани или конькобежец такое огромное давление на лед? Если распределить вес саней (или конькобежца) на поверхность полозьев (или коньков), то получатся числа гораздо меньшие. Это доказывает, что ко льду прилегает вплотную далеко не вся поверхность полоза, а лишь незначительная часть ее. Что же получается? Теперь между полозьями коньков и льдом находится тонкий слой воды, – удивительно, что конькобежец скользит. И как только он переместит ноги в другое место, там произойдет то же самое. Всюду под ногами конькобежца лед превращается в тонкий слой воды. Такими свойствами из всех существующих тел обладает только лед.

Один советский физик назвал его

«единственным скользким телом в природе». Прочие тела гладки, но не скользки.

Теперь мы можем вернуться к вопросу о том, гладкий или шероховатый лед более скользок. Мы знаем, что один и тот же груз давит тем сильнее, чем на меньшую площадь он опирается. В каком же случае человек оказывает на опору большее давление: когда он стоит на зеркально гладком или на шероховатом льду? Ясно, что во втором случае: ведь здесь он опирается лишь на немногие выступы и бугорки шероховатой поверхности. А чем больше давление на лед, тем обильнее плавление и, следовательно, лед тем более скользок (если только полоз достаточно широк; для узкого полоза коньков, врезавшегося в бугорки, это неприложимо – энергия движения расходуется здесь на срезывание бугорков).

Понижением точки таяния льда под значительным давлением объясняется и множество других явлений обыденной жизни. Благодаря этой особенности льда отдельные куски его смерзаются вместе, если их сильно сдавливать.

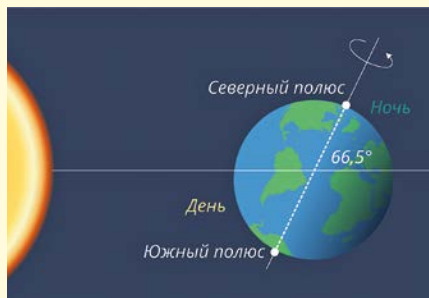
Ребенок, сжимая в руках комок снега при игре в снежки, бессознательно пользуется именно этим свойством ледяных крупинок (снежинок) смерзаться под усиленным давлением, понижающим температуру их таяния. Катая снежный ком для «снежной бабы», мы опять-таки пользуемся указанной особенностью льда: снежинки в местах соприкосновения, в нижней части кома, смерзаются под тяжестью надавливающей на них массы. Вы понимаете теперь, конечно, почему в сильные морозы снег образует рассыпающиеся снежки, а «баба» плохо лепится. Под давлением ног проложивший снег на тротуарах постепенно уплотняется в лед: снежинки смерзаются в сплошной пласт.

Когда мы движемся вокруг Солнца быстрее – днем или ночью

Ежесекундно планета наша со всеми своими обитателями перемещается в пространстве на 30 км, вращаясь одновременно и вокруг оси.

По этому поводу можно задать интересный вопрос: когда мы движемся вокруг Солнца быстрее – днем или ночью?

Вопрос способен вызвать недоумение: ведь всегда на одной стороне Земли день, на другой – ночь; какой же смысл имеет наш вопрос? По-видимому, никакого. Однако это не так. Спрашивается ведь не о том, когда вся Земля перемещается скорее, а о том, когда мы, ее обитатели, движемся скорее среди звезд. А это уже вовсе не бессмысленный вопрос. В солнечной системе мы совершаем два движения: вращаемся вокруг Солнца и в то же время обращаемся вокруг земной оси. Оба движения складываются, но результат получается различный, смотря по тому, находимся ли мы на дневной или ночной половине Земли.



В полночь скорость вращения прибавляется к поступательной скорости Земли, а в полдень, наоборот, отнимается от нее. Значит, в полночь мы движемся в солнечной системе быстрее, нежели в полдень.

Так как точки экватора пробегают в секунду около полукилометра, то для экваториальной полосы разница между полуденной и полуночной скоростью достигает целого километра в секунду!

Кто придумал слова «газ» и «атмосфера»

Слово «газ» принадлежит к числу слов, придуманных учеными наряду с такими словами, как «термометр», «электричество», «гальванометр», «телефон» и прежде всего «атмосфера». Из всех придуманных слов «газ» – самое короткое. Старинный голландский химик и врач Гельмонт, живший с 1577 г. по 1644 г. (современник Галилея), произвел «газ» от греческого слова «хаос». Открыв, что воздух состоит из двух частей,

из которых одна поддерживает горение и сгорает, остальная же часть не обладает этими свойствами.

Гельмонт писал: «Такой пар я назвал газ, потому что он почти не отличается от хаоса древних» (первоначальный смысл слова «хаос» – сияющее пространство).

Однако новое слово долго после этого не употреблялось и было возрождено лишь знаменитым Лавуазье в 1789 г. Оно получило широкое распространение, когда всюду заговорили о полетах братьев Монгольфье на первых воздушных шарах.

Ломоносов в своих сочинениях употреблял другое наименование для газообразных тел – «упругие жидкости» (оставшееся в употреблении еще и тогда, когда я учился в школе). Заметим, кстати, что Ломоносову принадлежит заслуга введения в русскую речь ряда названий, ставших теперь стандартными словами научного языка: атмосфера, манометр, барометр, микрометр, воздушный насос, оптика, вязкость, электрический, кристаллизация, эфир, материя и др.



Гениальный родоначальник русского естествознания писал по этому поводу: «Принужден я был искать слов для наименования некоторых физических инструментов, действий и натуральных вещей, которые (т.е. слова) хотя сперва покажутся несколько странны, однако надеюсь, что они со временем через употребление знакомее будут».

Как мы знаем, надежды Ломоносова вполне оправдались.

Напротив, предложенные впоследствии В.И.Далем (известным составителем «Толкового словаря») слова для замены «атмосферы» – неуклюжие «мироколица» или «колосемица» – совершенно не привились, как не привился его «небозём» вместо горизонта и другие новые слова.



Отчего при ветре холоднее

Все знают, конечно, что в тихую погоду мороз переносится гораздо легче, чем при ветре. Но не все представляют себе отчетливо причину этого явления. Большой холод при ветре ощущается лишь живыми существами; термометр вовсе не опускается ниже, когда его обдувает ветер. Ощущение резкого холода в ветреную морозную погоду объясняется прежде всего тем, что от лица (и вообще от тела) отнимается при этом гораздо больше тепла, нежели в тихую погоду, когда воздух, нагретый телом, не так быстро сменяется новой порцией холодного воздуха. Чем ветер сильнее, тем большая масса воздуха успевает в течение каждой минуты прийти в соприкосновение с кожей, и, следовательно, тем больше тепла отнимается ежесекундно от нашего тела. Этого одного уже достаточно, чтобы вызвать ощущение холода.

Но есть и еще причина. Кожа наша всегда испаряет влагу, даже в холодном воздухе. Для испарения требуется теплота, она отнимается от нашего тела и от того слоя воздуха, который к телу прилегает. Если воздух неподвижен, испарение совершается медленно, так как прилегающий к коже слой воздуха скоро насыщается парами (в насыщенном влагой воздухе не происходит интенсивного испарения). Но если воздух движется и к коже притекают все новые и новые его порции, то испарение все время поддерживается очень обильное, а это требует большого расхода теплоты, которая отбирается от нашего тела.

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

Эмоциональное выгорание: причины, симптомы, профилактика

Человек – целостная, сложная и очень умная система. Если мы испытываем стресс, эмоциональные перегрузки и находимся в состоянии постоянного истощения, то организм, недолго думая, отключает некоторые функции в целях экономии ресурсов. Эмоциональная и физическая перегрузка – одна из самых распространенных причин наступления синдрома эмоционального выгорания. Может показаться, что человек, находящийся в таком состоянии, лишен каких бы то ни было эмоций. Со стороны он выглядит безразличным и отрешенным, и если и выполняет какие-то задачи, то складывается впечатление, что работа делается на автомате.

В связи с нарастающим темпом жизни феномен эмоционального выгорания встречается в научных публикациях все чаще. Предлагаем разобраться в причинах возникновения этого состояния, основных симптомах и мерах профилактики.

Начнем с понятия. В литературе чаще всего встречается следующая формулировка: «синдром эмоционального выгорания – нарастающее эмоциональное истощение, которое может повлечь за собой личностные изменения в общении с окружающими; состояние, при котором организм включает механизм психологической защиты в ответ на психотравмирующие факторы, выражающийся в полном отсутствии каких-либо эмоций». Считается, что понятие было введено в 1974 году врачом-психиатром Гербертом Фрейденбергом.

К сожалению, часто синдром эмоционального выгорания подменяют понятием «переутомление», это в корне неверно. Переутомление – это состояние, которое сопровождается временной усталостью и проходит, если хорошо отдохнуть. В свою очередь, синдром эмоционального выгорания – это состояние, приравненное к заболеванию и требующее лечения. Поначалу синдром эмоционального выгорания не рассматривался как заболевание, и только в 2001 году его включили в десятый пересмотр Международной статистической классификации болезней и проблем, связанных со здоровьем (МКБ-10).

В научных публикациях можно встретить сразу несколько теорий, которые рассматривают и объясняют синдром эмоционального выгорания с точки зрения психологии. Одной из самых популярных является много-



факторная теория выгорания, разработанная американскими учеными Кристиной Маслач и Сьюзан Джексон. По мнению авторов, эмоциональное выгорание является реакцией работника на хронические стрессы на работе.

Предлагаем рассмотреть три симптома данного состояния, которые выделила Кристина Маслач.

Эмоциональное истощение. Состояние, визуально схожее с равнодушием и безразличием к окружающему миру. Создается впечатление, что человек лишен каких-либо эмоций, он выглядит уставшим и подавленным. Сам человек будет ощущать себя вымотанным и истощенным. В таком состоянии люди часто уходят в себя и по возможности стараются минимизировать общение даже с самыми близкими. Такое поведение неосознанно направлено на то, чтобы сэкономить остатки ресурсов и жизненных сил. Причиной эмоционального истощения, по мнению авторов, являются перегрузки и конфликтные ситуации на работе.

Деперсонализация. Это психическое расстройство, при котором человек ощущает мир вокруг себя нереальным, ненастоящим, искаженным. Причем ощущения могут касаться как самого человека, так и окружающего его мира. В случае эмоционального выгорания речь идет о негативном и циничном общении с людьми. Это ответная реакция организма на эмоциональное истощение.

Редукция профессиональных достижений. Этот феномен проявляется в следующем: работник, как правило, совершенно безосновательно принижает свою компетентность, продуктивность и достижения. Редукция профессиональных достижений возникает, как ответная реакция на невозможность выполнить какие-либо задачи или обязанности, и усиливается, когда человек не получает никакой поддержки и не видит перспектив своего развития.

Несложно заметить, что это состояние связано с профессиональной сферой жизни, и его главный признак – цинизм и обесценивание своих профессиональных достижений.

Заслуживает внимания модель, рассматривающая

синдром эмоционального выгорания, которую предложили Барон Перлман и Эмиль Хартман. По мнению ученых, выгорание проявляет себя сразу в трех направлениях.

Физический. Эмоциональное истощение сказывается на самочувствии человека и проявляется на физическом уровне. Появляются усталость, бессонница, тревожность, сниженный эмоциональный фон, сложности с концентрацией внимания и т.д.

Аффективно-когнитивный. Синдром оказывает свое пагубное влияние на установки и чувства человека. Это выражается в отсутствии эмоций и деперсонализации.

Поведенческий. Эмоциональное выгорание сильно сказывается на поведении человека. Есть не только скрытые проявления, но и нюансы, заметные окружающим, например, снижение работоспособности. Могут наблюдаться замкнутость и отчужденность, словно человек намеренно изолирует себя от общества.

Авторы данной модели придерживаются теории, что стресс имеет несколько стадий развития. На первом этапе возникает сама ситуация, приводящая к нервному напряжению: человек, понимает, что не обладает требуемыми навыками и умениями, чтобы выполнить задачу, или происходит несоответствие ожиданий с реальностью (работа не соответствует представлениям и ценностям человека).

На втором этапе развитие стресса зависит от того, как работник воспринимает сложившуюся ситуацию. Затем следует реакция на происходящее в виде ухудшения физического состояния, изменения поведения и т.д.

На завершающей стадии организм ощущает последствия стресса, как раз на этой ступени находится эмоциональное выгорание, т.е. это состояние является результатом длительного пребывания в стрессовой ситуации.

