

Республиканский ежемесячный журнал для школьников, их родителей, педагогов

КЕМ БЫТЬ?

КОМПАС В МИРЕ ПРОФЕССИЙ | октябрь 2022 | № 10

Знакомим с профессиями
профориентолога, бариста,
инженера-эколога, методиста,
налогового инспектора

Расскажем об **эффективном**
поведении на рынке труда

На страницах рубрики «**Родителям
на заметку**» публикуем советы,
как повысить успеваемость
ребенка в школе

Рубрика «**Взлетная полоса**»
подскажет, как совмещать учебу
с работой



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;

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

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

Республиканский ежемесячный журнал
для школьников, их родителей, педагогов

КЕМ БЫТЬ?

КОМПАС В МИРЕ ПРОФЕССИЙ

октябрь 2022

№ 10

Говорим о профессии

Кто такой профориентолог и чем он занимается 3
«Бариста должен уметь общаться с людьми» 22

Это интересно

Философские притчи о жизни и мудрости 5

В копилку педагога

Кейс-метод в профориентационной работе 6

Эффективное поведение на рынке труда

Резюме как vip-пропуск на собеседование 9
Составляем резюме для инженера 12
14 вопросов, которые вам могут задать на собеседовании 33
Собеседование наоборот. Вопросы работодателю 35

Взлетная полоса

Активная молодежь, или Совмещающая учебу с работой 24

Страничка психолога

«Гореть, но не сгореть» (цикл диагностических методик)
(Продолжение) 13
Релаксационные упражнения для подростков 16
Самообладание как профессионально важное качество 19
Изучаем себя 26
Адаптационные возможности человека 40

Родителям на заметку

Повышаем успеваемость ребенка в школе 28

Почтовый ящик

Ответы на вопросы читателей 30

Личный опыт

Как две сестры из Светлогорска открыли детский лагерь
«Kiwicamp» 36

Специалист рекомендует

Поможем сохранить здоровье нашим школьникам. Рекомендации
врача ЛФК 38

Наш каледоскоп

Притчи для тех, кто выбирает профессию 43
Стихи о профессиях 47

Творческая мастерская

Мастер-класс по изготовлению комплекта украшений в стиле
«бохо» 444

Фото на обложке:
Никита, студент БНТУ, бариста
(читайте материал на стр. 22-23).
Фото из архива героя 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

КТО ТАКОЙ ПРОФОРИЕНТОЛОГ И ЧЕМ ОН ЗАНИМАЕТСЯ

Все больше людей – взрослых и школьников – обращаются к услугам специалистов по профориентации – профориентологов. Спрос на профориентацию стремительно растет, а вместе с этим растет и количество организаций и специалистов, предлагающих профориентационные услуги.

Давайте разберемся, кто же такой профориентолог и какую помощь он может оказать в профессиональном самоопределении.

Профориентолог – это специалист, деятельность которого направлена на подготовку личности к выбору профессии с учетом индивидуальных особенностей и социально-экономической ситуации на рынке труда, а также на оказание помощи человеку в профессиональном самоопределении и трудоустройстве. Это специалист, который помогает выбрать профессию и траекторию развития. Основная задача профориентолога заключается в том, чтобы помочь человеку определить свои сильные стороны, способности, таланты, и совместить свой потенциал с востребованными направлениями на рынке труда. При этом отметить те soft skills, которые помогут человеку реализоваться быстрее и в полной мере.

Профориентолог – общее название профессии, объединяющее специалистов, работающих в сфере профориентации и планирования карьеры: психологов, педагогов, карьерных консультантов, коучей, тренеров. Чаще всего профориентологи имеют психологическое или педагогическое образование. Они помогают как

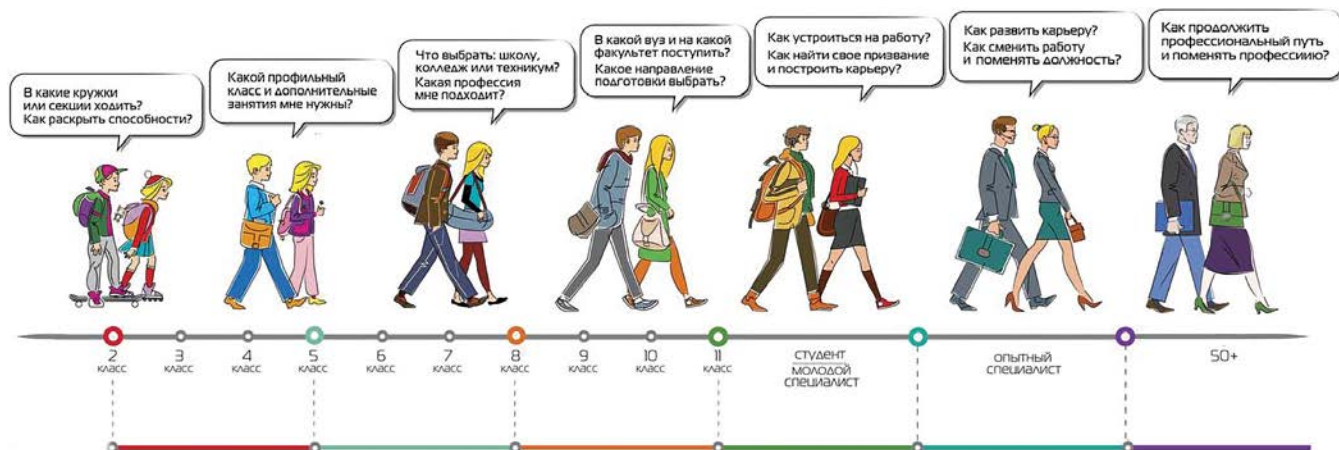
взрослым, так и подросткам в поиске призвания и выборе карьерного пути развития.

Специфика профессиональной деятельности профориентолога определяется организацией и должностью, которую он занимает. Педагоги-психологи, работающие в школе и оказывающие помощь учащимся в выборе будущей профессии, педагоги в высших учебных заведениях, содействующие студентам в выборе специализации, тоже в своем роде являются профориентологами. Помощь в самоопределении оказывают и специалисты служб занятости, помогаая безработным гражданам, а также карьерные консультанты и специалисты рекрутинговых агентств, занимаясь работой со взрослыми, рассматривающими возможность смены профессии или продвижения по карьерной лестнице.

Профориентационная помощь оказывается на разных этапах развития личности. В сегодняшней реальности профессиональное ориентирование становится необходимостью на протяжении всей нашей жизни. Чтобы выстроить успешную карьеру и адаптироваться к постоянно меняющемуся рынку, человек за жизнь осваивает не одну, а несколько профессий.

Учащиеся начальных классов	Формирование представлений о мире профессий, ценностного отношения к труду. Помощь в выборе увлечения, хобби.
Учащиеся средней школы	Помощь в осознании учащимися своих интересов, способностей, общественных ценностей, связанных с выбором профессии и своего места в обществе.
Учащиеся 8-9 классов	Помощь в самопознании, в выборе профиля учебного заведения, специальности. Помощь в выявлении профессиональных интересов, мотивов и склонностей и построении индивидуальной профессионально-образовательной траектории.
Учащиеся 10-11 классов	Содействие в оценке личностных качеств и осознании психофизических возможностей в определенной сфере профессиональной деятельности. Содействие в определении сферы будущей деятельности с учетом профессиональной направленности. Помощь в выборе профессии, учебного заведения, факультета, специальности (специализации), подготовительных курсов, в построении индивидуального профессионального плана.
Студенты	Комплексная поддержка реализованного профессионально-образовательного выбора. Уточнение специализации в вузе. Выбор места производственной практики. Формирование представлений о профессиональных навыках, перспективах профессионального роста и мастерства. Формирование профессионально значимых качеств, необходимых для дальнейшего самостоятельного профессионального развития. Формирование навыков управления профессиональной карьерой, умений конструировать свою дальнейшую образовательную и профессиональную траекторию.
Выпускники учебных заведений	Помощь в трудоустройстве и адаптации к условиям реализации собственной профессиональной карьеры. Повышение конкурентоспособности, обучение эффективному поведению на рынке труда.
Молодые специалисты	Помощь в профессиональной, производственной и социальной адаптации – содействие профессиональному становлению работника, формированию у него соответствующих социальных и профессиональных качеств и потребностей к активному творческому труду, осуществляемая в условиях реальной профессиональной деятельности.
Работающие	Карьерное консультирование, прогнозирование профессионального успеха работника в сфере трудовой деятельности. Консультирование в вопросах смены профессии и места работы, перемещения по служебной лестнице (в принятии решения о переходе на другой участок работы, руководящую должность и пр.).

Безработные	Оказание практической помощи в выборе профессии, смене рода занятий с учетом личностных способностей, склонностей, потребностей рынка труда. Предоставление информации о профессиях и специальностях, о наличии на них спроса и предложения на рынке рабочей силы, требованиях, предъявляемых конкретными профессиями к качествам работника, о содержании, режиме и условиях труда, о возможности трудоустройства или профессионального обучения. Расширение возможностей трудоустройства через обучение, переобучение.
Люди пенсионного возраста	Помощь в выборе новой сферы деятельности (профессии) до/после выхода на пенсию с учетом новых потребностей и возможностей.



В рамках своей профессиональной деятельности профориентолог выполняет следующие функции:

- Организует и проводит профориентационное и карьерное консультирование. Содействует в выборе, планировании профессиональной карьеры человека, построении профессионально-образовательной траектории.
- Моделирует процесс выбора специальности и квалификации с учетом возрастных особенностей и социального опыта личности.
- Оказывает педагогическую поддержку молодежи и трудоспособному населению в формировании положительной мотивации к профессиональной деятельности.
- Осуществляет профессиональное воспитание личности, содействует формированию и развитию профессионально значимых склонностей, способностей, интересов человека на всех этапах его профессионального самоопределения, в различных видах деятельности (познавательной, коммуникативной, игровой, учебной, трудовой) в учреждениях образования и других организациях всех форм собственности.
- Разрабатывает и проводит мероприятия, способствующие профессиональному самоопределению личности, формированию активной позиции в период профессионального выбора.
- Раскрывает содержание специальностей и квалификаций, их социально-экономические характеристики, физиологические и психологические качества личности специалиста и рабочего, необходимые для освоения и выполнения конкретного вида деятельности.
- Консультирует по вопросам профессионального образования. Информировывает об условиях, способах, формах освоения специальностей и присвоения квалификаций.
- Осуществляет информационно-педагогическую поддержку личности в поиске вариантов ее профессионального становления и развития.
- Способствует реальной самооценке профессиональных возможностей личности.

- Производит описание профилей и направлений образования, групп специальностей с определением их социально-экономического значения, перспектив развития, условий труда и его оплаты, с учетом медицинских и других ограничений.
- Организует и проводит конференции, семинары, совещания по проблемам профориентологии.

Должен знать:

- Кодекс Республики Беларусь об образовании, иные нормативные правовые акты, инструктивно-методические документы и информационно-аналитические материалы, относящиеся к сфере образования и деятельности профориентолога;
- инструменты и технологии профориентационной диагностики;
- профориентологию как научную дисциплину в совокупности педагогических, психологических и философских знаний;
- профессиональную педагогику, психологию личности и психологию труда, профессиологию;
- квалификационные характеристики должностей служащих и тарифно-квалификационные характеристики рабочих;
- информацию о потребностях рынка труда в стране и регионах, о перспективах развития видов экономической деятельности в республике;
- основы информационных технологий; теорию и практику администрирования баз данных;
- теорию и практику работы с персоналом;
- основы теории качества образования;
- основы социологии и методы социологических исследований;
- основы трудового законодательства; правила и нормы охраны труда и пожарной безопасности.

Доменика БАРАНОВА

Философские притчи о жизни и мудрости

Любовь и время

Когда-то давным-давно на Земле был остров, на котором жили духовные ценности. Но однажды остров начал уходить под воду. Все садились на свои корабли и уплывали. На острове осталась лишь Любовь. Она ждала до последнего, но вот и ей пришлось уплыть с острова.

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

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

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

– Извини, Любовь, я настолько грустная, что мне надо всегда оставаться в одиночестве.

Тогда Любовь увидела корабль Гордости и попросила о помощи ее, но та сказала, что Любовь нарушит гармонию на ее корабле.

Рядом проплывала Радость, но та так была занята весельем, что даже не услышала о призывах Любви.

Тогда Любовь совсем отчаялась. Но вдруг она услышала голос, где-то позади:

– Пойдем, Любовь, я возьму тебя с собой.

Любовь обернулась и увидела старца. Он довез ее до суши и, когда старец уплыл, Любовь спохватилась, ведь она забыла спросить его имя. Тогда она обратилась к Познанию:

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

Познание посмотрело на Любовь:

– Это было Время.

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

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

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

Притча о значении желаний

Жил-был один человек. Он, как и все, надеялся на чудо, и вот однажды оно произошло: по пути на работу, его кто-то окликнул. Человек обернулся и увидел... настоящего Волшебника.

– Сегодня волшебный день и я могу исполнить три твоих желания, но подумай хорошенько, прежде чем что-то попросить! – сказал он.

– Ух, ты! Я точно знаю, чего хочу! Я хочу шикарную машину с откидывающимся верхом, – немного подумав, ответил человек.

– Хорошо, – ответил Волшебник, полез в мешок, достал оттуда ключи от машины и подал их человеку.

– Ключи? – воскликнул тот. – Я хочу машину целиком!

– Посмотри вокруг, – ответил Волшебник.

Человек оглянулся и увидел машину, которую хотел.

– Вот это да! Это прямо как я и хотел! – закричал человек, сел в машину и уехал навстречу новым впечатлениям.

На следующий день он вернулся на то же самое место. Человек был расстроен, поэтому Волшебник спросил его:

– Что случилось?

– Я целый день ездил по городу, и куда бы я ни приехал, люди не обращали на меня особого внимания, в этом городе оказывается полно красивых машин... Так что это не то, чего я хотел.

– А чего же ты хочешь? Я могу выполнить второе желание, – сказал Волшебник.

– Я хочу денег! – ответил человек. – Целую кучу денег, чтобы я смог купить все, что захочу.

– Хорошо, – ответил Волшебник, засовывая руку в мешок. Он достал оттуда банковскую карточку с огромной суммой на счету и вручил ее человеку.

Человек увидел на карте свое имя, тут же сунул ее в карман и заявил:

– Я вернусь, ведь у меня еще есть третье желание, которое ты обещал исполнить.

– Конечно, я буду ждать тебя, – ответил Волшебник.

Через неделю на том же самом месте, в то же время, человек и Волшебник встретились снова. Но человек опять был расстроен и подавлен. Волшебник спросил:

– Что случилось на этот раз?

– Я скупил все, что хотел. Стоило мне увидеть любую вещь, которая мне нравится, я тут же покупал ее. Но очень скоро мне стало все равно, смогу ли я купить что-то еще. Я ведь могу купить все, что пожелаю. Это перестало доставлять мне удовольствие. Ты не дал мне того, что я хотел.

– Чего ты хочешь? – спросил Волшебник.

В этот раз человек тщательно продумал свой ответ и сказал:

– Я знаю, чего хочу. Я хочу сказочно красивую девушку. Можешь?

– Хорошо, – ответил Волшебник, и тут же рядом с ним появилась необычайно прекрасная девушка.

– Я готова идти за тобой, куда скажешь, – пропела она сладким голосом.

– Да! – вскричал человек, схватил ее за руку и ушел.

Спустя месяц человек вернулся на то же место. Он был расстроен и обескуражен. Волшебник уже ждал его.

– А что сейчас? Я ведь дал тебе сказочно прекрасную девушку!

– Ей нужны были только мои деньги, и, набрав сколько ей было нужно, она просто ушла. Какой-то ты плохой Волшебник. Я прошу тебя то, что я хочу, а оно все не то и не такое.

– Это потому, – ответил Волшебник – что ты ни разу не попросил того, чего хочешь.

– Неправда, я всегда прошу того, чего хочу!

– Нет, – ответил Волшебник. – Ты просишь машину, а на самом деле хочешь уважения, ты просишь денег, а на самом деле хочешь свободы, ты просишь красивую девушку, а на самом деле хочешь любви.

Валентина АНТОНИК

Кейс-метод в профориентационной работе

Одним из наиболее эффективных методов профориентационной работы со школьниками является кейс-метод.

.....

Кейс (от англ. case) – это описание конкретной ситуации или случая в какой-либо сфере: социальной, экономической, медицинской и т.д. Как правило, кейсы – конкретные задачи-ситуации, требующие активного поискового анализа. Они содержат не просто описание, но и некую проблему или противоречие и строятся на реальных фактах.

Родиной кейс-технологии являются Соединенные Штаты Америки, а именно Школа бизнеса Гарвардского университета.

Решить кейс – значит проанализировать предложенную ситуацию и найти оптимальное решение. Людям многих профессий приходится постоянно решать кейсы. Врач решает кейсы каждый раз, когда ставит пациенту диагноз и назначает лечение. Учитель решает кейс, когда составляет план урока, подбирает учебный материал для проверки знаний в конкретном классе. Юрист решает кейс, разбираясь в перипетиях дела и предлагая клиенту наилучший выход. Предприниматель решает кейсы на всех этапах бизнес-процесса: какой продукт запустить, где его продавать, как привлечь покупателей, каких поставщиков и партнеров выбрать. Логист решает кейс, организуя транспортные потоки, координируя доставку товаров от производства до точек реализации.

В классическом кейсе проблема, которую необходимо решить, представлена в неявном, скрытом виде, причем, как правило, она не имеет однозначного ответа. В этом случае, прежде чем найти решение проблемы, необходимо выделить ее.

Чтобы успешно решать кейсы, важно учиться работать с информацией, «примерить» роли разных профессий, анализировать, оценивать разные варианты и выбирать лучший.

Решение кейсов способствует развитию умения анализировать ситуации, оценивать альтернативы, выбирать оптимальный вариант и планировать его осуществление. Кейсы не просто дают знания, а учат действовать в определенных условиях, применяя знания. Результатом применения метода являются не только знания, но и начальные навыки профессиональной деятельности. Именно эти умения и необходимы современным выпускникам наших школ для успешной реализации себя.

Кейсовые практики особенно важны для проведения полноценной профориентационной работы.



И если создание профессиональных проб требует от педагогов, администрации и обучающихся больших временных и организационных затрат, то профориентационные кейсы, не заменяя профессиональных проб, представляют собой упрощенный вариант практического ознакомления с конкретной профессией, который может реализовываться прямо в условиях школы.

На уроках и, прежде всего, во внеурочной деятельности предлагаемый материал позволяет активизировать процесс самоопределения учащегося, приблизить школьника к практическому осмыслению профессии, т.е. к тому, на основе чего он мог бы сделать приблизительный вывод о привлекательности той или иной профессиональной деятельности для себя и собственной успешности в ней.

Технология метода кейсов довольно проста. По определенным правилам разрабатывается модель конкретной ситуации, произошедшей в реальной жизни, и отражается тот комплекс знаний и практических навыков, которые школьникам нужно получить. При этом учитель выступает в роли ведущего, генерирующего вопросы, фиксирующего ответы, поддерживающего дискуссию, то есть в роли модератора процесса сотворчества.

Применение метода кейсов выполняет несколько функций: обучающую, воспитывающую, организующую и исследовательскую.

Кейс составляется по определенным правилам:

- описывается проблемная ситуация, требующая разрешения;
- эта ситуация не имеет однозначного решения;
- приводится набор данных (цифры, факты, иные сведения, либо ссылки на источники, где они содержатся), позволяющих выработать решение задачи;

- решение проблемы, описанной в кейсе, требует активного использования тех или иных компетенций (а в ряде случаев – приобретения новых знаний или умений).

Работа с каждым кейсом предполагает целый комплекс действий (ценностно-ориентировочных, поисковых, проективно-ориентировочных, имитационно-практических, рефлексивно-самооценочных), что обеспечивает «прокачку» различных компетенций, значимых для профессионального самоопределения.

Разбор кейсов, как правило, осуществляется при работе в малых группах, что обеспечивает обсуждение процесса и результатов совместных действий всех участников по решению поставленной задачи.

Алгоритм работы в группе:

- Организация работы группы. Модератор организует работу в группе, озвучивает текст кейса и задание, распределяет вопросы между участниками.
- Обсуждение полученной вводной информации, содержащейся в кейсе.
- Обмен мнениями и составление плана работы над проблемой.
- Работа над проблемой (дискуссия).
- Выработка решений проблемы.
- Дискуссия для принятия окончательных решений.
- Подготовка доклада.
- Аргументированный краткий доклад.

Выступая в роли ведущего (модератора), учитель задает вопросы, фиксирует ответы групп, поддерживает дискуссию, которая ведется в группах, помогает правильно оценить решения, к которым пришли участники группы. Выход на дискуссию говорит о том, что учащиеся владеют некоторой степенью самостоятельной мыслительной деятельности, умеют аргументировать, отстаивать свою точку зрения.

В рамках кейс-метода могут применяться: «мозговой штурм», деловая игра, дискуссия – фактически занимает центральное место в кейс-методе.

Педагог вместе с учащимися подводит итоги, делает выводы, выбирает наиболее оптимальное, эффективное решение (возможно несколько решений).

Разновидности кейсов

По комплектации:

- комплектные – содержат все необходимые для решения задачи материалы и данные;
- поисковые – требуют самостоятельного поиска (например, перед профориентационной экскурсией на предприятие школьникам предлагается принять участие в решении поискового кейса – производственной задачи, для чего они в ходе экскурсии должны провести исследование на территории предприятия);
- вероятностные – содержат неполную или ва-

риативную информацию (поиск ответа должен осуществляться в различных направлениях, результат, как правило, получается неоднозначным).

По направленности:

- закрытые – цель деятельности в рамках кейса определена условиями задачи;
- открытые – в предложенной ситуации учащийся должен самостоятельно ответить на вопрос «Что делать?» и сформулировать цели деятельности.

По способу реализации:

- текстовые/цифровые – решение осуществляется на бумажных/электронных носителях информации;
- игровые/коммуникативные – решение осуществляется путем проигрывания определенных ситуаций в группе;
- практические/полевые – решение осуществляется посредством практической деятельности, в том числе в условиях реального профессионального контекста.

«Обратный кейс» – задача на формирование кейса, требующая подбора необходимых материалов, исходя из заданного типа ситуации и способа решения.

В чем преимущества кейс-метода по сравнению с традиционными методами, используемыми в профориентационной работе? Назовем три самых главных:

- Практическая направленность. Кейс-метод позволяет применить теоретические знания к решению практических задач.
- Интерактивный формат. Кейс-метод обеспечивает более эффективное усвоение материала за счет высокой эмоциональной вовлеченности и активного участия школьников. Участники погружаются в ситуацию с головой: у кейса есть главный герой, на место которого ставит себя школьник и решает проблему от его лица. Акцент при обучении делается не на овладение готовым знанием, а на его выработку.
- Конкретные навыки. Кейс-метод позволяет совершенствовать «мягкие навыки» (soft skills), которые необходимы в реальном рабочем процессе.

Хороший кейс должен удовлетворять следующим требованиям:

- соответствовать четко поставленной цели;
- иметь соответствующий уровень трудности;
- развивать аналитическое мышление;
- быть актуальным на сегодняшний день;
- иллюстрировать типичную жизненную ситуацию;
- вызывать интерес;
- содержать проблемы, понятные учащимся (это вырабатывает склонность к эмпатии, т.е. участию, сочувствию, сопереживанию);
- провоцировать дискуссию;
- иметь несколько решений.

Хороший кейс фокусируется на теме, вызывающей интерес. Чтобы кейс был настоящим, живым примером и учащиеся забыли, что он придуман, в нем должно быть напряжение, кейс должен чем-то разрешиться.

Кейс может вызвать чувство сопереживания с его главными действующими лицами. Важно, чтобы в нем была описана личная ситуация центральных персонажей – во многих случаях это важный элемент в процессе принятия решения. Кейсы должны вызывать сопереживание в разнообразных ситуациях реальной жизни.

