

Республиканский ежемесячный журнал для школьников, их родителей, педагогов

КЕМ БЫТЬ?

КОМПАС В МИРЕ ПРОФЕССИЙ | октябрь 2024 | № 10



Раскрываем содержание
профессий: менеджер
по рекламе, архитектор,
плотник

Говорим о родительском
влиянии на выбор
профессии

Изучаем карьерные
траектории и стратегии
профессионального
развития

Анализируем влияние
цвета на восприятие
информации и обучение

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ:

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

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

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

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

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

Республиканский ежемесячный журнал
для школьников, их родителей, педагогов

КЕМ БЫТЬ?

КОМПАС В МИРЕ ПРОФЕССИЙ

октябрь 2024

№ 10

Профориентир

Родительское влияние на выбор профессии подростка 3

Эффективное поведение на рынке труда

Карьерные стратегии 6

Страничка психолога

Оттенки жизни. Цвет и его влияние на человека 9

Базовые эмоции: инструкция по ощущениям 12

Внутренний критик: как с ним справиться? 26

Диагностика интересов и направленности личности
у подростков 27

Ресурсные практики на каждый день 30

Родителям на заметку

Финансовая грамотность детей 15

«Профориентационный диалог. Базовые шаги по выстраиванию
профориентационной коммуникации с ребенком» (Часть 3) 29

Мнение

Матрица судьбы как дополнительный инструмент
для профориентации 18

Это интересно

От учителя до писателя. Кто из известных писателей был
педагогом 20

Нейросети и искусственный интеллект: фантастика или
реальность? 23

Притчи о материнской любви 40

Интересные факты о профессии учителя 43

Философские притчи о жизни и мудрости 44

Почтовый ящик

Ответы на вопросы читателей 32

Школа здоровья

Поможем сохранить здоровье нашим школьникам. Лечебная
гимнастика и питание при избыточной массе тела 35

Факультатив по физике

Физика в живой природе 37

Белорусские имена в истории

Просветители земли белорусской. Петр Мстиславец 38

Профессиональные праздники

Октябрь 41

Наш калейдоскоп

Жемчужины мысли о педагогике 46

Ранняя профориентация

Сказки в профориентации. Фатима-прядильщица и шатер 47

Адрес для писем:

Учреждение «Редакция журнала «Изобретатель»

(для журнала «Кем быть?»), А/я 53, 220012, г. Минск.

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

E-mail: kem1by@yandex.by

РОДИТЕЛЬСКОЕ ВЛИЯНИЕ на выбор профессии подростка

Семья оказывает существенное влияние на выбор профессии подростка: она служит моделью определенного образа жизни и является источником формирования важных жизненных ценностей и убеждений. Именно в семье начинается первое знакомство с миром профессий.

Значимость семьи в профессиональном самоопределении детей отмечал в свое время еще А.С. Макаренко. Он писал: «В самом деле, ребенок, общаясь с вами, родителями, получает первые представления о мире профессий, наблюдает различные трудности, испытываемые взрослыми, знакомится с особенностями межличностных отношений людей. Поистине впечатляюще влияние отцов и матерей на формирование интересов, вкусов, оценок и жизненных установок детей. И это понятно, так как воспитание в семье характеризуется продолжительностью и естественностью взаимоотношений родителей и детей».

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

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

Готовность родителей включает:

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



профессии и состоянию здоровья ребенка, типичных ошибках при выборе профессии; возможностях содействия в адекватном выборе профессионального пути;

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

Позиции родителей относительно профессионального будущего детей

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



Как помочь детям минимизировать ошибки в выборе профессии. Рекомендации родителям

- **Поддерживайте постоянный контакт с ребенком.** Важно находить время для общения с детьми по душам, только так вы можете узнать об их мечтах, планах и интересах. При этом, конечно, важна ваша искренняя заинтересованность. Ведите наблюдение за своим ребенком, развитием его интересов и склонностей. Обратите внимание, за что его хвалят в школе, что у него получается легче всего, чем ему хочется все время заниматься, о чем он любит говорить, о чем часто спрашивает: все это поможет выбрать профессию с учетом его интересов.
- **Создавайте условия для участия подростка в различных видах деятельности:** поощряйте поиски любимого дела, участие в мероприятиях, направленных на изучение своих способностей и расширение кругозора. Если ваш ребенок рано увлекся какой-то профессией, дайте ему возможность поддерживать этот интерес с помощью литературы, занятий в кружках, секциях и т. д. Посетите дни открытых дверей в учреждениях образования, изучите имеющиеся образовательные предложения (специальности, направления подготовки). Предоставьте подростку как можно больше информации о различных профессиях, образовательных и профессиональных возможностях.
- **Повышайте собственную профориентационную грамотность, мотивированность и умение** (знания и умения, позволяющие оказать подростку необходимую помощь в профессиональном самоопределении).
- **Используйте профориентационный опыт своей семьи,** возможность научить ребенка элементарным профессиональным умениям и навыкам, которыми вы владеете. Детям важен опыт родителей, они перенимают традиции отношения к работе и профессии у своих родителей. Расскажите, как вы выбирали профессию, чем при этом руководствовались, кто вам помогал.
- **Учитывайте профориентационные интересы и склонности ребенка.** Профессию надо выбирать в соответствии с реальными способностями и возможностями ребенка, его профессиональными склонно-

стями, интересами и желаниями. Помогите ребенку сопоставить его склонности и индивидуальные личные черты с требованиями профессии.

- **Привлекайте при необходимости других лиц** для оказания помощи подростку в профессиональном самоопределении, с целью получения квалифицированного совета специалиста. Предложите ребенку обратиться на консультацию к психологу и пройти профориентационное тестирование. Чтобы сделать правильный выбор, необходимо не только разбираться в многообразии существующих профессий, но и познать себя – свои личностные качества, способности, склонности. Иногда без помощи специалиста ребенку сложно оценить свой потенциал.
- **Учитывайте состояние здоровья ребенка.** Если у вашего ребенка есть какие-то заболевания, отклонения в состоянии здоровья, обязательно проконсультируйтесь с врачом: не будет ли это заболевание препятствовать поступлению, освоению профессии и дальнейшей трудовой деятельности.
- **Учитывайте потребности рынка труда в кадрах.** Проанализируйте, какие профессии более востребованы на данный момент на рынке труда вашего региона, а какими профессиями рынок перенасыщен.
- **Помните о связке «образование – профессия».** Это значит, что следует выбирать не только место, где продолжит обучение ребенок, но и учитывать то, чему именно он будет учиться в стенах учебного заведения, какую профессию и квалификацию в результате приобретет, в какой профессиональной среде потом будет работать.
- **Не навязывайте свою точку зрения и не давите на ребенка в выборе профессии.** Если ребенок получит профессию, которая будет нравиться вам, но не будет соответствовать его интересам, он не станет хорошим специалистом. Помните: энергия достижения иссякает, если сама идея достижения принадлежит другому человеку. Профессия должна доставлять удовольствие на духовном, эмоциональном и физическом уровнях. Важно не навязывать свое мнение, а предлагать несколько вариантов. Не высмеивайте детские мечты, какими бы нереальными они ни были. Лучше попробуйте тактично скорректировать профнамерения вашего ребенка, по возможности приблизить его к исполнению мечты.
- **Обсудите с ребенком все «за» и «против» выбранной профессии.** В разговоре важно осознать, по каким критериям он выбрал ту или иную специальность, как он ее представляет, какой карьерный рост видит в ней. Выясните, что его прельщает в выбранной профессии (содержание, предмет труда, требуемые качества личности и т.д.). Если вас огорчает профессиональный выбор ребенка, не отговаривайте его и не запрещайте категорично, это приведет только к конфликту. Действуйте конструктивно: дайте возможность сыну или дочери возражать вам по существу. Проанализируйте вместе последствия этого решения (ближние – через 1-2 года и дальние – через 5-10 лет; положительные и отрицательные).
- **Выясните, сопоставляет ли ребенок свои возможности с требованиями избранной профес-**