Джеррольд Гринберг, автор книги «Управление стрессом», описал стадии развития эмоционального выгорания следующим образом:

- **«Медовый месяц».** На этой стадии работник охотно выполняет свои должностные обязанности, но, как только задачи усложняются и увеличивается нагрузка, он начинает терять интерес к работе. Отсутствие позитивного подкрепления только усугубляет дело.
- **«Недостаток топлива».** Эмоциональное выгорание начинает постепенно давать о себе знать. Например, один из распространенных симптомов – это нарушения сна и аппетита, человек чувствует себя уставшим и отрешенным, начинает искать способы всячески отлынивать от работы: опаздывает, делает частые перерывы, уходит пораньше домой.
- **«Хронические симптомы».** На этом этапе, к сожалению, все только ухудшается. Человек становится раздражительным, возможны даже проявления агрес-



сивных эпизодов, перестает следить за внешностью и постоянно жалуется на нехватку времени.

- **«Кризис».** На этой стадии у человека начинают формироваться хронические заболевания, что в последствии может стать причиной полной или частичной потери работоспособности.
- **«Пробивание стены».** Вот он самый опасный период, ведь из-за обострения физических и психологических проблем увеличивается риск развития заболеваний, которые ухудшают самочувствие и качество жизни человека. Человеку крайне сложно выбраться из этого состояния самостоятельно. Важно мягко убедить обратиться за помощью к специалисту, и по возможности не оставлять человека один на один со своими переживаниями. Поддержка близких как никогда важна. Мы с вами ознакомились с основными теориями, объясняющими, что же такое синдром эмоционального выгорания, также узнали, насколько велико его влияние не только на психическое, но и на физическое здоровье человека. Теперь предлагаем подробнее поговорить о причинах его возникновения и симптомах.

Для начала стоит запомнить, что существуют как внешние, так и внутренние причины появления синдрома. К внешним относятся, например, условия работы, непосильные задачи и психологический климат в коллективе, а к внутренним – черты характера, самооценка, убеждения и установки человека.

Как правило, именно внутренние причины «запускают работу» внешних. Другими словами, если человек убежден, что все вокруг думают о нем плохо (это его убеждение), то он будет автоматически ждать конфликтов и плохого отношения со стороны коллег и руководителя, видеть в каждом их действии что-то подозрительное и таким образом вгонять себя в стрессовую ситуацию. В такой ситуации даже конструктивные замечания могут быть восприняты как личное оскорбление.

К **внешним факторам**, способствующим формированию синдрома, относятся:

- частые переработки, напряженный график, работа без выходных;
- неудовлетворительная оплата труда;

- дедлайны;
- работа, которая не приносит удовлетворения и не ощущается, как призвание;
- конфликты внутри коллектива, напряженные отношения с коллегами, откровенные противостояния;
- монотонная деятельность, отсутствие интересных задач и карьерного роста;
- завышенные, неадекватные требования руководителя и т.д.

Нетрудно заметить, что все факторы связаны со сферой работы и карьеры, которую можно скорректировать, а то и вовсе кардинально поменять, главное – вовремя определить для себя «раздражающий фактор».

В свою очередь к **внутренним факторам** относят следующие проявления:

- излишняя ответственность, неуместная педантичность;
- установки «я должен много работать, иначе моя жизнь рухнет», «я должен много работать, иначе буду лишен всех благ», «я должен много работать, иначе мной не будут гордиться» и т.д.;
- убеждение, что работа – это главная ценность в жизни;
- страх подвести коллектив, руководителя, родителей и кого угодно еще;
- стремление доказать свою значимость (ценность, статусность) кому-то и т.д.

Все эти факторы вызывают напряжение и стресс. Если вовремя не отреагировать на сигналы организма и не принять меры, то это приведет к формированию синдрома эмоционального выгорания.

Эмоциональное выгорание чаще всего проявляется в следующих **симптомах**:

- **Физические:** чувство усталости, истощения (упадок сил), резкое изменение веса в большую или меньшую сторону, быстрая утомляемость, бессонница, общее недомогание, проблемы с дыханием, приступы головокружения и тошноты, болезни сердца и проблемы с артериальным давлением.
- **Эмоциональные:** общий сниженный фон настроения, чувство подавленности, отсутствие эмоций, пессимизм, фрустрация, чувство тревоги и беспокойства, чувство вины и стыда, ощущение одиночества и безнадежности, негативный взгляд на будущее.
- **Поведенческие:** частые приступы апатии и усталости, равнодушие к еде или, наоборот, неконтролируемые переедания, нежелание проявлять двигательную активность, пассивность, импульсивное эмоциональное поведение.
- **Интеллектуальные:** формальный подход к выполнению своих трудовых обязанностей, отсутствие или снижение интереса к новым знаниям, развитию и совершенствованию в профессиональном направлении. Предпочтение рутинного творческому подходу, нежелание придумывать креативные решения.
- **Социальные:** осознанное или бессознательное избегание общения даже с самыми близкими, добровольная изоляция от общества, ощущение глубокого одиночества, отсутствия поддержки и единомышленников.

Синдром эмоционального выгорания по большей части связан с профессиональной деятельностью, но его

последствия заметны во всех сферах жизни человека. По статистике, синдрому больше подвержены работники системы «Человек-человек». К этой сфере деятельности относятся учителя, врачи, воспитатели, социальные работники, менеджеры, т.е. те, кто в рамках своей профессиональной деятельности проявляет максимальную эмпатию. Но в последнее время ему все больше подвержены работники, которые по роду своей деятельности не часто взаимодействуют с людьми (например, программисты).

Существует три главных признака, по которым можно предположить, что у вас эмоциональное выгорание:

1. сильнейшая степень истощения;
2. дистанцированность от клиентов, учеников, пациентов и трудовой деятельности в целом;
3. ощущение своей некомпетентности, заниженная самооценка.

В начале на волне энтузиазма и высокой мотивации работник проявляет повышенное рвение к работе, он может быть настолько погружен в нее, что первичные потребности (еда, сон) могут уходить на второй план. Неминуемо наступает истощение, которое сопровождается ощущением, будто жизненный потенциал на нуле, эмоций не осталось, а физические ресурсы иссякли. В этот момент усталость достигает высшей степени, что даже сон не в силах с ней справиться.

Ошибочно на этом этапе полагать, что если уйти в длительный отпуск, то отдых исправит ситуацию. К сожалению, стоит только вернуться в рабочее русло, как состояние истощения со всеми сопутствующими негативными проявлениями вернется, возможно даже с большей силой.

Затем наступает второй этап выгорания – отстраненность. Человек пытается справиться со своим стрессом, изолировав себя от взаимодействия с другими людьми. Утрачивается интерес к ученикам, пациентам, клиентам, сотрудник в принципе перестает их воспринимать и даже раздражается от одного их присутствия. А после наступает обесценивание своих профессиональных достижений, и работа все меньше начинает приносить удовольствие.

Важно своевременно заметить и верно диагностировать признаки эмоционального выгорания и предпринять необходимые меры. Только в этом случае можно избежать серьезных негативных последствий.

Замечательно, если вы находитесь в стабильном психоэмоциональном состоянии, ваша работа вас полностью удовлетворяет и доставляет удовольствие. Но, как показывает практика, даже при таком позитивном раскладе нужно брать на себя умеренную нагрузку и сохранять баланс труда и отдыха.

Не стоит забывать, что всегда есть риск возникновения независимых от нас причин, которые заставляют в корне пересмотреть свою трудовую деятельность. Внешние, неконтролируемые события, например, пандемия, вносят свои коррективы и способствуют появлению эмоционального выгорания. Во время пандемии многим пришлось переходить на удаленную работу, адаптироваться к изменившимся условиям труда и даже менять сферу деятельности, чтобы остаться конкурентноспособным. Подобные ситуации способствуют возникновению стресса и депрессивных эпизодов.



Итак, что же делать, если вы все-таки столкнулись с синдромом эмоционального выгорания?

Предлагаем вам следующие несколько способов, которые помогают выйти из него:

- **Медитации.** Стресс оказывает негативное влияние на физическое состояние, появляется скованность, зажимы мышц. Умение расслаблять свое тело поможет быстро справиться с напряженностью в теле и подарит прилив сил и энергии.
- **Дыхательные упражнения.** Управляя дыханием, человек оказывает влияние на тонус мышц и на свое психическое состояние. Чтобы снизить нервное напряжение и расслабить мышцы, необходимо дышать медленно, а быстрое и частое дыхание, наоборот, подкрепляет и усиливает физическое и эмоциональное напряжение.
- **Техника визуализации.** Главное условие визуализации – это умение представить себе события, волнующие вас в позитивном ключе. Например, представьте, как легко и результативно пройдет ваш рабочий день, или любую ситуацию, которая вас беспокоит. Так вы поможете себе уйти от негативного мышления и угнетающего эмоционального состояния.
- **Гипнотерапия.** Этот метод психотерапии используется для лечения невроза, стресса, депрессии и помогает выйти из тяжелых эмоциональных состояний и кризисов.
- **Работа с аффирмациями.** Эмоциональное выгорание сопровождается негативными установками, низкой самооценкой, которые еще больше усугубляют ситуацию. Проговаривайте позитивные установки, например: «Я успешно и легко справляюсь с любыми задачами», «Я компетентный работник, меня ценят и уважают», и тогда вы подсознательно запустите процесс исцеления.
- **Саморегуляция.** Есть отличные техники, которые позволяют справляться со стрессом, конфликтами в коллективе, упадком сил, депрессией, прокрастинацией.

Разумеется, самостоятельное лечение синдрома эмоционального выгорания эффективно лишь в том случае,

если речь идет о легкой форме. Не бойтесь обращаться к специалистам, если вам не удастся выйти из этого непростого состояния собственными силами, и главное – не обесценивайте проблему.

По результатам наблюдений выявлено, что даже полностью «выгоревший» человек способен вновь вернуться в ресурсное состояние. Например, по итогу экспериментов, выяснилось, что после двухмесячного отпуска специалисты «помогающих» профессий смогли восстановить свои силы и вернуться к нормальной жизни. Но эта тенденция наблюдалась только у тех, кто был настроен позитивно и получал поддержку близких.

Неразумно надеяться, что исключительно пассивный отдых длительностью в несколько месяцев может сотворить чудо. Здесь важна поэтапная и комплексная работа: сначала нужно побыть наедине с самим собой, отстраниться от негативных эмоций, затем поработать над своими мыслями, убеждениями. На данном этапе будут полезны техники, описанные выше. Далее необходимо определиться со своими планами и начать их реализовывать, и конечно, не забываем про поддержку родных и близких.

Напоследок поговорим о профилактике синдрома эмоционального выгорания. Чтобы его избежать необходимо:

- Грамотно распределять свое время, не откладывать важные дела на завтра.
- Поддерживать порядок на рабочем месте (пространство должно быть максимально удобным).
- Работать исключительно в рабочее время, не брать работу на дом (домашняя обстановка мало располагает к выполнению трудовых обязанностей).
- Выработать и придерживаться режима дня.
- Находить время для любимых занятий (хобби – это отличный способ эмоциональной разрядки и релаксации), которые в свою очередь возвращают вас в ресурсное состояние.

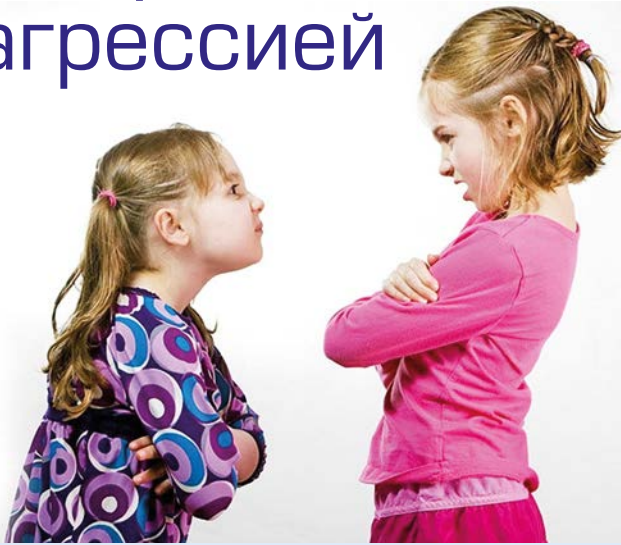
На первый взгляд, все предельно просто, но в ежедневной рутине и суете мы забываем делать элементарные вещи (например, вовремя отдыхать и уделять время себе, думая, что когда-нибудь завтра обязательно отдохнем). Если вы до сих пор живете по этому принципу, вам стоит поскорее пересмотреть жизненные приоритеты и сместить фокус внимания на себя, свое психическое и физическое здоровье.