Примеры простейших кейсов по профориентации

В качестве примера использования кейс-метода в профориентационной работе со школьниками, могут служить следующие ситуации:

Кейс 1. *Одиннадцатиклассник Саша скоро оканчивает школу. Молодой человек очень хочет стать журналистом и планирует подать документы на факультет журналистики в БГУ. В свое время Саша даже пробовал брать интервью у своих одноклассников. Однако родители Саши считают, что он должен быть юристом ведь это «престижная и высокооплачиваемая профессия», к тому же отец Саши – юрист в крупной компании, а значит проблем с трудоустройством не будет.*

Задание:

- Внимательно прочитайте текст.
- Какие проблемы здесь раскрыты?
- Как должен поступить Саша? Почему?
- Какие последствия выбор Саши может иметь в будущем?
- По каким критериям вы выбираете будущую профессию?

Кейс 2. *Марине 14 лет, она мечтает работать в сфере гостиничного бизнеса, например, администратором отеля, ведь сфера туризма активно развивается, данная профессия хорошо оплачивается, предусматривает заграничные стажировки. Администратор – это «лицо» отеля, он консультирует постояльцев гостиницы, расселяет их, знакомит с правилами проживания, выдает и забирает ключи от номеров, отвечает за корреспонденцию, т.е. данная профессия предполагает постоянное общение с людьми. По характеру Марина спокойная, общительная, даже можно сказать, замкнутая, имеет узкий круг друзей. В классе занимает позицию наблюдателя, не принимает участия в общественной жизни. Реализовать себя в профессии администратора ей мешает трудность в общении с окружающими. При этом девочка обладает творческими способностями, хорошо рисует, создает красивые вещи своими руками. Ей нравится делать прически и макияж.*

Задание:

- Внимательно прочитайте текст.
- Какие проблемы здесь раскрыты?
- Подумайте, какая профессия подойдет Марине и почему.
- Какую профессию в гостиничной сфере она сможет легко освоить, учитывая ее способности и особенности личности?
- Если девушка выберет профессию «администратор», то какие профессионально важные качества ей необходимо развивать и как?

Кейс 3. *Олег учится в 8 классе. В детстве он очень любил играть с конструктором, собирать и разбирать машинки, простые механизмы. Сейчас без труда может починить бытовую технику. В свободное время отлично рисует, обладает выдержкой, терпением, хорошим вниманием. В последнее время у него появился интерес к компьютерным играм, мальчик проводит много времени за компьютером.*

Парень планирует стать инженером-программистом. Родители одобряют профессиональный выбор ребенка, готовы поддержать его материально в обучении, т.к. профессия программиста востребована и хорошо оплачивается.

Но на уроках Олег выполняет задания медленно, усваивает учебную программу на слабую «5», особенно тяжело ему даются математика и физика. Учителя предпринимают все попытки устранить пробелы в знаниях Олега, но занятия не дают результатов.

Задание:

- Внимательно прочитайте текст.
- Какие проблемы здесь раскрыты?
- Как вы думаете, сможет ли Олег освоить профессию «инженер-программист», какие требования предъявляет данная профессия к знаниям и умениям человека?
- Какие профессии подойдут Олегу с учетом его интересов, склонностей и способностей?

Учащиеся, как правило, положительно воспринимают информацию с помощью кейс-метода, они рассматривают решение проблемы кейса, с одной стороны, как игру, а с другой как дополнительную возможность использовать знания на практике, так как ситуации, которые предложены для анализа в рамках кейса, чаще всего берутся из жизни.

Решение кейсов позволяет учащимся быть вовлеченными в процесс профориентации, предлагает им посмотреть со стороны на знакомую ситуацию. Решая проблемную ситуацию, школьники объективны в своих выводах, так как решать и оценивать действия других людей гораздо легче. Между тем ситуация, описанная в кейсе, может быть схожей с проблемой самого школьника, что заставляет его задуматься при принятии решения о выборе профессии, проанализировать все условия и возможные варианты.

Доменика БАРАНОВА

РЕЗЮМЕ КАК VIP-ПРОПУСК НА СОБЕСЕДОВАНИЕ

Качественное резюме – это не только самореклама ваших навыков, умений и способностей, но и ключ к успеху в построении карьеры. Хорошее резюме выделяет кандидата из массы соискателей и дает ему больше шансов получить приглашение на собеседование. В этой статье мы собрали главные советы по составлению идеального резюме.

Стандартное резюме состоит из следующих блоков:

1. Анкетные данные. Это полное имя, дата рождения и ваши контактные данные.

2. Цель: краткое описание должности, на которую вы претендуете. Раздел «Цель» не обязателен, он нужен в том случае, когда вы абсолютно уверены в том, что хотите получить именно это рабочее место и не рассматриваете никаких других предложений. Если вы используете только один вариант резюме для рассылки в компании с самыми разными вакансиями, не включайте этот пункт.

3. Опыт работы. Указывается в обратной хронологической последовательности (сначала указывают последнее место работы).

Раздел о трудовом опыте самый важный. Укажите дату начала и окончания работы, название организации, название должности (их может быть несколько, если ваша карьера развивалась успешно). В списке учреждений, где вы работали, можно указать контактный телефон, если у вас нет оснований что-то скрывать, и вы меняли работу «без эксцессов». Но если хотя бы в одной фирме возникла конфликтная ситуация, спровоцировавшая ваше увольнение, то не указывайте ни одного телефона. Действуйте последовательно: либо вы указываете телефоны всех организаций, в которых работали, либо не указываете этих телефонов вообще. Можно кратко описать должностные обязанности и производственные достижения, если вы их имели.

4. Образование: перечисляются все учебные заведения, которые вы окончили или в которых учитесь сейчас (кроме средней школы). Можно сообщить о наградах и знаках отличия, подчеркнуть те изученные дисциплины, которые соответствуют должности, на которую вы претендуете.

Составляя этот раздел своего резюме, указывай-

те полученную специальность, квалификацию (разряд), особые достижения, связанные с учебой. Указывайте средний балл своего диплома только в том случае, если он необычайно высок (если вы, например, получили диплом с отличием). Можно назвать и другие знаки отличия (например, призовое место в конкурсе профмастерства и т.д.).

5. Дополнительное образование. Укажите в резюме пару профильных курсов или обучающих программ, которые вы изучили за последние годы. Это будет сигналом для будущего работодателя, что вы держите руку на пульсе и развиваетесь как специалист.

6. Дополнительная информация может содержать такие сведения: знание языков, умение пользоваться компьютером, деловые качества, наличие водительских прав, членство в профессиональных организациях и т. п. Хобби уместно упоминать лишь в том случае, если оно непосредственно связано с желаемой работой.

7. Деловые качества. В списке деловых качеств достаточно указать три-четыре, наиболее весомые для желаемой должности.



Фразу «Рекомендации будут представлены по требованию», разумеется, можно использовать лишь в том случае, если вы действительно имеете такие рекомендации!

Основные требования к стилю написания резюме: честность, конкретность. Четко выделяйте нужные заголовки. Позаботьтесь о том, чтобы ваше резюме было оформлено в едином стиле и одинаковым шрифтом. Выбирайте шрифт, который легко читается, сделайте большие поля, установите достаточный интервал между строк и т. д. Очень важно поместить ваше резюме на одной странице (как максимум – на двух). Вы должны

быть уверены в том, что сможете подтвердить всю информацию, изложенную в резюме.

О чем не следует писать в резюме

- **Ваши физические данные и состояние здоровья.** Если эта информация важна для потенциального работодателя, то соответствующее требование будет указано в объявлении о вакансии. В ином случае упоминание о своих внешних данных и состоянии здоровья в резюме на работу будет выглядеть непрофессионально.
- **Опыт, не связанный с той должностью, на которую вы претендуете.** Потенциального работодателя интересуют ваши последние 3-5 мест работы и период не более 10 лет. Если вам далеко за 25 лет, не стоит писать о победах на школьных конференциях или работе в летнем лагере – такая информация засоряет резюме и раздражает нанимателя.
- **Местоимение «я».** Формулировка предложений в стиле «я работала» и «а потом я занимался» в резюме на работу выглядит безграмотно и создает ощущение саморекламы. Значительно выгоднее выглядят безличные предложения либо существительные. Например, не «я занималась организацией корпоративных мероприятий», а «обязанности: организация корпоративных мероприятий».
- **Причины, по которым вы уходили с работы. Подробное описание того, что вас не устраивало на прежней работе.** Безусловно, большинство работодателей хотят узнать ответ на этот вопрос. И некоторые даже указывают его как обязательный в шаблоне резюме. Ответить на этот вопрос стоит честно, но лаконично. Не стоит говорить много негативных слов в адрес бывших коллег или работодателя. Для вашего нового нанимателя это может стать сигналом того, что вы не умеете ладить с людьми.
- **Ваши слабые стороны.** Вопрос о слабых сторонах кандидата действительно часто задается потенциальным работодателем. Так что ответ на него стоит продумать при подготовке к собеседованию. Однако само резюме на работу – вовсе не тот документ, где должно быть место самокритике и самобичеванию.
- **Имена людей, которые дают вам рекомендацию** (подготовьте этот список – он может пригодиться на собеседовании).

Схема комбинированного резюме

- Фамилия, имя, отчество.
- Адрес.
- Телефон.
- Дата и место рождения.
- Семейное положение.
- Цель.
- Образование: месяц, год поступления – месяц, год окончания. Название учебного заведения, факультет, специальность.

- Профессиональная квалификация.
- Опыт работы: месяц, год приема – месяц, год увольнения. Название организации (сфера ее деятельности).
- Должность: название должности, функциональные обязанности.
- Дополнительное образование (курсы, тренинги; месяц и год прохождения).
- Личные качества.
- Дата составления.

Требования к составлению резюме

Читабельность.

Чтобы резюме хорошо читалось и выглядело профессионально, нужно использовать один шрифт, один цвет и не более двух размеров шрифта. Жирным шрифтом можно выделить разделы: образование, опыт работы, ключевые навыки, дополнительная информация – в этом случае резюме будет читаться легче. В электронном виде лучше читаются популярные шрифты, такие как Arial,Tahoma. Если вам нужно предоставить резюме в печатном виде, лучше всего подойдет TimesNewRoman.

Составляйте короткие предложения и формируйте из них небольшие абзацы. Каждый абзац отделяйте пустой строкой – так легче читать, а значит, вашему резюме будет уделено больше внимания. После того как напишете резюме, внимательно его пересмотрите: если его объем больше одной, двух страниц – сократите.

Обязательно проверьте резюме на наличие ошибок. Ошибки, опечатки, отсутствие пробелов после знаков препинания или структуры – все это делает резюме небрежным, и его становится тяжело читать. Воспользуйтесь сервисом «проверка орфографии», затем попросите кого-нибудь из друзей перечитать резюме, а затем снова прочитайте сами. Грамматические ошибки портят впечатление.

Фотография в резюме. Фото делает резюме персонализированным: его легче заметить, а отклик с фото сложнее пропустить или удалить. Но выбирать портрет для резюме нужно критически: неудачное фото может все испортить. Лучше всего подойдет профессиональное портретное фото, деловое и нейтральное. Правильная фотография будет выглядеть так: крупный план, одежда в деловом стиле, на нейтральном фоне либо на рабочем месте. Во-вторых, рекрутер проводит большое количество собеседований с соискателями. Через несколько дней после встречи, когда вы попросите обратную связь по вашей кандидатуре, он скорее вспомнит про вашу беседу, взглянув именно на фото в резюме.



Если нет подходящего фото, то вполне допустимо отправлять резюме и без него. Фотографию вставлять в резюме не обязательно.

Полнота информации. Помните, что резюме – это ваша реклама. С помощью него вы можете привлечь к себе внимание и вызвать интерес к своей персоне. Креатив, конечно, может в этом помочь, но может и помешать. Используя нестандартные фотографии или фразы, подумайте, как по-другому их можно трактовать.

Постарайтесь наиболее полно отразить ваш профессиональный опыт и выполняемый функционал. Еще лучше – указать достижения на прошлых местах работы.

Ваши достижения тоже должны быть описаны грамотно. Во-первых, достижения должны иметь отношение к искомой вакансии. Во-вторых, они должны быть описаны в терминах результата, а не процесса. В-третьих, слова немного значат, их нужно подтвердить цифрами (например, связать с экономическими показателями предприятия). Работодателю нужно показать, что вы не просто находились в офисе 8 часов в день, а приносили пользу.

Достижения могут быть следующие: количество эффективных статей, быстрые сроки выполнения заказа, число проведенных мероприятий и т.д.

Опыт и навыки – эти две вещи интересуют работодателей больше всего, поэтому так важно правильно их описывать в резюме. Опыт показывает, что вы делали, а навыки – как.

Если вы пишете резюме на свое первое в жизни место работы, и опыта пока нет, следует указать подработки во время учебы (если такие были), практику, учебные проекты. Для студентов будут актуальны рекомендательные письма с мест практики и от научных руководителей.

Соответствие должности. Часто люди, чтобы охватить как можно больше предложений о работе, пишут в графе «Должность» сразу несколько вариантов. Например: «интернет-маркетолог/менеджер по продвижению/SMM-специалист». Это плохая идея с точки зрения работодателя.

Лучше составлять отдельное резюме под каждую вакансию и указывать именно ту должность, которая указана в интересующей вакансии. Ведь всегда можно хранить несколько резюме и рассылать только подходящее.

Идеальное резюме – это резюме, которое подходит под конкретную вакансию, все просто. Внимательно прочитайте описание вакансии и постарайтесь сделать так, чтобы ваше резюме подходило под все требования к кандидату. Если в вакансии указано, что в работе нужны продвинутые знания Excel, вы обязаны указать эту программу в своем резюме. Что делать, если не обладаете нужными навыками? Обучиться, конечно. Хотя бы на базовом уровне.

Подстройте свое CV под интересующее предложение и тем самым вы сильно повысите свои шансы на приглашение на собеседование.

Старайтесь в резюме использовать те же фор-

мулировки, что и в вакансии, выборочно можно даже копировать фразы, например, из описания должностных обязанностей.

Например, в вакансии указано «Успешный опыт составления и корректировки текстов, в том числе других авторов». Пишите в резюме «Успешно составлял и корректировал тексты, в том числе других авторов».

Актуальность контактных данных. Контакты (электронная почта и номер телефона) должны быть действующими и актуальными. Проверьте, чтобы в резюме была указана почта, к которой вы имеете доступ, и куда доходят письма.

Соответствие действительности. Описывая опыт работы, указывайте только то, что вы реально делали. Не нужно переписывать должностную инструкцию, а также указывать задачи, которые только стояли в планах либо выполнялись вашими коллегами. Также не стоит приписывать себе образование, которого нет, владение программами и знание иностранных языков на более высоком уровне, чем на самом деле – это легко проверить.

Наличие сопроводительного письма. Сопроводительное письмо по-другому можно назвать еще мотивационным письмом. В этом письме вы можете рассказать, как вы узнали о вакансии, и чем она вас привлекла, почему вы решили сменить работу и хотите перейти именно в эту компанию. Поблагодарите за время, уделенное вашему резюме, и оставьте номер телефона для связи.

Для оформления своего резюме можно использовать готовые шаблоны. Резюме, оформленные по шаблону, обычно выглядят эстетично, креативно и без излишеств на фоне классического резюме. К тому же, заполняя готовый шаблон, вы можете не беспокоиться, что забудете указать важную информацию.

Хорошее резюме должно:

- содержать всю необходимую для работодателя информацию о соискателе (ФИО, дата рождения, опыт работы, основное и дополнительное образование, домашний адрес, телефон и др.);
- быть кратким и свободным от лишней информации;
- соответствовать определенным требованиям по форме и содержанию (то есть быть составленным по определенному шаблону);
- быть составлено грамотно, без орфографических ошибок;
- соответствовать той вакансии, на которую претендует соискатель;
- полностью соответствовать действительности.

Помните: идеальное резюме – это не модный шрифт, обилие сложных терминов или опыт работы 100 лет. Идеальное резюме – это резюме, которое идеально подходит под ту вакансию, на которую вы откликаетесь.

Мария ОГОЛЕВА

Составляем резюме для инженера

Чтобы получить работу, человек должен правильно презентовать себя. Для этого составляется резюме, в котором указывается краткая биография и перечисляются профессиональные навыки, которыми соискатель обладает.



От правильного оформления этого документа в определенной степени зависит, получит человек работу или нет.

Предлагаем краткий перечень профессиональных навыков, которые стоит указать при составлении резюме для должности «инженер».

Профессии «инженер» присущи конкретные профессиональные навыки. Их наличие в резюме указывает на то, что человек, претендующий на эту должность, уже имеет базовые знания и умения в этой области.

Ваши навыки – это выжимка из вашего опыта. У вас может быть несколько мест работы, серьезный стаж и описание опыта может занимать более одной страницы. Это большой объем информации и менеджеру по персоналу придется долго изучать его, чтобы понять, подходите вы под требования вакансии или нет.

Поэтому, оформляя документ, придерживайтесь следующих правил:

Оптимальное количество пунктов – от 6 до 9. Если вы напишете слишком мало навыков, то у менеджера по персоналу или руководителя компании может сложиться мнение, что вам не хватает квалификации, чтобы занять должность. Если их будет слишком много, то документ вовсе вызовет сомнения. Специалист может подумать, что вы перечислили знания, которыми не владеете.

- **Не пишите профессиональных умений, не имеющих отношения к конкретной вакансии,** даже если вы очень ими гордитесь.
- **Не вносите в пункт «Профессиональные навыки» личные качества, черты характера.** Для них есть отдельный раздел.
- **Пишите о каждом профессиональном навыке не абстрактно, а конкретно,** например: «Опыт работы в проектировании – 5 лет». Опирайтесь словами «владею», «знаю», «имеется опыт».
- **Не забывайте о принципе релевантности.** Ключевые навыки пишите первыми, дополнительные потом.
- **Избегайте шаблонных фраз, штампов.**

К составлению резюме нужно подходить очень ответственно, ведь от него зависит ваша карьера и будущее. Главные признаки хорошего резюме – презентабельность и лаконичность.

Техническим специалистам с опытом работы в резюме **лучше сделать акцент на следующих качествах:**

- педантичность;
- внимательность к деталям;
- целеустремленность;
- аккуратность;
- усидчивость;
- умение удерживать в памяти нужную информацию;
- умение собирать и анализировать данные;
- нацеленность на результат;
- скрупулезность;
- пунктуальность;
- умение планировать и организовать рабочий процесс.

Среди профессиональных навыков следует указать следующие:

- владение ПК, специализированными программами («Компас», AutoCAD);
- знание нормативной документации, законов и актов в области инженерного проектирования;
- знание пакета программ MS Office;
- знание ГОСТов, СНИПов;
- навыки ведения деловой переписки;
- умение работать с правовыми базами, знание законодательства;
- знание иностранных языков;
- разработка и проверка проектной документации;
- ведение ежедневного контроля качества, учета объемов выполняемых работ;
- обработка тендерной документации;
- составление договоров, дополнительных соглашений;
- ведение технической документации;
- работа с поставщиками;
- чтение и составление чертежей;
- знание специфики механизмов разной сложности.

Какие навыки указать в резюме без опыта

Если вы еще не успели нигде поработать, это совсем не значит, что вы не обладаете никакими умениями. Людям, у которых нет профессионального стажа, можно отражать в резюме следующие знания и навыки:

- владение ПК, компьютерными программами;
- теоретические и практические знания в области инженерного проектирования;
- знание иностранных языков (английский, испанский и т.д.);
- навыки, полученные на тех или иных подработках (опционально);
- наличие дипломной работы с оценкой «отлично»;
- умение работать самостоятельно;
- решительность;
- нацеленность на результат;
- развитые коммуникативные навыки;
- организаторские способности;
- повышенная работоспособность;
- умение быстро принимать решения;
- навыки планирования;
- работа в режиме многозадачности;
- обработка больших объемов информации;
- умение формулировать свои мысли;
- исполнительность, умение следовать инструкциям;
- тактичность, вежливость, толерантность.

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

«Гореть, но не сгореть» (цикл диагностических методик)

(Продолжение. Начало в №№7-9/2022)

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

Эмоциональное выгорание – это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия.

Эмоциональное выгорание представляет собой приобретенный стереотип эмоционального поведения, чаще всего профессионального. «Выгорание» отчасти функциональный стереотип, поскольку позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы. В то же время, могут возникать его дисфункциональные следствия, когда «выгорание» отрицательно сказывается на исполнении профессиональной деятельности и отношениях с партнерами.

Тест

«Диагностика уровня эмоционального выгорания»

Автор В.В. Бойко

Цель: диагностика механизма психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия.

Инструкция: прочитайте суждения и ответьте «да» или «нет». Примите во внимание, что, если в формулировках опросника идет речь о партнерах, то имеются в виду субъекты вашей профессиональной деятельности – родители, учащиеся и другие люди, с которыми вы ежедневно взаимодействуете, работаете.

Тест

1. Организационные недостатки на работе постоянно заставляют нервничать, переживать, напрягаться.

2. Сегодня я доволен своей профессией не меньше, чем в начале карьеры.

3. Я ошибся в выборе профессии или профиля деятельности (считаю, что занимаю не свое место).

4. Меня беспокоит, что я стал хуже работать (менее продуктивно, каче-

ственно, медленнее).

5. Теплота взаимодействия с партнерами (коллегами) очень зависит от моего настроения (хорошего или плохого).

6. От меня как профессионала мало зависит благополучие партнеров (коллег).

7. Когда я прихожу с работы домой, то некоторое время (часа 2-3) мне хочется побыть наедине.

8. Когда я чувствую усталость или напряжение, то стараюсь скорее свернуть взаимодействие.

9. Мне кажется, что эмоционально я не могу дать партнерам (коллегам) того, что требует профессиональный долг.

10. Моя работа притупляет эмоции.

11. Я откровенно устал от человеческих проблем, с которыми приходится иметь дело.

12. Бывает, я плохо засыпаю из-за переживаний, связанных с работой.

13. Взаимодействие с партнерами (коллегами) требует от меня большого напряжения.

14. Работа с людьми приносит все

меньше удовлетворения.

15. Я бы сменил место работы, если бы представилась возможность.

16. Меня часто расстраивает то, что я не могу должным образом оказать партнеру (коллеге) профессиональную поддержку, услугу, помощь.

17. Чаще всего мне удается предотвратить влияние плохого настроения на деловые контакты.

18. Меня очень огорчает, если что-то не ладится в отношениях с деловыми партнерами (коллегами).

19. Я настолько устаю на работе, что дома стараюсь общаться как можно меньше.

20. Из-за нехватки времени, усталости или напряжения я часто уделяю партнерам (коллегам) меньше внимания, чем положено.

21. Иногда самые обычные ситуации общения на работе вызывают раздражение.

22. Я спокойно воспринимаю обо-



снованные претензии партнеров (коллег).

23. Общение с партнерами (коллегами) побудило меня сторониться людей.

24. При воспоминании о некоторых коллегах или партнерах у меня портится настроение.

25. Конфликты или разногласия с коллегами отнимают много сил и эмоций.

26. Мне все труднее устанавливать или поддерживать контакты с деловыми партнерами (коллегами).

27. Обстановка на работе мне кажется очень сложной.

28. У меня часто возникают тревожные ожидания, связанные с работой (что-то должно случиться, как

бы не допустить ошибки, смогу ли сделать все, как надо, не сократят ли и т.п.).

29. Если человек мне неприятен, я стараюсь ограничить время общения с ним или уделять ему меньше внимания.

30. В деловом общении я придерживаюсь принципа: «не делай людям добра, не получишь зла».

31. Я охотно рассказываю домашним о своей работе.

32. Бывают дни, когда мое эмоциональное состояние плохо сказывается на результатах работы (меньше делаю, снижается качество, случаются конфликты).

33. Порой я чувствую, что надо проявить к партнеру эмоциональную отзывчивость, но не могу.