сии. Помогите ему проанализировать ситуацию по следующей схеме:

- внутренние резервы (его способности, знания по предметам);
- внутренние помехи: что есть в ребенке такого, что может помешать осуществлению мечты (состояние здоровья, недостаточные знания, низкие оценки по предметам, личностные особенности) и возможность преодоления этих помех;
- внешние благоприятные факторы (наличие поддержки в окружающем мире);
- внешние неблагоприятные факторы (наличие помех в окружающем мире).

Если старшеклассник не может определиться со своими планами, попробуйте понять, с чем это связано. Если он только мечтает, но ничего не делает, надо помочь ему составить конкретный план, обсудив, сколько времени у него есть и что необходимо успеть.

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



Анкета для родителей

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

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

1. Я часто рассказываю дома о своей профессии, успехах и трудностях на работе.
2. Мы с ребенком часто обсуждаем прочитанные книги, просмотренные фильмы, телепередачи, бываем на выставках, в музеях.
3. Я не знаю, имеет ли сын (дочь) какое-нибудь поручение в классе.
4. Мой ребенок хорошо знает, где и кем я работаю.

5. У меня нет свободного времени, чтобы обсуждать со своим ребенком его интересы и увлечения.

6. Я никогда бы не выступил(а) с рассказом о своей работе и профессии перед классом, в котором учится сын (дочь).

7. Я думаю, кем бы ни стал мой ребенок, общетрудовые навыки, полученные им в школе и дома, пригодятся в жизни.

8. Большую радость мне и моему ребенку приносит совместное выполнение трудовых обязанностей дома.

9. Моя работа не настолько интересна по содержанию, чтобы я рассказывала о ней ребенку.

10. Если в школе будет организован летний лагерь, мой ребенок будет туда ходить.

11. Я стараюсь, чтобы ребенок имел дома постоянное поручение (какое?).

12. Я не хочу советовать своему ребенку, чем заниматься в жизни, так как этот выбор он должен сделать самостоятельно.

13. Мне кажется, что заставлять сына (дочь) участвовать в работе по дому не нужно, он (она) еще успеет в жизни нарабатывать.

14. Я знаю, какие учебные предметы больше всего нравятся моему ребенку, а какие нет.

15. Я считаю, что можно наказывать трудом за проступок и поощрять деньгами за хорошее выполнение задания.

16. Я думаю, что участие в общественных делах поможет моему ребенку проявлять свои способности.

Ключ

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

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

Суммируйте полученные баллы.

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

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

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

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

Доменика БАРАНОВА

КАРЬЕРНЫЕ СТРАТЕГИИ

«Карьерная лестница» – выражение, известное каждому. Но на самом деле карьеру можно строить не только вверх. Карьера подразумевает разнообразные варианты профессионального роста и продвижения по службе, т.е. различные карьерные траектории и стратегии профессионального развития.



Карьера – поэтапный процесс достижения профессиональных целей, в котором учитываются карьерные ресурсы человека: его способности, уровень проявления мотивации, уверенность и целеустремленность, профессиональные знания и опыт, способности к быстрому приобретению необходимых навыков, здоровье.

Карьерная стратегия – комплекс мероприятий, направленных на организацию и продвижение профессиональной деятельности человека и достижение стратегической цели по обеспечению устойчивого роста. Это способ построить карьеру таким образом, чтобы сам метод продвижения и организации деятельности обеспечивал оптимальное использование движущих механизмов и ослаблял действие любых факторов сдерживания и сопротивления.

При формировании карьерной стратегии учитываются цели карьеры, жизненные ценности, основные принципы и правила реализации запланированных действий.

Развитие карьеры начинается с

обучения профессии, выбора направления трудовой деятельности и профессионального становления специалиста. Один из первых шагов, который предшествует работе над карьерной стратегией является процесс постановки цели. Постановка цели для построения карьеры включает в себя три основных понятия:

- **«Что я хочу»** (исходя из понимания своих интересов и склонностей, человек должен поставить четкие цели).
- **«Что я могу»** (способности человека к освоению, качественному и быстрому выполнению определенных профессиональных обязанностей: фиксация личных ресурсов).
- **«Что надо»** (формулирование конкретных практических действий с фиксацией четких результатов и сроков).

Карьерная траектория окажется наиболее грамотно спроектированной, когда все карьерные ресурсы будут выстроены в соответствии с этими тремя понятиями в равных

долях. Для синхронизации уровней воздействия на карьерную траекторию «Могу», «Хочу», «Надо» можно использовать различные психодиагностические методики, карьерное консультирование.

К построению карьерной стратегии нужно отнестись серьезно, изучить предварительно большое количество информации на тему карьерного развития:

- Выявление собственных профессиональных интересов и склонностей, оценка возможностей, психоэмоциональных особенностей личности, состояния здоровья.
- Анализ состояния рынка труда, потребностей в специалистах определенных профессий.
- Изучение особенностей наиболее подходящих профессий: требования профессии, необходимые знания и умения, примерные задачи и функционал, необходимое образование и требования к дополнительному развитию.
- Изучение возможностей развития внутри выбранных направлений, возможностей дополнительной подготовки, этапов достижения карьерных целей, стратегий профессионального развития с учетом запасных вариантов смены направления.

Виды и типы карьерных стратегий

Карьерные стратегии отличаются многообразием и вариативностью продвижения по карьерному треку в зависимости от сроков, времени, характера движения человека по карьерной траектории.

Типы карьеры

Существует два основных типа карьеры: вертикальная и горизонтальная. Вертикальный и горизонтальный типы карьеры – две различные стратегии профессионального развития, которые люди выбирают в зависимости от своих целей, предпочтений и профессиональных амбиций. Обе стратегии предлагают уникальные пути для профессионального развития, достижения успеха и удовлетворения в карьере,

но отличаются основными принципами и направленностью. Рассмотрим каждую из них подробнее.