Синдром эмоционального выгорания – довольно распространенный недуг для современного человека. К сожалению, в погоне за высокой зарплатой, карьерным ростом и престижем люди все чаще обесценивают свое здоровье. Конечно, это хорошо, когда есть стремления и цели, но не стоит забывать, что без баланса жизненных сфер и поддержания ресурсности организма их осуществление невозможно. Надеемся, благодаря нашим рекомендациям вы сможете не только избежать эмоционального выгорания, но и повысите уровень своего комфорта и благополучия.

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

Сила слова.

Приемы работы с вербальной агрессией



Кто не сталкивался в каждомдневном общении на работе, дома, в общественных организациях и учреждениях с проявлениями грубости, неучтивости и даже словесной агрессии? Хотим мы этого или нет, общение не всегда благоприятно и продуктивно. Каждый человек может быть зол, расстроен или просто обладать неуживчивым характером, быть злопамятным и агрессивным. А возможно, он сам перед беседой с вами столкнулся с вербальной агрессией. Негативные эмоции, полученные в результате применения к вам вербальной агрессии, конечно, не добавят хорошего настроения. Чтобы научиться преодолевать такие ситуации с наименьшими для себя потерями, сначала давайте разберемся, что же такое речевая агрессия.

Агрессия сопровождает человека с давних времен. Это естественный механизм выживания, позволяющий нападать и защищаться. С развитием речи у людей появилась возможность выражать агрессию не только физически, но и вербально – словами.

Агрессия (от лат. aggressio – нападение) – мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам сосуществования людей, наносящее вред объектам нападения, приносящее физический ущерб людям или вызывающее у них психологический дискомфорт.

Вербальная (речевая, словесная) агрессия – вид

агрессивного речевого поведения, словесное выражение негативных чувств, эмоций, намерений в неприемлемой для данной речевой ситуации форме. Основная цель вербальной агрессии – подчинение и манипуляция партнером, как правило, скрытые.

Тактики агрессивного речевого поведения:

- тактика возмущения;
- тактика упрека;
- тактика оскорбления;
- тактика угрозы;
- тактика насмешки;
- тактика колкости;
- тактика демонстрации обиды;
- тактика прерывания контакта;
- тактика констатации некомпетентности;
- тактика злопожелания.

Таким образом, под вербальной агрессией понимают те выпады, замечания, оскорбления по отношению к человеку, которые ранят сильнее ножа и нарушают его эмоциональное равновесие.

Ежедневно мы можем выступать как агрессорами, так и жертвами чьей-то вербальной агрессии. Агрессивные диалоги, словесные перепалки между людьми довольно часто можно услышать в общественном транспорте, на работе, в магазине.

Вербальная агрессия часто является спутником подросткового кризиса. В подростковом возрасте дети становятся эмоционально нестабильны. Психологи связывают это в первую очередь с биологическими факторами: гормональный всплеск, перестройка организма, половое созревание. Подростки всеми силами пытаются самоутвердиться в кругу сверстников. Высокая тревожность, эмоциональная незрелость, гормональный взрыв – все это коктейль, который может стать пусковым механизмом для вербального насилия в адрес других детей.

Для подростков характерен постоянный внутриличностный конфликт, который влечет за собой состояния напряжения и возбуждения, они часто повышают голос, ругаются, сквернословят. Речевая агрессия отражает внутреннюю дисгармонию взрослеющего человека, который уже много, чего хочет, но пока мало, что может.

Негативные словесные высказывания, оскорбительные выражения, угрозы и крики способны нанести сильнейший удар по самооценке и чувству собственного достоинства другого человека. К тому же вербальная агрессия может перерасти в физическую. Поэтому взрослым необходимо вовремя отслеживать напряжение в детском коллективе, учить ребят правильно общаться и грамотно сбрасывать свои эмоции, развивать у них уверенность в своих силах, познакомить с приемами защиты от вербальной агрессии.

Поскольку агрессия во всех ее проявлениях – это природный механизм, мы не можем ее запретить или уничтожить. Поэтому каждый из нас должен учиться справляться с «агрессором» и «жертвой» внутри себя.

Приемы работы с агрессией необязательно меняют фон общения с агрессивного на нейтральный или положительный. Как и любой прием, они не являются универсальными. Но вместе с тем приемы работы с аг-

рессией позволяют нам оставаться вне конфликтного взаимодействия.

Если сознание человека в момент конфликта работает над задачей подбора определенной тактики, значит он уже отчасти защищен приемом рационализации.

Владение спектром возможных реакций даст вам понимание вариативности развития ситуации, позволит поработать с разными способами выхода из нее.

Некоторые из предлагаемых приемов определенно несут на себе печать искусственности, но это не снижает их возможную эффективность. В ситуации предконфликтного или конфликтного общения люди воспринимают искусственность общения собеседника как умение держать себя в руках.

Основной принцип предотвращения разворачивания конфликта – это умение предвидеть развитие ситуации по негативному сценарию (система контролируемого страха). Нет никакой оправданности в том, чтобы «лезть на рожон», отталкиваясь только от собственных амбиций. Настройте свое сознание на анализ возможных путей развития ситуации и после этого действуйте, сознательно беря на себя ответственность за последствия. Кстати, часто даже контролируемое держание паузы позволяет произвести должное воздействие на собеседника.

Игнорировать вербальную агрессию очень сложно, да и принимать на себя чужой негатив – приятно мало. Поэтому рассмотрим **простые приемы защиты от вербальной агрессии**.

- Не отвечать на агрессию агрессией. Ведь именно этого от вас и ждут. Если вы промолчите или улыбнетесь в ответ, агрессора это заденет гораздо больше, чем, если вы начнете выяснять отношения на повышенных тонах.
- Не придавать этому значения. Обидные слова, высказываемые в ваш адрес, не характеризуют вас, они характеризуют того, кто их говорит.
- Прерывание диалога. Вам совершенно не обязательно принимать на себя поток негативных эмоций собеседника. Предложите ему поговорить в другой раз, когда он успокоится и будет готов к более конструктивному диалогу.
- Соглашаться с агрессором. Ведь этого он от вас точно не ждет. Конечно, вряд ли это разрешит конфликт, но, по крайней мере, поставит агрессора в тупик, и поток негатива прервется.
- Шутить. Чувство юмора – один из лучших инструментов для противостояния вербальным агрессорам. Остроумная шутка в ответ на оскорбление способна надолго их озадачить и сбить боевой пыл.

Рассмотрим более сложные методы противостояния вербальным агрессорам.

Метод «Я-высказывание». Этот прием условно можно разбить на три элемента.

«Когда...» – после этого вступления идет описание происходящего процесса: «когда на меня повышают голос...», «когда на меня давят...» и т.п.

«Я обычно...» – после этой связи идет описание собственного состояния или ощущений: «я обычно теряюсь», «у меня обычно пропадает желание общаться» и т.д.

«Давайте...» – после этого слова идет предложение изменить правила взаимодействия: «давайте спокойно

обсудим», «давайте попытаемся проанализировать» и т.д.

Если вдруг агрессия застала вас врасплох, и вы не знаете, что сказать, начните говорить о своих ощущениях. Это тоже одна из граней тактики «Я-высказывание». Например: «Подобные высказывания всегда выбивали меня из колеи» или «Слушайте, я обескуражен и даже не знаю, что сказать. Давайте перейдем к следующему вопросу» или «Если вы хотели меня обезоружить, то вам это почти удалось. Давайте, вернемся к этому потом, а сейчас сделаем так-то и так-то». Все это – тактика «я-высказывание».

Пример:

– Я навел о вас справки. Да, вас хорошо знают! Вот только отзывы, в основном, отрицательные.

– Знаете, когда я получаю подобные отзывы о своей работе, у меня возникают противоречивые чувства: от радости узнавания до огорчения, что меня вот так воспринимают. Давайте дадим друг другу возможность сформировать собственное мнение друг о друге.

– Скажите, что вы делаете, если человек вам неприятен, а с ним приходится общаться?

– Если человек мне неприятен, я концентрируюсь на чисто деловых аспектах взаимодействия и делаю все, чтобы неприязнь не помешала делу.

Метод «Зато». В нем используется прием подбора позитивного противовеса, который помогает изменить общую оценку ситуации. В этом приеме вы как бы неявно соглашаетесь с содержанием высказывания оппонента, но вместе с тем демонстрируете явное преимущество вашего положения:

Пример:

– Не слишком ли вы молоды, чтобы работать с нами?

– Зато (или «и именно поэтому») мы энергичны и ориентированы на достижение высоких результатов!

Метод «Сиреневый туман». Заключается в использовании тактики словесного запутывания оппонента. При этом ваше встречное высказывание не противоречит общему смыслу высказывания оппонента и даже как бы его развивает. Другое дело, что в своем тексте вы применяете перефразирование высказывания вашего собеседника.

Пример:

– Вы абсолютно не умеете себя вести в общении с начальством!

– Да, Михаил Иванович, нам давно необходимо обсудить вопрос корректного поведения и то, на каких моментах нам стоит остановиться, чтобы в целом наше общение не препятствовало решаемым задачам...

Метод «Вам важно». Технология заключается в вашем умении заметить и зафиксировать ту потребность, из-за которой человек пытается развязать конфликт. При этом вам необходимо получить от оппонента подтверждение того, что вы правильно отобрали его состояние.

Пример:

– Слушайте, чем больше вы меня уговариваете, тем меньше мне хочется с вами работать!

– Сергей, я вас искренне уважаю и, как понимаю, вам хотелось бы иметь основания для самостоятельного принятия решения по данному вопросу?

– Стопроцентно!



Метод «Радости и гадости». Метод заключается в умении сказать встречный комплимент, направленный в тему агрессии, но изменяющий стиль сообщения. В ответ на претензию он мог бы звучать, например, таким образом: «Спасибо, что вы обратили внимание на важную деталь – мой внешний вид. Я постараюсь с этим поработать». При этом важно, чтобы комплимент был серьезен и искренен. В данном случае «как сказать» намного важнее, чем «что сказать». Смысл приема в том, что в ситуации агрессии человек не готов получать положительные эмоции, а комплимент ломает запрограммированную раскрутку агрессии.

Пример:

– *К сожалению, я могу выделить на наше общение не более семи минут. Думаю, что за это время вам не удастся меня заинтересовать.*

– *Приятно иметь дело с человеком, который ценит свое время! Мне понадобится не более пяти минут, после которых мы определимся, имеет ли смысл продолжать наш разговор.*

Метод ширмы. В качестве «ширмы» можно использовать известные фразы, цитаты. Например, в ответ на сомнение в вашей компетенции типа «Вам не кажется, что вы слишком молоды, чтобы претендовать на работу у нас?» всегда можно ответить: «Молодость – это недостаток, который со временем проходит». Подобные цитаты, известные фразы позволяют выиграть время, демонстрируют нашу эрудицию и кругозор, а также защищают от дальнейших нападок.

Пример:

– *Снова пришли уговаривать? На что вы надеетесь? На мою снисходительность?*

– *Я надеюсь на конструктивное и перспективное взаимодействие в рамках наших совместных проектов.*

Метод «Oops!». В русском переводе может звучать как «виноват-с». Он используется в ситуации, когда человек действительно имеет реальный повод для агрессии.

Необходимо взять на себя ответственность без чувства вины. Например: «Вы опять не подготовили отчет?!» Если мы начинаем говорить: «Да, извините, я быстро исправлю...», то чувство вины начинает фонтанировать. А можно просто сказать: «Да, извините, я не уложился в срок». Можно всего лишь взять на себя ответственность без снижения своего статуса. Более того, именно готов-

ность взять на себя ответственность повышает наш статус при взаимодействии.

Затем следует указать на действия, которые уже предприняты либо будут предприняты для управления ситуацией. Это демонстрирует, что вы контролируете нестандартный ход ситуации. Главное – подчеркнуть, что это делается в интересах общего дела. Важно показать, что вы учитываете не только свои интересы, не только исправляете свою ошибку, а делаете это для достижения важного для всех результата.

Пример:

– *Вы постоянно срываете сроки! Мы будем пересматривать условия нашего взаимодействия, если оно, конечно, еще продолжится.*

– *Да, мы действительно сдвинули сроки поставки. Это связано с изменением схемы логистики. Если все получится, риски срывов существенно уменьшатся. Я уже связался с вашим менеджером, и мы пошагово отслеживаем поставку. Так что вы в любой момент можете быть в курсе событий.*

Метод утрирования. Демонстративно подчеркните психологическую победу вашего оппонента: «Вы меня буквально ошарашили, я даже не знаю, что делать! Я ошеломлен!» В этот момент большинство людей начинают испытывать эмоциональное удовольствие: ведь они уже одержали победу!