34. Я очень переживаю за свою работу.

35. Считаю, что партнерам (коллегам) отдаешь внимания и заботы больше, чем получаешь от них признательности.

36. При мысли о работе мне обычно становится не по себе (начинает колоть в области сердца, повышается давление, появляется головная боль).

37. У меня хорошие (вполне удовлетворительные) отношения с непосредственным руководителем.

38. Я часто радуюсь, видя, что моя работа приносит пользу людям.

39. Последнее время меня преследуют неудачи в работе.

40. Некоторые моменты моей работы вызывают глубокое разочарование, повергают в уныние.

41. Бывают дни, когда контакты с партнерами (коллегами) складываются хуже, чем обычно.

42. Я разделяю деловых партнеров хуже, чем обычно.

43. Усталость от работы приводит к тому, что я стараюсь сократить общение с друзьями и знакомыми.

44. Обычно я проявляю интерес к коллегам и их делам помимо работы.

45. Обычно я прихожу на работу отдохнувшим, со свежими силами, в хорошем настроении.

46. Иногда я ловлю себя на мысли, что общаюсь с партнерами (коллегами) автоматически, без души.

47. По работе встречаются настолько неприятные люди, что невольно желаешь им чего-нибудь плохого.

48. После общения с неприятными партнерами (коллегами) у меня бывает ухудшение физического или психического самочувствия.

49. На работе я испытываю постоянные физические или психологические перегрузки.

50. Успехи в работе вдохновляют меня.

51. Ситуация на работе, в которой я оказался, кажется безысходной.

52. Я потерял покой из-за работы.

53. В последнее время на меня поступают жалобы со стороны партнеров (коллег).

54. Мне удается беречь нервы благодаря тому, что многое из происходящего я не принимаю близко к сердцу.

55. Часто с работы я приношу отрицательные эмоции домой.

56. Часто я работаю через силу.

57. Прежде я был более отзывчивым и внимательным к партнерам, чем теперь.

58. В работе с людьми руководствуюсь принципом: не трать нервы, береги здоровье.

59. Иногда иду на работу с тяжелым чувством: как все надоело, никого бы не видеть и не слышать.

60. После напряженного рабочего дня я чувствую недомогание.

61. Контингент людей, с которым я работаю, очень сложный.

62. Иногда мне кажется, что результаты моей работы не стоят усилий, которые я затрачиваю.

63. Если бы мне повезло с работой, я был бы более счастлив.

64. Я в отчаянии из-за того, что на работе у меня возникли серьезные проблемы.

65. Иногда я поступаю со своими партнерами (коллегами) так, как не хотел бы, чтобы поступали со мной.

66. Я осуждаю партнеров (коллег), которые рассчитывают на особое снисхождение, внимание.

67. Чаще всего после рабочего дня у меня нет сил заниматься домашними делами.

68. Обычно я тороплю время: скорей бы рабочий день закончился.

69. Состояния, просьбы, потребности партнеров (коллег) обычно меня искренне волнуют.

70. Работая с людьми, я мысленно ставлю экран, защищающий от чужих страданий и отрицательных эмоций.

71. Работа с людьми очень разочаровала меня.

72. Чтобы восстановить силы, я часто принимаю лекарства.

73. Как правило, мой рабочий день проходит спокойно и легко.

74. Обычно мои требования к выполняемой работе выше, чем то, чего я достигаю в силу обстоятельств.

75. Моя карьера сложилась удачно.

76. Я очень нервничаю из-за всего, что связано с работой.

77. Некоторых из своих постоянных партнеров (коллег), я не хотел бы видеть и слышать.

78. Я одобряю коллег, которые полностью посвящают себя людям (партнерам), забывая о собственных интересах.

79. Моя усталость после рабочего дня обычно не отражается (никак не сказывается) на общении с домашними и друзьями.

80. Если предоставляется случай, я уделяю партнерам (коллегам) меньше внимания, но так, чтобы он этого не заметил.

81. Меня часто подводят нервы в общении с людьми.

82. Ко всему (почти ко всему), что происходит на работе, я утратил интерес.

83. Работа с людьми плохо повлияла на мой характер: я стал озлобленным, нервным.

84. Работа с людьми явно подрывает мое здоровье.

Обработка данных

В соответствии с «ключом» осуществляются следующие подсчеты:

1) определяется сумма баллов отдельно для каждого из 12 симптомов «выгорания»,

2) подсчитывается сумма показателей симптомов для каждой из 3-х фаз формирования «выгорания»,

3) находится итоговый показатель синдрома «эмоционального выгорания» – сумма показателей всех 12-ти симптомов.

Фаза «Напряжение»:

1. Переживание психотравмирующих обстоятельств:
+1(2), +13(3), +25(2), -37(3), +49(10), +61(5), -73(5).
2. Неудовлетворенность собой:
-2(3), +14(2), +26(2), -38(10), -50(5), +62(5), +74(3).
3. «Загнанность в клетку»:
+3(10), +15(5), +27(2), +39(2), +51(5), +63(1), -75(5).

4. Тревога и депрессия:
+4(2), +16(3), +28(5), +40(5),
+52(10), +64(2), +76(3).

Фаза «Резистенция»:

1. Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование:
+5(5), -17(3), +29(10), +41(2),
+53(2), +65(3), +77(5)2.
2. Эмоционально-нравственная дезориентация:
+6(10), -18(3), +30(3), +42(5),
+54(2), +66(2), -78(5).
3. Расширение сферы экономии эмоций:
+7(2), +19(10), -31(2), +43(5),
+55(3), +67(3), -79(5).
4. Редукция профессиональных обязанностей:
+8(5), +20(5), +32(2), -44(2),
+56(3), +68(3), +80(10).

Фаза «Истощение»

1. Эмоциональный дефицит:
+9(3), +21(2), +33(5), -45(5), +57(3),
-69(10), +81(2).
2. Эмоциональная отстраненность:
+10(2), +22(3), -34(2), +46(3),
+58(5), +70(5), +82(10).
3. Личностная отстраненность (деперсонализация):
+11(5), +23(3), +35(3), +47(5),
+59(5), +72(2), +83(10).
4. Психосоматические и психовегетативные нарушения:
+12(3), +24(2), +36(5), +48(3),
+60(2), +72(10), +84(5).

Интерпретация результатов

Предложенная методика дает подробную картину синдрома «эмоционального выгорания». Прежде всего, надо обратить внимание на отдельно взятые симптомы. Показатель выраженности каждого симптома колеблется в пределах от 0 до 30 баллов:

9 и менее баллов – не сложившийся симптом,

10-15 баллов – складывающийся симптом,

16 и более – сложившийся.

Симптомы с показателями **20 и более** баллов относятся к доминирующим в фазе или во всем синдроме «эмоционального выгорания». Методика позволяет увидеть ведущие симптомы «выгорания». Существенно важно отметить, к какой фазе формирования стресса относятся доминирующие симптомы и в какой фазе их наибольшее число.

Дальнейший шаг в интерпретации результатов опроса – осмысление показателей фаз развития стресса – «напряжение», «резистенция» и «истощение». В каждой из них оценка возможна в пределах от 0 до 120 баллов.

Однако сопоставление баллов, полученных для фаз, неправомерно, ибо не свидетельствует об их относительной роли или вкладе в синдром. Дело в том, что измеряемые в них явления существенно разные – реакция на внешние и внутренние факторы, приемы психологической защиты, состояние нервной системы. По количественным показателям правомерно судить только о том, насколько каждая фаза сформировалась, какая фаза сформировалась в большей или меньшей степени:

36 и менее баллов – фаза не сформировалась;

37-60 баллов – фаза в стадии формирования;

61 и более баллов – сформировавшаяся фаза.

В.Бойко выделяет три фазы синдрома эмоционального выгорания:

1. Напряжение – характеризуется ощущением эмоционального истощения, усталости, вызванной собственной профессиональной деятельностью.

Проявляется в следующих симптомах:

- переживание психотравмирующих обстоятельств (человек воспринимает условия работы и профессиональные межличностные отношения как психотравмирующие);
- недовольство собой (недовольство собственной профессиональной деятельностью и собой как профессионалом);
- «загнанность в тупик» – ощущение безвыходности ситуации, желание изменить работу или вообще профессиональную деятельность;
- тревога и депрессия – развитие тревожности в профессиональной деятельности, повышение нервно-депрессивные настроения.

2. «Резистенция» – характеризуется избыточным эмоциональным истощением, которое провоцирует развитие защитных реакций, которые делают человека эмоционально

закрытым, отстраненным, безразличным. На таком фоне любое эмоциональное привлечение к профессиональной деятельности и коммуникации вызывает у человека чувство избыточного переутомления.

Проявляется в следующих симптомах:

- неадекватное выборочное эмоциональное реагирование – неконтролируемое влияние настроения на профессиональные отношения;
- эмоционально-моральная дезориентация – развитие безразличия в профессиональных отношениях;
- расширение сферы экономии эмоций – эмоциональная замкнутость, отчуждение, желание прекратить любые коммуникации;
- редукция профессиональных обязанностей – свертывание профессиональной деятельности, стремление как можно меньше времени тратить на выполнение профессиональных обязанностей.

3. «Истощение» – характеризуется психофизическим переутомлением человека, опустошенностью, нивелированием собственных профессиональных достижений, нарушением профессиональных коммуникаций, развитием циничного отношения к тем, с кем приходится общаться, развитием психосоматических нарушений.

Проявляется в следующих симптомах:

- эмоциональный дефицит – развитие эмоциональной бесчувственности на фоне переутомления, минимизация эмоционального вклада в работу, автоматизм и опустошение человека при выполнении профессиональных обязанностей;
- эмоциональное отчуждение – создание защитного барьера в профессиональных коммуникациях;
- личностное отчуждение – нарушение профессиональных отношений к тем, с кем приходится общаться;
- психосоматические нарушения – ухудшение физического самочувствия, развитие таких психосоматических нарушений, как расстройства сна, головная боль, проблемы с давлением.

Екатерина ДАВИДОВСКАЯ,
психолог

Релаксационные упражнения для подростков

Релаксация – это снятие напряжения, отвлечение от неприятных мыслей и эмоций путем сочетания физического и умственного расслабления. Регулярное выполнение упражнений на расслабление помогает возбужденным и беспокойным детям постепенно стать более уравновешенными, внимательными и терпеливыми, а заторможенным и скованным – приобрести уверенность в себе и бодрость.

Предлагаем упражнения с использованием аутотренинга, визуализации и мышечного расслабления, которые можно использовать в работе с подростками. Упражнения будут полезны для эффективного и кратковременного отдыха, подавления стрессов и излишней возбудимости, избавления от напряжения. Их можно выполнять на любом уроке во время физкультминутки, а также использовать в профилактических целях, время от времени – например, в конце учебного дня или перед ответственным мероприятием, в момент, когда дети охвачены отрицательными эмоциями и пр. Результат будет намного лучше, если релаксационные упражнения применять регулярно.



Упражнение «Дыхательное»

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, избавление от напряжения.

Продолжительность: 5-10 минут.

Педагог: «Вдохните, медленно выдохните, затем также медленно сделайте глубокий вдох.

Задержите дыхание на четыре секунды.

Вновь медленно выдохните и сделайте глубокий вдох.

Задержите дыхание на четыре секунды и выдохните.

Повторите эту процедуру шесть раз, и вы убедитесь, что стали спокойнее и невозмутимее».

Упражнение «Страхиваем воду с пальцев»

Цель: снятие мышечных зажимов, психоэмоционального напряжения.

Продолжительность: 1-2 минуты.

Педагог: «Примите исходное положение: руки согнуты в локтях ладонью вниз, кисти пассивно свисают. Быстрым и непрерывным движением предплечья потрясите кистями, как тряпочками (5-10 секунд). Повторите процедуру 4-5 раз».

Перед упражнениями детям полезно крепко сжать кисти в кулак, чтобы яснее чувствовалась разница в напряженном и расслабленном состоянии мышц.

Упражнение «Лимон»

Цель: снятие напряжения.

Продолжительность: 5 минут.

Педагог: «Опустите руки вниз и представьте себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимайте как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствуйте, как напряжена правая рука. Затем бросьте «лимон» и расслабьте руку. Выполните это же упражнение левой рукой».

Упражнение «Птица, расправляющая крылья»

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Продолжительность: 5-10 минут.

Педагог: «Представьте, что вы – птица, крылья которой крепко сжаты. Соедините лопатки, напрягите спину так сильно, как только можете. Вы ощущаете напряжение. А теперь медленно, не торопясь, освобождайте свои мышцы. Ваши крылья расправляются. Становятся сильными и легкими, невесомыми. Вы ощущаете расслабление».

Повторите упражнение 5-7 раз.

Упражнение «Самовнушение»

Цель: избавление от тревожности, обретение уверенности и спокойствия, снятие напряжения.

Продолжительность: 5-10 минут.

Педагог: «Сядьте поудобнее, закройте глаза и повторите про себя:

Я спокоен. Я уверен в себе. Я знаю, что справлюсь. Моих знаний достаточно для написания контрольной работы. Я спокоен и сосредоточен.

У меня все получится. Я смогу достичь своей цели.

Я отдыхаю. Мое тело расслабляется. Мне тепло и спокойно. У меня все будет хорошо».

Главное – чтобы слова были позитивно окрашенными и соответствующими ситуации, избегайте частичек «не».

Упражнение «Полет белой птицы»

Цель: снятие усталости, обретение новых сил и душевного равновесия.

Продолжительность: 15-20 минут.

Педагог: «Расположитесь как можно удобнее и расслабьтесь: закройте глаза, успокойте свое дыхание. Произнесите про себя следующий текст:

Я лежу на теплом желтом песке, надо мной – спокойное, чистое, синее небо. В небе плавно летит белая птица. Я поднимаюсь и лечу рядом с ней, я сам(а) – эта белая птица. Я лечу в спокойном синем небе, подо мной – спокойное синее море. Вдали показался желтый песчаный берег, он все ближе и ближе. Я подлетаю, опускаюсь на теплый желтый песок, снова превращаюсь в человека и ложусь на спину. Я лежу на теплом желтом песке, надо мной спокойное синее небо, я расслаблен(а), я отдыхаю. Ступней моих ног коснулась приятная прохлада, приятная прохлада наполнила мышцы ног, мышцы легкие и бодрые; приятная прохлада наполнила живот, мышцы спины, мышцы легкие и бодрые; приятная прохлада наполнила руки и грудь, мне легко дышать, приятная прохлада наполнила шею и голову; голова ясная и чистая. Все тело заполнено приятной прохладой, голова ясная и чистая, мышцы легкие и бодрые, три глубоких вдоха, я открываю глаза и встаю. Я отдохнул(а)!»

Упражнение «Минуты релаксации»

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, обретение позитивного настроения.

Продолжительность: 10-15 минут.

Педагог: «Сядьте в удобное положение. Расслабьтесь. Теперь закройте глаза и представьте себе чудесное солнечное утро. Вы находитесь возле тихого озера. Слышны лишь ваше дыхание и плеск воды. Солнце ярко светит, и это заставляет вас чувствовать себя все лучше и лучше. Вы чувствуете, как солнечные лучи согревают вас. Вы слышите щебет птиц и стрекотанье кузнечика. Вы абсолютно спокойны. Солнце светит, воздух чист и прозрачен. Вы ощущаете всем телом тепло солнца. Вы спокойны и неподвижны, как это тихое утро. Вы чувствуете себя спокойными и счастливыми, вам лень шевелиться. Каждая клеточка вашего тела наслаждается покоем и солнечным теплом. Вы отдыхаете.

А теперь открываем глаза. Мы снова в школе, мы хорошо отдохнули, у нас бодрое настроение, и приятные ощущения не покинут нас в течение всего дня».

Упражнение «Полет к звезде»

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, мышечных зажимов; отработка навыка рефлексии.

Продолжительность: 35-40 минут.

Педагог: «Когда рождается человек, то на небе загорается его звезда, чтобы светить ему всю его жизнь. Она горит так ярко, что ее спасательной энергии хватает на долгие-долгие годы, она оберегает нас, спасает, дает надежду, силы и энергию.

И сегодня я предлагаю совершить вам путешествие, но это будет необычное путешествие, мы совершим полет к звезде, к своей звезде.

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте глубокий вдох и выдох. Вы чувствуете, как ваши ноги постепенно отрываются от земли, а тело становится невесомым, очень легким и вы начинаете медленно-медленно подниматься вверх, к небу. Посмотрите вниз: все, что раньше вас окружало (дома, магазины, улицы, деревья, парки, машины) все становится маленьким, едва заметным. И чем выше вы поднимаетесь, тем меньше они становятся.

А если вы поднимите голову вверх, то увидите все то, что раньше казалось недостижимым и далеким. И вот – приближающееся небо. Вы летите сквозь пушистые облака, потрогайте их руками, пусть их прохлада останется на ваших ладонях. Вы стремительно летите мимо холодных комет, а сейчас пролетаете мимо солнца. Почувствуйте его приятное тепло, пусть оно согреет вас. Вы путешествуете по огромному небесному миру, встречаете различные звезды...

А где же ваша звезда? Вот она, рядом с вами. Посмотрите, какая она? Большая или маленькая? Холодная как лед или горячая, как пламя костра? Какого она цвета? Может быть голубая, желтая, красная? Какой она формы? Круглая или остроконечная?

Дотроньтесь до своей звезды и попросите у нее все то, в чем вы нуждаетесь, что вам так необходимо: попросите добра, счастья, спокойствия, здоровья, умиротворения, хорошего настроения, успеха...

А теперь обязательно улыбнитесь ей и поблагодарите за все: за то, что она просто существует, за то, что она ваша, светит только для вас, что она сопровождает вас всю жизнь, дает вам силы и энергию.

А теперь нам необходимо возвращаться домой. Попрошайтесь со своей звездой и пообещайте, что теперь, в минуты грусти, отчаяния, тревоги вы будете помнить, что у вас есть звезда – источник сил, энергии, света, добра и успеха.

Почувствуйте, как постепенно тяжелеют ваши ноги, а тело становится грузным, и вы начинаете свой путь обратно, домой. Вы опять пролетаете мимо солнца, чувствуете его тепло. Мимо комет, других звезд, все ближе и ближе к Земле. Если вы поднимете голову вверх, то увидите все то, что раньше казалось огромным, могущественным

(звезды, кометы, планеты, облака), все это постепенно становится все меньше и меньше. И вот – приближающаяся Земля. Реки, озера, луга, парки, дома, люди все становится более крупным, более заметным.

Сохраните в памяти эти чувства, которые вы испытывали сегодня. И пусть ваша звезда далеко, но каждый раз, как только вы устали, у вас грустное настроение или вам просто нужны свежие силы – навестите ее, совершите это необычное путешествие.

Когда я досчитаю до пяти, вы сможете открыть глаза и снова оказаться в этой комнате».

Вместе с детьми упражнение рекомендуется выполнять и взрослым, это не займет много времени, зато принесет положительные эмоции и позитивный заряд.

Упражнение «Космическая энергия»

Цель: расслабление, снятие тревожности, обретение позитивного настроения.

Продолжительность: 10-15 минут.

Педагог: «Сядьте поудобнее, закройте глаза. Расслабьтесь. Почувствуйте, как каждая частица вашего тела увеличивается в размерах, становится все больше и больше, теряет границы, форму, постепенно растворяется, превращается в энергетическое облако, легкое, воздушное облако... Облако наполняется чистой и светлой энергией, оно отрывается от земли и начинает парить в воздухе, омываясь лучами солнца. Оно растворяется и становится частью этих лучей.

Вы – это лучи солнца, его энергия. Вы становитесь тоньше, сознание расширяется, его границы размываются в пространстве. Теперь вы в состоянии преобразовывать энергию для всего живого на Земле, зримого и незримого. Вы сливаетесь в единое с космосом.

А теперь откройте глаза, вы полны сил и энергии для дальнейшей работы».

Упражнение «Звездное небо»

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

Продолжительность: 15-20 минут.

Педагог: «Сядьте поудобнее и представьте, что вы стоите под открытым небом в прекрасную звездную ночь и смотрите вдаль. Вы – сознание, чистота, ясность, спокойствие, уверенность. Внутри вас возникают легкие и приятные ощущения. Вы спокойно созерцаете происходящее там.

Вас покачивает. Легкая, едва заметная, приятная волна начинает обволакивать ваше тело, разум, медленно поднимаясь вверх. Вы поднимаетесь за ней. Теперь вы сами – эти легкие, струящиеся потоки энергии, воздуха, которые проходят через кисти, локти, плечи, шею, голову, медленно поднимаясь все выше и выше. Все лишнее, мешающее, ненужное, беспокоящее медленно вытягивается из вас вместе с волной. Прилив, волны становятся

выше, сильнее, наращивая мощь и силу. Вы наблюдаете за происходящими процессами. Чувствуете плавность, покой, приятные ощущения в теле.

Воздух наполняется свежестью, покоем, блаженством. Тишина, сияние звезд, бескрайние просторы Вселенной. Вас покачивает, вы полностью отдаетесь этому ощущению. Мысли, заботы, проблемы исчезают, растворяются в пространстве. Вам хорошо и спокойно, Легкая, приятная волна, покачиваясь, движется через ваше тело. Она плавно поднимается вверх, унося вас с собой, затем плавно опускается назад. Вы чувствуете, как с каждым движением, с каждой волной вас начинает медленно уносить назад. Волны окутали вас приятной истомой. Чистота, покой, мир. Медленное и плавное покачивание. Внутри легкие, приятные ощущения. Дыхание легкое и спокойное.

С каждой волной вас тянет назад все больше и больше. Ощущения обостряются, становятся приятнее. Вы плывете, парите, раскачиваясь, расслабляясь, успокаиваясь. Вы наслаждаетесь вселенной, парите в ней, над ней, вокруг, внутри и во вне. Сознание чистое, ясное, дыхание свободное и легкое. Сияние звезд, легкое покачивание неба и постепенное растворение среди звезд. Вы – легкое облако, туман, растворяющийся в бесконечном пространстве. Сознание чистое и ясное.

Вы делаете глубокий вдох и ощущаете, как космическая энергия наполняет вас, при выдохе вас медленно уносит назад. С каждым вдохом вас все больше наполняет энергией, при выдохе все более и более относит назад. Вы – сила, здоровье, безграничная радость и счастье. У вас прекрасное настроение, удивительно чистое и ясное сознание».

Упражнение «Облака»

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

Продолжительность: 5-10 минут.

Педагог: «Сядьте поудобнее, закройте глаза... Представьте себе теплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг все тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вздохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, все выше и выше, к самым облакам. Ваши руки и ноги легкие, все ваше тело становится легким, как облако. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако... Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Вы летите на этом облаке, вам легко и уютно. Но вот облако постепенно опускает вас на полянку. Улыбнитесь своему облаку. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облаке, полны сил и энергии».

Екатерина ДАВИДОВСКАЯ,
психолог

САМООБЛАДАНИЕ КАК ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНОЕ КАЧЕСТВО

Специалист любой сферы деятельности должен уметь владеть собой. Особую важность данное качество приобретает в тех сферах человеческой деятельности, где имеет место общение с другими людьми. Существует ряд профессий, для которых умение держать себя в руках, сохранять внутреннее спокойствие, способность действовать взвешенно и разумно в сложных ситуациях являются профессионально значимыми характеристиками.

Самообладание – совокупность нескольких критериев, среди которых выдержка, умение сохранять «холодную» голову в стрессовых ситуациях, контроль над собой и над происходящим, а также способность к воздержанию от не продуманных слов и действий. Это способность человека сохранять внутреннее спокойствие, контролировать свои реакции, не предавать свои внутренние ценности в сложных эмоциональных и критических ситуациях.

Самообладание является собирательной волевой характеристикой, которая включает в себя выдержку, смелость и отчасти решительность, т.е. те волевые качества, которые связаны с подавлением отрицательных эмоций, вызывающих нежелательные для человека побуждения. Самообладание также связано с самоконтролем, саморегуляцией эмоционального поведения, с самоограничением эмоционального реагирования.