Горизонтальный тип карьеры — это расширение ответственности сотрудника в рамках одного отдела либо углубление его компетенций. В каком-то смысле это естественный путь развития профессионала. Например, человек начинает как молодой специалист, в процессе работы «прокачивает» свои навыки, учится новому, концентрируется на определенной теме и становится специалистом с узкой специализацией.

Горизонтальный тип карьеры основывается на принципах специализации: профессиональное развитие на основе освоения узких направлений в рамках одной деятельности, решение сложных задач, расширение практического и прикладного опыта.

К горизонтальному росту относят повышение разрядов, категорий, присвоение научной степени.

Такой тип карьеры подходит людям, далеким от управленческих задач и решения организационных вопросов. Специалисты сосредоточены на выполнении задач и развитии профессиональных компетенций. Это хороший вариант для творческих и экспертных профессий.

Вертикальный тип карьеры — это карьера в общепринятом понимании: от низшей должности к высшей. Например, человек приходит в компанию стажером или ассистентом, а становится руководителем отдела. Как правило, рост происходит внутри одной и той же компании либо в одной и той же профессиональной области. Вместе с должностью повышаются объем ответственности и, конечно, оплата труда.

Вертикальный тип карьеры основывается на способностях человека организовывать работу и управлять командой. Человек развивает управленческие и профессиональные компетенции в зависимости от объема задач и уровня ответственности. Подобный тип карьеры подходит людям с карьерными амбициями, развитыми лидерскими и управленческими качествами.

Ошибочно думать, что вертикальный тип карьеры — единственный правильный способ развиваться на работе. Это мнение особенно рас-

пространено среди людей среднего и пожилого возраста во многом потому, что повышение в должности всегда заметно со стороны.

Выбор между горизонтальным и вертикальным типом карьеры зависит от личных карьерных целей, интересов и предпочтений в отношении работы. Некоторые сотрудники виртуозно сочетают элементы обеих стратегий, стремясь к углублению профессиональных знаний при одновременном продвижении по служебной лестнице. Существуют также ступенчатый и диагональный типы карьеры, которым присущи свойства двух основных стратегий карьерного развития.

Чередование вертикальной и горизонтальной карьеры дает возможность двигаться не только вверх, но и вперед, в стороны, переходить в другие смежные направления. Сотрудник может развиваться внутри одного отдела, а потом перемещаться на должность выше или окунаться в новую сферу. Такая стратегия называется «*ступенчатая карьера*».

Ступенчатый тип карьеры — это комбинация вертикального и горизонтального роста. Специалист получает повышение в должности, которое сочетает новый уровень ответственности и необходимость освоения новой сферы. В частности, в карьере происходит продвижение вверх, но в другой области или в другой компании.

Для тех, кто не готов ждать повышения по службе, увеличения зарплаты и профессионального роста в одной компании, есть особый путь. Речь о *диагональной карьере*. Это межорганизационная стратегия, которая подразумевает продвижение в рамках одной области, но в разных фирмах.

Диагональный тип карьеры характеризуется переходом из одной компании в другую на более высокие должности, предполагает поочередное освоение человеком всех ступеней развития карьеры, но в различных организациях. Специалисты, предпочитающие подобный тип карьеры, внимательно изучают возможность и делают выбор в пользу организаций, где можно получить лучший опыт и рекомендации, которые позволяют в дальнейшем перейти на более высокую ступень.

Виды карьеры

Поступательная карьера характеризуется поступательными движениями человека к достижению карьерных целей с постоянным развитием профессионального мастерства, наработки определенного опыта. Как правило, в основе этого вида карьеры лежит возрастной принцип становления. Составляющие этапы этого вида карьеры будут зависеть от предпочтений, способностей самого человека.

Скоростная карьера основывается на быстром, последовательном продвижении по вертикальному типу карьеры. Подобную карьерную стратегию выбирают специалисты с высоким уровнем развития личностных или профессиональных компетенций. Благодаря постоянному саморазвитию подобные специалисты находят себя в текущей должности максимум один-два года и начинают претендовать на более высокие позиции.

Медленная карьера присуща специалистам, которые предпочитают работать внутри одной организации, не имеют карьерных амбиций. Как правило, такие специалисты не имеют ярко выраженных карьерных притязаний, обладают приверженностью к определенному кругу профессионального взаимодействия и предпочитают процессную деятельность. Отсутствие стремления к изменению сферы деятельности приводит к тому, что специалист долго ожидает вакансии внутри ограниченного профессионального пространства.

Десантный тип карьеры довольно часто присущ специалистам, участвующим в проектной деятельности. В зависимости от личных предпочтений, предлагаемых вариантов работы, специалист может углубляться в развитие профессиональных компетенций или проявлять личностные, управленческие качества. Люди, которые предпочитают такой вид карьеры отличаются гибкостью, готовностью к быстрым изменениям, решением сложных вопросов. Для подобных специалистов целью карьеры является не столько ход выполнения какой-либо работы, а факт реализации проекта.

Атипичная карьера характеризуется стремительным взлетом и (или) падениями должностного продви-

жения работника, перескакиваниями сквозь одну, а то и две ступеньки иерархической лестницы.

Центростремительная карьера – внутриорганизационный тип карьеры, предполагающий стремительное продвижение работника к ядру организации, неожиданное для коллектива повышение сотрудника без видимых на то причин. Сотрудник может быть совершенно неприметным, но место почему-то достается ему, а не, казалось бы, более подходящему специалисту, который давно метит на должность. Центростремительную стратегию также называют «скрытая карьера» из-за того, что в ней применяются неформальные связи и неофициальные способы получения вакантного места.

Формы карьеры

При **типичной форме карьеры** вершины профессионализма достигаются за счет проявления заслуженной экспертности в профессиональном сообществе: специалист является признанным экспертом в своей области. Длительность такого карьерного продвижения – это профессиональный путь специалиста, при котором человек планомерно переходит от одной позиции к другой.

Устойчивая карьера характеризуется относительно постоянной профессиональной деятельностью и карьерным продвижением. При такой форме карьеры специалист может временно изменить направление основной деятельности, но не занимает должности, которые не соответствуют профилю его образования. Как правило, это специалисты, которые меняют вектор своей деятельности в смежном направлении.

При **прерывистой карьере** человек постоянно изменяет профиль и формы специализации, структуру профессионального и должностного движения, замещает должности, не соответствующие полученному образованию и профессиональному опыту. Сотрудникам, предпочитающим подобную форму карьерной траектории сложно стать востребованным профессионалом и экспертом.

Прогрессивно-прерывистая карьера предполагает продвижение вверх по иерархической лестнице, происходящее в форме периодических подъемов и спадов.

Рекомендации по построению карьерной стратегии



Развитие карьеры предполагает активные действия специалиста к достижению профессиональной деятельности и непрерывное саморазвитие его компетенций.