Второй элемент данного приема: после управления психологической победой распределите с партнером ответственность за принятие конструктивного решения: «Я надеюсь, что вы знаете, как нам удачно завершить это дело».

По сути, прием действует по принципу «шаг назад, два шага вперед».

Пример:

– *Я ознакомился с вашим проектом. У меня ощущение, что вы, как и многие другие, хотите на нас заработать.*

– *Честно сказать, я в некоторой растерянности. Приходится признать, что мы не просто хотим заработать, мы хотим заработать вместе с вами! Мало того, это всем нам поможет выйти на новый уровень.*

Метод «Уход в безэмоциональность». Основан на том, что в ситуации нормального общения люди говорят с достаточно большим количеством интонационных, смысловых, эмоциональных акцентов. При использовании данного метода вы резко замедляете темп общения, ваши интонации становятся ровными, однотонными, смотрите слегка исподлобья, делаете четко выраженные паузы в конце фразы, убираете напряжение голоса.

Метод испорченной пластинки. Предполагает многократное повторение одной и той же емкой фразы, содержащей в себе важное сообщение нападающему, всякий раз с одной и той же интонацией.

Как вы могли заметить, данные приемы хорошо применять в рабочих ситуациях, однако если понятна сама структура приемов, можно попробовать перенести их и на другие повседневные контакты. Неприятных обстоятельств не избежать, однако, обладая эффективными способами и приемами общения, можно не только избежать негативных эмоций, но и обратить ситуацию себе на пользу.

Александр СОКОЛОВСКИЙ

О чем говорят заметки на полях рукописей и конспектов

Круги, каракули, пирамиды, цветы, домики или что-то вовсе невразумительное – чего мы только не рисуем, когда скучаем. Чаще всего мы рисуем на полях различные узоры, когда нам скучно – во время обменительного телефонного разговора, совещания, лекции, а также, когда испытываем необъяснимое беспокойство. В таком случае рисунки помогают отвлечься и забыть о том, что так тревожит. По мнению графологов и психологов, такие незатейливые рисунки способны многое рассказать о настроении человека и некоторых чертах его личности.

Характеристика основных видов рисунков

Спиральи, волнистые линии говорят о том, что чужие проблемы человека не слишком заботят или вообще не волнуют. Ему просто скучно заниматься чужими делами, он стремится поскорей отделаться от них. Поскольку сам он не может сейчас прервать это занятие, например телефонный разговор с человеком, который ему надоел, то он рисует на столе круги или волнистые линии.

Солнце, гирлянда говорят отнюдь не о светлом мироощущении. Скорее, наоборот. На душе у человека «кошки скребут», ему одиноко и он, скорее всего, мечтает о дружбе, о нежности, чьем-то внимании.

Сетки появляются, как правило, когда человек находится в рискованной ситуации или просто неловком положении. Причем, каждая решительная жирная линия – это атака, на которую человек не может решиться. Если под конец он обведет свой рисунок, значит с проблемой покончено либо он нашел выход из подобной ситуации. Такой человек склонен часто «проглатывать» обиды и поэтому в душе у него накапливаются разочарования.

Сердечки в основном рисуют

романтичные и сентиментальные натуры. Чаще всего люди делают такие рисунки, думая о любимом человеке или разговаривая с ним по телефону.

Переплетение сердец раскрывает чувства человека. Ему хочется расцеловать весь мир, но при этом он – сама строгость. Чем строже слова, которые он произносит, тем крупнее рисунок. Возможно, его статус или высокая должность не позволяют ему расслабиться в своих чувствах и т.п.

Орнамент, повторяющийся узор из острых углов и плавных овалов говорят о том, что человеку скучно. Может быть, ему надоело собрание или телефонный разговор «ни о чем», а может, и сам образ его жизни. Он редко испытывает страх перед конкурентами и обычно сосредоточен. В душе задумывается о том, как поменять ситуацию.

Кресты чаще всего выражают чувства вины. Они необязательно присутствуют в чистом виде. Женщины чаще всего «маскируют» кресты под украшения, у мужчин они

более строгих очертаний. Что-то человека тяготит, возможно, некоторая недосказанность в общении с приятелем, другом, начальником.

Личные подписи, собственные имена, первые буквы имени или инициалы чаще всего пишут натуры эгоцентричные, много думающие о себе и собственных проблемах.

Геометрические фигуры говорят о том, что человека не проведешь. У него четкие цели и убеждения, его непросто переубедить и он не скрывает своего мнения. Чем больше углов, тем натура более агрессивна, хотя внешне и незаметно. Это качество не позволяет человеку расслабиться и быть «своим парнем».

Окружность символизирует скрытность и замкнутость. Такой человек не любит, когда лезут в его жизнь и дела, поэтому предпочитает держать свои мысли при себе.

Переплетение кругов – чаще всего это желание человека участ-

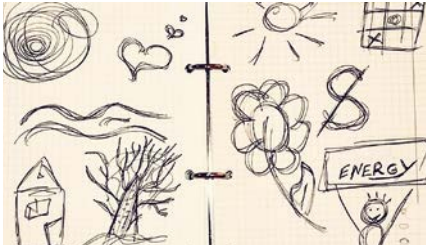


воваться в чем-либо. Ему, возможно, надоела та должность, которую он занимает уже давно. Он попросту «вырос» из нее и поэтому чувствует себя вне событий.

Треугольники, овалы, квадраты – это показатели способности к руководящей деятельности, планированию и организации.

Изогнутые, изящные линии, иногда выющиеся непрерывно, свидетельствуют о такте человека, его способности проявлять интерес к различным вопросам, гибкости и неконфликтности.

Звезды – показатель оптимистичной натуры. Столкнувшись с проблемами, такой человек не опускает руки и пытается как можно быстрее



их решить. Звезды также выдают желание человека обратиться на себя внимание.

Пчелиные соты повествуют о стремлении к спокойствию, гармонии, упорядоченной жизни. Это может быть скрытое желание иметь свой угол или семью.

Шахматные поля говорят о вашем некотором затруднении, состоянии поиска выхода из ситуации. Чередование белых и черных пятен свидетельствует о нерешительности и сомнениях. Подобный рисунок также может означать, что автору трудно идти на компромиссы.

Изображения животных – признак хорошо развитого воображения и богатой фантазии.

Лабиринты на полях – признак того, что рисующий находится в поисках гармонии, своего жизненного пути.

Изображение домика или домашней мебели раскрывает любовь к домашней атмосфере. Такие рисунки чаще всего встречаются у одиноких людей. Как бы ни изображались дома или домашние предметы, эти рисунки показывают любовь к теплой домашней атмосфере, стремление обрести уют и семейное счастье, а также любовь к порядку и планированию.

Цветы и листья показывают, что у человека добрая натура. Такие люди любят помогать другим людям, и в их характере много мягкости. Чаще всего это признак альтруизма и одиночества. При этом существуют некоторые особенности зарисовки цветов:

- цветы в вазе – человеку необходима энергетическая подпитка;
- ромашка – мечтательность, фантазия;
- василек с поникшим колокольчиком – уныние;
- роза – гордость, недоступность.

Красивые профили и изображения красивых людей рисуют люди, заинтересованные в человеческой природе. Ими часто бывают комми-

вояжеры и другие, которые работают с людьми. Эти рисунки раскрывают общительную натуру и любовь к людям, поэтому они и стараются их изобразить красивыми. Однако, когда рожицы устрашающи и безобразны, это означает, что автор рисунков чем-то недоволен или его что-то расстроило. Страшная рожица – это отражение собственного неприятного состояния.

Размытость образов говорит о хорошо развитом абстрактном мышлении, умении импровизировать и способностях к творчеству. Если в рисунках человека преобладают женские портреты, то это говорит о его романтичности.

Манера письма также имеет значение: если в рисунке преобладают тонкие, незаконченные линии, это знак того, что человек легко воспринимает окружающий мир. Грубые штрихи говорят о том, что рисовавший – материалист. Если человек напряжен, волнуется, он неоднократно обводит линии нарисованных фигур. Преобладание острых углов в рисунках – признак решительности и агрессивности человека, и напротив, плавные линии и круги говорят об умении уступать, идти на компромиссы. Размашистые рисунки говорят о свободе мысли, а скромные, компактные – о целеустремленности.

Таким образом, анализ заметок на полях или «каракулей», выполненных от нечего делать, позволяет дополнить некоторыми элементами общую характеристику личности. Кроме того, при анализе «каракулей» можно использовать те же способы, что и при анализе почерка, обращая внимание на округлость или угловатость рисунка, его размеры, нажим на ручку или карандаш.

Интересные факты о графологии

- Почерк может отражать индивидуальные черты личности и характера. Почерк изучают также в психологии, криминалистике, бизнесе и педагогике.
- По почерку можно определить исполнителя, то есть человека, написавшего письмо или записку.

- Почерк мужчин и женщин различается.
- Почерк отличается от скорости письма, может изменяться наклон и размер букв, становится менее четким.
- Почерк может рассказать о психофизическом состоянии, либо о том, был ли у человека необычный пишущий прибор, или человек писал неудобно согнувшись, лежа или на ходу, а возможно человек был в состоянии алкогольного опьянения – буквы все раскляжут своими особенностями.
- Есть методики, помогающие по почерку определить возраст человека и его физические особенности.
- Почерк может видоизмениться, если человек перенес какое-то тяжелое заболевание, например, инсульт или инфаркт, у него происходит онемение некоторых мышц, нарушается письменно-двигательный навык. В манере письма появляются независимые от человека изменения.
- Чтобы понять, кому принадлежит подпись, недостаточно одного документа. Почерк человека может меняться на протяжении всей его жизни, но характерные особенности остаются (соединение букв, написание конкретной буквы). Поэтому для экспертизы необходимо несколько рукописных записей, документов, желательно, написанных в разные периоды жизни.
- Обведение подписи через стекло или кальку не гарантирует того, что ее посчитают подлинной.
- Схожие почерки существуют, а одинаковых нет. Даже у близнецов могут быть похожи голоса и походка, но манера письма будет отличаться.
- Людей с понятным почерком становится все меньше.
- Ваш почерк может отличаться, в зависимости от того, пишете вы на русском языке или, допустим, на английском языке.
- У левшей и правшей кардинально разные характеристики почерка.

Екатерина ДАВИДОВСКАЯ,
психолог

ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ



Добрый день! Меня зовут Игорь. Свою будущую жизнь я хочу связать с информационными технологиями. Расскажите, пожалуйста, о такой специальности, как «Искусственный интеллект».

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



В отличие от обычных программистов, участвующих в разработке четко специфицированных программных продуктов, специалисты по искусственному интеллекту помимо указанного способны формулировать эти спецификации, что является одной из важнейших задач при проектировании любого программного продукта. При обучении данной специальности изучаются следующие направления информационных технологий:

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

- защита информации в компьютерных системах;
- прикладные геоинформационные системы.

Выпускник специальности «Искусственный интеллект» может работать на предприятиях и в организациях, производящих и эксплуатирующих средства вычислительной техники, вычислительные системы и сети, программное обеспечение; в проектных, научно-исследовательских и образовательных организациях (в отделах разработки информационно-поисковых систем, интеллектуальных интерфейсов, медицинской диагностики, экспертных систем, защиты информации, реинжиниринга бизнес-процессов, делопроизводства и документооборота и др.).



Здравствуйте, уважаемая редакция. Расскажите, пожалуйста, подробнее о специальности «Космоаэрокартография». Где сможет работать выпускники?

Дмитрий П., г. Калинин

Космоаэрокартография – область науки, охватывающая изучение природных ресурсов с использованием методов дистанционного зондирования и космических снимков с целью их картографирования.


Подготовка специалиста по данной специальности предполагает формирование определенных профессиональных компетенций, включающих знания и умения в области проведения комплексных исследований глобальных, национальных и региональных отраслевых географических проблем и визуализация знаний с помощью компьютерных технологий; выявления и оценки природно-ресурсного потенциала регионов и стран с помощью методов дистанционного зондирования; проведения исследований по проектированию, составлению и изданию карт различного назначения: топографических, общегеографических, тематических и комплексных в области наук о Земле; картографического анализа общих и частных проблем использования природно-ресурсного потенциала территорий, организации экологического мониторинга с использованием космических снимков; территориального планирования, проведения топографических, земельно-кадастровых и землеустроительных работ, картографической экспертизы социально-экономической и хозяйственной деятельности на территориях разного иерархического уровня; разработки схем особо охраняемых природных территорий (заповедников, национальных парков) и составления карт их функционального зонирования на бумажных и электронных носителях; индикационного картографирования на основе использования аэрокосмической информации и др.