В бытовом сознании это качество отражается как хладнокровие, отсутствие горячности в поведении при возникновении конфликта. Намерено вывести из себя можно и самого уравновешенного человека, умело воздействуя на его «болевые точки». Такие «болевые точки» называются триггерами – это любые внешние события, фразы,

поступки окружающих, которые вызывают определенную реакцию и становятся «спусковым механизмом» для эмоций.

Потерять самообладание – значит поддаться эмоциям, обнажить «оголенный нерв» и продемонстрировать свое внутреннее «я» не самым должным образом.

Неуравновешенные люди в сложных ситуациях поддаются эмоциям и теряют самообладание. Это обусловлено выбросом адреналина в кровь, человек буквально в прямом смысле теряет голову. Недостаточно развитая способность владеть своими эмоциями, желаниями и реакциями часто приводит к неудачам в работе и личной жизни, проблемам со здоровьем, вредным привычкам, к конфликтам с окружающими людьми.

Люди, умеющие справляться с собой в сложных случаях, обычно приучены к этому с малых лет, либо же сами выработали в себе привычку сдерживаться, никак не показывая своих внутренних переживаний.

Самообладание как требование профессии

Самообладание – способность человека осуществлять деятельность в дезорганизующих ее ситуациях, влияющих на эмоциональную сферу. Это волевое качество становится особенно со-



циально значимым, когда речь идет о функциональной надежности человека – субъекта опасных профессий, так как в современных условиях особенности многих видов профессиональной деятельности определяются опасностью, экстремальностью условий и повышенной трудностью профессиональных задач.

Существует ряд ситуаций в профессиональной деятельности, вызывающих эмоциональное напряжение и требующих умений сдерживать эмоциональные проявления. Как правило, это ситуации, связанные с повышенной ответственностью, риском для жизни (как своей собственной, так и жизни окружающих), необходимостью принятия решений в условиях дефицита времени, конфликтным взаимодействием с людьми. Главной задачей специалиста на этом этапе является мобилизация своих ресурсов на выполнение своего профессионального долга.

Способность сохранять самообладание и адекватно реагировать на сверхсильные раздражители является проявлением **сильной нервной системы**. Сила нервной системы обеспечивает эмоциональную, психологическую устойчивость человека к воздействию сверхсильных раздражителей и тем самым повышает надежность в экстремальных ситуациях. Обычно в сложной обстановке людям с сильной нервной системой легче сохранить самообладание, они способны принять правильное решение в условиях дефицита времени, не растеряться. Наряду с профессиональным мастерством, предполагающим знания, умения и навыки, эффективность профессиональной

деятельности определяется характеристиками сильной нервной системы: уравновешенностью, умением владеть собой, сохранять спокойствие и трезвый рассудок, психологической устойчивостью.

Как показывают специальные исследования психологов, правильность действий профессионала в экстремальной ситуации зависит не столько от стажа и опыта работы, сколько от силы нервной системы. Только люди с сильной нервной системой в нестандартной, сложной ситуации способны правильно оценить обстановку, сохранить выдержку, самообладание, найти оптимальное решение для нормализации чрезвычайного положения.

Особые условия профессиональной деятельности некоторых профессий требуют целого ряда профессионально важных качеств, необходимых для деятельности в экстремальных условиях: эмоциональная стабильность, способность к волевой регуляции, высокий адаптивный потенциал, проявления определенных качеств личности, входящих в структуру характера, которые получили название «волевые качества».

По одному из множества существующих на сегодняшний день определений, **волевые качества личности** – это сложившиеся в процессе получения жизненного опыта свойства личности, связанные с реализацией воли и преодолением препятствий на жизненном пути. Волевые качества определяют умение человека сознательно направлять свою деятельность в соответствии с определенными целями, преодолевать трудности и препятствия в работе.

Самоконтроль является способностью управлять собственным поведением и сохранять самообладание, он играет важную роль в деле эффективного решения задач, поставленных перед специалистом в нестандартной ситуации.

Важной составной частью самообладания является **выдержка**. Умение не только сдержи-

вать внешние эмоциональные порывы, но и сохранять «холодный ум» в любой ситуации, не реагировать на провокации и всегда находить внутри себя точку покоя, даже находясь в эпицентре бушующего урагана событий.

Психологическая устойчивость – это качество личности, заключающееся в способности не поддаваться неблагоприятным обстоятельствам решаемых задач, не снижать под их влиянием качество выполнения профессиональных действий.

Профессий, требующих сохранения эмоциональной устойчивости при возникновении нестандартных, сложных, а иногда и опасных ситуаций, не так уж много (спасатели МЧС, сотрудники правоохранительных органов, летчики-испытатели, авиадиспетчеры, шахтеры, саперы, хирурги, реаниматологи, сотрудники бригады скорой помощи и др.), но цена ошибки в них зачастую может обернуться слишком дорого. Эти профессии характеризуются повышенным уровнем персональной и социальной ответственности за результаты действий специалистов. Профессиональная деятельность часто осуществляется в условиях, связанных с нервно-психическим напряжением, вызванным необходимостью принятия решений в условиях дефицита времени, риском для жизни, физического и психического здоровья.

Например, деятельность **спасателей МЧС** часто осуществляется в экстремальных условиях, представляющих угрозу для их здоровья и жизни. Специалисты подвергаются не только чрезмерным физическим нагрузкам, но и неблагоприятному воздействию факторов среды. Труд спасателей требует решительности, сосредоточенности, отточенных навыков, выдержки, отваги и холодного расчета. Не каждый человек может войти в огонь, видеть чужое горе и при этом не терять самообладания и выполнять поставленную задачу.

Работа сотрудников правоохранительных органов часто

протекает в условиях, характеризующихся нервно-психическим напряжением, недостатком времени, высокой ответственностью за принимаемые решения, опасностью для жизни. В экстремальных ситуациях работнику правоохранительных органов необходимо дать оценку ситуации, реализовать наиболее точное решение и при этом обладать адекватным восприятием условий и действий. Эффективность профессиональной деятельности во многом зависит от психологической устойчивости и умения владеть собой. Волевое качество самообладания – способность управлять мыслями, эмоциями, действиями – является главным в решении профессиональных задач сотрудников правоохранительных органов.

Промышленный альпинизм связан с профессиональной деятельностью в экстремальных условиях, имеющей свою специфику и требуемый набор профессионально важных качеств, таких как физическая выносливость, отсутствие боязни высоты, упорство, настойчивость, аккуратность, эмоциональная и психическая устойчивость. К важным качествам для промышленного альпинизма также стоит отнести высокие показатели саморегуляции и самоконтроля.

Хирурги, анестезиологи-реаниматологи, врачи скорой помощи должны уметь принимать решения в кратчайшие сроки, быть уверенными в их правильности и осознавать степень ответственности. Ненормированный рабочий график и груз ответственности – все это ежедневная реальность профессиональной деятельности врача. Врач, специализирующийся на хирургии, должен обладать, помимо знаний и навыков, определенными характерологическими особенностями. Профессионализм хирурга – это его волевые качества: без самообладания, стрессоустойчивости, выдержки и скрупулезности хорошим специалистом в этой профессии не стать.

Как сознательно повысить уровень психологической устойчивости и научиться владеть собой

В современном бешеном ритме жизни довольно сложно постоянно держать себя в руках. Но это просто необходимо, особенно если ситуация приводит к конфликту.

Самообладание является внутренним умением человека быть спокойным вне зависимости от внешних обстоятельств. Иными словами, это умение сохранять трезвый рассудок и не поддаваться эмоциям в стрессовых ситуациях. Самообладание – один из важнейших инструментов для достижения успеха и личностного развития. Но, к сожалению, даже признавая ценность владения искусством самообладания, многие люди принимают недостаточно усилий для его развития, а некоторые и вовсе не считают нужным его развивать.

Развитое самообладание наделяет силой твердо следовать своим решениям. Развив в себе это качество, вы не только будете контролировать свои эмоции, но и контролировать эмоции близких вам людей, внушать им уверенность. Сможете легко планировать свои действия в сложной ситуации, знать, какие шаги и слова будут следующими.

Мы подготовили рекомендации, которые помогут вам повысить уровень психологической устойчивости и самообладания.

Изучайте свои эмоции. В конце дня проанализируйте все испытанные чувства и ощущения. Каких больше: позитивных или негативных? Если поровну, то вы достаточно уравновешенный человек. Определите, что именно выбивает вас из равновесия, и в дальнейшем старайтесь вни-

мательнее относиться к возникновению негатива.

Иначе говоря, человек может быть «хозяином положения» и владеть ситуацией, зная свои особенности и возможности. Устойчивость такой личности и успех при рискованных моделях поведения прямо зависят от максимального использования преимуществ своей психической организации и нейтрализации ее недостатков, что приводит к сохранности психического и соматического здоровья.

Анализируйте конфликтные ситуации независимо от их исхода. Даже если все прошло успешно, и вы довольны результатом, мысленно анализируйте развитие событий: мог ли быть лучше результат, где были допущены ошибки, что можно исправить в будущем.

Используйте «методику японских самураев». Прежде чем что-то сказать или сделать, нужно глубоко вдохнуть и досчитать мысленно до десяти. Это помогает сосредоточиться и не допустить скоропалительных выводов.

В случае стрессовой ситуации, чувства отчаяния – не позволяйте негативным мыслям завладеть вашим сознанием, лучше направьте силы на полезную деятельность, любая работа отвлекает разум человека. Переживания тормозят мыслительный процесс, труд стимулирует логическое мышление. В таких случаях подойдет установка: «Я очень занят, нет времени на переживания».

Используйте мотивирующие фразы. Вместо того чтобы накручивать себя, ругать, нагнетать обстановку, подбодрите себя парой добрых слов. В нервных ситуациях подойдут даже простые слова: «Я сильный», «Я справлюсь», «Ничего страшного не произошло».

Научитесь принимать неизбежное – событие уже произош-

ло, каким способом можно улучшить ситуацию, можете ли вы повлиять на нее? Если ситуация не в вашей власти – возможно только изменить к ней отношение, принять, как данность, и жить дальше.

Смотрите на себя со стороны. Используйте «мета-позицию» – сторонний взгляд на ситуацию. Учитесь во время общения ненадолго «выходить» из разговора и смотреть на себя со стороны.



Отвлекаясь, проще оценить ситуацию и понять допущенные ошибки.

При возникновении сложной ситуации старайтесь спокойно осмыслить происходящее, возможно, все не так уж плохо в сравнении с глобальными проблемами мира – войнами, голодом. Найдите положительные моменты – здоровье, семья, друзья. Это рациональное отношение к жизни. Если сложно думать без эмоций, то можно предстать, что являетесь психологом и нужно помочь другу советом или быть его адвокатом. Что бы вы сказали в таком случае?

Очень важно формировать в себе осознанность и ответственность за свою жизнь и поступки, быть активным и вовлеченным, иметь свои цели в жизни, хобби.

Занимайтесь медитацией и спортом. Владение собой подразумевает контроль над духом и телом. Эта деятельность хорошо снимает напряжение и помогает регулировать мысли, желания, привычки и поступки.

Овладейте тайм-менеджментом – правильное распределение времени и сил поможет быстрее справиться с задачами, избежать стрессов, излишних нагрузок.

Александр СОКОЛОВСКИЙ

«Учитесь властвовать собой». **А. С. Пушкин.**

«Самое первое и самое главное в жизни – это стараться владеть самим собой». **В. Гумбольдт.**

«Сильнее всех – владеющий собой». **Сенека Младший.**

«Самообладание – ключ к обладанию». **Х. Бенцель-Штернау.**

«Бариста должен уметь общаться с людьми»



Уютная кофейня, запах хорошего кофе и свежей выпечки. За окном – золотая осень. Атмосфера заставляет расслабиться и задуматься о вечном.

За чашкой ароматного, бодрящего напитка мы побеседовали с Никитой – интересным молодым человеком, студентом БНТУ, который работает бариста и знает толк в кофе.

– Никита, как ты стал бариста?

– Работа в кофейне – это не единственное, чем я занимаюсь. Я студент. После школы поступил в Белорусский национальный технический университет. На втором курсе решил, что нужно начинать самостоятельно зарабатывать и устроился в кофейню. Студенту непросто найти работу, которую легко совмещать с учебой, поэтому я решил, что бариста – самый простой и подходящий для меня вариант. С того момента я забыл про свободное время. Сейчас, когда у меня больше одного выходного – я уже чувствую себя некомфортно.

– Что должен уметь бариста?

– В первую очередь бариста должен уметь варить кофе – настоящий, правильный кофе, чтобы люди пробовали оригинальный вкус горячего напитка. Следующее требование – бариста должен уметь общаться с людьми, быть коммуникабельным, вежливым и доброжелательным

человеком. Кофейня – это атмосферное место, располагающее к общению. Бариста не просто продает кофе, от его умений во многом зависят впечатления гостей о заведении: станет ли кофейня любимой или останется местом разового посещения.

– Клиенту не понравился кофе. Что ты будешь делать?

– Сперва поинтересуюсь, что конкретно не понравилось в напитке, потом переделаю. Для меня важно, чтобы посетителю нравился тот «продукт», за который он заплатил.

– Как ты справляешься со стрессовыми ситуациями?

– Когда тебя окружает дружный коллектив, то никакие трудности не страшны. Напряженные моменты в работе бывают не так часто, но, если они все же случаются – я сразу решаю появившиеся проблемы. Стараюсь говорить с людьми, если это мои коллеги. Не коплю обиды и

негативные эмоции, всегда думаю о чем-то хорошем. С посетителями важно быть предельно вежливым, тактичным и понимающим человеком. У каждого есть свои проблемы, поэтому я стараюсь просто качественно делать свое дело.

– Коллектив – это важно?

– Да, это очень важный пункт в работе бариста. В кофейнях часто молодой коллектив, работают в основном студенты, поэтому атмосфера дружеская и веселая. На прежней работе у нас была очень хорошая команда: дружные, классные ребята, которые всегда были готовы помочь и поддержать в тяжелую минуту. У нас было много общих тем. И я долго думал, прежде чем уволиться.

– С чего начинается рабочий день бариста?

– Приходишь в кофейню и в первую очередь проверяешь все ли в порядке в зале. Потом выкладываешь на витрине свежую продукцию, в основном выпечку, десерты. Дальше самое сложное – настройка кофемашин. Это тяжелый процесс, ведь вкус кофе будет зависеть от того, насколько качественно ты справишься с этой задачей, ну, и конечно от самих кофейных зерен.

– Латте-арт – это искусство или вопрос техники?

– Можно назвать это искусством приготовления кофе, но лишь поначалу. Со временем ты начинаешь делать латте-арт машинально, поэтому не считаю это чем-то высоким. Это просто особый способ вливания вспененного молока в эспрессо.

– Нужны ли курсы для бариста, чтобы научиться варить кофе?

– Сложно сказать, но я больше склоняюсь к отрицательному ответу. Всему можно научиться на рабочем месте. По своему опыту скажу, что кофейни активно берут новичков. Общепит потому и популярен, что в него легче всего попасть. Поначалу тебя контролируют, помогают. Но через месяц точно будешь все делать сам.

– Сколько времени тебе понадобилось, чтобы приобрести все необходимые навыки для работы?

– Две недели, после которых я

комфортно и без лишних переживаний работал.

– Твой фаворит среди напитков?

– Все зависит от места приготовления, каждое кафе закупает свои кофейные зерна. Вкус напитка может зависеть от сорта, помола, степени обжарки, способа заварки. Я люблю самый насыщенный по вкусу молочный напиток на основе эспрессо флэт уайт.

– Играет ли роль посуда, из которой пьешь кофе?

– Думаю, играет. Например, кружка из керамики, стеклянный бокал или бумажный стаканчик – из какого бы материала ни была изготовлена посуда, материал, несомненно, будет играть важную роль, так как он влияет не только на эстетическое восприятие человеком напитка, но и на сохранение тепла и температурную стабильность кофе. Кофе требует к себе уважительного отношения, неправильно подобранная посуда может напрочь испортить впечатление о напитке. Для меня керамическая чашка – лучший вариант.

– Легко ли совмещать работу с учебой?

– У меня получается. Почему все в студенчестве идут работать бариста или официантами? Потому что это именно та работа, которую легче всего совмещать с учебой. Предприятия общественного пита-

ния предоставляют гибкий график работы. Это удобно, ведь можно начать зарабатывать с первого курса и быть финансово независимым от родителей.

– Есть ли определенные качества, которыми должен обладать бариста?

– Конечно, и их очень много! Я уже упоминал о некоторых: коммуникабельность, доброжелательность, приветливость. Еще хочу отметить стрессоустойчивость, терпение и лояльность. Бариста приходится все время общаться с людьми, и к каждому нужен индивидуальный подход, несмотря на то, что посетители часто бывают уставшими и раздраженными. Умение найти подход к посетителю – важный навык для бариста. Кому-то просто нужен кофе, кто-то не против пообщаться парой фраз, кто-то будет рад поднятию настроения, в большинстве случаев постоянные клиенты приходят не за кофе, их привлекает уютная, теплая атмосфера и приятные собеседники.

В работе также важны трудолюбие, аккуратность и чистоплотность. Работа бариста в первую очередь связан с едой и напитками, поэтому важно соблюдать простые, но важные правила гигиены. Нужно держать рабочее место и кофемашину в чистоте. И пускай этот аспект работы покажется наименее привлекательным – на самом деле он едва ли не самый важный, особенно в глазах посетителей. И напоследок:

без фундаментальных знаний о продукте у бариста никогда не получится качественный кофе.

– Что бы ты посоветовал ребятам, которые хотят стать бариста?

– Если нравится атмосфера кофейни и вы чувствуете, что вам было бы комфортно в роли бариста – то стоит попробовать. Эта работа требует коммуникативных навыков и стрессоустойчивости. Если же вы просто намерены найти работу, но у вас нет склонностей к работе с людьми – лучше поищите что-то другое. Морально вам будет тяжело придти на работу, понимая, что это не приносит удовольствия.

– Какие плюсы ты можешь найти в работе бариста?

– Плюсов много. Первое – это коллектив. Вы приобретете новых друзей, повстречаете много интересных людей. Второе – это заработок, ведь, если много работаешь, столько же и получаешь. Третье – опыт общения с людьми, работа развивает коммуникативные навыки. Клиенты бывают разными и нужно быть готовым быстро решить любую проблему. Работая бариста, вы получаете определенный опыт, «прокачиваете» свои скиллы общения с людьми. Четвертое – стрессоустойчивость и самоконтроль. Работа дисциплинирует, вы научитесь контролировать себя. И последнее – ответственность и самостоятельность. Вы сможете стать более самостоятельным и независимым, в том числе и в материальном плане.

– Какой тип клиентов тебе по душе?

– Я одинаково хорошо отношусь ко всем посетителям и никого выделять не хочу, но мне импонируют вежливые, доброжелательные люди. Приветливые посетители располагают к себе, они улыбаются в ответ, говорят «спасибо». Такая обратная связь помогает мне понимать, что я все делаю правильно, сразу поднимается настроение. Я чувствую, что работаю не только ради денег, но и ради чего-то большего. А «большее» для каждого свое.

Ксения БОРИСЮК



Активная молодежь, или Совмещающая учебу с работой

Все чаще студенты различных вузов предпочитают свободное время уделять работе. Кто-то устраивается работать по специальности, кому-то интересны временные подработки.

Как правильнее всего совмещать обучение и работу, чтобы и в вузе все было в порядке и профессиональная деятельность приносила ощутимую прибыль и удовольствие? Именно об этом мы и поговорили с активными молодыми людьми, которым удается совмещать учебу с работой.

АНАСТАСИЯ, 20 лет

БГМУ, педиатрический факультет

Сфера деятельности: медицина

– Анастасия, расскажи, кем ты работаешь.

– Я работаю медицинской сестрой в кардиологическом отделении больницы. Обязанностей у меня достаточно много: утром, приходя на работу, я осуществляю забор крови у пациентов для специальных исследований, ставлю капельницы, делаю перевязки, приглашаю на процедуры. В будний день готовлю пациентов к операции, провожу премедикацию – предварительную медикаментозную подготовку. В обед раздаю пациентам таблетки, измеряю давление, снимаю ЭКГ, ставлю различные уколы, выполняю другие назначения врача.

Дежурство мое в основном длится 24 часа: с 8:30 до 20:30. За время дежурства моя помощь может понадобиться в любой момент. Для этого на посту стоит специальный аппарат, а у каждого пациента есть кнопка, при нажатии на которую срабатывает звуковой сигнал вызвать медсестры. Бывает, что ночью нужно экстренно вызвать хирургов, если у пациента, например, аппендицит.

Кроме всего прочего я веду отчетность, заполняю множество журналов по всем правилам оформления медицинских документов.

– Сложно ли совмещать такую работу с учебой?

– Сперва очень долго привыкаешь к такому режиму работы: дежурства длятся от 8 до 24 часов. Непривычно проводить весь день на ногах. В первый месяц болят мышцы спины, ног, но постепенно организм привыкает.



Со временем такой формат подработки даже кажется более удобным, чем полная занятость, ведь за два рабочих дня я зарабатываю столько же, сколько получает человек, работающий неделю.

В первый месяц я приезжала на пары в университет очень уставшая, потом организм адаптировался. Сейчас проблем с учебой из-за работы не возникает. По большей части преподаватели стараются войти в положение, даже если студент иногда опаздывает на занятия или отпрашивается, чтобы уйти пораньше.

– Что тебе больше нравится: учеба или работа?

– Для студента-медика важно не только получать академические знания, но и быть готовым использовать эти знания в практической работе. На занятиях в университете мы получаем сухие теоретические знания. На работе ты уже погружаешься непосредственно в практику и видишь, что и как делают врачи, запоминаешь, учишься. Кроме того, есть возможность взаимодействовать с пациентом, узнать о его самочувствии, увидеть процесс выздоровления. Здесь формируются практические умения, алгоритм деятельности при неотложных и угрожающих жизни пациента состояниях.

– Как успешно совмещать работу с учебой? Что посоветуешь студентам-медикам, которые стремятся работать во время учебы?

– Считаю, что совмещать обучение с профессиональной деятельностью можно только при условии грамотного составленного распорядка дня и отказа от многих удовольствий в виде вечеринок, посиделок с друзьями и т.д.

А студентам я посоветую: ищите работу с дежурством, а не с обычным графиком. Выбирайте отделение по своим интересам, пробуйте, возможно, где-то задержитесь на всю жизнь и станете настоящим врачом.

ЛЮДМИЛА, 20 лет

БГУ, факультет журналистики

Сфера деятельности: фотография

– Людмила, как ты решила устроиться на работу?

– Я всегда была готова к работе. Мне с детства нравилось снимать, и я мечтала, что буду сотрудничать с магазинами и их брендами. И вот в один прекрасный день я узнала, что в бутике ищут фотографа, в задачи которого входит съемка товара и загрузка изображений в приложение. Через два часа мне назначали собеседо-

вание, а на следующий день я приехала фотографировать. Так как у меня был свободный график, совмещать учебу с работой было несложно.

– Что тебе нравится больше: учиться или работать?

– Если честно, то работа приносит мне больше удовольствия, чем учеба. Стипендии всегда не хватало: на эту сумму я могла оплатить только проезд. Только устроившись работать фотографом, я смогла позволить себе больше. К тому же работа – это оплачиваемый опыт.



– Какие преимущества такого рода деятельности ты можешь выделить?

– Работа фотографом подразумевает свободный график. Многие зависят от трудоустройства, но мне повезло: я сама выбираю время и день для съемок. Приезжаю один-два раза в неделю, фотографирую пару часов и возвращаюсь домой. И моя зарплата в разы превышает стипендию. Польза от работы очевидна: деньги никогда не бывают лишними. Кроме того, работа позволяет установить множество полезных деловых контактов.

– Как думаешь, студентам вообще стоит работать? Или это отвлекает от учебы?