Для развития карьеры специалистам необходимо постоянно работать над развитием личностных и профессиональных компетенций и быть готовым проявлять следующие качества:

- Инициативность и креативность: способность предложить новаторскую идею.
- Умение брать на себя ответственность за достижение поставленных целей, реализацию предложенных идей.
- Коммуникативность и умение построить рациональные взаимоотношения со всеми участниками общения.
- Лояльность к команде: оказание практической поддержки при реализации проектов для достижения командных целей.
- Целеустремленность, умение достигать поставленных целей рациональными способами, готовность преодолевать возникающие препятствия и сопротивления.
- Постоянное саморазвитие: чтение специализированной литературы по специальности, посещение мастер-классов, участие в обучающих мероприятиях, проявление профессионального интереса к смежным областям.
- Нарботка профессиональных и деловых связей: нетворкинг, понимание тенденций развития выбранного профессионального направления развития, знание лидеров рынка.

Для начинающего специалиста применимы разные стратегии ка-

рьерного роста, которые позволяют улучшить навыки и стать заметным для руководителя.

- Заявить о себе с положительной стороны. Важно проявлять инициативность, предлагать новые идеи. Умение мыслить нестандартно и новая идея – это возможность проявить свои резервные качества и выделить себя из однородного рабочего коллектива. Любая новая идея может «выстрелить» и подтолкнуть карьеру, а может и провалиться, поэтому важно реально оценивать свои идеи и возможности.
- Расширять свои знания, прокачивать навыки, приобретать новые компетенции, учиться у опытных коллег.
- Не бояться брать сложные задачи и трудиться над их выполнением (при этом важно брать посильные рабочие задачи, ставить перед собой только реальные и достижимые цели). Успешная реализация привлечет внимание руководства к исполнителю, что создаст возможность для карьерного роста внутри компании. Данный путь требует много усилий и труда, сложная задача может закончиться как победой, так и поражением.
- Знать свои цели и стремления. Верить в себя и свои возможности.
- Не тратить время на работу в структуре, где нет шансов проявить себя и построить карьеру (например, на работу с неперспективным, безынициативным начальником), увольняться, как только появляется стойкое убеждение, что это необходимо.
- Следовать за лидером, быть незаменимым специалистом. Это позволит переходить за руководителем из отдела в отдел, из одной структуры в другую. Как правило, ценных работников, на которых можно положиться, поведут за собой.
- Не останавливаться на достигнутом. Рассматривать любую цель не как «потолок», а как один из шагов к еще большему успеху.

Мария ОГОЛЕВА

Оттенки жизни.

Цвет и его влияние на человека

Влияние цвета на восприятие информации и обучение

Как известно, 90% информации об окружающем мире человек получает при помощи зрения. Цвета при этом играют очень важную роль. Все, что мы видим вокруг себя, имеет цвет. Задавались ли вы вопросом – каково влияние цвета на восприятие информации? В этой статье мы рассмотрим влияние цвета на способность человека учиться и воспринимать информацию.

Цвета – неотъемлемая часть нашей жизни. Осознаем мы или нет, но мы постоянно ощущаем на себе сильнейшее влияние различных цветов.

Цвет неизбежно влияет на наше эмоциональное состояние, вызывает соответствующие изменения в организме: ускорение пульса, изменение ритма дыхания, скорости реакции и т.п. Влияние цвета несомненно также на мотивацию к работе и работоспособность, а, значит, и на процесс обучения, как важного вида деятельности.

На протяжении многих лет проводились многочисленные исследования влияния цвета на психологию и физиологию человека, и исследователи согласны с тем, что цвет определенно оказывает на человека как психическое, так и физическое воздействие.

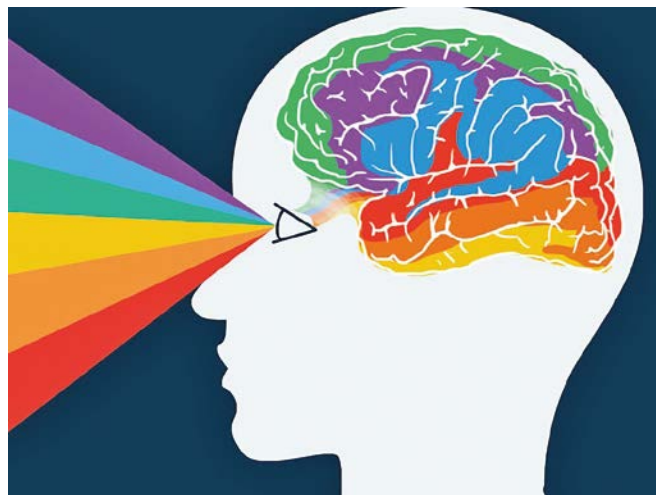
Поскольку цвет связывает нейронные связи, люди запоминают цвета лучше, чем только вербальные или текстовые сигналы. Исследования Института цветовых исследований Color Matters подтверждают, что цвет может улучшить обучение с 55 до 78 процентов, а также улучшить его качество на 73 процента. Другие исследования также показали, что цветные изображения запоминаются лучше, чем черно-белые. Согласно этим данным, большинство опрошенных людей могли бы вспомнить больше изображений, если бы они были цветными, чем если бы они были черно-белыми.

Пройдемся по некоторым цветам и посмотрим, что они значат для нас, как для учеников, и рассмотрим биохимические реакции, которые они способны вызывать.

Зеленый – цвет концентрации. Наверняка, вы согласитесь с этим, просто взглянув на лес или поле. У зеленого цвета низкая длина волны, он способствует спокойствию, а также повышает эффективность и фокусировку. Именно поэтому, это отличный цвет для улучшения концентрации. Он напоминает о природе и умиротворении.

Спокойный неяркий зеленый цвет является отличным выбором для учебной аудитории, офиса, так как способствует долгосрочной концентрации и ясности, чего нельзя сказать, например, о красном, который считается возбуждающим.

Оранжевый – цвет жизни! Представьте себе оранжевое солнце, садящееся за горизонт. Здорово, не так ли? Оранжевый цвет способен поднимать настроение, стиму-



лировать умственную деятельность, он способствует комфорту и улучшает функционирование нервной системы.

Влияние оранжевого цвета на восприятие информации очень позитивно. Исследования утверждают, что он увеличивает содержание кислорода в крови и приводит к ощущению бодрости и готовности к решению сложных задач.

Замечено, когда люди ищут какие-то факты или важную информацию, соприкосновение с оранжевым цветом повышает концентрацию внимания. Но из-за своей энергии и яркости оранжевый может иногда быть и подавляющим. Другими словами, этот цвет лучше всего подходит в небольших дозах.

Секреты оранжевого цвета известны в фэн-шуй, где он рассматривается как цвет «Янь», который стимулирует фокус и способствует собранности.

Если верить мнению экспертов, для повышения трудоспособности лучше выбирать сочный оранжевый цвет, а для отдыха – более мягкий. Таким образом, использовать оранжевый цвет нужно с осторожностью, в каких-то случаях он помогает сохранять концентрацию и рабочее настроение, а в других только отвлекает.