Специальность обеспечивает получение квалификации «географ; специалист по картографо-геодезической деятельности».

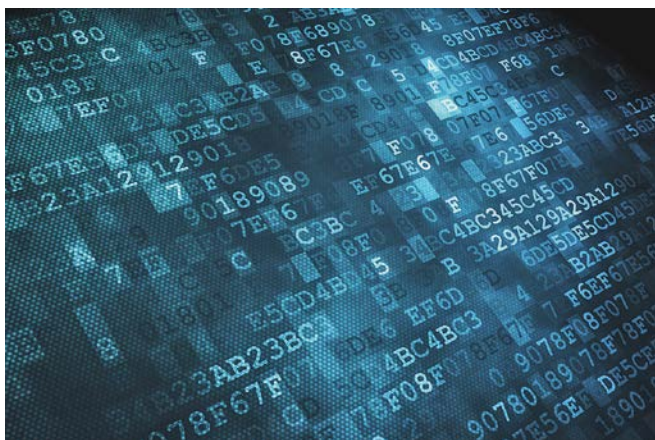
Объектами профессиональной деятельности специалиста являются: географическая оболочка и слагающие ее природные, природно-антропогенные, социально-экономические и территориально-производственные системы разного иерархического (глобального, регионального, локального) уровня, теоретические и прикладные задачи в области картографирования и дистанционного зондирования природной среды.

Выпускники данной специальности могут работать в следующих организациях:

- академические и отраслевые научно-исследовательские институты;
- производственные, изыскательские, проектные организации, учреждения;
- предприятия Государственного комитета по имуществу;
- бюро, фирмы и прочие организации различных форм собственности, занимающиеся картографо-геодезическими работами;
- проектные и изыскательские организации Министерства архитектуры и строительства;
- профильные учреждения Министерства природных ресурсов и охраны окружающей среды;
- брокерские, маркетинговые и менеджерские фирмы и др.

 **Здравствуйте, уважаемая редакция!**
Меня зовут Елена. Спасибо вам огромное за очень интересный и полезный журнал. Буду благодарна, если вы расскажете о специальностях, связанных с криптографией.


Криптография – наука о методах обеспечения конфиденциальности (невозможности прочтения информации посторонним) и аутентичности (целостности и подлинности авторства, а также невозможности отказа от авторства) информации, тайнопись, специальная система изменения обычного письма, используемая с целью сделать текст понятным лишь для ограниченного числа лиц, знающих эту систему. Это одна из старейших наук, ее история насчитывает несколько тысяч лет.



Изначально криптография изучала методы шифрования информации – обратимого преобразования открытого (исходного) текста на основе секретного алгоритма и/или ключа в зашифрованный текст (шифротекст). Традиционная криптография образует раздел симметричных криптосистем, в которых зашифрование и расшифрование проводится с использованием одного и того же секретного ключа. Помимо этого раздела, современная криптография включает в себя асимметричные криптосистемы, системы электронной цифровой подписи (ЭЦП), хеш-функции, управление ключами, получение скрытой информации, квантовую криптографию.

Основными задачами криптографа являются:

- участие в построении и анализе защищенных систем и сетей передачи информации;
- сопровождение разработки и исследования программно-аппаратных средств криптозащиты информации в телекоммуникационных системах;
- разработка и анализ новых алгоритмов криптозащиты передаваемой информации;
- разработка и программирование типовых криптосхем;
- проведение сравнительного анализа программно-аппаратных средств криптозащиты информации по показателям информационной безопасности;
- проведение контрольных проверок работоспособности и эффективности применяемых криптографических средств защиты информации;
- разработка предложений по совершенствованию и повышению эффективности принимаемых математических методов и алгоритмов криптозащиты и реализующих их технических средств;
- эксплуатация специальных технических и программно-аппаратных средств защищенных телекоммуникационных систем;
- сопоставительный анализ данных исследований и испытаний, изучение возможных источников и каналов утечки информации;
- оценка технических возможностей сетей передачи информации общего и специального назначения;
- выполнение оперативных заданий, связанных с обеспечением контроля технических средств и механизмов системы защиты информации;
- проведение аттестации программ и алгоритмов криптозащиты на предмет соответствия требованиям защиты информации по соответствующим классам безопасности.

 **Здравствуйте, уважаемая редакция.**
Меня зовут Олег. Расскажите подробнее о специфике деятельности инженеров-радиометристов.

Инженер-радиометрист может работать в организациях по гидрометеорологии и научно-исследовательских институтах, учреждениях, изучающих окружающую среду и здоровье человека.

Основной задачей инженера-радиометриста является контроль за радиационным состоянием объекта загрязнения путем взятия проб и измерения доз излучения.


В должностные обязанности инженера-радиометриста входит выполнение следующих функций:

- взятие проб и проведение измерения дозы излучения на объекте радиационного загрязнения;
- оценка радиоактивного загрязнения атмосферного воздуха, почвы, поверхностных вод и данных отложений;
- прогноз радиационной ситуации на будущий период для территорий, загрязненных радиоактивными веществами;
- составления задания по определению радиоактивного загрязнения природной среды;
- подготовка и обобщение оперативной и режимной информации с использованием электронно-вычислительной техники;
- оказание методической помощи организациям, которые проводят радиоактивное обследование.

Должен знать:

- основы ядерной физики, радиохимии;
- методику отбора проб и проведения измерений на их радиоактивность;
- правила эксплуатации технических средств и лабораторного оборудования;
- регламентирующие документы, основы трудового законодательства;
- правила и нормы охраны труда и пожарной безопасности;
- постановления, распоряжения, приказы вышестоящих органов и другие руководящие методические и нормативные материалы, касающиеся радиометрии.

Инженеру-радиометристу важно обладать техническими способностями, склонностью к работе с измерительной техникой. Иметь интерес к физике и математике, математической статистике, к устройству аппаратуры. Такому специалисту важно интересоваться той областью познания, в которой он работает (атомной энергетикой, медициной и т.д.).

 **Здравствуйтесь, уважаемая редакция. Я хочу, чтобы вы подробнее рассказали о профессии «PR-менеджер». Большое спасибо. Светлана. Р., Минский район д. Стукачи**

PR-менеджер – это специалист по связям с общественностью, в обязанности которого входит формирование и сохранение в глазах общества благоприятного имиджа компании, бренда или отдельного человека.

PR-менеджер налаживает сотрудничество компании или частного медийного лица с общественностью, СМИ. Он разрабатывает пиар-стратегии и кампании (в том числе в социальных сетях), пишет тексты для рекламных постов, подготавливает пресс-релизы, организует пресс-конференции, выходит на связь с инфлюенсерами и договаривается о сотрудничестве, взаимодействует с властями и инвесторами, работает с разными видами бизнеса.

Особая часть профессиональной деятельности специалиста – проведение пиар-кампаний. В этом плане существует разделение PR-менеджеров на тех, кто готовит одно или несколько мероприятий (копирайтеры) и реализовывает это масштабное действие по завоеванию общественной симпатии (технологи). От качества работы этих специалистов зависит образ и репутация бренда (продукта, компании), его продвижение и т.п.

По долгу службы PR-менеджер – это коммуникабельный, активный, трудоспособный, презентабельный, гибкий, настойчивый, стрессоустойчивый человек с нотками здорового авантюризма, способный быстро и эффективно работать в меняющихся условиях. Он всегда должен быть внутри актуальной повестки, вовремя реагировать на негатив и сохранять «лицо» компании. Внешний вид и харизма для пиарщика – важный инструмент в работе.

Конкуренция в этой сфере достаточно велика, поэтому в начале карьеры придется поработать несколько лет на свое имя, чтобы в дальнейшем заработать авторитет и спрос у клиентов. Результаты работы PR-менеджера



должны быть предельно ощутимыми и весомыми: продвижение бренда на первые позиции по продажам, выигранные политические выборы, возрожденный интерес к забытому имени исполнителя и т.д.



Добрый день! Меня зовут Николай. Было бы интересно узнать о профессии тестировщика. Кто это такой и чем занимается? Заранее благодарен.

Олег Р., г.Воложин



Тестировщик программного обеспечения планирует и выполняет тестирование приложений, отлаживает код, улучшает юзабилити программ. Часто к названию профессии добавляют латинские буквы Q и A: QA-тестировщик. Также употребляют название QA-инженер.

QA произошло от английских слов quality assurance – обеспечение качества. Это часть разработки, которая управляет качеством продукта. QA – широкое понятие, а работа над обеспечением качества начинается задолго до написания первой строки кода будущего приложения. В идеальном мире инженер по качеству работает над продуктом, если не на этапе генерации идей, то на этапе исследования рынка и изучения потребностей целевой аудитории.

В широком понятие QA входит еще одно направление деятельности: QC, quality control или контроль качества. Инженеры QC контролируют продукт на этапе разработки и поддержки. Тестирование программного обеспечения – один из инструментов контроля качества. То есть тестировщик проверяет приложение в рамках мероприятий по контролю качества (QC), которые входят в комплекс работ по обеспечению качества (QA).

В широком смысле тестировщики участвуют в создании полезного для пользователей программного обеспечения. Если конкретизировать, тестировщики контролируют качество приложений, над которыми работает организация.

Тестировщики трудятся в командах, которые занимаются разработкой программного обеспечения. Это скорее средние и крупные компании, которые делают собственный продукт или работают по модели аутсорсинга.

Специалист должен изучить основы тестирования. Классификация тестирования, методы и инструменты, создание сценариев тестирования, – вот базовый набор знаний, с которого будущие QA-тестеры начинают знакомство с профессией.

К специфичным для этой профессии мягким навыкам можно отнести внимательность к мелочам, критическое мышление, умение анализировать информацию.

Анна ДЕНИСЕВИЧ

ПОМОЖЕМ СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ НАШИМ ШКОЛЬНИКАМ.

РОЛЬ ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛОВ В ПИТАНИИ РАСТУЩЕГО ОРГАНИЗМА

Здоровье наших детей – будущего поколения – зависит от ответственности взрослых, в первую очередь родителей, за судьбу каждого ребенка.



Уже во время беременности будущая мама должна правильно питаться, вести здоровый образ жизни, организовать режим труда и отдыха с полноценным ночным сном.

После рождения для младенца лучшей пищей является материнское молоко, при условии, что мама правильно питается, вводя в рацион продукты, богатые витаминами, макро- и микроэлементами. Все это с молоком матери получит младенец.

Питание является фундаментом здоровья ребенка на всю дальнейшую его жизнь. Уже с 4-5 месячного возраста необходимо вводить прикорм, как дополнение к грудному молоку. Это соки, содержащие витамины, куриный желток, в котором имеется витамин D, а он является профилактикой тяжелого заболевания, поражающего весь организм – рахита. Питание должно быть разнообразным. Дети любят продукты, к которым они приучены с детства. При разнообразном рациональном питании формируется, в первую очередь, хорошая костная система – позвоночник, грудная

клетка, конечности, зубы и другие органы и системы организма. Поэтому главная задача родителей – организовать сбалансированное питание для детей. Лишь оно сможет обеспечить не только жизнедеятельность ребенка, но и его рост и развитие, а также устойчивость к заболеваниям и неблагоприятным факторам окружающей среды. Функции организма, его свойства, физическое развитие и интеллектуальные способности определяются присутствием специфических молекул, синтез которых находится в прямой зависимости от поступления в организм питательных веществ.

В связи с постоянным продолжающимся ростом, а вследствие его, с увеличением массы тела и развитием различных органов и систем, дети нуждаются в полноценной, разнообразной и легкоусвояемой пище.

Кроме того, очень важно сформировать у детей правильные пищевые привычки, заложить принципы здорового питания с самого раннего детства. В последующем они будут способствовать сохранению здоровья в дальнейшей жизни. Если семья придерживается правильного пита-

ния, то формирование этих привычек будет более успешным.

Полноценная пища должна включать белки, жиры и углеводы в соотношении 25%/25%/50%.

Белки содержатся в мясных продуктах, молоке, твороге, сырах, рыбе. Это белки животного происхождения. Растительные белки – фасоль, горох, бобы и др.

Жиры – это масла растительные и животные. И те и другие необходимы.

Углеводы – это мучные изделия, крупы, картофель, сахар.