– Все зависит от возможностей, главное, чтобы работа не мешала обучению. Ведь в приоритете должна быть именно учеба. Думая о том, куда пойти работать, следует искать оптимальное соотношение занятости, дохода и помех для учебного процесса. Если отдавать приоритет работе, то повышается вероятность возникновения «хвостов» по предметам и конфликтов с преподавателями. При пропуске учебных занятий еще можно как-то наверстать упущенное. А вот прогул на работе грозит увольнением.

И тем не менее я советую попробовать. Главное – найти баланс и научиться сочетать обучение и работу.

АЛЕСЯ, 20 лет

МГЛУ, факультет китайского языка и культуры

Деятельность: сфера обслуживания

– Кем ты подрабатываешь обычно?

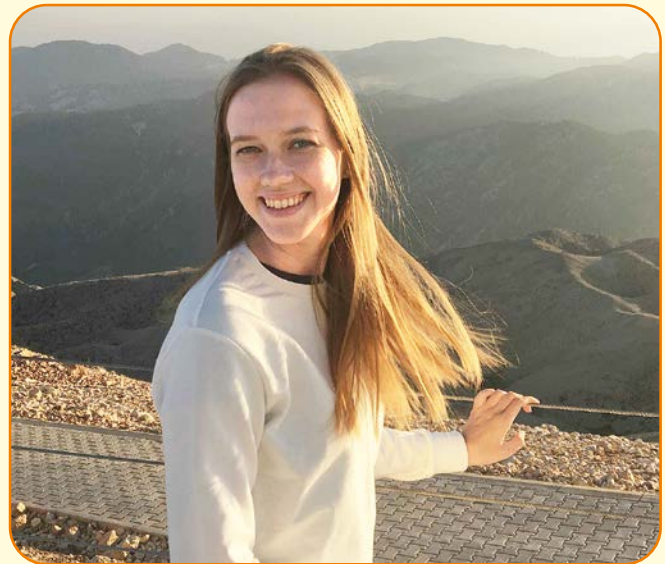
– В основном работаю промоутером на различных мероприятиях. Я для себя разграничиваю промо на два типа: когда привлекаешь людей к участию в какой-то активности и когда выступаешь в качестве так называемого ассистента. Второй вид работы мне нравится намного больше, потому что обычно за все уже заплачено,

ты никого не призываешь участвовать в игре, люди сами подходят. Эмоционально для меня это намного проще.

Такой вид деятельности обычно нетрудно совмещать с обучением. Однако в университете бывают загруженные дни, и мне бывает сложно сочетать учебу с работой. Хорошо, что такие подработки носят временный характер.

– С какими трудностями ты сталкивалась, работая в сфере обслуживания?

– Трудности возникают исключительно с людьми, в сфере обслуживания всегда найдется недовольный клиент. Часто огорчает пренебрежительное отношение организаторов мероприятий: никому не интересно ли тебе, успел ли ты пообедать за 10 часов работы. Я бы предпочла работать по специальности, потому что от подработок я редко получаю удовольствие: для меня это всего лишь способ заработка.



– Какой совет можешь дать студентам, желающим работать?

– Я считаю, что работа – это здорово. Она учит нас ответственности. Любая подработка приносит не только деньги, но и полезный опыт. Даже самые простые трудовые обязанности помогают стать дисциплинированным и ответственным, формируют навыки общения с клиентами, коллективом и начальством. Работая, вы приобретете опыт, который в будущем поможет вам не только при последующем трудоустройстве, но и в учебе.

Однако я бы посоветовала искать подработку по своей специальности. Полученные в вузе знания и навыки не должны пропадать даром. Только так вы поймете, правильно ли выбрали профессию, нравится ли вам этим заниматься. К тому же работать по специальности, связанной с учебой, в некотором смысле легче. Это поможет обзавестись полезными контактами в профессиональной сфере и получить необходимый опыт. Устроившись работать по специальности, вы сможете повысить свою квалификацию еще до получения диплома.

Анастасия СТАДУБ

Изучаем себя

Тест «Мой скрытый талант»

Представьте себе чистое голубое небо без единого облачка. Одна только мысль об этом должна хоть немного улучшить ваше настроение. Теперь окиньте глазами сознания окружающий ландшафт. Какая из перечисленных ниже картин выглядит для вас наиболее успокаивающей и расслабляющей?

1. Белая заснеженная равнина.
2. Голубой морской простор.
3. Покрытые зеленью горы.
4. Поле, поросшее желтыми цветами.

Ключ к тесту

Голубой цвет обладает способностью успокаивать душу. Даже если вы просто представите себе некую картину в голубых тонах, то почувствуете, как ваш пульс замедляется, дыхание становится более глубоким. Картина, которую вы нарисовали в своем сознании, раскрывает ваш скрытый талант, обитающий в глубинах вашего спокойного сознания.

1. Белая заснеженная равнина

Вы – «человек-созерцатель». Вы наделены особой восприимчивостью, которая позволяет вам с одного взгляда понимать ситуации и распутывать сложные проблемы без каких-либо доказательств или объяснений. Вы обладаете всем необходимым для того, чтобы быть проникательным и решительным человеком, и даже немного провидцем. Доверяйте своей интуиции, она всегда будет вести вас к правильным решениям.

2. Голубой морской простор

Вы – «человек-организатор». У вас есть природный талант к межличностным взаимоотношениям. Люди уважают вашу способность общаться с другими и то, как вы помогаете людям различных групп объединяться вместе. Одним своим присутствием вы помогаете другим работать более спокойно и эффективно, что делает вас бесценным членом любого проекта или любой команды. Когда вы говорите: «Хоро-

шая работа. Продолжайте в том же духе» – люди знают, что вы на самом деле так считаете. И для них это приобретает еще большее значение.

3. Покрытые зеленью горы

Вы – «человек-психотерапевт». Вы обладаете даром экспрессивного общения. Похоже, вы всегда можете подобрать нужные слова, чтобы выразить то, что чувствуете, и люди очень скоро начинают осознавать, что они чувствовали в точности то же самое. Говорят, разделенная радость приумножается, разделенная грусть уменьшается. Похоже, вы всегда в состоянии помочь другим найти правильную сторону этого уравнения.

4. Поле, поросшее желтыми цветами

Вы – «человек-генератор» идей, который иногда пытается объять необъятное. Вы – кладезь знаний и творчества, переполненный идеями и обладающий практически бесконечным потенциалом человек. Оставайтесь в гармонии с другими людьми и никогда не прекращайте работать над воплощением своей мечты, и тогда не будет ничего невозможного, чего бы вы не смогли достичь.

Тест «Судебное разбирательство»

Если бы вы были актером и получили предложение сыграть роль одного из действующих в зале суда лиц, то какую роль вы бы выбрали: адвоката, прокурора, обвиняемого или свидетеля?

Ключ к тесту

Роль, которую вы выбрали, показывает то, как вы действуете в кризисной ситуации.

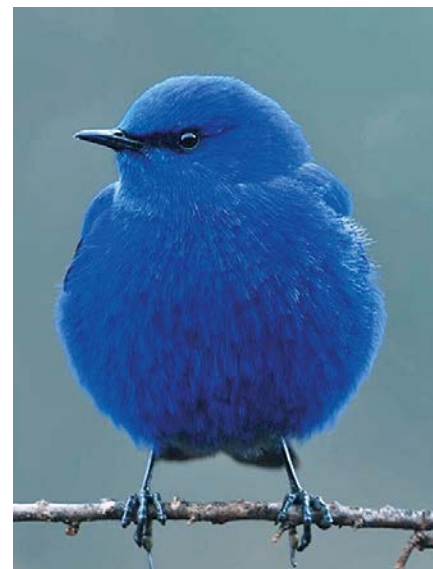
Адвокат. Вам удастся сохранять невозмутимость и хладнокровие. Но иногда, как пылкий борец за справедливость, вы можете и взорваться, если этого требует ситуация. Сочетание невозмутимости и страсти помогает в решении любой проблемы, вставшей перед вами.

Прокурор. Вы всегда спокойны, даже если кругом все паникуют.

Окружающие осознают это и относятся к вам с уважением, просят помощи в затруднительных случаях. Создается ощущение, что где вы, там и проблемы. Но все эти ситуации не являются для вас стрессом, так как внутри вы абсолютно безразличны ко всему происходящему.

Обвиняемый. Сталкиваясь с трудностями, вы начинаете размышлять над тем, что сделано неправильно, ищете причины происходящего, а не решаете проблему. Чтобы чувствовать себя более уверенно, вы стараетесь поддерживать отношения с теми, кто успешен в этой жизни и, на ваш взгляд, проблем не имеет.

Свидетель. Вам нравится помогать окружающим, но это участие приводит к выводу, что в любой ситуации надо надеяться только на себя. Так вы и действуете в трудном случае: самостоятельно стараетесь найти правильный выход и иметь дело с ограниченным количеством людей.



Тест «Синяя птица»

Однажды синяя птица неожиданно влетает в окно вашей комнаты и попадает в ловушку. Что-то в этой заблудившейся птице привлекает вас, и вы решаете оставить ее у себя. Но, к вашему удивлению, на следующий день птица меняет цвет с синего на желтый! Эта очень необычная птица меняет цвет каждую ночь – на утро третьего дня она ярко-красная, на четвертый день она становится совершенно черной.

Какого цвета птица, когда вы просыпаются на пятый день?

1. Птица не меняет цвет, она остается черной.
2. Птица возвращается к своему изначальному синему цвету.
3. Птица становится белой.
4. Птица становится золотой.

Ключ к тесту

Птица, которая влетела в вашу комнату, кажется символом удачи, но неожиданно она меняет цвет, заставляя вас беспокоиться о том, что счастье будет непродолжительным. Ваша реакция на эту ситуацию демонстрирует то, как вы реагируете на трудности и неопределенность в реальной жизни.

1. Те, кто сказали, что птица осталась черной, смотрят на жизнь пессимистически. Вы склонны полагать, что, если ситуация однажды ухудшилась, то она никогда уже снова не нормализуется? Помните, нет дождя, который не закончился бы, и нет ночи, после которой не наступил бы рассвет.

2. Те, кто ответили, что птица снова стала синей, практичные оптимисты. Вы верите в то, что жизнь – это смесь хорошего и плохого; и что не стоит бороться с этой реальностью. Вы принимаете неприятности спокойно и позволяете вещам идти своим чередом без излишнего беспокойства и стресса. Этот взгляд позволяет вам благополучно переносить волны бедствий и не давать им унести себя.

3. Те, кто считает, что птица стала белой, под давлением ведут себя спокойно и решительно. Вы не тратите время на волнения и нерешительность, даже когда развивается кризис. Если ситуация становится слишком скверной, вы чувствуете, что лучше вовремя прекратить это невыгодное дело и поискать другой путь к своей цели, чем увязнуть в никому не нужном горе. Этот подход означает, что все, вроде бы, происходит естественным образом и при этом, по-вашему.

4. Тех, кто сказал, что птица стала золотой, можно описать словом «бесстрашный». Вы не знаете, что такое давление. Для вас каждая кризисная ситуация – это благоприятная возможность. Вас можно сравнить с Наполеоном, который сказал: «...Невозможно – это не французское слово». Но будьте

осторожны, не дайте своей безграничной уверенности взять над вами верх. Грань между бесстрашием и безрассудностью очень тонкая.

2. «Что вы думаете об этой картине?»

Вы относитесь к типу людей, которые любят выяснять темперамент



Тест «Картина»

Представьте, что вы стоите перед картиной в музее, заложили руки за спину и изо всех сил стараетесь проникнуть в замысел художника, как вдруг совершенно незнакомый вам человек подходит и что-то вам говорит. Что из нижеследующего говорит вам незнакомец?

1. «Не правда ли, эта картина прекрасна?»
2. «Что вы думаете об этой картине?»
3. «Извините, у вас есть время?»
4. «Вы знаете, я и сам художник»

Ключ к тесту

Когда с вами неожиданно заговаривает незнакомец, всегда возникает смешанное чувство опасения и ожидания. В этом вымышленном сценарии слова, которые произносит незнакомец, на самом деле отражают то, как вы реагируете на случайные и неслучайные встречи с другими людьми. Ваши ответы раскрывают, какое впечатление вы производите, когда впервые встречаетесь с человеком.

1. «Не правда ли, эта картина прекрасна?»

Ваш дружелюбный и позитивный характер производит великолепное впечатление практически на каждого, с кем вы встречаетесь. Единственной вашей заботой должно быть то, что люди могут вначале не воспринять вас всерьез.

другого человека прежде, чем приступить к общению. Люди могут почувствовать вашу нерешительность, и это может повлиять на их реакцию. При своем осмотрительном подходе вы никогда никому не наступите на ногу, но можете закончить тем, что будете жить на чужих условиях.

3. «Извините, у вас есть время?»

Половина людей воспринимает вас как вполне нормального человека, но для другой половины вы выглядите немного странным. При первой встрече создается впечатление, что вы живете в своем собственном ритме и являетесь личностью, которую некоторые могут назвать эксцентричной. Вы не придаете большого значения тому, что другие могут думать или чувствовать. Плохо это или хорошо, но в этом заключается ваш секрет.

4. «Вы знаете, я и сам художник».

Впервые встретив кого-либо, вы производите впечатление человека несколько нервного и чересчур активного. Может быть, вы слишком сильно стараетесь понравиться, но, чем сильнее вы стараетесь, тем худшее впечатление производите. Не беспокойтесь так сильно о том, что бы люди думали о вас хорошо, – вы понравитесь им больше, если просто расслабитесь.

Екатерина ДАВИДОВСКАЯ,
психолог

ПОВЫШАЕМ УСПЕВАЕМОСТЬ РЕБЕНКА В ШКОЛЕ

«До сих пор школы не приучают учеников, подобно молодым деревьям, распускаться из собственных корней; скорее они приучают их привешивать к себе сорванные на стороне ветки... А между тем основательное учение человека есть дерево с собственными корнями, которое питается собственными соками, и поэтому всегда живет, зеленеет, цветет и приносит плоды».

Я.А. Коменский

Для хорошей успеваемости в школе необходимо прикладывать усилия в любом классе. Самыми верными помощниками в этом процессе станут полезные привычки, правильная организация времени и учебных принадлежностей. Помочь в этом, безусловно, должны родители, ведь ребенок, в силу своих возрастных особенностей часто испытывает некоторые сложности в самоорганизации учебной деятельности.

Используйте следующие рекомендации и постепенно успехи в учебе у вашего ребенка пойдут в гору.

Для начала необходимо объяснить ребенку, что хорошо учиться необходимо ему, а не родителям, педагогам, школе. Беспольных предметов в школе не бывает. Даже если ребенок определился с профессией и точно знает, что физика ему не нужна для поступления, это не значит, что он должен перестать ее изучать. Любые дополнительные знания развивают кругозор, общую образованность и интеллект в целом. Поэтому, развивайте у ребенка интерес ко всему тому, что он учит в школе. Если учитель недостаточно интересно излагает материал, попробуйте поискать информацию в интернете, например, занимательные видеоуроки по предмету, которые будут восприниматься гораздо легче и интереснее.

Помогите ребенку найти стимул для того, чтобы учиться. Он должен полюбить не только сам процесс обучения, но еще и ту цель, которую сможет достичь, благодаря обучению. Например, он мечтает поступить в престижный вуз и стать успешным специалистом. Высокие баллы помогут в поступлении, но этого недостаточно, чтобы в перспективе стать профессионалом. Необходимо упорно и много учиться, расширять свой кругозор. Если сейчас, в школе, не освоить навыки эффективного получения знаний, не полюбить сам процесс познания новой информации, то в будущем это будет гораздо сложнее.

Отличная успеваемость невозможна без отдыха. Организуйте ребенку режим дня таким образом, чтобы у

него было достаточно времени для сна. Если он будет приходиться в школу отдохнувшим, ему будет легче настроиться на учебу, понимать и запоминать новую информацию.

У ребенка должно быть аккуратное и организованное рабочее место. Поставьте его рабочий стол в подходящем месте и выберите правильное освещение. Помогите ему навести порядок. В любом случае, сделайте все на его вкус, но таким образом, чтобы не было беспорядка. Хаос в комнате отвлекает от нормальной работы, поэтому предложите ему помощь в организации рабочего пространства.

Помогите ребенку правильно распределить свое время после школы. Дополнительные занятия, кружки, курсы, прогулки с друзьями, посещение магазинов и т.п., безусловно, должны присутствовать в его жизни, но, только грамотно распределив приоритеты и время, ребенок сможет все успевать без ущерба для обучения в школе.

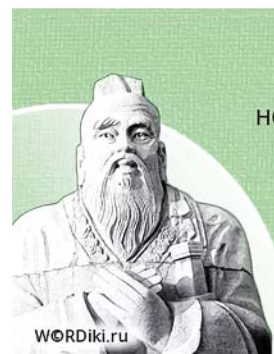
И одно из самых главных условий отличной успеваемости – это организованность самого процесса изучения школьного материала. В этом активную поддержку должны оказать родители.

«Полагать, что, окончив школу, больше никогда ничему не надо учиться, – ошибка».

С. Лорен

Как эффективно работать с изучаемым материалом дома

- Изучать материал лучше в определенное время. Приучая себя к изучению и получению информации в определенное время каждый день, прорабатывается некий рефлекс и таким образом запоминание материала происходит быстрее, с уже меньшим приложением усилий.
- Материал следует изучать заранее, хотя бы за несколько дней, а лучше за неделю.
- Перед изучением необходимо подготовить все необходимые материалы, чтобы потом не отвлекаться на их поиски. Обязательно понадобится рабочая те-



WORDiki.ru

Учитесь так, словно вы постоянно ощущаете нехватку своих знаний, и так, словно вы постоянно боитесь растерять свои знания

Конфуций

Люди перестают мыслить,
когда перестают читать. Д.Дидро



традь, ручки, карандаши и маркеры – это поможет ребенку лучше сконцентрироваться во время чтения и перестать быть пассивным читателем.

- Для начала необходимо взглянуть на краткое содержание главы перед тем, как переходить к прочтению. В большинстве учебников в конце каждой главы есть несколько вопросов. Подскажите ребенку, что на них необходимо обратить внимание, так как эти вопросы могут попасться на контрольной работе, тестировании или экзамене. Также они подскажут, на какие ключевые моменты необходимо обратить внимание в процессе чтения.
- Затем следует прочесть материал полностью один раз. Если нужно, пусть читает вслух. Слушая свой собственный голос, ребенку проще запоминать информацию.
- После прочтения необходимо выделить важные детали. Для этого можно подчеркнуть важные моменты карандашом, чтобы затем их быстрее найти. Подчеркивать все подряд не нужно, следует выделить только самые главные предложения. Потом ребенок сможет быстро пробежаться по выделенным предложениям и быстро освежить в памяти пройденный материал. Если учебник принадлежит библиотеке, можно использовать стикеры – кратко записать на стикер свой комментарий и наклеить его рядом с нужным абзацем.
- Одним из эффективных способов изучения является изучение текста частями, если это стихотворение, то отрывками. Но при этом методе не стоит материал делить на очень короткие части, иначе тогда его трудно будет собрать в одно целое.
- Необходимо изучить важные понятия и термины. Для этого подскажите ребенку, что можно заглянуть в толковый словарь или найти разъяснения терминов в тексте. Возможно, эти термины не придется запоминать, но он обязательно должен знать их значение.
- После изучения материала предложите написать всю информацию на одном листе, упорядочив ее по пунктам. В свободное время необходимо просматривать этот лист и вспоминать все, что нужно запомнить. Данный метод помогает не только в подготовке к текущим изучаемым темам, это еще и очень удобно для подготовки к экзамену или тестированию. Достаточно просто периодически пересматривать выделенные предложения и оставленные комментарии – это быстро освежит в памяти материал. Объясните ребенку важность и ценность данного метода изучения.

- После прочтения необходимо подвести итоги и постараться выразить все своими словами, а не словами из учебника. Таким образом, материал лучше закрепится в памяти. Если на данном этапе ребенок испытывает трудности, предложите ему попробовать пересказать материал, используя свои записи.

«Счастлива та школа, которая учит ревностно изучать и делать хорошее, еще ревностнее – лучшее и всего ревностнее – наилучшее».

Я.А. Коменский

Как эффективно работать с изучаемым материалом в школе

- В первую очередь, необходимо изменить отношение к урокам. Урок – это не 45 минут потраченного времени. Это ресурс, который дает концентрированные полезные знания. Если эффективно воспринимать информацию на уроке, на домашние задания будет уходить меньше времени.
- Конспектировать информацию на уроке. Необходимо записать все самое важное – термины и понятия, о которых говорит учитель, а затем вернуться домой и дополнить конспект предложениями из учебника. Умение составлять хорошие конспекты поможет сосредоточиться на процессе обучения и слушать все, о чем говорит учитель.
- Задавать вопросы на уроке. Если что-то не понятно, ребенок должен обязательно спрашивать преподавателя.
- Всегда соглашаться выполнить реферат или презентацию. Поиск информации в интернете или книгах – хороший способ еще раз разобрать материал и прояснить не до конца понятные моменты.
- Записаться на интересные факультативные занятия. Это сделает учебу более увлекательной. Пусть ребенок выберет именно те факультативные занятия, которые будут ему интересны и приносить удовольствие. Будет замечательно, если на таких занятиях ребенок сможет выполнять различные творческие проекты (самостоятельно или вместе с другими учениками). Благодаря этому учеба будет приносить ему большее удовольствие.

«Ученик никогда не превзойдет учителя, если видит в нем образец, а не соперника».

В. Белинский

Вознаграждайте и поощряйте ребенка за хорошие результаты. Если вы заметили, что он стал более организованным, учеба в школе стала намного интереснее и результаты обучения превзошли ваши и его собственные ожидания – вознаградите его за это. Например, купите ребенку то, что он давно хотел, сходите вместе куда-нибудь, куда давно не получалось сходить. Обязательно отметьте это достижение в его жизни. И самое главное – мотивируйте его не останавливаться на достигнутом!

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

ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ



Добрый день, уважаемая редакция. Через два года я окончу школу, но вопрос выбора профессии для меня актуален уже сейчас. Мне было бы интересно работать с документами и одновременно с людьми. Поэтому я решила, что стану «кадровиком» – специалистом отдела кадров. Представляю, как буду оформлять сотрудников на работу, составлять необходимые документы, выдавать справки, оформлять отпуска, заполнять трудовые книжки и т.д. По характеру я лидер, думаю, со временем смогу занять руководящую должность. Меня интересует, что входит в обязанности начальника отдела кадров.

Ольга П., г. Мозырь



Начальник отдела кадров возглавляет работу по комплектованию организации кадрами рабочих и служащих требуемых профессий, специальностей и квалификаций в соответствии с целями, стратегией и профилем организации; формированию и ведению банка данных о количественном и качественном составе кадров, их развитии и движении.