Синий – цвет продуктивности. Довольно много научных исследований говорят нам, что люди, чья деятельность требует высокой когнитивной нагрузки, как, например, ученые, врачи или изобретатели, особенно продуктивны в помещениях с синими и голубыми оттенками.

Синий цвет отлично «работает» в ситуациях с высокой сложностью. Синюю бумагу, синие чернила хорошо применять для улучшения понимания какой-либо задачи.

В целом, синий цвет кажется расслабляющим и успокаивающим, светлые его оттенки выглядят более «дружелюбными», а более темные – несколько мрачными.

Эксперты рекомендуют использовать синие цвета в аудиториях и обучающих студиях. Причем, если добавить

немного оранжевого, то это будет создавать отличные условия для стимуляции высокого уровня концентрации внимания.

Также очень важно не переусердствовать с синим цветом – можно создать чувство отрешенности и холодности.



Цвет в дизайне учреждений образования

По мнению экспертов, цвету отводится важная роль в организации благотворной среды, способствующей обучению, он помогает развить потенциал, заложенный в человеке. Исследования четко демонстрируют связь между положительными – отрицательными чувствами и цветами. Поэтому ученые рекомендуют выбирать определенные цветовые решения для помещений, предназначенных для учебной деятельности.

С точки зрения физиологии зрительного восприятия организация школьной среды в значительной степени влияет на психику учащегося, его эмоциональное состояние, самочувствие и работоспособность. Правильно сформированная, рациональная цветовая гамма учебных помещений должна повышать работоспособность учащихся и эффективность учебной деятельности.

Использование цветов в оформлении помещений учреждений образования определяется не декоративными целями, а основано на учете физиологических и психологических эффектов цвета и напрямую связано с целевым назначением аудиторий. Выбор цвета зависит от того, предназначена ли аудитория для тишины и покоя, шумных занятий или концентрации внимания. При грамотном подходе к выбору цветов для процесса обучения можно не только облегчить его, но и стимулировать мозг учащихся для поддержки внимания, лучшего и быстрого запоминания.

Автор книги «Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в современной школе» **Н.К.Смирнов**, считает, что «цвета коротковолнового спектра (синий, голубой) действуют успокаивающе, длинноволнового (красный, оранжевый) – наоборот, возбуждающе, а средневолновой участок спектра содержит цвета «психофизического равновесия» (зеленый, желтый), которые воздействуют на психику положительно,

повышая трудоспособность. Белый цвет значительно повышает освещенность, отражает до 80% цвета, но лишен эмоционального воздействия.

При цветовом оформлении помещений важно учитывать не только их назначение и расположение, но и возраст учащихся.

В начальной школе рекомендуется использовать теплые тона. Дети младшего школьного возраста энергичны, подвижны, любят яркие цвета. При обосновании своего цветового выбора они, как правило, не опираются на предметные ассоциации цвета, а исходят из впечатления, производимого на них тем или иным цветовым стимулом. Яркие цвета их радуют и привлекают, взгляд ребенка сам тянется за таким цветом. Однако не следует подвергать детей слишком большому количеству раздражителей. Чрезмерное использование цвета приводит к когнитивной перегрузке и становится контрпродуктивным. Сочетание слишком большого количества ярких цветов, таких как красный, желтый и оранжевый, было бы слишком сильной стимуляцией.

Если очень яркий желтый цвет в больших количествах способен стимулировать и радовать ребенка, то взрослого он скоро утомит. Цветовые симпатии детей обусловлены, прежде всего, энергетическими характеристиками цвета, а у взрослых они не в меньшей мере зависят и от информационной составляющей цветового воздействия.

Как только дети вступают в период полового созревания, их вкусы меняются с теплых на холодные. Хотя оранжевый может остаться в их жизни, они больше предпочитают цвета, свидетельствующие о зрелости и спокойствии. Ожидается, что обучающиеся в этой возрастной группе будут более сосредоточенными и сконцентрированными на занятиях, а не энергичными.

В средних и старших классах рекомендуется использовать более спокойную цветовую гамму. Цветовое оформление помещений для средних и старших классов должно содействовать серьезному настроению, сосредоточенности учащихся. Поэтому для средних классов рекомендуются различные оттенки зеленого, для старшеклассников – холодные (серый, голубой).

Цвет оборудования, по мнению **Н.К.Смирнова**, также имеет значение. Он указывает на необходимость комбинирования цвета стен и освещения в спортивном зале для создания различных функциональных зон.

Применяя знания психологии цвета к учебной аудитории, можно увидеть, насколько важно гарантировать, что дизайн учебной аудитории достигает максимальных результатов при попытке побудить детей и подростков творить и учиться. Данные способы помогут улучшить психологическое состояние детей и подростков, замотивируют их к обучению и сделают процесс получения знаний намного более приятным и полезным.

Цвета в электронном обучении

С развитием информационно-коммуникационных технологий в образовательном процессе стали активно применяться и электронные средства обучения. Использование информационно-коммуникационных технологий и электронных средств обучения способствует повышению эффективности и качества обучения учащихся.

Визуальный контент является ключевым фактором в электронном обучении, и правильное применение различных цветовых решений и графических методов может улучшить процесс приобретения знаний. Цвета – мощные психологические триггеры, которые помогают нам лучше учиться, изменяя наше восприятие и вызывая эмоции.

Рекомендации по использованию психологии цвета для разработки эффективного электронного обучения

1. Используйте цвет, чтобы привлечь внимание. Цвет может помочь уменьшить скуку и пассивность, тем самым улучшая концентрацию внимания. Когда ученики уделяют больше внимания изучению учебных материалов во время обучения, увеличивается скорость запоминания и время реакции.

Многочисленные исследования показали, что, когда разработчики используют цвета, чтобы выделить определенную функцию или фрагмент контента, например, на экране, уровень внимания учащихся увеличивается.

Лучше всего достигают этой цели теплые цвета. Особенно выделяется и сразу привлекает внимание красный цвет (при осторожном использовании), стимулируя зрительное восприятие и помогая учащимся запоминать факты и цифры.

2. Стратегически используйте яркие цвета. Сильные и яркие цвета необходимо использовать экономно или размещать их поверх нейтральных фоновых тонов при разработке электронных учебных материалов. Это позволяет избежать того, чтобы цвета становились слишком интенсивными и притягивали взгляд во многих направлениях, в этом случае техника теряет свою эффективность.

Поэтому цвета должны быть жирными и однотонными, а не неоновыми (которые кажутся непрофессиональными).

3. Улучшите читаемость с помощью цвета. Цвет может сделать контент более читабельным, повысить четкость и читаемость текста на целых 40 процентов. Лучше всего это достигается путем создания экранов с контрастными хроматическими цветами текста и фона. Используйте цветовое колесо для поиска контрастных цветов.