Отдельное внимание хочу уделить пользе молока, так как оно является особенно ценным продуктом в питании детей. В его состав входят белки, жиры, углеводы, витамины, а также соли кальция и фосфора, которые необходимы для формирования костей, зубов и т.д. Сюда же можно отнести кефир, ряженку, которые к тому же оказывают благоприятное действие на пищеварение.

Мясо и рыба содержат белки, жиры, углеводы. Особой биологической активностью обладает жир рыбы, так как он содержит полиненасыщенные жирные кислоты и жирорастворимые витамины. В морской рыбе содержится йод, медь, фтор и др.

Яйца включают белки, ценные жиры и витамины и очень важны в питании детей. Они имеют комплекс незаменимых аминокислот, витамины А, В₁, В₂, D, Е.

Масло в питании детей используется преимущественно сливочное и в меньших количествах подсолнечное и оливковое. Маргарин не рекомендуется.

В детском питании вместо сахара лучше использовать мед, так как он помимо углеводов содержит витамины, минералы, органические кислоты и ферменты. Он лучше переваривается и всасывается. Пища должна быть богата витаминами.

В настоящее время известны 27 витаминов («вита» – жизнь (лат.). И без

них жизнь невозможна. Чтобы не называть витамины их химическими формулами, было принято решение обозначить каждый витамин определенной буквой. Витамины бывают жирорастворимые и водорастворимые.

Жирорастворимые витамины

Витамин А – ретинол и его производные. От наличия его в организме можно судить о зрении (при недостатке его возникает «куриная слепота»), т.е. плохое зрение в сумерках, вечером. Также ретинол улучшает состояние кожи и слизистых оболочек глаз, повышает иммунитет. Витамин А содержится в молоке, сыре, сливочном масле, рыбьем жире. Также он образуется в печени человека из керотина, который содержится в моркови, томатах, облепихе.

Витамин D – эргокальциферол. Он является профилактикой рахита и помогает усваиваться кальцию. Этот витамин исключительно необходим растущему организму для правильного развития костной системы (позвоночник, грудная клетка), а также для формирования и развития зубов. Витамин D содержится в рыбьем жире, икре, сливочном масле, яйцах, молоке. Кроме того, он образуется в организме под влиянием солнечных лучей, в частности ультрафиолета.

Витамин Е – токоферол, участвует в обмене веществ, способствует лучшему усвоению жирорастворимых витаминов, обеспечивает правильную функцию половых желез. Витамин Е является антиоксидантом, т.е. защищает клетки организма от ожирения и разрушения свободными радикалами. Токоферол превращает их в безобидные нейтральные соединения. Также он снимает боль при ожогах и предотвращает образование шрамов. Содержится витамин Е в гречневой крупе, бобовых, льняном, кукурузном, соевом маслах, кукурузе, зеленом горошке, петрушке.

Витамин К – противогеморрагический фактор, регулирует свертываемость крови, предотвращает возникновение кровотечений. Витамин К содержится в печени, тыкве, картофеле, капусте, шпинате, крапиве.

Водорастворимые витамины

Витамин В1 – тиамин, считается витамином оптимизма. Он регулирует обмен веществ, деятельность нервной системы, а также отвечает за состояние и работу сердечно-сосудистой системы. Основной функцией тиамина в организме считается превращение в энергию углеводов. Он не накапливается в организме, поэтому необходимо его постоянно пополнять.

Также с помощью витамина В1, в печени образуются ферменты, которые превращают углеводы в глюкозу. Она в свою очередь необходима для питания клеток мозга и нервных клеток. А это особенно важно для людей, занимающихся умственным трудом, в том числе и школьникам. Помимо этого, тиамин улучшает заживление ран, оказывает болеутоляющее действие. Отсутствие витамина В1 в питании человека вызывает тяжелейшую болезнь «бери-бери», при которой поражаются суставы, сердечно-сосудистая и нервная системы, что приводит к инвалидности.

Впервые витамин В1 был обнаружен в белокочанной капусте; затем его нашли в некоторых крупах, сырой рыбе, дрожжах и проросшей пшенице.

Витамин В2 – рибофлавин. Этот витамин улучшает работу печени, функцию нервной системы, повышает остроту зрения, участвует в регуляции обмена веществ, а также улучшает состояние кожи, ее цвет. Также витамин В2 нужен для расщепления белков с целью образования ферментов, производящих транспортировку кислорода в каждую клеточку организма. Этот витамин способствует повышению эластичности кожи, делает ее гладкой, здоровой. С помощью витамина В2 происходит выделение гормона – адреналина, что помогает справиться со стрессом. Содержится витамин В2 в мясе, рыбе, печени, в таких субпродуктах, как сердце, язык, почки. Источником рибофлавина также являются яичный желток, молочные продукты, бобовые и многие крупы.

Витамин В4 – холин. Он очень необходим нашему организму, так как с его помощью происходит разжижение жира и транспортировка

молекул жира в подкожно-жировую клетчатку. При отсутствии витамина В4 или его недостатке жировые молекулы продолжали бы циркулировать в крови, окисляясь и склеиваясь с отходами переработанного белка. А это привело бы к негативным последствиям. При дефиците холина закупориваются микроскопические каналы, по которым передаются сигналы мозга. Как следствие этого происходит снижение памяти, становится неполноценным сон.

Благодаря витамину В4 в организме вырабатывается ацетилхолин. Это вещество, передающее нервные импульсы. При дефиците холина дети бывают рассеянными, забывчивыми, снижается настроение, повышается склонность к депрессии.

И наоборот, богатая витамином В4 пища способствует восстановлению поврежденных систем нервных клеток, улучшению памяти, стимулирует умственную деятельность школьников.

Больше всего холина содержится в яичном желтке, печени, пивных дрожжах, ростках пшеницы, горохе и других семенах. Наша печень также обладает способностью самостоятельно вырабатывать холин из аминокислот белка. Исходя из этого, в питание детей в каждый прием пищи необходимо включать продукты, содержащие белок.

Витамин В8 – инозитол. Он действует успокаивающе на наш организм, снимает раздражение, страх, напряженность, тревогу, улучшает сон. Источником Витамина В8 являются следующие продукты: мясо, говяжье сердце, яйца, мясо кур, говяжья печень, рыба, зеленый горошек, дыня, цветная и белокочанная капуста, морковь, персики, картофель, яблоки, помидоры, клубника, апельсины, пшеничные отруби, а также пшеничные зародыши.

У витамина В8 имеется злейший враг – это кофеин, он разрушает содержащийся в организме витамин В8. Вот поэтому у школьников, увлекающихся кофе и чаем, могут быть плохой сон, чувство тревоги, возбуждение, беспокойство, нервозность, бессонница, учащенное сердцебиение.

Зоя ВАСИЛЬЕВА,
врач ЛФК

Многозадачность в работе: хорошо или плохо?

За последние два десятилетия мир сильно изменился. Многозадачность стала нормальным явлением в повседневной жизни и профессиональной среде. Среди прочих требований современные работодатели ожидают от своих подчиненных умения работать в режиме многозадачности. Это подтверждает статистика сайтов по поиску работы. Чаще всего многозадачных специалистов ищут в таких сферах, как продажи, административный персонал и маркетинг. У компаний большие планы на рост продаж, открытие новых филиалов, увеличение базы клиентов, но редко затрагивается вопрос расширения штата. Сотрудников просят быть многозадачными, т.е. работать усерднее и совмещать разные роли.

Но и в других областях профессиональной деятельности все чаще требуется умение одновременно выполнять несколько задач. В настоящее время осталось не так много профессий, не требующих от человека тех или иных навыков многозадачности. Современные сотрудники редко могут позволить себе роскошь сосредоточиться на выполнении только одной задачи. Большинство должностей требуют от специалиста совмещения функций, а работодатели ожидают эффективного выполнения нескольких рабочих задач.

В научной среде нет единой позиции о том, хорошо или плохо постоянно быть многозадачным и переключаться между контекстами. Однако все чаще появляются исследования, доказывающие контрпродуктивность этого скилла и даже его негативное влияние. Почему так? Разбираем в этой статье.

Что такое многозадачность

Люди, способные одновременно выполнять несколько дел, были известны с древности. В этом плане у всех на слуху пример Гая Юлия Цезаря, который писал обеими руками разные указы, при этом ведя диспут в Сенате. Такими людьми восхищались, отмечали, как особенных. Так что же такое многозадачность?

Многозадачность – это умение, навык выполнять несколько про-



цессов одновременно, возможность совмещать различные виды деятельности, переключаясь с одной задачи на другую.

Понятие многозадачности включает в себя следующие действия:

- выполнение двух и более задач одновременно;
- переключение с одного дела на другое;
- высокая скорость выполнения ряда задач.

С многозадачностью мы сталкиваемся ежедневно, иногда и сами того не замечая. Скажем, одновременно делаем уборку и слушаем подкаст

или читаем новости во время завтрака. Это примеры самой безобидной многозадачности – в быту такой навык часто действительно не вредит.

Примеры многозадачности из жизни:

- Анализ нескольких показателей, не связанных между собой.
- Одновременный прием нескольких заказов в ресторане.
- Проверка почты и социальных сетей во время общения с коллегами.
- Диалог с клиентом и одновременный ввод данных в систему.

- Одновременный прием нескольких заказов в ресторане.
- Составление отчета во время рабочего совещания и пр.

Изначально термин «многозадачность» применялся сугубо в среде программирования, но постепенно переключался в производство и в сферу человеческой деятельности.

Когда в начале 60-х годов прошлого века создали первую операционную систему IBM, пользователи поразила возможность компьютера выполнять несколько функций одновременно. То есть процессор легко переключался с одной задачи на

другую, постепенно доводя их все до логического завершения. Впечатлившись таким эффектом, мультизадачность попробовали перенести в сферу человеческой деятельности. Тогда показалось, что умение выполнять несколько дел одновременно – это очень полезный навык, овладев которым можно кратно повысить эффективность в работе, сэкономив при этом уйму времени. Но так ли это на самом деле?

Плюсы и минусы многозадачности

К преимуществам многозадачности относятся:

Повышение мотивации. Умение делать несколько дел одновременно приятно сказывается на уверенности в себе. Человек получает удовольствие от своих расширившихся возможностей, поэтому меньше подвержен прокрастинации. Предпочитает бороться с ленью, чтоб сосредоточить усилия на достижении новых результатов.

Экономия времени. Делая два дела одновременно, мы примерно вдвое сокращаем потраченное время. При этом часто не теряется результативность, если задачи связаны между собой. Например, разговаривая с кем-либо по телефону, мы можем одновременно делать пометки на бумаге, касающиеся темы разговора.

Ценность сотрудника. Для работодателя режим многозадачности в работе – это то, что он хочет видеть в каждом сотруднике. Умение быстро справляться с поставленными задачами, одновременно выполнять несколько поручений, делает сотрудника в глазах работодателя конкурентным специалистом. Ведь подобные люди способны приносить организации намного больше пользы.

И все-таки далеко не всегда стоит идти путем многозадачности. Минусы гораздо серьезнее – это долгосрочное пагубное влияние на здоровье, самочувствие и продуктивность работы.

Исследования Американской психологической ассоциации показывают, что человеческий мозг далеко не так хорошо справляется с множеством задач, как хотелось бы думать. Фактически, данные американских психологов подтверждают, что мно-

гозадачность может снизить производительность на целых 40%. Почему так происходит? Многозадачность предполагает выполнение нескольких процессов одновременно. Все эти действия подразумевают разделение внимания, которое ослабляет память. Человек вовсе не удерживает фокус внимания на всех задачах сразу, а переносит его попеременно с одного дела на другое. Мультизадачным людям труднее избавиться от отвлекающих факторов, чем тем, кто делает одну задачу и сосредоточен только на ней. Поэтому перенос и рассеивание внимания при мультизадачности ухудшает когнитивные функции человеческого разума.

Среди основных минусов многозадачности можно выделить следующие:

Снижение продуктивности. Опасность многозадачности заключается в том, что эффективность работы может быть поставлена под угрозу, если работник пытается выполнять слишком много задач одновременно. Переключение между задачами обычно занимает несколько десятых долей секунды. Причем за эти мгновения нужно вспомнить цель и алгоритм действий. Постепенно мозг устает и требует больше времени на переключение – скорость работы падает.

Снижение концентрации внимания. Обычно мозг, чтобы снизить нагрузку, игнорирует сигналы, которые не относятся к выполнению текущей задачи. В режиме многозадачности он начинает путаться и не всегда может определить, какую информацию считать важной.