В его должностные обязанности входит:

- разработка прогнозов, определение текущей и перспективной потребностей в кадрах и источников их удовлетворения на основе изучения рынка труда;
- установление прямых связей с учебными заведениями и службами занятости, контактов с организациями аналогичного профиля, информирования работников внутри организации об имеющихся вакансиях;
- использование средств массовой информации для помещения объявлений о найме работников;
- участие в разработке кадровой политики и кадровой стратегии организации;
- работа по подбору, отбору и расстановке кадров на основе оценки их квалификации, личных и деловых качеств;
- обеспечение приема, размещение и расстановка молодых специалистов и молодых рабочих в соответст-


вии с полученной в учебном заведении профессией и специальностью;

- планомерная работа по созданию резерва для выдвижения на основе таких организационных форм, как планирование деловой карьеры, подготовка кандидатов на выдвижение по индивидуальным планам, ротационное передвижение руководителей и специалистов;
- аттестация работников организации, ее методическое и информационное обеспечение;
- участие в разработке систем комплексной оценки работников и результатов их деятельности, служебно-профессионального продвижения персонала, подготовке предложений по совершенствованию проведения аттестации;
- своевременное оформление приема, перевода и увольнения работников в соответствии с трудовым законодательством, положениями, инструкциями и приказами руководителя организации, учет личного состава, выдачу справок о настоящей и прошлой трудовой деятельности работников, хранение и заполнение трудовых книжек и ведение установленной документации по кадрам, а также подготовку материалов для представления персонала к поощрениям и награждениям;
- подготовка документов по пенсионному страхованию, а также документов, необходимых для назначения пенсий работникам организации и их семьям, а также представление их в орган социального обеспечения;
- работа по обновлению научно-методического обеспечения кадровой работы, ее материально-технической и информационной базы, внедрению современных методов управления кадрами, созданию банка данных о персонале организации, его своевременному пополнению, оперативному представлению необходимой информации пользователям;
- методическое руководство и координация деятельности специалистов и инспекторов по кадрам подразделений организации, контроль исполнения руководителями подразделений законодательных актов и постановлений правительства, приказов и распоряжений, указаний руководителя организации по вопросам кадровой политики и работы с персоналом;
- систематический анализ кадровой работы в организации, разработка предложений по ее улучшению;
- табельный учет, составление и выполнение графиков отпусков, контроль состояния трудовой дисциплины в подразделениях организации и соблюдения работниками правил внутреннего трудового распорядка, анализ причин текучести;
- разработка мероприятий по укреплению трудовой дисциплины, снижению текучести кадров, потерь рабочего времени, контроль их выполнения.

Должен знать:

- законодательные и нормативные правовые акты, другие руководящие, методические материалы по управлению персоналом;
- трудовое законодательство;
- структуру и штаты организации, ее профиль, специализацию и перспективы развития;
- кадровую политику и стратегию организации;

- порядок составления прогнозов, определения перспективной и текущей потребности в кадрах;
- источники обеспечения организации кадрами, состояние рынка труда региона;
- системы и методы оценки персонала, методы анализа профессионально-квалификационной структуры кадров;
- порядок оформления, ведения и хранения документации, связанной с кадрами и их движением;
- порядок формирования и ведения банка данных о персонале организации;
- организацию табельного учета;
- методы учета движения кадров, порядок составления установленной отчетности;
- возможности использования современных информационных технологий в работе кадровых служб;
- передовой отечественный и зарубежный опыт работы с персоналом;
- основы социологии, психологии и организации труда;
- основы экономики, организации производства и управления;
- правила и нормы охраны труда и пожарной безопасности.

Здравствуйте, уважаемая редакция. Расскажите, пожалуйста, о профессии «инженер по охране окружающей среды».
 **Олег Р., г. Молодечно**

Инженер по охране окружающей среды (эколог) осуществляет свою деятельность в организациях всех отраслей экономики. Он осуществляет контроль над соблюдением в подразделениях организаций действующего экологического законодательства, инструкций, стандартов и нормативов по охране окружающей среды, контроль над снижением вредного влияния производственных факторов на жизнь и здоровье работников.

В должностные обязанности инженера по охране окружающей среды (эколога) входят следующие функции:


- разработка проектов перспективных и текущих планов по охране окружающей среды, контроль их выполнения;
- участие в проведении экологической экспертизы технико-экономических обоснований, проектов расширения и реконструкции действующих производств, а также создаваемых новых технологий и оборудования;
- разработка мероприятий по внедрению новой техники;
- участие в проведении научно-исследовательских и опытных работ по очистке промышленных сточных вод, предотвращении загрязнения окружающей среды, выбросов вредных веществ в атмосферу;
- уменьшение или полная ликвидация технологических отходов, рациональное использованию земельных и водных ресурсов;
- осуществление контроля над соблюдением технологических режимов природоохранных объектов;
- анализ и наблюдение за соблюдением экологических

- стандартов и нормативов, за состоянием окружающей среды в районе расположения организаций;
- составление технологических регламентов, графиков аналитического контроля, паспорта, инструкций и другой технической документации;
- составление установленной отчетности о выполнении мероприятий по охране окружающей среды;
- участие в работе комиссий по проведению экологической экспертизы деятельности организации.

Должен знать:

- экологическое законодательство;
- нормативные правовые акты и методические материалы по охране окружающей среды и рациональному использованию природных ресурсов;
- системы экологических стандартов и нормативов;
- производственную и организационную структуру организации и перспективы ее развития;
- технологические процессы и режимы производства продукции;
- порядок проведения экологической экспертизы предплановых, предпроектных и проектных материалов;
- методы экологического мониторинга;
- средства контроля соответствия технического состояния оборудования организации требованиям охраны окружающей среды и рационального природопользования;
- передовой отечественный и зарубежный опыт в области охраны окружающей среды и рационального использования природных ресурсов;
- порядок учета и составления отчетности по охране окружающей среды;
- основы экономики, организации производства, труда и управления;
- средства вычислительной техники, коммуникаций и связи;
- правила и нормы охраны труда и пожарной безопасности.

Человек, избравший профессию инженера по охране окружающей среды, должен иметь разносторонние интересы. Он должен интересоваться физикой, химией, природоведением, экологией, санитарией и гигиеной, особенностями работы различных вредных производств. Необходима склонность к анализу работы различных вредных производств и составлению контрольных актов, в том числе и со штрафными санкциями. Важное значение приобретает способность отстаивать и защищать свою точку зрения, убеждать людей, сохранять выдержку и беспристрастность.

Добрый день, журнал «Кем быть?». Мне бы хотелось знать, в чем заключается работа методиста. Знаю, что в большинстве учреждений образования есть такие специалисты.
 **Елена Л. г. Орша**

Методист (от греч. methodos – следование чему-нибудь) – педагог, изучающий и разрабатывающий методы преподавания, ответственный за их качественную реализацию в педагогическом коллективе; специалист по методике какого-либо предмета.

Методист осуществляет научно-методическое и орга-



низационно-методическое обеспечение деятельности учебных заведений и учреждений системы образования.

В должностные обязанности специалиста входит:

- организация работы по совершенствованию системы образования;
- организация работы по совершенствованию системы разработки учебной книги и средств обучения;
- анализ и обобщение материалов отечественных и зарубежных научных исследований по проблемам создания учебников и учебно-методических комплексов;
- участие в создании государственных и региональных программ учебного книгоиздания, разработка систем их реализации; разработка научно-методических, аналитических и нормативных материалов по организации учебного книгоиздания;
- участие в подготовке и проведении республиканских и региональных научно-методических мероприятий по проблемам учебного книгоиздания, выставок учебной книги;
- организация опытной проверки и изучения рейтинга новых учебников и учебно-методических комплексов, разработка методических рекомендаций авторам по доработке изданий;
- анализ обеспеченности учебных заведений и учреждений республиканской системы образования учебной и учебно-методической литературой, средствами обучения;
- формирование банка данных учебной и учебно-методической литературы и средств обучения;
- подбор авторов (авторских коллективов), рецензентов, научных экспертов, оказание им методической помощи;
- подготовка аналитических материалов к научно-методическому совету, координация подготовки к изданию рукописей учебной и учебно-методической литературы и производства средств обучения;
- организация рекламы издаваемой учебно-методической литературы и производимых средств обучения; взаимодействие с зарубежными, республиканскими, региональными ассоциациями, творческими союзами, фондами.

Для выполнения профессиональных обязанностей методисту необходимо знать:

- законодательные акты в области образования, нормативно-правовые документы по вопросам образования и издательской деятельности, концептуальные и

- программные документы, определяющие цели и содержание современного образования;
- перспективы и направления развития современного образования; учебные планы, программы;
- учебники по предмету;
- учебно-методическую литературу по проблемам образования и воспитания;
- состояние и перспективы учебного книгоиздания в республике; достижения и перспективы развития общепедагогических, специальных дисциплин, психологической науки и практики;
- современные образовательные технологии.

Методисту важно наличие интереса в области, соответствующей профилю его работы, а также в таких областях знаний, как философия, психология, библиография. Должность требует наличия необходимых склонностей к научно-исследовательской и просветительской работе, важное значение имеют ораторские способности.



Здравствуйте, уважаемая редакция. Мне нравится профессия «налоговый инспектор». Расскажите, пожалуйста, о ней подробнее.

Виктория Т., г. Минск

Налоговый инспектор осуществляет контроль над соблюдением налогового законодательства, за своевременным поступлением налоговых и других платежей в бюджет всеми категориями налогоплательщиков. Кроме того, налоговый инспектор взымает налоги с юридических и физических лиц; оформляет декларации о доходах населения; определяет процент взимаемых налогов в зависимости от доходов; проверяет и анализирует бухгалтерские книги, отчеты, планы, сметы, декларации и другие денежные документы. К нарушителям налогового законодательства налоговый инспектор применяет финансовые санкции и административные штрафы, приостанавливает банковские операции предприятия по его расчетным счетам.



Человеку, выбравшему профессию налогового инспектора, необходимо обладать склонностью к учетно-аналитической работе, хорошей оперативной и долговременной памятью, развитым логическим мышлением, устойчивым вниманием. Характер деятельности налогового инспектора требует усидчивости, сосредоточенности, способности быстро усваивать поступающую информацию. Большое значение имеет способность запоминать и длительное время удерживать в памяти ряд нормативных документов и правовых актов, а также своевременно отслеживать все изменения в них. Важно обладание такими качествами, как корректность, принципиальность, честность, конфиденциальность (умение хранить производственные секреты), эмоционально-волевая устойчивость.

Анна ДЕНИСЕВИЧ

14 вопросов, которые вам могут задать на собеседовании

Представьте, что работодатель вами заинтересовался и пригласил на собеседование. Собеседование – это определенным образом выстроенный диалог, имеющий конкретную цель, поэтому его исход можно в некоторой степени предугадать. Результат собеседования во многом зависит от ваших ответов на вопросы работодателя.



Собеседование обычно длится не более получаса, но именно за это короткое время работодатель формирует свое мнение о кандидате и принимает решение. Поэтому, собираясь на собеседование, нужно подготовиться к вопросам, которые вам могут задать.

Каждый работодатель, беседуя с претендентом на должность, привносит в диалог что-то свое, импровизирует. Однако существует круг вопросов, которые могут быть заданы с большой степенью вероятности. И чем лучше вы подготовитесь, тем естественнее и убедительнее будет ваше поведение на собеседовании.

Типичные вопросы, задаваемые на собеседовании

Разные вопросы преследуют разные цели. Но чаще всего работодатели спрашивают вполне ожидаемые вещи, связанные с личностью кандидата, его профессиональным уровнем, карьерными амбициями, пониманием рабочей миссии, соответствием позиции. Рассмотрим несколько типичных вопросов, задаваемых интервьюерами.

Расскажите о себе.

Этот вопрос не подразумевает, что нужно пересказывать резюме. Его задача – проверить, может ли собеседник сформулировать сжатое и осмысленное описание своего прошлого, настоящего и будущего.

Ответ «В резюме все написано» недопустим. Отвечая, не рассказывайте всю свою биографию, начиная со школьных лет. Постарайтесь быть лаконичнее. Сфокусируйтесь на самой важной информации. Лучше коротко рассказать об образовании, а потом описать опыт работы. Это хорошая возможность показать свои сильные стороны в профессиональном плане. Если интервьюера заинтересует еще что-то, он имеет возможность спросить вас об этом.

Почему вы хотите работать в нашей компании?

Это стандартный вопрос для быстрой проверки претендентов. Неконкретный ответ может сразу перечеркнуть шансы получить работу. Хуже всего, если вы вообще не будете осведомлены о сфере деятельности организации.

К такому вопросу лучше подготовиться. Заранее подготовьте 2-3 уникальных качества компании, которые вас привлекают. Это не гарантирует, что собеседование пройдет удачно, но уменьшит вероятность провала.

Как вы узнали об этой должности?

Вопрос кажется проходным, но он дает возможность выделиться среди прочих соискателей. Порекомендовал кто-то из вашей сети контактов? Не забудьте упомянуть об этом. Узнали, исследуя отрасль? Расскажите. Нашли вакансию на сайте? Объясните, почему она привлекла ваше внимание.

Почему вы рассматриваете предложения о новой работе?

Если у вас сейчас есть работа, обязательно скажите о ней что-нибудь хорошее. И после этого назовите какой-то момент или отдельные моменты, которые вас не устраивают.

Какие у вас сильные стороны?

Цель этого вопроса – не узнать больше о соискателе, а проверить, насколько хорошо он изучил вакансию и компанию. Назовите 1-2 преимущества, которые делают вас хорошим кандидатом на желаемую должность.

Какие у вас слабые стороны?

Большинство соискателей пытаются представить какой-то недостаток, который звучал бы как достоинство, но это не всегда получается. Например, «Я слишком погружаюсь в детали» должно означать «Я очень внимателен к деталям». Не стоит так делать. Расскажите о настоящей слабой стороне и как пытаетесь с ней справиться.

Что вы считаете своими важнейшими достижениями?

Даже если это не указывается в вопросе, говорить следует о профессиональных достижениях, а не о личной жизни. Некоторых смущает необходимость говорить о своих достижениях, хвалить себя. Не смущайтесь, это вполне обычная для собеседования ситуация.

Здесь важно правильно выбрать тон, стараться выглядеть объективным. Более того, если вас не спросят о достижениях, постарайтесь найти возможность рассказать о них.

Что вам нравилось на последней работе?

Для работодателя важна не только квалификация человека и его способность выполнить требуемую работу. Не меньшее значение имеют желание делать именно эту работу (мотивация) и личностные качества, определяющие способность человека сработаться с руководителем и вписаться в коллектив. Ваш ответ на вопрос «Что нравилось (нравится) ...» может дать умелому интервьюеру информацию для оценки вас как кандидата сразу по нескольким направлениям.

Во-первых, в ответе нужно показать, что вам нравится дело, которым вы занимаетесь. Во-вторых, желательно сказать, что-то хорошее о компании, в которой вы работали (работаете). В-третьих, желательно обозначить свою способность устанавливать хорошие отношения с людьми и заинтересованность в таких отношениях. Все это нужно сформулировать кратко (обычно интервьюерам не нравятся пространные ответы-рассуждения).

Подводный камень заключается в том, что вы должны быть готовы к провокационному вопросу интервьюера: «Если все так хорошо, то почему же вы ушли?» Это как раз тот случай, когда хороший ответ должен готовиться и репетироваться еще до прихода на собеседование.

Что вам не нравится в вашей работе? Почему вы решили уволиться?

Это тест на негативность и для некоторых соискателей такой вопрос может оказаться ловушкой. Особенно, если интервьюер сумел расположить кандидата к себе, создать непринужденную и доверительную атмосферу общения.

Критикуя компанию, в которой вы работали или работаете, нужно быть крайне осторожным и деликатным. Если кандидат плохо отзывается о прежних работодателях и установленных ими порядках, потенциальному работодателю это почти всегда не нравится. Ведь через какое-то время вы и о нем можете сказать что-то подобное, если он вас возьмет на работу. Поэтому он, скорее всего, постарается вам отказать.

Другой встречающейся ошибкой является уход от ответа на такой вопрос. С глубокомысленным видом кандидат дает понять, что ему есть что сказать, но он не хотел бы этого делать. Во-первых, интервьюер почти наверняка решит, что у вас сложилось плохое мнение о компании (последствия описаны выше). И, во-вторых, необоснованный отказ кандидата отвечать на вопрос почти всегда работает против него. А разумная открытость в общении, но не переходящая в детскую наивность, обычно воспринимается как плюс.

Ответ на этот вопрос должен хорошо соотноситься с вашим ответом на вопрос о причинах готовности поменять работу. Объяснения, по сути, должны быть одни и те же. Из того, что вам не нравится, должны вытекать причины перемены работы.

Что бы сказал о вас предыдущий работодатель?

Этот вопрос – хорошая возможность назвать ваше качество, о котором вы еще не упоминали. Например, надежность, последовательность, ориентированность на команду. Будьте честны, но используйте эту возможность по максимуму.

Сколько вы сейчас зарабатываете?

Не отвергайте этот вопрос, но и не называйте конкретную цифру. Лучше ответить на него, назвав цифру неопределенно: «В пределах ...», но не меньше той суммы, на которую вы рассчитываете.

Сколько вы хотели бы зарабатывать?

На начальной стадии собеседования лучше уйти от этого вопроса, поинтересовавшись самой работой и обязанностями. Цифру, с которой можно вести переговоры, вы должны определить заранее. Для этого просмотрите информацию о предложениях кадровых агентств и служб занятости и определите среднее значение заработной платы специалистов вашей специальности. Вы останетесь в выигрыше, если размер заработной платы первым назовет работодатель.

Как вы справляетесь со стрессом?

Со стрессом сталкивается каждый. И это нормально. Не стоит говорить, что не сталкиваетесь с этим. Лучше обсудите 1-2 способа справляться со стрессом.

Попробуйте вспомнить случай, когда стресс помог мобилизовать силы и справиться с вызовом.

Какие у вас есть вопросы?

Нужно иметь в запасе хорошие вопросы. Нельзя просто сказать: «Спасибо, мне все ясно». Хорошие вопросы – это вопросы о задачах, которые нужно решить, какие, например, есть технические информационные и прочие ресурсы для успешного выполнения работы. Вопросы продолжительности рабочего дня, оплаты, льгот отложите до тех пор, пока вам в явном или неявном виде не сделают предложение о работе.

Если вам удастся в ваших вопросах продемонстрировать глубокое понимание проблем отрасли, к которой относится фирма, вы останетесь в выигрыше.

Разумеется, это не все вопросы, которые задают работодатели на собеседовании. Случается, что интервьюеры задают вопросы на деликатные темы, например, о ваших политических взглядах, планах относительно рождения детей, семейных неурядицах, проблемах со здоровьем, финансовом положении и пр.

Услышав такой вопрос, не пугайтесь. Не уходите от ответа, ответьте кратко, не вдаваясь в подробности, продемонстрируйте свою интеллигентность и выдержанность. Кроме того, вы должны быть готовы к разнообразным чисто профессиональным вопросам.

Мария ОГОЛЕВА

Собеседование наоборот. Вопросы работодателю

Современная информационная площадка рынка труда пестрит рекомендациями о том, как подготовиться к собеседованию с работодателем, к каким вопросам быть готовым, как на них отвечать, какие способы самопрезентации использовать, – то есть готовит соискателя на вакантную должность по всем направлениям.

Но на собеседовании вопросы могут поступать не только от работодателя, их может задавать и соискатель.

Где находится будущее рабочее место и можно ли его посмотреть прямо сейчас?

Это частый вопрос, который задают работодателю соискатели. Ведь работнику каждый день предстоит приходиться в компанию, и он должен понимать, насколько комфортно ему будет здесь работать. Он хочет увидеть общую атмосферу на рабочем месте и это даст ему дополнительную «пищу» для размышления.

Если вы работодатель – будьте готовы к тому, что вам придется показать соискателю его будущее рабочее место. И сделайте это без лишней «мишуры», ведь ваша цель – найти сотрудника, который будет с удовольствием приходить к вам на работу и с энтузиазмом выполнять рабочие функции, а не разочаровываться каждый день в сравнении «ожидание – реальность».

Как обстоят дела с обучением, стажировкой, повышением квалификации?

Современным соискателям, как правило, интересно обучение и развитие в профессии, поэтому они часто уточняют, как именно построена эта практика в компании – наставничество, обучающие программы, материалы для самостоятельного изучения, оплачиваемые курсы, тренинги, семинары и т.п.

Если ваша организация активно способствует обучению и профессиональному развитию персонала, будьте готовы подробно об этом рассказать.

Какие действия нужно совершить для продвижения по службе?

Работник со стремлением развиваться в карьере – это мотивированный работник, который может принести вашей компании успех.

Поэтому, отвечая на этот вопрос, проясните, чем поможет компания в продвижении, а что придется для этого делать самому.

Кому я буду непосредственно подчиняться?

Этим вопросом соискатель хочет прояснить для себя основные сведения об иерархии внутри отдела и компа-

нии, чтобы примерно представить, что собой представляют будущие сотрудники, партнеры и начальники.

Будет идеально, если вы раскроете их психологические характеристики, расскажете об атмосфере в коллективе. Эти моменты, безусловно, лучше проговорить еще на этапе собеседования, чтобы кандидат на вакантную должность понял, как устроена работа внутри команды и будет ли у него шанс прижиться на новом рабочем месте.

Каковы планы развития компании на ближайшие 5 лет?

Да-да, не только работодатель может спрашивать «Кем вы видите себя через 5 лет?». Руководителю компании также могут задать такой вопрос. Замечательно, когда кандидаты интересуются перспективами компании. Это говорит о том, что организацию рассматривают не как некую временную «площадку для старта», а как стабильное и долгосрочное рабочее место.

Поэтому работодателю лучше подробно ответить на этот вопрос, чтобы кандидат смог понять, сколько времени он готов провести на предлагаемой позиции и почему.

Как устроено финансирование отдела или организации?

Без понимания источников финансирования и планов кандидату трудно понять, в каких финансовых реалиях он будет работать и насколько его это устроит.

Обязательно расскажите, в какие числа производится выплата заработной платы, ведь это далеко не всегда первое число месяца. Уточните, бывают ли задержки, и если да, то с чем они зачастую связаны.

Когда можно получить обратную связь по вакансии?

В конце собеседования у работодателя можно спросить, в течение какого времени он предоставит обратную связь по собеседованию.

Если кандидат на вакантную должность не подходит, работодателю лучше сказать об этом сразу. Популярный ответ: «Мы вам перезвоним», при условии, что звонить никто не будет, просто отнимет у человека самый ценный ресурс – время.

Работодателю и соискателю лучше быть честными друг перед другом. Вся информация, которую вы скроете всплывет в процессе работы очень быстро. Истинная цель собеседования – подобрать идеальное место работы (для соискателя) и найти лучшего работника (для компании), которые будут сотрудничать и двигаться к общей цели. Возможно ли это, если хотя бы одна из сторон будет лукавить на собеседовании? Думаю, что нет...

Илона РУКОЙТЬ

Как две сестры из Светлогорска открыли детский лагерь «KiwiCamp»

Карина и Марина Михальченко работают с детьми разного возраста уже давно. В багаже знаний – разнообразные проекты по организации досуга, проведение детских праздников и мероприятий. Девушки не только сестры, но еще и культорганизаторы, аниматоры, воспитатели. Несколько лет назад сестрам пришла идея организовать свой детский лагерь, где школьники смогут находиться в период каникул вдали от городской суеты и гаджетов. Сегодня лагерь «KiwiCamp» известен многим ребятам, это любимое место для школьников в период летнего отдыха.

«Кем быть?» поинтересовался у Карины Михальченко, насколько сложно создать такой досуг с нуля и добиться детского признания.

– Как пришла идея создания детского лагеря?

– Несмотря на разницу в возрасте в пять лет, мы с сестрой одновременно подошли к такому решению. Три года подряд мы возили детей со своих учебных заведений в оздоровительные лагеря и проводили с ними время. Это была наша основная работа. После увольнения я решила, что хочу работать на себя. Не только хочу, но и могу создать нечто лучшее. Позвонила сестре, она на тот момент тоже была без работы. Поговорив по телефону, мы пришли к выводу, что можем создать собственный детский лагерь и немедленно стали работать в этом направлении.

– Это ведь большая и долгая работа. Сколько времени, сил и денег вложено?

– Процесс открытия занял не так много времени. Прошло всего 2,5 месяца с момента того самого звонка и до заезда первой смены. Сначала мы занялись ведением Instagram. Закупили рекламу и пригласили специалистов по продвижению. Оформили государственную субсидию на открытие своего дела. Время тянулось лишь из-за получения необходимой документации, поиска денежных вложений, но мы были полны решимости и уверенности, что все получится.

До заезда первой смены мы успе-



Карина и Марина МИХАЛЬЧЕНКО

ли купить все необходимые реквизиты, сняли усадьбу и подготовили ее к первым посетителям. Энергии и средств было затрачено очень много. Нужно было до мелочей продумать организацию досуга, питание, оформить документы по всем требованиям. Нам помогал лишь собственный опыт. Кроме того, каждая смена требовала новых затрат.