Стратегическое использование цвета на каждом экране для повышения четкости контента автоматически делает концепции более логичными, систематизирует, выделяет основные мысли, что помогает рассуждать и запоминать.

Несколько советов по использованию цвета для лучшей читаемости контента:

- Наиболее разборчивыми из всех цветовых сочетаний являются черный на желтом и зеленый на белом, за которым следует красный на белом.
- Черное на белом легче всего читать на бумаге и на экране компьютера.
- Жесткие цвета (красный, оранжевый и желтый) более

заметны и заставляют объекты выглядеть больше и ближе. На них легче сосредоточиться.

- Мягкие цвета (фиолетовый, синий и зеленый) менее заметны и заставляют объекты выглядеть меньше и дальше. На них не так легко сосредоточиться.

4. Используйте цвета в зависимости от их значения. При разработке контента для обучения необходимо учитывать тот факт, что каждый цвет имеет определенное значение. Ученики могут осознанно или бессознательно учитывать значение цвета.

Значения цветов различаются в зависимости от культуры и менталитета, важно выбирать тона в соответствии с культурой и конкретными характеристиками своей основной аудитории. В образовательной среде красный цвет часто означает ошибку, синий, может сигнализировать об открытости.

Можно использовать значения цветов, чтобы задать настроение обучения, что в свою очередь повлияет на качество. Красный, оранжевый и желтый создают энергичный, стимулирующий курс, тогда как зеленый, синий и фиолетовый создают непринужденную учебную среду.

5. Выберите правильные цветовые комбинации.

Многие педагоги, при подготовке материала выбирают цвета, основываясь на своих личных вкусах и предпочтениях. Иногда это работает, особенно когда человек хорошо разбирается в том, что делает и знает, какая цветовая гамма будет подходящей для занятия. Тем, кто не столь талантлив от природы, лучше всего обратиться к основам теории цвета.

Одним из наиболее полезных и простых аспектов теории цвета является цветовое колесо. Оно показывает, какие цвета гармоничны, и помогает создать цветовую комбинацию, которая не утомляет глаза учеников.

Цветовое колесо (цветовой круг) состоит из шести основных цветов – красного, желтого, зеленого, синего, оранжевого и фиолетового – вместе с их оттенками. Любые два цвета, расположенные напротив друг друга, любые три цвета, расположенные на равном расстоянии друг от друга, образующие треугольник, и любые четыре цвета, образующие прямоугольник, будут гармоничны.

В дизайне электронного обучения, как правило, лучше всего придерживаться цветовой схемы, в которой в качестве отправной точки используются три тона, поскольку этого достаточно для создания разнообразия и визуального интереса, но не подавляющего. Триадная цветовая схема, основанная на цветовом круге, гарантирует хорошие результаты.

6. Сочетайте цвета с учебным материалом.

Не забывайте сочетать цвета с материалом урока, например, используя цветовое кодирование для улучшения обучения. Используя цветной фон на экранах с фактами и понятиями, учащиеся могут ассоциировать цвет с понятиями, и это поможет им вспомнить информацию.



Александр СОКОЛОВСКИЙ

БАЗОВЫЕ ЭМОЦИИ: инструкция по ощущениям

Что лежит в основе эффективного общения и играет решающую роль в управлении поведением? Что читается по лицам и определяет качество нашей жизни? Что мы испытываем с самого раннего детства? На все эти вопросы ответ один – эмоции. Эмоции явные, скрытые, контролируемые...

Ученые до сих пор спорят, как у людей появились эмоции и зачем они нам нужны. Но в одном исследователи сходятся: есть несколько базовых эмоций, от которых зависит наша жизнь. Рассказываем о шести базовых эмоциях, их отражении на лице.



О том, что такое эмоции, ученые спорят уже больше века. **Чарльз Дарвин** даже написал о них книгу: основатель теории эволюции считал, что эмоции помогают и животным, и людям адаптироваться к окружающей среде. Идею Дарвина подхватили и развили другие ученые. Чтобы определить эмоциональный спектр, разными исследователями в области психологии эмоций неоднократно предпринимались попытки их классифицировать. Ученые старались выделить базу – основные эмоции, которые затем, как цвета, смешиваются между собой, образуя более сложные.

Одним из ведущих исследователей эмоций является американский психолог **Пол Экман**, профессор кафедры психиатрии медицинского факультета Калифорнийского университета в Сан-Франциско. П.Экман известен также как автор научных работ о распознавании лжи по мимике человека. В 1970-е годы Экман выделил шесть базовых эмоций, которые одинаково переживают все

люди. Это радость (удовольствие), грусть (печаль), отвращение, страх, удивление и злость (гнев).

Другой американский психолог – **Роберт Плутчик** – выдвинул свою теорию и создал на ее основе «колесо эмоций», которое работает по принципу цветового круга. В нем восемь базовых эмоций: восторг, восхищение, ужас, изумление, горе, отвращение, гнев и настороженность. Они могут комбинироваться друг с другом, образуя различные чувства, так же как цвета могут смешиваться, образуя различные оттенки. Согласно идеям Плутчика, базовые эмоции – это своеобразные кирпичики, из которых строятся более сложные, иногда противоречивые чувства. Например, такие базовые эмоции, как радость и доверие, могут объединиться в такое сложное чувство, как любовь.

В 2014 году группа ученых из Глазго предложила серьезно сократить число базовых эмоций. В ходе исследования они просили испытуемых идентифицировать эмоции создан-

ных анимированных лиц и обнаружили, что гнев и отвращение воспринимались, как похожие. Точно также, как страх и удивление. Ученые посчитали, что человеческая психика устроена проще и стоит на четырех реакциях: радости, грусти, страхе и злости. Вычеркивание отвращения связано с тем, что у этой эмоции та же первая физиологическая репрезентация, что у гнева, – сморщенный нос. А удивление, как и страх, выдают округлившиеся глаза.

Большинство современных исследователей в области эмоций сходятся где-то посередине – на теории «большой шестерки» базовых эмоций. «Базовой палитрой» эмоций, от которой отталкиваются ученые, принято считать **радость (удовольствие), грусть (печаль), злость (гнев), отвращение, страх и удивление**. Рассмотрим подробнее базовые эмоции человека, но будем иметь в виду, что это далеко не исчерпывающий набор эмоциональных переживаний.

Радость (удовольствие)

Самая старая по происхождению, простейшая и наиболее распространенная форма эмоциональных переживаний – это радость, удовольствие.

Радость – это эмоция обладания. Именно удовлетворенная потребность в обладании чем-либо, воплощенное желание, присутствие чего-то желанного в жизни вызывают у нас эту эмоцию. Радость может вызвать приятный сюрприз, ею можно заразиться от другого человека, ее можно разделить с близкими. Кроме того, радость – это внутреннее чувство удовлетворения, спокойствия и счастья. Она может появляться, когда человек увлечен интересным делом, делает что-либо, доставляющее сенсорное удовольствие, чувствует себя расслабленным и умиротворенным.