Невозможно полноценно сосредоточиться на двух вещах одновременно! Именно по этой причине запрещается говорить по телефону за рулем. В результате многозадачные люди рискуют забыть или упустить важную информацию. Работа в таком режиме не только снижает концентрацию, но и со временем делает разум более восприимчивым к отвлечениям.

Поверхностный анализ поступающей информации и ошибки в работе. Так как внимание человека распределено между двумя и более задачами, то погрузиться ни в одну из них он не может. Это приводит к ошибкам при оценке выполняемой работы. Поэтому для сложных кропотливых дел, подобный подход вреден.

Исследования показывают, что многозадачность, в частности из-за переключения на телефоны во время работы, приводит к состоянию блуждающего ума. Мозг отвлекается на мысли, не связанные с задачей. Это приводит к более частым ошибкам. Эффект не столь очевидный, когда мы заняты простыми вещами, например, складывание белья во время просмотра телевизора. Однако, когда ставки выше, а деятельность сложнее, выполнение нескольких дел одновременно может пагубно влиять на продуктивность труда.

Незаконченность работы. Часто, пытаясь сделать все одновременно, человек не доводит сразу несколько дел до конца. Причиной бывает невнимательность, усталость и нехватка времени.

Прерывание рабочего процесса. Вы наверняка слышали про состояние «потока». Это состояние полной сосредоточенности на одном выполняемом действии. Многозадачность противоположна потоку, и в результате «многозадачники» менее продуктивны.

Вред здоровью. Бесконечное переключение внимания приводит к депрессии и социальной тревожности. У тех, кто регулярно находится в режиме многозадачности наблюдается уменьшение серого вещества в головном мозге, особенно в областях, отвечающих за когнитивный контроль, мотивацию и эмоции. Такие люди чаще сталкиваются с проблемами психического здоровья, такими как депрессия.

Кроме того, у сотрудников, постоянно выполняющих несколько задач одновременно, хуже рабочая и долговременная память, поэтому их способность удерживать информацию также снижается с течением времени. Поскольку для многих задач требуется надежная память, «многозадачники» могут оказаться в невыгодном положении по сравнению со своими более сосредоточенными коллегами. Чем разнороднее задачи, тем выше будет стресс и тем серьезнее последствия.

Профессиональное выгорание. Например, менеджер чувствует нехватку времени, пока общается с клиентом, параллельно тестирует приложение и заполняет документацию. Много дел с пометкой «срочно» могут быстро привести к выгоранию.

Работа, которая требует интенсивной концентрации на сложных задачах, а также частого взаимодействия с другими людьми, может быть особенно сложной. Любому человеку трудно сосредоточиться, когда он пытается сделать слишком много дел одновременно, и важно уметь управлять своей рабочей нагрузкой. Поэтому **лучше учиться не многозадачности, а планированию.**

Как успешно работать без многозадачности

Сотрудники, эффективно работающие в режиме, где требуется одновременное выполнение нескольких задач, должны иметь возможность плавно и полностью переключать свою концентрацию с одного вида деятельности на другой. Чтобы сделать это успешно, работники должны уметь расставлять приоритеты в задачах и в первую очередь решать самые важные и насущные потребности.



Одно дело в единицу времени. Этот метод пригодится в случае, если вы выполняете важную задачу, но неожиданно приходит еще одна срочная. Не спешите бросать начатое. Вместо того, чтобы прыгать от задачи к задаче, посвятите часть времени одной из них. Лучше закончить прошлую работу, а затем перейти к следующему заданию. В результате вы сможете выполнить две задачи намного быстрее и качественнее.

Ранжирование дел по priori-

тетности поможет выделить срочные задания, выполняемые в первую очередь. Например, сначала 20 минут на доработку квартального отчета, а затем общение по телефону с коллегами по новому проекту. Не одновременно, а по очереди.

Самоконтроль. Социальные сети отвлекают и вызывают зависимость. Поэтому спустя 5 минут работы рука автоматически тянется пролистать новости VK или ответить на мем от друга в мессенджере. Если отвлекаться, то снова включится многозадачность, мозг потеряет важную информацию о выполняемой работе, ваша эффективность снизится. Но здесь поможет только дисциплина и контроль над своими действиями. Можно воспользоваться техникой Помодоро. Это метод управления временем, который помогает сосредоточиться на одной задаче и не отвлекаться на другие дела. Главное условие – работать над одним заданием в течение 25 минут, а затем сделать короткий перерыв 5 минут. По-

сле каждых четырех циклов работы необходимо увеличить перерыв на 15-20 минут. Соблюдать временные интервалы важно.

Группировка однотипных задач. Если у вас есть несколько задач одного типа, лучше всего их выполнить вместе. Например, звонки клиентам, написание писем, составление отчетов. Так вы сможете тратить намного меньше времени и энергии на переключения.

Подготовка. Определить внеш-

ние раздражители и устранить их – то, что поможет реже переключать внимание и держать фокус на одном действии. Отвлекают уведомления на экране телефона – отключите их на рабочее время, пишите в рабочих чатах – временно поставьте их на беззвучный режим. Если вы работаете в открытом пространстве офиса и вас отвлекают звонки и разговоры коллег – для вас придумали беруши.

Делегирование. Нужен одновременный прогресс в двух задачах без потери качества? Делегируйте одну из них и не стесняйтесь просить помощи. Многозадачность снижает эффективность работы и может закончиться негативным исходом во всех задачах. Вот почему разумно отдавать их на аутсорсинг. Если никто не может вам помочь с работой, то попросите помощи у семьи с домашними делами, чтобы вы могли полноценно отдохнуть хотя бы по вечерам и на выходных.

Не геройствуйте и не набирайте задач, если чувствуете, что вам сложно. Иногда многозадачность – это наша личная инициатива, а не обязанность. Если вас нагружают работой, а вы считаете, что ваш отказ создаст плохое впечатление о вас, то прекратите так думать и встаньте на свою сторону. Ваше здоровье и спокойствие – это самое главное.

Способность работать в режиме многозадачности, конечно, при желании можно развить, но для некоторых она станет скорее отрицательным качеством. Так как будет приводить к ухудшению концентрации, невнимательности, ошибкам. Применяя эту способность, нужно рассчитывать свои силы. Важно понимать, для какой ситуации подобные методы будут эффективны, а где могут навредить. Люди, работа мозга и нервной системы которых позволяет использовать этот навык, должны трезво оценивать свои силы при постановке задач, объединяя легко выполнимые дела. Стараясь реализовать этот навык, нужно помнить, что мозг среднестатистического человека может одновременно обрабатывать и выполнять только 2 задачи. При этом в них входят не только сложные рабочие процессы, но и обычные естественные отвлечения.

Мария ОГОЛЕВА

КАК АДАПТИРОВАТЬСЯ В НОВОМ КОЛЛЕКТИВЕ

Приход или переход на новую работу – процесс всегда стрессовый и сложный. В особенности это касается первого рабочего дня. Нет сомнения в том, что процесс вхождения в коллектив требует определенного напряжения. Но его всегда можно уменьшить, если придерживаться простых правил поведения.

Первый рабочий день насыщен событиями и большим количеством информации, для нового человека это стресс, он очень нуждается в поддержке, чтобы создать в своем сознании позитивный настрой на дальнейшую деятельность и максимально снизить свою психоэмоциональную нагрузку. Для этого необходимо:

- **Максимально сконцентрировать свои силы.** Новичку необходимо разобраться в структуре компании, в особенностях рабочего процесса, изучить стиль работы руководителя.
- **Познакомиться с правилами поведения в коллективе.** Для того, чтобы адаптация прошла успешно, важно знать, как вести себя в коллективе, понимать, что важнее – сохранение собственного стиля работы, правил и привычек или следование общепринятому стилю в данном коллективе. Выясните, какие традиции приняты в коллективе. Наблюдайте за происходящим. Узнайте, как к кому обращаться, кто с кем общается, какие сложились группы, кто лидер. Так вам будет легче включиться в коллектив.
- **Ответственно выполнять свои обязанности и поручения руководителя.** Секреты успешной адаптации состоят в том, чтобы, не проявляя особого рвения, выполнять свои обязанности старательно и ответственно. Такой стратегии вполне достаточно для начала работы на новом месте. Желание сразу, с первых дней сильно понравиться скорее навредит, чем приблизит вас к успеху в коллективе. Давно известно – ни один коллектив не приемлет «выскочек», которые «высовываются с собственным мнением». Полезно выждать, пока высказутся коллеги, наделен-



ные опытом, а затем (лучше по их просьбе) присоединиться к рассуждениям.

- **Обучаться при любой возможности,** новые знания помогут вам чувствовать себя уверенно при решении рабочих вопросов.
- **Не участвовать в конфликтах.** Игнорировать сплетни, не принимать чью-то сторону в склоках и конфликтах.
- **Спокойно и безболезненно принимать критику,** использовать ее как точку роста.
- **Быть морально готовым к психологическим испытаниям.** Ни для кого не секрет, что появление нового человека в коллективе вызывает к нему особый интерес со стороны сотрудников. В коллективе состоят очень разные люди, в том числе весьма задиристые. Они обязательно попытаются испробовать новичка «на прочность», усугубив дискомфорт, который он испытывает. Для старожил новенький человек в коллективе – отличная возможность выделиться, повысив свою самооценку, добавить адреналина, почувствовать себя опытным наставником.

Особенно это касается крупных компаний с устоявшимся составом коллег, сумевших преодолеть многие профессиональные преграды, успешных привыкнуть друг к другу, а возможно, и устать друг от друга.

В таких условиях важно не только качественно исполнять свои обязан-

ности, но и приобрести «крепкую спину», т.е. найти своих единомышленников и с их помощью создать твердую профессиональную почву.

Моббинг со стороны сотрудников или руководителя

Моббинг – это неприятие нового сотрудника в коллективе. Это явление можно оценить как офисную «дедовщину», преследование или травлю.

Что делать, если вы столкнулись с моббингом?

Запаситесь терпением. Изменение отношения со стороны коллег может потребовать времени.

Будьте доброжелательны с обидчиками. Здоровайтесь с агрессорами с улыбкой и разговаривайте максимально вежливо. Но не лебезите, ведите себя достойно и уверенно.

Дайте мобберам понять, что знаете, что вас травят. При каждом факте нападения указывайте на это.

Не противопоставляйте себя коллективу или части коллектива. Не идите наперекор сложившейся системе, не пытайтесь что-то менять, особенно, если вы новичок.

Защищайте себя, отстаивайте свои границы. Но не нападайте при этом на других.

Развивайтесь профессионально. Постарайтесь сделать так, чтобы благодаря вашим профессиональным качествам сотрудники обращались к вам за помощью.

Не теряйте веру в свои силы. Вспомните, были ли у вас подобные ситуации, как вы их решали, какие ресурсы задействовали.

Запретная тактика поведения в коллективе:

- пустой разговор с коллегами и склонность к сплетням;
- частое курение;
- навязчивое, бестактное и безответственное поведение;
- опоздание на работу;
- громкая речь, в особенности по телефону на личную тему;
- трапеза в рабочее время;
- лень;
- неаккуратность и халатность;
- доносы;
- проявление хамства.

Успешной вам адаптации на новом рабочем месте!

Илона РУКОЙТЬ

Мудрые притчи об учителях

К началу учебного года и в преддверии Дня учителя предлагаем вам мудрые философские притчи, которые посвящены учителям.



ЛЕГЕНДА О ПЕРВОМ УЧИТЕЛЕ

Когда родился первый учитель на земле, к его колыбели спустились три феи. И сказала первая фея: «Ты будешь вечно молод, потому что рядом с тобой всегда будут дети». И сказала вторая фея: «Ты будешь красив мыслями и душой, потому что нет благороднее призвания, чем дарить свое сердце детям». И сказала третья фея: «Ты будешь бессмертен, потому что ты продолжишь свою жизнь в своих учениках».

МУДРОСТЬ УЧИТЕЛЯ

Однажды ученики спросили учителя, какова его основная задача. Мудрец, улыбнувшись, сказал: «Завтра вы узнаете об этом».

На следующий день ученики собирались провести некоторое время у подножья горы. Ранним утром отправились они в путь. К обеду, уставшие и проголодавшиеся, добрались они до живописного пригорка и, остановившись на привал, решили пообедать рисом и солеными овощами, которые захватил с собой учитель. Следует заметить, что овощи мудрец посолил весьма щедро, а потому спустя какое-то время ученикам захотелось пить. Но, как нарочно, оказалось, что вся вода, которую они захватили с собой, уже закончилась. Тогда ученики стали осматривать окрестность в поисках пресного источника воды. Так и не найдя его, вернулись обратно.