– С какими сложностями столкнулись первоначально?

– Самое сложное было начать. Первую смену, к сожалению, пришлось отменить из-за недобора нужного количества детей. Мы закупили рекламу и уже после набрали ребят на второй сезон. Теперь они постоянные участники наших мероприятий и ездят к нам по сей день.

Сейчас сложно поверить, что мы это сделали. Лишь наше горячее желание, уверенность в том, что все получится, большой опыт в сфере организации детского досуга способствовали преодолению всех трудностей.



– **Нужно ли иметь специальное образование для такого рода деятельности?**

– Обязательно. Многие родители обращают на это внимание. У Марины высшее педагогическое образование. Она уже точно знает и педагогику, и возрастную психологию, и особенности работы с каждым ребенком. А у меня – диплом вуза по специальности «культуролог-менеджер». Поэтому вся развлекательная программа лежит на мне и составляется с учетом инновационных, актуальных на сегодняшний день методов, форм работы с детьми разного возраста.

– **Как работают ваши смены? Каков распорядок дня и досуг?**

– Наши смены работают во время детских каникул. Летом мы забираем ребят почти на половину всего отдыха. То есть в жаркую пору года у нас больше всего смен. Каждая смена длится восемь дней, семь ночей. За этот небольшой промежуток времени мы проводим концерты, конкурсы, интерактивы, вечерние костры, дискотеки. Скучать некогда уж точно.



Самый популярный конкурс – челлендж-шоу. Дети снимают необычные, прикольные видео в тайне от вожатых, а вечером все это показывают и оценивают. Если воспитатель не смог повторить челлендж, то он будет выполнять различные задания. Стеснение и скованность быстро проходят. Дети раскрываются и ведут себя свободно и непринужденно. Используя такие формы работы, мы даем возможность ребятам понять, что мы все равны и на одной волне.

Кроме этого мы проводим мастер-классы, квесты, игры. На каждой смене есть 2-3 приглашенных го-



стя, которые устраивают лазертаг, азот-шоу. Присутствуют ростовые куклы и даже азоттату. Распорядок дня таков: просыпаемся, выполняем водные процедуры и приводим себя в порядок, завтракаем, идем на мероприятие, обедаем, отдыхаем во время тихого часа, полдничаем, снова участвуем в мероприятиях, ужинаем и отдыхаем на дискотеке. На территории лагеря есть батут, бассейн, игровая площадка, аэрохоккей, теннисные столы. Во время свободного часа ребята уже точно не сидят на месте. Здесь каждый выберет развлечение на свой вкус.

– **Чем ваш лагерь отличается от других?**

– Концепция работы такова: дать возможность детям проявить себя, укрепить здоровье, раскрыть таланты, стать более самостоятельными и уверенными в себе.

Детский отдых с «Киви» – это море общения, любви и уважения к детям. Мы гарантируем комфортное ощущение ребенка в коллективе на



протяжении всей смены. Вся атмосфера больше напоминает большую уютную дачу, куда приехали самые близкие друзья, чтоб насладиться общением

Каждая смена – это новая авторская разработка нашей креативной команды. Мы стараемся придумывать активности, которых нет в других лагерях. Во всех конкурсах есть призы. Например, вместо банальных конфет, у победителей есть возможность совершить розыгрыш над вожатым. И для нас выполнение этих заданий – в удовольствие. Чего мы только не делали! Например, среди призов есть завтрак в постель. Тем, кто это выиграл, не нужно вставать и идти на завтрак в столовую. Педагогический состав доставит его победителю прямо в постель! Представляет? В каком лагере еще такое бывает? Также у ребят есть возможность побыть вожатым и ощутить всю ответственность этой миссии.

Мы привлекаем своей простотой, все дети для нас как родные. Во время смены коллектив становится большой и дружной семьей. Лагерь для нас не работа, а семья. В конце смены никто не хочет уезжать, но приходится... Мы поддерживаем связь с ребятами и каждое лето они возвращаются к нам вновь. Многие уже были на десяти сменах!

– **Почему к вам стоит приехать?**

– К нам стоит приехать, чтобы окунуться в атмосферу уюта, добра, любви, веселья, получить яркие эмоции. Многие лагеря с уклоном и чему-то учат, мы в свою очередь просто любим детей и дарим им максимум положительных воспоминаний. За смену наши ребята становятся настоящими друзьями, после лагеря также гуляют по городу, отправляют нам видеоприветы и с большим энтузиазмом ждут новых каникул. В этом году, как никогда все записывались к нам по совету друзей, знакомых. И мы этому безумно рады. Все же сарафанное радио – лучшая реклама! К нам может приехать любой желающий от 6 до 16 лет, который хочет отдохнуть, получить большой заряд эмоций и завести новых друзей. Всех с нетерпением ждем в нашу большую Киви-семью!

Анастасия ПОДЛИПСКАЯ

ПОМОЖЕМ СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ НАШИМ ШКОЛЬНИКАМ.

РЕКОМЕНДАЦИИ ВРАЧА ЛФК

Основными методами лечения НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ и СКОЛИОЗОВ являются лечебная гимнастика и массаж.

ЛФК при нарушениях осанки

Главная задача лечебной гимнастики – сформировать прочный мышечный корсет и тем самым стабилизировать позвоночник, улучшить функцию органов грудной клетки, способствовать укреплению всех органов и систем.



При проведении занятий необходим индивидуальный подход с учетом особенностей патологии. Большое внимание уделяется тренировке прямой и косых мышц живота, длинных мышц спины, пояснично-повздошной мышцы, трапециевидных, ромбовидных, ягодичных и других мышц. Изменяя положение плечевого, тазового пояса, туловища, можно исправить осанку.

Специальные корригирующие упражнения проводятся в сочетании с общеукрепляющими и дыхательными упражнениями при максимально разгрузочном положении позвоночника.

Во время проведения занятий лечебной гимнастикой важно соблюдать принцип последовательности нагрузки (от простого к сложному), принцип регулярности занятий (заниматься ежедневно).

Занятия лечебной гимнастикой не должны проводиться сразу же после приема пищи, а после двухчасового перерыва.

Плавание рекомендуется 2-3 раза в неделю по 30-40 минут с перерывами на дыхательные и релаксационные упражнения.

Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки

- Принять правильную осанку, стоя у стены или гимнастической стенки. Затылок, лопатки, ягодичная область, икроножные мышцы и пятки должны касаться стены.
- Принять правильную осанку у стены, отойти от стены на один-два шага, сохраняя правильную осанку.
- Принять правильную осанку у стены, сделать два шага вперед, присесть, встать. Вновь принять правильную осанку.
- Стоя у гимнастической стенки, принять правильную осанку, подняться на носки, удержать это положение 3-4 секунды.
- То же упражнение, но без гимнастической стенки.
- Принять правильную осанку, присесть, разводя колени, сохраняя прямое положение головы и позвоночного столба, медленно встать, принять исходное положение.
- Сидя на гимнастической скамейке у стены, принять правильную осанку. Расслабить мышцы шеи, «уронить» голову, ослабить плечи, мышцы спины. Вернуться в исходное положение.
- Лежа на коврик на спину. Голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу. Приподнять голову и плечи, проверить прямое положение тела. Вернуться в исходное положение.
- Лежа на полу, прижать поясничную область к полу. Встать, принять правильную осанку, придавая поясничной области это же положение.
- Принять правильную осанку. Ходьба с остановками (с сохранением правильной осанки).

- Принять правильную осанку, на голове мешочек с песком. Присесть, стараясь не уронить его. Вернуться в исходное положение.

Ходьба с мешочком на голове. Перешагивать через препятствия (веревку, гимнастическую скамейку) и останавливаться для проверки правильной осанки перед зеркалом.

Упражнения для укрепления мышечного корсета

- И.п. – лежа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга, руки на пояс. Приподнимая голову и плечи, лопатки соединить, живот не поднимать. Удержать это положение.
- И.п. – то же. Приподнимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам (как при плавании способом брасс).
- И.п. – то же. Поднять голову и плечи, развести руки в стороны, сжимая пальцы в кулак и разжимая их.
- И.п. – то же. Поочередно поднимать прямые ноги, не отрывая тела от пола. Темп медленный.
- И.п. – то же. Приподнимать обе прямые ноги и удерживать до счета 3-5.
- И.п. – то же. Поднять правую ногу, присоединить левую, держать до счета 5, опустить правую, затем левую ногу.
- И.п. – лежа на животе друг против друга, мяч в согнутых руках перед собой. Перекатывать мяч партнеру, ловить мяч с сохранением положения головы и плеч.
- И.п. – то же. Приподнять голову и плечи, удерживая мяч перед грудью. Бросить мяч партнеру, руки поднять вверх, голова и грудь приподняты – поймать мяч.
- Лежа на гимнастической скамейке, приподнять голову, грудь и прямые ноги и удерживать до счета 3-5.
- И.п. – то же. Выполнять руками и ногами движения, как при плавании брасом.

Упражнения для мышц брюшного пресса

И.п. для всех упражнений – лежа на спине с прижатой к опоре поясничной частью позвоночного столба.

1. Согнуть обе ноги, разогнуть вперед, медленно опустить.

2. Поочередно сгибать и разгибать ноги навесу – «велосипед».

3. Руки за головой, поочередно поднимать прямые ноги вперед.

4. Руки поднять вверх, медленно поднять обе прямые ноги вперед и медленно опустить.

5. Согнуть ноги, разогнуть их под углом 45 градусов, развести, соединить и медленно опустить.

6. Удерживая мяч между коленями, согнуть ноги, разогнуть их под углом 45 градусов, медленно опустить.

7. То же упражнение, но удерживая мяч между лодыжками.

8. Скрестные движения поднятыми ногами.

9. Сесть, сохраняя правильное положение спины.

10. Руки развести в стороны, медленно приподнять голову и туловище до положения сидя.

11. Руки поднять вверх, приподнять прямые ноги, махом рук вперед сесть, руки на пояс, принять правильную осанку.

12. Ноги фиксированы нижней рейкой гимнастической стенки или удерживаются партнером. Медленный переход в положение сидя.

13. То же, но в сочетании с различными движениями рук либо с использованием предметов.

Упражнения для мышц боковой поверхности туловища

• Лежа на правом боку, правая рука вверх, левая – вдоль туловища. Приподнять и опустить левую ногу.

• То же на левом боку с приподнятием и опусканием правой ноги.

• Лежа на правом боку, правая рука вверх, левая согнута и ладонью упирается в пол. Приподнять обе прямые ноги, удерживать их на весу до счета 4-5, медленно опустить. То же на левом боку.

Симметричные упражнения

• И.п. – лежа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга, локти в стороны. Руки поднять вверх, потянуться в направлении рук головой, не приподнимая подбородка, плеч и туловища. Вернуться в и.п.

• И.п. – то же. Сохраняя срединное положение позвоночного столба, отвести назад прямые руки, ноги приподнять – «рыбка».

• И.п. – то же. Руки приподнять вверх, приподнять голову, грудь, ноги. Сохраняя это положение, несколько раз качнуться – «лодочка».

• И.п. – лежа на спине. Через стороны руки поднять вверх, потянуться вверх, не поднимая головы, плеч, туловища.

В качестве симметричных корригирующих упражнений могут быть использованы упражнения для мышц брюшного пресса и спины, выполняемые из исходного положения лежа при условии сохранения симметричного положения частей тела относительно позвоночного столба.

Помимо физических упражнений важное значение имеют плавание и массаж.

При сутулости, круглой спине плавать нужно на животе. При плоской и плоско-вогнутой спине предпочтение следует отдавать плаванию на спине.

Лечебный массаж при нарушениях осанки и сколиозах

Наряду с лечебной гимнастикой для формирования прочного мышечного корсета используется массаж. Он оказывает на организм не только местное, но и общее влияние. Массаж оздоравливает, укрепляет организм, благоприятно действует на центральную нервную систему, центральное и периферическое кровообращение, улучшает обменные и функциональные процессы, кожу и другие системы организма.

Массаж способствует уменьшению асимметрии мышц, нормализует пластический тонус мышц, повышает их работоспособность.

Массаж активизирует капиллярное кровообращение: в коже и мышцах раскрываются новые капилля-

ры, благодаря чему улучшается кровообращение и лимфообращение, нормализуется тонус кровеносных и лимфатических сосудов, повышается тонус и эластичность мышц, улучшается их сократительная функция, в результате возрастает мышечная сила. Также массаж укрепляет связочный аппарат позвоночника, что не позволяет ему искривляться.

Задачей массажа при нарушениях осанки и сколиозах является коррекция искривления не только позвоночника, но и всего туловища. С этой целью массажа проводится по специальной методике, а именно – мышцы массируются избирательно: ослабленные, растянутые мышцы – тонизирующими приемами, а укороченные, спазмированные мышцы – релаксирующими приемами.

Массаж необходимо проводить по 15-20 процедур на курс лечения, повторяя эти курсы через 2-3 месяца.

Массаж нужно сочетать с лечебной корригирующей гимнастикой.

Тест на правильную осанку

При нормальной осанке линия гравитации проходит через позвоночник на определенном уровне его изгибов – через шейно-грудное, грудно-поясничное и крестцово-подвздошное сочленения.

Чтобы почувствовать, что значит стоять прямо, прислонитесь к стене спиной пятью точками опоры – затылком, плечами, ягодицами, икрами и пятками, чуть-чуть расставив ноги и свободно опустив руки.

Затем постарайтесь приблизиться к стене так, чтобы расстояние между ней и поясницей было не больше толщины пальца. Подтяните живот, вытяните немного шею и расправьте плечи. Отойдите от стены и постарайтесь как можно дольше удерживать тело в этом положении.

Если вы привыкли сутулиться, нормальная осанка покажется вам неудобной. Это говорит о том, что с осанкой у вас порядок.

Немедленно займитесь укреплением ослабленных мышц, проконсультируйтесь со специалистом.

Здоровье позвоночника определяет состояние здоровья человека.

Зоя ВАСИЛЬЕВА,
врач ЛФК

АДАПТАЦИОННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

«Успех зависит от скорости адаптации к новым обстоятельствам»

Джеффри Евгенидис

Адаптация – это приспособление к условиям существования. Каждому приходится учиться и работать в условиях, которые постоянно меняются. От скорости нашего приспособления зависит не только успешность и продуктивность деятельности, но и наш психологический комфорт.

Процесс адаптации является неотъемлемой частью нашей жизни. Чем выше адаптационные способности человека, тем легче ему строить свою жизнь в обществе.

Умение адаптироваться всегда было необходимым навыком для человека. Особенно это было актуально в те времена, когда человек максимально зависел от окружающей среды и должен был подстраиваться под существующие природные условия.

С тех пор мир сильно изменился, но адаптационные возможности человека все также играют огромную роль в его жизни. Способность адаптиции к любым ситуациям важно в себе развивать и поддерживать. Так, человек, который умеет легко налаживать контакт с новыми людьми, никогда не испытывает сложностей при смене места учебы или работы, при необходимости обратиться за помощью или консультацией к незнакомым людям и т.д.

Способность к адаптации в значительной степени обусловлена умением человека подмечать взаимосвязь явлений и событий. Новая ситуация порождает новую проблему, и чем скорее мы раскрываем логическую цепочку различных элементов этой проблемы, тем легче решаем ее.

Адаптационные возможности человека во многом зависят от воспитания. Если родители в детстве уделяли достаточно внимания развитию этих способностей ребенка (например, у ребенка была возможность ходить в походы, заниматься спортом, постоянно знакомиться с новыми детьми и т.д.), то в будущем у него не будет проблем с адаптацией.

Адаптационные возможности зависят и от возраста человека. Чем старше мы становимся, тем тяжелее происходит процесс адаптации.

У каждого человека адаптационные возможности развиты по-разному. Причем в одном и том же человеке могут сочетаться разные возможности к адаптации, в зависимости от типа условий, к ко-

торым нужно приспособиться. Например, человек может легко адаптироваться к новой компании, на новом рабочем месте, в новом городе и, при этом, с трудом приспособиться к новому рациону питания, режиму дня. То есть, адаптироваться человек может всегда и ко всему, но одно ему дается легко, другое требует больших эмоциональных и физических затрат.

Есть ситуации, когда человека поставили в абсолютно невыносимые для него условия. При этом выхода из сложившегося положения нет. Человеку не остается ничего иного, как приспособиться к предлагаемым обстоятельствам, подстроиться под ситуацию. Поначалу это может вызвать стресс, ухудшение физического и эмоционального состояния. Но, по мере привыкания и прохождения процесса адаптации, человеку станет значительно проще воспринимать сложившуюся ситуацию. Постепенно он войдет в режим, выработает для себя определенную модель поведения, которой будет придерживаться.

Во взаимодействии с окружающей средой человек выступает одновременно и как биологический индивид, и как социальная личность, поэтому выделяют физиологическую и социально-психологическую адаптацию.



Физиологическая адаптация

Адаптационные возможности – это запас функциональных резервов, которые постоянно расходуются на поддержание равновесия между организмом и средой.

Физиологическая адаптация человека к изменяющимся условиям внешней среды передается по наследству. Если у наших предков были хорошие адаптационные способности, то у нас они тоже

будут высокими. Наша острота зрения, слуха, тепловая чувствительность и особенность других органов чувств, в большей степени (если, конечно, не имеет место какая-то болезнь) – наследие наших предков. Так, например, причиной нарушения цветоощущения чаще всего является наследственность: красно-зеленая слепота, называемая дальтонизмом (по имени Джона Дальтона, впервые описавшего это явление).

Физиологическая адаптация может носить временный характер и не затрагивать глубинных механизмов функционирования нашего организма. К такому типу адаптации относится, например, акклиматизация. Даже здоровые и привыкшие к различным нагрузкам люди в первые дни после резкой перемены климатических условий могут ощущать некоторые недомогания, терять аппетит, работоспособность и иметь проблемы со сном. Все эти признаки в ходе акклиматизации постепенно смягчаются и исчезают.

Известны интересные факты о космической адаптации. В условиях космической микрогравитации тело космонавтов начинает вести себя очень странно. Позвоночник, освобожденный от постоянного притяжения Земли, сразу начинает расправляться, что добавляет около 6 сантиметров к росту. Внутренние органы сдвигаются вверх внутри туловища, что уменьшает талию. После исчезновения притяжения тело человека превращается в тело «силача» с тонкими ногами, тонкой талией и диспропорционально большой верхней частью тела. Даже черты лица становятся другими, так как кровоток к верхней части тела делает лицо одутловатым и опухшим. Все эти метаморфозы исчезают, когда человек оказывается снова на Земле.

Адаптация проявляется во всех видах ощущений. Особенно сильна она в области зрения, обоняния, кожных ощущений и вкуса; менее выражена в области слуха. Так, в темноте наше зрение обостряется, и чтобы в темной комнате оно приобрело нужную чувствительность, должно пройти около 30 минут. При изменении освещения, к примеру, в комнате адаптация может выражаться изменением цвета наблюдаемых предметов. Зеленые предметы при смене освещения отражают желто-зеленое излучение, пурпурные – более красное. Однако эти изменения цвета, заметные в первый момент, постепенно исчезают, и спустя некоторое время кажется, что цвет предметов не изменился.

Адаптация слуховых органов проходит гораздо быстрее. Они адаптируются к окружающему фону уже через 15 секунд. Так же быстро происходит изменение чувствительности у осязания (слабое прикосновение к коже перестает восприниматься уже через несколько секунд). Вспомним и другой пример: в первые минуты, когда человек заходит в реку или море, вода кажется холодной, а через некоторое время ощущение холода исчезает.

Обычным фактом обонятельной адаптации является отчетливое исчезновение обонятельных

ощущений вскоре после того, как мы попадаем в помещение с неприятным запахом. Опыты показали, что к запаху, например, йода полная адаптация наступает через 50-60 секунд, к запаху камфары – через 1,5 минуты, к запаху сильно пахнущего сыра – через 8 минут. Для полного восстановления обонятельной чувствительности нужен отдых от 1 до 3 минут.



Социально-психологическая адаптация

Социально-психологическая адаптация – это процесс приспособления к другим людям, преодоления проблемных ситуаций в ходе взаимодействия с ними. Время адаптации в новом коллективе зависит от индивидуальных особенностей человека. Если вы легко идете на контакт, а процесс знакомства и завоевание доверия приносит вам удовольствие, можно спрогнозировать, что, скорее всего, процесс вашей адаптации займет не более 1,5 месяца. Если вы обычно редко заводите общение с новыми людьми и переживаете из-за оценок окружающих, то скорее всего, будете долго привыкать к новому коллективу. Процесс адаптации в этом случае может затянуться на 6 месяцев.

Особое место в социально-психологической адаптации занимает и личный опыт, который формируется еще с детства. Преодоление социальных трудностей не будет пугать того, кто всегда хорошо справлялся с такими задачами.

Адаптация – процесс непрерывный, так как не прекращается ни на один день. Например, в первый год обучения студенты-первокурсники одновременно проходят несколько видов адаптации. В процессе физиологической адаптации организм привыкает к новым физическим и умственным нагрузкам. Осуществляется и про-

фессиональная адаптация – приспособление к характеру, режиму и условиям труда, развитие положительного отношения к профессии. Социально-психологическая адаптация связана с вхождением личности в социальное окружение, приспособлением психики к новым условиям среды жизнедеятельности.

Проверьте, каким уровнем адаптации обладаете вы.

Тест «Самооценка психологической адаптивности»

Инструкция. Если вы согласны с утверждением, напишите ответ «да», если не согласны, напишите ответ «нет».

Группа А

1. Я часто испытываю тягу к новым впечатлениям.

2. Мне нравится работа, которая требует быстрого и частого переключения с одной операции на другую, с одного дела на другое.

3. Я могу быстро перейти от покоя (отдыха) к интенсивной деятельности.

4. Я быстро схожусь с новыми людьми.

5. Я быстро засыпаю и пробуждаюсь.

6. Я быстро осваиваюсь в новой обстановке, включаюсь в новое для себя дело.

7. Мне нравится, когда на работе/учебе появляются новые люди в коллективе.

8. Я люблю бывать в новом для себя обществе.

9. Мне приходится слышать от окружающих и друзей, что я деятельный и подвижный человек.

10. Новый для меня учебный материал я обычно запоминаю и усваиваю очень быстро, хотя иногда способен так же быстро его забывать.

Группа Б

11. Я не люблю заводить новых знакомств.

12. Мне очень трудно расставаться с какой-либо мыслью, в которую я когда-то поверил, хотя у меня много убедительных доводов против этой мысли.

13. Новые навыки в какой-либо деятельности, новые привычки формируются у меня медленно, но зато усваиваются очень прочно.

14. Меня иногда называют флегматичным (указывают на медлительность).

15. Я не люблю подвижные игры.

Интерпретация результатов

Найдите сумму положительных ответов на утверждения группы А (с 1 по 10 вопрос). Далее аналогичным образом найдите сумму положительных ответов на утверждения группы Б (с 11 по 15 вопрос). Затем из первой суммы вычтите вторую. Данный показатель и будет свидетельствовать о вашей способности к адаптации при общении с новыми людьми и взаимодействии с новым коллективом.

Уровни социально-психологической адаптации

7-10 баллов – высокий уровень. Вы легко адаптируетесь к новым условиям деятельности и новому коллективу, достаточно легко и адекватно ориентируетесь в ситуациях, требующих оперативных действий, быстро вырабатываете стратегию своего поведения в коллективе.

4-6 баллов – средний уровень. Вы достаточно легко адаптируетесь к новым условиям и быстро находите точки соприкосновения с другими людьми, однако ваше поведение иногда может отличаться импульсивностью, а отношения с окружающими выстраиваются неровно. В коллективе вам бывает то очень комфортно, то очень грустно и одиноко.