Как проявляется на лице. Уголки губ поднимаются, образуются веселые морщинки под глазами, глаза сияют и светятся, человек, словно жмурится от удовольствия. Главный

атрибут радости – улыбка. Но этот выученный мимический жест может выражать и базовую вежливость, не связанную с удовольствием. Искренняя улыбка задействует все лицо, фальшивая – только губы.

Реакция организма на эмоцию. Грудь как будто расширяется, поднимается и раскрывается. Эмоция сопровождается выделением гормонов счастья (эндорфин, дофамин), они дают эйфорический эффект, который заставляет человека стараться больше, чтобы снова получить радость и успокоение.

Сколько может длиться. Радость – это не короткая вспышка. В ходе исследований было установлено, что она длится дольше облегчения, умиления, раздражения, отвращения, скуки, страха, удивления или стыда. Средняя продолжительность «жизни» этой эмоции – 26 минут.

Пословицы про радость: *Радость молодит, а горе старит. От радости кудри вьются, в печали секутся.*

Грусть (печаль)

Эта базовая эмоция отличается ощущением разочарования, горя и безнадежности, а также отсутствием интереса и подавленным эмоциональным состоянием. Как и любую другую эмоцию, все люди время от времени испытывают грусть.

Эмоция появляется при потребности в поддержке. Человек ощущает свою беспомощность, не в силах справиться сам. Он может и сам не осознавать, что в данный момент ему больше всего требуется живое участие, человеческое тепло, кто-то рядом, с кем можно поговорить или посидеть молча. Печаль – это молчаливый крик о помощи.

Испытывать грусть (печаль) неприятно, но естественно: эта эмоция говорит о том, что человек потерял что-то важное. И речь необязательно о материальной ценности или близком человеке. Грустить можно из-за утраты надежды, ясности будущего и чувства безопасности, из-за нехватки любви и внимания.

Грусть участвует в переосмыслении неадаптивных моделей поведения. Люди, которые не позволяют себе грустить, не перерабатывают и не осмысливают свой негативный опыт, следовательно – хуже развиваются.

Как проявляется на лице. Печаль обычно выдают опущенные уголки губ и сведенные к переносице брови, медлительность в движениях, сгорбленный вид и притупленный взгляд. Глаза печального человека слегка прикрыты, взгляд отсутствующий, отрешенный, направленный вниз или вглубь себя. Может появиться чувство стеснения в груди, жжения в горле, тяжести в руках и ногах.

Реакция организма на эмоцию. Проявления грусти могут включать слезы, упадок настроения, вялость, желание побыть в тишине и отстраниться от других людей. Возникает чувство, что грудная клетка сжимается и уменьшается.

Сколько может длиться. По продолжительности печаль – самая длительная эмоция, она значимо превосходит по длительности все остальные. Поскольку данная эмоция требует осмысления эмоциогенного события, она длится дольше. Длительные и тяжелые грустные периоды в некоторых случаях могут перерасти в депрессию.

Пословицы про печаль: *Видна печаль по ясным очам, кручина – по белу лицу. Лес горит – все видят, а душа горит – никому не видно.*

Злость (гнев)

Принято считать, что гнев – негативная эмоция, но это не так. Гнев в чрезмерном виде, накопленный и выраженный через край, конечно, способен принести немало хлопот. Однако в своих естественных дозах эта эмоция несет в себе много энергии для того, чтобы добиваться целей. Гнев – эмоция, которая возникает при виде препятствий к достижению желаемого.

Функция злости – побуждать к действию. Подавленная злость вызывает огромное количество психосоматических заболеваний. Организм будто действует «внутри себя», заставляя тело болеть.

Как проявляется на лице. Эмоцию можно узнать по нахмуренным бровям, прищуренному взгляду и истончившимся уголкам губ. У разгневанного человека брови нахмурены, над переносицей образуется глубокая складка. Напряжение в скулах, играющие желваки и стиснутые зубы, плотно сжатые губы – верный признак гнева. Взгляд исподлобья,

«страшные» округленные глаза из-под опущенных бровей, наклоненное лицо присущи выражению крайней злобы и ярости.

Реакция организма на эмоцию. У рассерженного человека в крови повышается уровень адреналина и норадреналина, учащается сердцебиение (поэтому иногда мы краснеем, когда чувствуем злость), усиливается кровоснабжение мышц (чтобы можно было драться). Тело «распирает» от тазовой области до груди.

Сколько может длиться: Большинство эмоций заканчивается в течение первых 10-15 минут, а если эмоция будет длиться больше получаса, то велика вероятность, что она продлится долго. Гнев, значительно продолжительнее страха, т.к. страх направлен в будущее и прекращается после наступления события, вызвавшего его, а гнев ориентирован в прошлое, а жить в прошлом, можно бесконечно.

Пословицы про гнев: *Господин гневу своему – господин всему. Гнев – плохой советчик. У огня не бывает прохлады, у гнева – рассудка.*

Отвращение

Эта базовая эмоция проявляется в том, что человек испытывает отрицательно окрашенные чувства – сильное неприятие, неприязнь и безразличие. Интуитивно отворачивается от объекта, который вызывает отвращение.

Отвращение может возникать по ряду причин (в том числе из-за неприятного вкуса, вида или запаха), также имеет и социальную функцию (человек испытывает моральное отвращение, когда наблюдает поведение, которое считает неприятным, безнравственным или злым).

Ученые полагают, что эта эмоция играет важную роль в функции самосохранения и служит для сохранения целостности человеческого организма на физическом и личностном уровне. Эмоция отвращения возникла как реакция на продукты, которые могут быть испорченными, вредными или смертельно опасными. Чувство отвращения настолько сильно, что не позволяет нам приносить то, что способно нас разрушить, причинить вред. Если, конечно, мы прислушиваемся к себе, а не игнорируем сигналы эмоций.

Как проявляется на лице. При отвращении задействовано наибольшее количество лицевых мышц. Чувство отвращения искажает лицо, превращает его в гримасу. Наморщенный нос, открытый искривленный рот, поднятые щеки и сильно суженные глаза – все лицо буквально сморщивается. Верхняя губа приподнимается и направляется к носу, а нижняя губа, как правило, подтягивается за верхней. У основания носа появляются морщинки и углубляются носогубные складки. Нижние веки приподнимаются и опускаются брови.

Сколько может длиться. Отвращение краткая эмоция. Продолжение этой эмоциональной реакции является нецелесообразным после прекращения события, которое ее вызвало.

Реакция организма на эмоцию. Замедление пульса, при особенно острой реакции – ощущение «комка в горле». Человек испытывает приступы тошноты и рвоты, морщит нос или поджимает верхнюю губу. В верхней части живота возникает чувство, что что-то сжалось, перевернулось или вывернулось.