Мудрец, подойдя к ним, произнес: «Источник, который вы ищете, находится вон за тем холмом». Ученики радостно поспешили туда, и, утолив жажду, вернулись к учителю, принеся и для него воды.

Учитель отказался от воды, показывая на сосуд, стоявший у его ног. «Но почему ты не дал нам сразу напиться, если у тебя была вода?» – изумились ученики.

Мудрец ответил: «Я выполнял свою задачу. Сначала я пробудил в вас жажду, которая заставила вас заняться поисками источника так же, как я пробуждаю в вас жажду знаний. Когда вы отчаялись, я показал вам, в какой стороне находится источник, тем самым, поддержав вас. Ну а, взяв с собой побольше воды, я подал вам пример того, что желаемое может быть совсем рядом, стоит лишь позаботиться об этом заблаговременно».

«Значит, главная задача учителя в том, чтобы пробуждать жажду, поддерживать и подавать правильный пример?» – спросили ученики. «Нет. Главная моя задача – воспитать в ученике человечность и доброту, – сказал учитель и улыбнулся. – И принесенная вами для меня вода подсказывает мне, что свою главную задачу я пока что выполняю верно...».

ПРИТЧА О ШКОЛЕ

Родители не знали, как найти для сына лучшую школу. И они поручили это дело самому старшему в семье – дедушке.

Увидев какую-нибудь школу, дед заходил во двор и ждал перерыва, чтобы поговорить с учениками.

Завидев старика во дворе школы, дети начинали скакать вокруг него и корчить рожицы.

– Посмотрите, какой смешной старик, – кричали одни.

– Что ты делаешь здесь, сморщенный старик? – кричали другие.

В школе были и другие дети, которые бегали и резвились, не обращая внимания на старика, который пытался расспросить их об уроках и учителях.

Дед молча поворачивался и уходил. И так было во многих школах.

Наконец он вошел во дворик маленькой школы и устало прислонился к ограде. Зазвенел звонок, и дети высыпали во двор.

– Здравствуйте, дедушка! Может, Вам принести воды? – слышались голоса с одной стороны.

– У нас во дворе есть скамейка, хотите сесть и отдохнуть? – предложили с другой.

– Может, Вам позвать учителя? – спросили другие дети и, увидев кивок, побежали в школу за учителем.

Когда из школы вышел преподаватель, дед поздоровался и сказал:

– Наконец я нашел лучшую школу для моего внука.

– Вы ошибаетесь, дедушка, наша школа далеко не лучшая в городе. Она маленькая и тесная.

Вечером мама мальчика спросила деда:

– Отец, Вы уверены, что не ошиблись с выбором школы? Почему вы думаете, что нашли лучшую школу?

– По ученикам узнают учителей, – ответил дед.

СТАРЫЙ ПРОФЕССОР

Группа выпускников престижного вуза, успешных, сделавших замечательную карьеру, пришли в гости к своему старому профессору. Во время визита разговор зашел о работе: выпускники жаловались на многочисленные трудности и жизненные проблемы.

Предложив своим гостям кофе, профессор пошел на кухню и вернулся с кофейником и подносом, уставленным самыми разными чашками: фарфоровыми, стеклянными, пластиковыми, хрустальными. Одни были простые, другие дорогие.

Когда выпускники разобрали чашки, профессор сказал:

– Обратите внимание, что все красивые чашки разобрали, тогда как простые и дешевые остались. И хотя это нормально для вас – хотеть только лучшее для себя, но это и есть источник ваших проблем и стрессов. Поймите, что чашка сама по себе не делает кофе лучше. Чаще всего она просто дороже,

но иногда даже скрывает то, что мы пьем. В действительности, все, что вы хотели – это просто кофе, а не чашка. Но вы сознательно выбрали лучшие чашки, а затем разглядывали, кому какая чашка досталась. А теперь подумайте: жизнь – это кофе, а работа, деньги, положение, общество – это чашки. Это всего лишь инструменты для поддержания и содержания жизни. То, какую чашку мы имеем, не определяет и не меняет качества нашей жизни. Иногда, концентрируясь только на чашке, мы забываем насладиться вкусом самого кофе. Наиболее счастливые люди – это не те, которые имеют все лучшее, а те, которые извлекают все лучшее из того, что имеют.

ЗАЧЕМ НУЖЕН УЧИТЕЛЬ

Однажды к великому мастеру пришел молодой человек. У него был всего лишь один простой вопрос: «Я уже все изучил и все знаю. Я прочел много книг, сам могу выступать с лекциями. И всему этому я научился сам, мне никто не помогал. Ответьте же мне тогда на мой вопрос: нужен ли мне учитель?».

Мастер рассмеялся: «Приходи через пару дней, и ты получишь свой ответ». Юноша ушел обескураженный. Он так и не понял, почему же мастер не смог ему ответить сразу.

Через несколько дней он все же вернулся. Мастер вручил ему конверт и сказал: «Отнеси, пожалуйста, это письмо в деревню, что находится по ту сторону реки. На берегу есть лодка, есть лодочник, он тебя переправит».

На следующий день, прямо с утра юноша отправился на берег, нашел лодочника и сел в лодку. Но когда они отплыли, вдруг вспомнил, что не расспросил о дороге в деревню и, собственно, не знает, как туда добраться. Юноша заинтересовался у лодочника, но тот тоже не знал дороги.

Пришлось вновь идти к мастеру, чтобы узнать точный путь к этой деревне. И тогда мастер сказал юноше: «Это и есть ответ на твой вопрос. У тебя есть цель путешествия, есть средство, чтобы добраться до нее, но ты не знаешь дороги, по которой тебе нужно идти. Вот причина, из-за чего ты остановился. Тебе

понадобился проводник, который хорошо знает этот путь. Мало иметь знания. Чтобы окунуться в них и правильно ими воспользоваться, нужен учитель».

ЛУЧШИЙ РАССКАЗ

– Сегодня вы будете изучать обряд чайной церемонии, – сказал учитель и дал своим ученикам свиток, в котором были описаны тонкости чайной церемонии. Ученики погрузились в чтение, а учитель ушел в парк и сидел там весь день, молясь и размышляя. Ученики успели обсудить и выучить все, что было записано на свитке.

Наконец учитель вернулся и спросил учеников о том, что они прочли.

– Вот что мы прочли о чае, напитке богов: «Белый журавль моет голову» – это значит, прополощи чайник кипятком, – с гордостью сказал первый ученик.

– Бодхисаттва входит во дворец, – это значит, положи чай в чайник, – добавил второй ученик.

– Струя греет чайник, – это значит, кипящей водой залей чайник, – подхватил третий.

– Весенний ветер обдувает лицо, – это значит, осторожно сними пену с поверхности, – произнес четвертый ученик.

Так ученики один за другим рассказали учителю все подробности чайной церемонии. Только последний ученик ничего не сказал. Он взял чайник, заварил в нем чай по всем правилам чайной церемонии и напоил учителя чаем.

– Твой рассказ был самым лучшим, – похвалил учитель последнего ученика. – Ты напоил меня вкусным чаем и постиг важное правило: «Говори не о том, что прочел, а о том, что понял».

– Учитель, но этот ученик вообще не произнес ни слова, – заметил кто-то из учеников.

– Дела всегда говорят громче, чем слова, – ответил учитель.

Валентина АНТОНИК

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

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

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

Ежемесячный республиканский журнал

«КЕМ БЫТЬ?»

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

Учредитель и издатель: учреждение «Редакция журнала «Изобретатель»

Главный редактор

Стасевич Павел Степанович

Шеф-редактор Пастушкова Е.Н.

Ответственный секретарь Денисевич А.В.

Дизайн и верстка ИП Аврамец Д.В.

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

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

Публикуемые материалы отражают мнение их авторов.

Редакция не несет ответственности за достоверность рекламных материалов.

Цена свободная.

Формат 60x84 1/8.

Подписан в печать 15.09.2023 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 №3820000006808 от 03.04.2023г.

Заказ № 184

Тираж 1 000 экз.

Профориентационный гороскоп. Знаки зодиака и профессия

Дева (23 августа – 23 сентября)



Люди этого знака хорошие аналитики. Сдержанны и осторожны в общении с коллегами. Они спокойны и требовательны ко всему, что их окружает. Могут достичь успеха в тех профессиональных сферах, где требуется точность и дисциплинированность.

Рожденные под этим знаком зодиака охотно учатся и готовы в течение жизни переучиваться или совершенствовать свои профессиональные знания на курсах повышения квалификации. Дев часто недооценивают на работе, так как они не любят демонстрировать свои достижения или пускать пыль в глаза. Девы склонны работать как в одиночку, так и вместе с коллективом. Обычно они правильно строят свои взаимоотношения с начальством и подчиненными.

Представители знака Дева – практичные, расчетливые люди. В решении деловых вопросов демонстрируют спокойствие и выдержку. Не склонны к риску, всего в жизни добиваются только своим трудом. Девы – большие трудоголики, отдающие все силы работе. Педантично выполняют свои обязанности.

Дева-начальник обязательно добьется высоких результатов, подчиненным придется соответствовать его представлениям о качественной

работе. Слишком серьезный, сосредоточенный на результате начальник может отталкивать подчиненных своим сухим поведением. Ему не хватает харизмы, легкости, но зато он крепкий хозяйственник. Занудство, мелочность и придирчивость – единственные недостатки превосходного работника этого знака. Склонны по-

дозревать окружающих в халатном исполнении профессиональных обязанностей, требуют полной отдачи и самопожертвования.

Представители знака Дева – прекрасные исполнители, они лишены честолюбия, поэтому готовы подчиняться. Им нравится работать, видеть результаты своего труда. Они не афишируют свои достижения, просто скрупулезно, педантично выполняют профессиональные обязанности. Всегда на хорошем счету у руководства, ими не надо управлять, так как они сами очень требовательно относятся к своей работе.

Нельзя слишком строго судить и критиковать Дев, они прекрасно осознают свои промахи, сильно переживают неудачи, стараются сразу же исправить недочеты. Выговор начальника может ударить по самолюбию работника, как результат – желание поступить наперекор указаниям.

Девы – прекрасные рукодельницы, умеют и любят работать руками, им подвластны многие виды деятельности: шитье, вязание, вышивание.

Выбирают профессию Девы часто еще в ранней юности. Они не боятся никакой работы. Даже тяжелая, «черная» работа не угнетает их и не приводит в плохое расположение

духа. Чаще всего Девы выбирают профессии в редакторской и исследовательской сфере. Среди них также немало талантливых учителей, прекрасных врачей, фармацевтов. Они могут возглавлять небольшие предприятия в сфере обслуживания или питания. Девы – идеальные госслужащие. В работе они редко делают ошибки, на них можно положиться: порученное дело выполнят аккуратно и точно в срок. Девы очень внимательны и осторожны в денежных вопросах, трепетно относятся к своей репутации, не станут связываться в сомнительные аферы, даже если есть возможность хорошо заработать. Редко меняют профессию и место работы, так как для них важна стабильность.

Какие профессии подходят Девам по гороскопу?

- Административная деятельность (управляющий/руководитель/начальник отдела).
- Библиотекарь.
- Секретарь.
- Педагог.
- Врач.
- Диетолог.
- Стоматолог.
- Зубной техник.
- Фармацевт.
- Ветеринарный врач.
- Медсестра.
- Корректор.
- Работник типографии.
- Бухгалтер.
- Аналитик.
- Ученый-исследователь.
- Тренер по фитнесу.
- Инженер.
- Прораб.
- Сварщик.
- Плиточник.

При выборе профессии Деве следует учитывать основные черты своего характера: пунктуальность, практичность, рациональное мышление, критический склад ума.

Алексей ГАСПАРЕВИЧ
Использованы материалы
интернет-источников

Читайте в следующем номере журнала

«Кем быть?»:

- раскроем содержание новых, интересных профессий;
- поговорим о значении делового этикета в профессиональной коммуникации;
- расскажем о «Большой пятерке личностных качеств», определяющих наш характер;
- поговорим об эффективном поведении на рынке труда;
- «Творческая мастерская» представит новый мастер-класс.

И еще много интересного и полезного!

**Подписка принимается
во всех отделениях связи!**

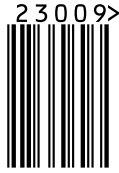
Наш сайт в интернете:

kem.by

Заходите!

ISSN 2077-978X

23009>



9 772077 978001