3 и менее балла – низкий уровень. Любые изменения в жизни вам даются нелегко. Адаптация к новому коллективу у вас протекает сложно и сопровождается негативными эмоциями. В новой ситуации для вас свойственен пониженный уровень жизненной активности, пассивность в принятии группового решения. В коллективе вы не уверены в собственных силах и стремитесь к подчинению. У вас часто возникают периоды тоски и подавленного настроения.

Если результаты вас не обрадовали, для повышения уровня адаптации воспользуйтесь следующими рекомендациями:

- *Оставайтесь самими собой.* Старайтесь не заискивать перед другими в группе и в то же время не проявлять высокомерие. Искреннее поведение всегда располагает к общению, а наигранное – отталкивает.
- *Не поддавайтесь на провокации.* Многие коллективы воспринимают новичка как некий вызов, игру, и поэтому подвергают его различным испытаниям. Главное в такой ситуации – не давать воли эмоциям и по возможности реагировать спокойно. Если к розыгрышам вы отнесетесь равнодушно, коллективу это быстро надоест, и они перестанут тратить силы на это.
- *Если вы стеснительны и вам не очень комфортно в новом коллективе, постарайтесь первое время не выделяться.* Осмотритесь, найдите в группе приятных вам людей, постарайтесь найти с ними общие интересы. Помните: единомышленники найдутся всегда.
- *Будьте вежливы и доброжелательны.* Лучший способ завоевать доверие окружающих – это показать собственное хорошее отношение к ним.
- *Участвуйте в мероприятиях,* которые организуются в свободное от учебы время. Именно совместный отдых раскрепощает и сближает больше всего. Чем чаще вы будете участвовать в концертах, конкурсах, конференциях и других мероприятиях, тем больше у вас появится друзей.

Александр СОКОЛОВСКИЙ

Притчи

для тех, кто выбирает профессию

РАБОТА ИЛИ ОТДЫХ?

Один человек умер и очутился в прекрасном саду, среди фонтанов и плодовых деревьев, на ветвях которых пели нежными голосами прекрасные птицы. Перед ним появилась сияющая крылатая фигура и сказала:

– Я к твоим услугам, мой господин. Требуй, чего только пожелаешь.

Человек попросил еды – и прислужник, взмахнув рукой, сотворил стол с самыми роскошными блюдами. Человек захотел пить – перед ним появились кувшины с родниковой водой, соками и лучшим вином. Человек захотел отдохнуть – возникла кровать, и рядом стояли прекрасные девушки с опахалами...

Так прошел день, другой, третий... И человеку стало скучно проводить дни за едой, прогулками и прочими развлечениями. Он сказал прислужнику:

– Я хотел бы заняться какой-нибудь работой.

– Проси о чем угодно, но не об этом. Желаешь наслаждаться музыкой, конной прогулкой, охотой на львов, пением птиц, изысканными винами? Только скажи!

Человек провел в праздности и развлечениях еще несколько недель. И снова ему стало скучно. Он опять вызвал прислужника и сказал:

– Дай мне какую-нибудь работу.

– Здесь нет работы. Здесь для тебя есть только отдых и развлечения. Тебе предстоит вечно жить в праздности и удовольствиях.

– Тогда лучше отправь меня в ад! – в гневе закричал человек.

Крылатый прислужник рассмеялся и спросил:

– А ты до сих пор не понял, где ты?

ВСТАВАЙ!

Один ученик спросил своего наставника-суфия:

– Учитель, что бы ты сказал, если бы узнал о моем падении?

– Вставай!

– А на следующий раз?

– Снова вставай!

– И сколько это может продолжаться – все падать и подниматься?

– Падай и поднимайся, пока жив! Ведь те, кто упал и не поднялся, мертвы.

КАК СЛЕПИТЬ СЧАСТЬЕ?

Однажды Бог слепил из глины человека. У него остался неиспользованный кусок.

– Что еще слепить тебе? – спросил Бог.

– Слепи мне счастье, – попросил человек.

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



КАК ДОБИВАТЬСЯ ЦЕЛИ?

Мастер стрельбы из лука обучал учеников. Он повесил на дерево мишень и спросил, что они видят.

– Я вижу дерево и мишень на нем, – ответил один.

– Я вижу ствол дерева, листву, солнце, птиц на небе – сказал другой.

Остальные отвечали примерно то же самое. Затем мастер подошел к своему лучшему ученику и спросил:

– А что ты видишь?

– Я не могу видеть ничего, кроме мишени, – последовал ответ.

Мастер повернулся к остальным и сказал:

– Только в том случае вы сможете стать попадающими в цель, если вы ее видите. И видите только ее.



ТРИ СЛУГИ

Однажды хозяин дома собрал трех своих слуг и сказал: «Я ухожу в дальний поход». Перед отъездом он дал каждому слуге определенное количество талантов. (Один талант был равен среднему заработку работника за несколько лет и был довольно солидной суммой).

Одному слуге хозяин дал пять талантов, другому – два, а третьему – один. И каждого он попросил следить за этими деньгами до его возвращения.

После отъезда хозяина слуга, у которого было пять талантов, пошел на рынок, инвестировал эти таланты в дело и торговал до тех пор, пока не превратил пять талантов в десять.

Второй слуга сделал очень похожую вещь: он тоже пошел, вложил деньги, и в результате торговли превратил два таланта в четыре.

А третий слуга, которому дали один талант, был очень осторожным человеком. Он все всегда взвешивал. Поэтому для сохранности он просто закопал талант в землю, чтобы тот не пропал.

Через некоторое время хозяин вернулся и собрал трех своих слуг, чтобы узнать, что они сделали с талантами, которые он им дал. Первый слуга рассказал, как он грамотно пустил в торговлю пять талантов. Он вернул хозяину первоначальные пять талантов, плюс еще пять, которые успел заработать. Второй слуга вышел вперед и рассказал, что тоже эффективно торговал, и вернул хозяину первоначальные два таланта плюс еще два заработанных. Оба получили награду.

И, наконец, вышел третий слуга и рассказал, что, опасаясь потерять деньги, он заботливо закопал их в землю. Он с гордостью отдал хозяину один талант, за которым ему поручили присмотреть. Хозяин посмотрел на единственный неиспользованный талант и сказал: «Возьми этот талант и отдай его тому, у кого их сейчас десять».

Алексей ГАСПАРЕВИЧ

Использованы материалы интернет-источников

Мастер-класс по изготовлению комплекта украшений в стиле «бохо»

Дорогие читатели! Я рада нашей новой встрече и надеюсь, что для вас она будет интересной. Тема нового мастер-класса скорее заинтересует милых дам, хотя в далеком прошлом этой темой интересовались и представители сильного пола. Речь пойдет об украшениях. Мы с вами своими руками изготовим бусы и браслет в стиле «бохо».

Немного истории

Историки утверждают, что первые предметы, которыми древние люди себя украшали, появились около 70 тысяч лет до н.э. Кстати, тогда украшения носили в основном мужчины. Да-да, именно так! Таким образом они демонстрировали свой статус и власть. И что интересно – украшения наделялись качествами оберега. Наши предки считали, что ношение украшений укрепляет тело. По мнению древних, бусы или ожерелье на шее не позволяли душе покинуть тело. Руки и ноги были наиболее уязвимыми в сражениях, поэтому их украшали браслетами, изготовленными из клыков диких животных. Считалось, что сила дикого зверя переходит к человеку, носящему такое украшение.

В зависимости от того, из какого материала изготовлено изделие, определялась та часть тела, на которой его следовало носить. В древности украшения делались из камней, костей, клыков и зубов животных. Позже для их изготовления стали использовать раковины и жемчуга. В средние века украшения делали из драгоценных камней – рубина, сапфира, изумруда. Позже ювелирные мастера освоили навыки огранки алмазов и кристаллов.

Одним из самых ранних украшений, которые были найдены археологами во время раскопок, были браслеты. Наши предки делали их из металла, кожи, шнура. Чаще всего археологами находились височные кольца. Древние славяне украшали ими головной убор. Закреплялось височное кольцо около висков

при помощи ремешков или лент. Как это украшение называли наши предки неизвестно, но имеет место гипотеза, что его исконное название – «усередь» (от слова «ухо», над которым, очевидно, оно крепилось).

О стиле «бохо»

Слово «бохо» происходит от французского *bohemian*, что в переводе означает «цыганщина». Это слово имеет общий корень со словом «богема». Так называют творческих людей, которым чужды всякие условности. Для этого стиля характерны буйство красок, многослойность, полная свобода самовыражения.

Впервые термин «бохо» появился в начале 2000-х годов как стиль одежды. Его характерными чертами были яркая многослойность, этнические мотивы, обилие массивных аксессуаров и нарочитая небрежность. В нем сочеталось несочетаемое. В стиле «бохо» соседствуют дорогие и бюджетные объекты, элементы различных культур. Но этот стиль не так прост, как может показаться на первый взгляд. Для него характерно только создание видимости беспорядка. А на самом деле мастеру, творящему в этом стиле, просто необходимо безупречное чувство равновесия, умение тщательно продумывать подход к созданию работы.

Стиль «бохо» – очень личный стиль. В нем достаточно ярко выражен индивидуализм. Ведь каждый



элемент изделия, выполненного в этом стиле, способен передать окружающим людям информацию о ваших творческих способностях, о вашем духовном мире. Неслучайно этот стиль своей независимостью, возможностью самовыражения привлекает креативных и свободолюбивых личностей.

В стиле «бохо» переплетены многие направления. Самым ярким подвидом является **этнический «бохо»**. В нем присутствует много фольклорных элементов.

Винтажный «бохо» помогает возродить моду давно минувших дней. Для создания украшений в этом стиле используют вещи из бабушкиного сундука.

Для **«бохо»-прованса** характерно использование лент и рюш. Этот стиль не чужд французской утонченности. Он очень уютен, его еще называют классическим «бохо».

Хиппи-«бохо» вы можете узнать по обилию кисточек, бахромы. Фенечки, чокеры, повязки на голову – все эти аксессуары указывают на то, что их владелец – приверженец

хиппи-«бохо». Изделия в этом стиле хорошо сочетаются с джинсами.

Гранж-«бохо» удобен, мешковат, небрежен, многослоен. Украшения в этом стиле обычно отличаются большим размером.

«Бохо»-гламур – самый нежный и романтичный. Для него характерны бледные оттенки.

Стиль «бохо» и все его подвиды удовлетворяют вкусам любого из нас, важно только найти свой, чтобы сделать наш облик уникальным и неповторимым.

Украшения в стиле «бохо»

Украшениям в стиле «бохо» присущи большой размер, крупные детали, сочетание разных элементов и материалов. При создании украшений в этом стиле надо обратить внимание на многослойность. Также основным условием для «бохо» является использование натуральных материалов. Создавая свои шедевры в стиле «бохо» вы можете включить в композицию изделия элементы из бронзы или черного серебра. Такие покрытия придают украшениям особый лоск и выглядят, как бабушкино наследство.

Для создания украшений в стиле «бохо» можно использовать самые разные материалы. Подойдет бисер, бусины из любого материала, цвета, формы и размера, камни, перья, пуговицы, природный материал. Можно использовать пробки, которые расписываются акриловыми красками и затем покрываются лаком. В зависимости от того, как разрезается пробка, можно получить различные яркие элементы для создания авторской бижутерии.

Для создания украшений понадобится фурнитура. Ее сегодня без труда можно приобрести в специализированных магазинах.

Дорогие мастерицы, помните: из бросового материала, который всегда есть под рукой, можно создавать удивительно красивые, уникальные авторские вещи. Бусы, кольца, браслеты, кольца вы способны сделать самостоятельно без специальных станков и инструментов из самых разных материалов, которые собирались выбросить как мусор. И совсем необязательно создавать украшения по сложным схемам и

использовать дорогие материалы. Нужно только проявить творческие способности и постараться воплотить в жизнь свои смелые решения в процессе изготовления интересных и необычных аксессуаров, используя подручные средства. К этой интересной работе можно и даже нужно привлекать детей. Из своего опыта я знаю, что девочки, а зачастую и мальчики с удовольствием включаются в эту деятельность.

Мастер-класс

Сегодня я расскажу, как в стиле «бохо» изготовить комплект украшений: бусы и браслет. Нам понадобятся следующие материалы:

- Ножницы.
- Шнур из заменителя кожи – 1 м 70 см.
- Бусины различного диаметра: 2 деревянные бусины золотого цвета диаметром 2 см; 4 деревянные бусины диаметром 1,5 см; 10 деревянных бусин коричневой окраски диаметром 1 см; 4 бусины из любого материала (в моем случае это дерево) диаметром 3 см; 5 удлиненных акриловых бусин коричневого цвета с объемным рисунком и 6 деревянных золотого цвета бусинок диаметром 0,5 см.
- Небольшой клубок ниток для вязания «Травка» подходящего цвета (у меня коричневая пряжа с вкраплениями черного), нитки для вязания различной фактуры, подходящие по цветовой гамме.
- Крючок для вязания (его следует выбирать исходя из толщины пряжи).
- Игла с широким ушком для нанизывания бусин на шнур. В случае, если шнур будет проблематично протянуть сквозь бусины, можно использовать вязальный крючок самого маленького размера. Им можно будет зацепить край шнура, не сгибая его вдвое, и протянуть таким образом через отверстие бусины.

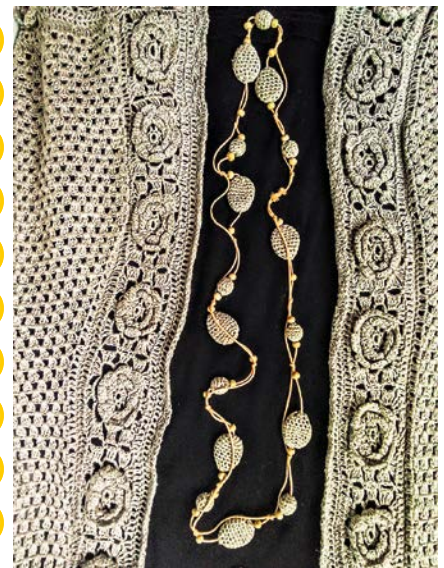
В изготовлении данных украшений нет ничего сложного. Здесь основной задачей является подбор материалов и их компоновка. Стиль «бохо» отличается умелым использованием асимметрии. Постарайтесь расположить бусины таким образом, чтобы фрагменты бус не повторялись. Узелки, которые завя-



зываются по вашему желанию между бусинами, являются также элементами украшения. Какой-то фрагмент бус можно оформить именно многократным завязыванием узелков. Для того, чтобы узелки получились большего размера, можно ввести конец в петлю при завязке узла не один раз, а больше (два, три или даже четыре раза в зависимости от желаемого размера узла).

Из вязальной пряжи «Травка» свяжите один или несколько «помпончиков», которые украсят изделие и внесут разнообразие в его фактуру.

Несколько бусин обвяжите крючком столбиками без накида (низкими столбиками). Начиная обвязку с нескольких воздушных петель, замкнутых в кольцо, постепенно увеличивайте количество петель, пока диаметр вязаного полотна не достигнет диаметра бусины. Затем несколько рядов провяжите без прибавления петель. Вставьте в получившуюся «шапочку» обвязываемую бусину и продолжайте вязание, равномерно уменьшая количество



петель. Когда бусина будет обвязана полностью, обрежьте нить и спрячьте ее при помощи крючка под обвязку.

Теперь наступает самый интересный момент. Собираем бусы. Вот тут-то и открывается свобода для осуществления вашего творческого замысла! Для удобства можно воспользоваться длинным тонким вязальным крючком или иголкой с большим ушком.

Если длина ваших бус небольшая и их нельзя надеть без размыкания концов, то можно использовать специальную фурнитуру. В специализированных магазинах вас приятно удивит ее ассортимент.

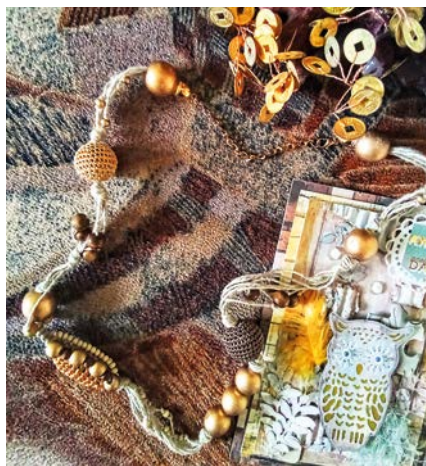
Длина моих бус 46-55 см. Она регулируется при помощи двойного скользящего узла. Посмотреть, как он выполняется можно в интернете. Там представлено большое количество видео и описаний этого процесса.

Для комплекта мы сделаем простой браслет, который будет выполнен из того же материала, что и бусы. Концы браслета я связала друг с другом двумя скользящими узлами.

Создание бижутерии своими руками избавит вас от ненужной траты денег, обеспечит вам интересный и полезный досуг, сделает вас еще

более привлекательной. Но следует помнить универсальное правило ношения украшений – так называемое «правило трех»: не носите одновременно более трех украшений.

Бижутерия должна гармонировать с вашей одеждой. К вязаному крючком льняному костюму я смастерила бусы, состоящие из маленьких деревянных бусинок и овальных бусин большего размера, обвязанных крючком льняной нитью, такой же, из которой связан костюм. Бусины нанизаны на хлопковый шнур бежевого цвета, который гармонично сочетается с натуральной цветовой гаммой. Получилось гармонично и самобытно, мне кажется.



Еще одни бусы в стиле «бохо» я смастерила для подруги. В них ярко и отчетливо прослеживается многослойность, которая характерна для стиля «бохо». Их длина всего 38 см, поэтому в работе я использовала специальную фурнитуру. Цепочка с застежкой позволяет увеличить длину изделия на 13,5 см, а «шапочки» помогают скрыть кончики ниток, придавая бусам законченный вид.

Я желаю вам, чтобы творческое вдохновение вас никогда не покидало. Создавайте свой уникальный образ. В этом вам помогут мелочи, выполненные вашими руками.

Оксана КАПТЮК

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. Минск: 8-017-293-55-95.

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

Ежемесячный республиканский журнал

«КЕМ БЫТЬ?»

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

Главный редактор

Пастушкова Екатерина Николаевна

Редактор номера Денисевич А.В.

Дизайн и верстка ИП Аврамец Д.В.

Учредитель и издатель: учреждение «Редакция журнала «Изобретатель»

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

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

Публикуемые материалы отражают мнение их авторов.

Редакция не несет ответственности за достоверность рекламных материалов.

Цена свободная.

Формат 60x84 1/8.

Подписан в печать 17.10.2022 г.

Подписные индексы:

01323 – для индивидуальных подписчиков,

013232 – для предприятий и организаций.

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

При подготовке номера использованы публикации интернет-ресурсов.

Отпечатано в типографии ООО «Бизнесофсет». РБ, г. Минск, пр. Независимости, д. 95, корп. 16, пом. 61 ЛП № 02330/70 от 17.06.2015

Заказ 190

Тираж 1 000 экз.

Стихи о профессиях

Кулинар

У кого рецептов больше,
Кто на кухне трудолюб,
У кого вкуснее борщик,
У кого полезней суп?
Вкус еды – всегда отменный,
У кого на кухне дар?
Ну, конечно, несомненно,
Это – мама-кулинар!

Автор: Натали Самоний

Футболист

Знаменитым футболистом очень
хочется мне стать,
Нападающим в команде тренер
скажет мне играть,
Буду я, как Марадона, голы лихо
забывать,
И на улице повсюду меня будут
узнавать.

Автор: Людмила Джаримова

Спасатель

Если где беда случится: наводнение, пожар –
В МЧС всегда звоните, там работать буду я.
Вы в любое время суток, позвоните – помогу!
Телефон мой запишите, вам его я назову.

Автор: Людмила Джаримова

Гример

Он творит чудеса –
Превратит за полчаса
Юношей и девушек
В бабушек и дедушек.
Превращает быстро –
В королей, артистов.
Он артиста Толика
Превратил в Людовика.
А артистку Свету –
В юную Джульетту.
Режиссер доволен,
Он кричит: «Мотор!»
И над новой ролью
Трудится гример.

Автор: Игорь Ильх



Дирижер

Собрались в оркестре:
Флейты и челесты,
Контрабас и гобой,
Но играют в разную.
Каждый – сам по себе:
Барабан – на трубе.
На валторне – рояль.
Вот такая печаль.
Дирижер подойдет
И руками взмахнет.
Сразу без ошибки
Заиграют скрипки.
С доброю улыбкой
Запоет фагот.

Автор: Игорь Ильх

Моряк

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

Автор: Сергей Чертков

Врач

Любит делать доктор Лола
Всем прививки и уколы,
И, велев всем «А-а!» пропеть,
Горло палочкой смотреть,
Ставить градусник под мышку,
Слушать трубочкой одышку,
И в особую тетрадь
Все подробности писать.
И мальчишкам, и девчонкам
Мазать садины зеленкой,
Руки-ноги бинтовать
И рецепты штамповать.

Автор: Олеся Емельянова

Ветеринар

Был у кошки Динки
Носик словно льдинка.
Стал – горячий и сухой,
Будто батарея.
Мы решили всей семьей –
Кошка заболела!

Отвезли Динару
Мы к ветеринару.
Этот доктор лечит смело
Всех животных заболелых.
Заболел петушок –
Он пропишет порошок.
Заболеют куры –
Выпишет микстуры.
Даже попугая в клетке –
Прописал таблетки.
И теперь в семье Петровых
Все животные здоровы!

Автор: Игорь Ильх

Кондитер

Кем я быть хочу, друзья,
Вам отвечу сразу я.
Потому, что точно знаю:
Быть кондитером мечтаю.
Приготовлю торт прекрасный,
Нежное печенье
И пирожных самых разных
Вам на день рождения.

Автор: Ольга Повещенко

Егерь

В заповедник входит егерь.
На плече – висит ружье.
Но не бойтесь птицы в небе,
Не дрожи в лесу зверье...
Не пугайся рысь на ветке,
Волк и рыжая лиса.
Егерь – добрый, егерь – меткий.
Охраняет он леса!
Если в лес зашел вредитель –
Егерь будет победитель.
Браконьера он найдет
И порядок наведет.
Знают звери, верят птицы –
Можно егерем гордиться!

Автор: Игорь Ильх

Конструктор

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

Автор: Сергей Чертков

Столяр

У Семена-столяра
Дело спорилось с утра:
Он строгал, пилил, сверлил,
Гвоздик молотком забил,
А шуруп блестящий верткий –
Быстро завернул отверткой.
Так он смастерил буфет,
Стол, комод и табурет.
А потом их шлифовал,
Ярким лаком покрывал
И приделывал к ним ручки,
Ножки и другие штучки.

Автор: Олеся Емельянова

Строитель

Пошустые хлопья
Подернули высь;
К ним новые зданья
В лесах поднялись.
Растущие быстро
Ряды кирпичей –
Как песнь созиданья
И силы людей.
Из глины, цемента
И каменных плит
Здесь дому возникнуть
На днях предстоит.
Сначала как будто
Невзрачен на вид,
Как будто в пеленках
Ребенок лежит.
Он в кружеве леса,
Стропила на нем,
Без плоти и крови
Стоит еще дом.

Но знаю, громада
Камней оживет,
В ней кровь заиграет,
В ней жизнь расцветет.
И люди, что вскоре
Поселятся тут,
Со славой вспомнят
Строителя труд.
Отпразднуют праздник
Веселый они,
И в окнах повсюду
Зажгутся огни.
За тех новоселы
Поднимут бокал,
Кто стены вот эти
Для них воздвигал.
Дома за домами
Растут и растут, –
Их созидает,
Наш творческий труд.

Автор: Муса Джалиль

Читайте в следующем номере журнала

«Кем быть?»:

- познакомим с профессиями портного, артиста балета;
- расскажем об известных инженерах и их вкладе в науку;
- на страницах рубрики «Родителям на заметку» поговорим о ложном родительском авторитете;
- рубрика «В копилку педагога» расскажет о применении кейс-метода в профориентационной работе;
- «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!