Цитаты: «Задайтесь целью ежедневно делать то, что не по душе. Это золотое правило поможет вам выполнять свой долг без отвращения» (Марк Твен). «Я испытываю отвращение к тем, кто считает мудростью повторение чужих мыслей; кто думает, что неподчинение есть смелость, а разоблачение чужих тайн – правдивость» (Конфуций).

Страх

Страх – эта негативная базовая эмоция, которая влияет на человеческий разум, сковывает его силы, возможности. Эта мощная эмоция играет важную роль в выживании и возникает, как эмоциональная реакция на непосредственную угрозу из-за ощущения воображаемой или реальной опасности. В зависимости от того, насколько она серьезна, страх может варьироваться от легкого до сильного.

Чувство страха запускается внешними стимулами, которые провоцируют тревогу и стресс. Это могут быть определенные звуки, запахи, изображения, ощущения, обычно связанные с воспоминаниями из прошлого. Страх выражается в оценке, замирании или бегстве. Он

немного похож на удивление, которое возникает от неожиданности. Мозг оценивает потенциальную опасность в течение считанных секунд, и, если она присутствует, удивление сменяется страхом. Запускается механизм «бей или беги».

Как проявляется на лице. Брови подняты, между ними образуется морщинка на переносице, верхние веки приподняты, глаза широко раскрыты, рот слегка приоткрыт, как если бы мы вслух восклицали: «Ах!» Лицо напряжено, губы напряжены и слегка растянуты.

Реакция организма на эмоцию. В крови человека растет уровень глюкозы, снижается порог болевой чувствительности, учащается дыхание, увеличиваются сердечные сокращения, усиливается кровоснабжение мышц, скорость реакции. Расширяются зрачки, зрение становится «туннельным», то есть человек видит только прямо перед собой. Головной мозг концентрируется на потенциальной опасности. Низ живота словно «сжимает», он как будто уменьшается. Позы закрытые, оборонительные. Миндалевидное тело активизируется и готовит организм человека к двум возможным сценариям: бороться с угрозой или бежать.

Сколько может длиться. Страх направлен в будущее и прекращается после наступления события, вызвавшего его. По продолжительности эта эмоция короче гнева.

Пословицы про страх: У страха глаза велики. Волков бояться – в лес не ходить. Не так страшен черт, как его малюют.

Удивление

Эмоция удивления – одна из самых сильных и завораживающих, которые мы испытываем. Эта эмоция является адекватной реакцией человека на отклонение от нормы и проявляется при возникновении непредвиденной ситуации. Эмоция «удивление» отличается неоднозначностью оценки, невозможностью отнести ее ни к плюсу, ни к минусу в эмотивной системе координат. Если неожиданная ситуация окажется опасной, то удивление переходит в страх, если безопасной – перерастет в интерес.

Удивление помогает принятию. Некоторые события жизни, травмирую-

щие и радостные, трудно усваиваются как часть опыта: человек как бы смотрит на них со стороны, отделяя себя в этих событиях от реальности. И удивление способствует приспособлению к тому, что трудно принять.

Как проявляется на лице. Мгновенное поднятие бровей – самое распространенное свидетельство удивления. Брови приподняты, так что они становятся изогнутыми и высокими. Горизонтальные морщины на лбу. Открытые веки: верхнее веко приподнято, а нижнее опущено, часто обнажая белые склеры над и под радужной оболочкой. Расширены или сужены зрачки. Рот приоткрыт.

Реакция организма на эмоцию. Физиологическая реакция удивления подпадает под категорию реакции испуга. Возможно непроизвольное вздрагивание, замирание. Дальнейшая реакция зависит от идентификации мозгом источника, вызвавшего удивление: от страха до интереса или радости.

Сколько может длиться. Удивление – рекордсмен по скорости среди базовых эмоций: эта мимолетная эмоция длится не более нескольких секунд. Испытывая удивление, нам нужно как можно скорее классифицировать то, с чем мы столкнулись и определить, к какой категории мы можем это отнести; опасен ли для нас появившийся стимул или нет; приятен ли он для нас или отвратителен и т.д. Из-за того, что основная цель эмоции удивления – определить и оценить новый стимул, сделать это нужно как можно быстрее! Поэтому искренняя эмоция удивления по длительности самая короткая в сравнении с другими эмоциями. Спонтанное, непроизвольное удивление часто выражается всего на долю секунды. За ним сразу же могут последовать эмоции страха, радости или замешательства.

Пословицы и цитаты про удивление: Что тому дивиться, что земля вертится. От удивления онемел. «Познание начинается с удивления» (Аристотель).

В следующем номере мы продолжим изучать эмоции. Разобрав основные эмоциональные реакции, мы сможем их лучше идентифицировать и проще относиться к определенной палитре своих чувств.

Александр СОКОЛОВСКИЙ

Финансовая грамотность детей

О принципах правильного обращения с деньгами важно знать с детства. Дети ходят в школу за новыми знаниями по математике, языкам, истории, и, наверное, единственный урок, который они не проходят в школе, но который, все же очень важен для их будущего: как с умом и ответственностью обращаться с деньгами. При этом мы, родители, конечно же, хотим, чтобы дети выросли финансово грамотными и финансово независимыми, чтобы ошибки, допущенные нами в финансовых вопросах, никогда не совершались нашими детьми. Поэтому с раннего возраста неплохо было бы научить детей правильному отношению к деньгам.



Все мы играли в детстве в магазин. Учились на «отлично» и выполняли нехитрые обязанности по дому, чтобы получить от родителей «премию». Даже если прямые рыночные отношения в детстве не складывались, то как минимум учились обращаться с карманными деньгами – регулярными от родителей и неожиданными от любящей родни. Финансовая грамотность для подрастающего человека важна порой не меньше, чем умение читать и считать. У многих родителей возникают вопросы, связанные с деньгами, давать ли ребенку карманные деньги, нужны ли они детям. А если давать, то как, и сколько? Не вредно ли поощрять хорошую учебу

деньгами, обязательно ли контролировать их расходы?

Как и большинству главных вещей в жизни, отношению к деньгам ребенок учится на примере собственных родителей. Так что одно из главных правил финансового воспитания – личный пример. Бесполезны будут бесконечные повторения о важности экономии и сбережений, если сами родители сорят деньгами. Личный пример – дело убедительное. Расчетливость родителей в будущем для ребенка может вылиться в жизнь в долгах и страх тратить деньги. Хотя иногда бывает и с точностью до наоборот.

Вопрос повышения финансовой грамотности сегодня очень актуа-

лен, т.к. мы хотим, чтобы дети выросли финансово грамотными и стали материально независимыми. Начинать обучение финансовой грамотности рекомендуется как можно раньше. Ведь с самого раннего возраста дети пристально наблюдают за взрослыми, копируют поведение родителей, их отношение к разным вещам, в том числе и к деньгам. Говорить с ребенком о деньгах можно, начиная с раннего возраста. Уже в 3-4 года нужно показывать малышам сохранившиеся купюры и монеты советского периода, времен Российской империи или привезенные из зарубежных поездок бумажные купюры и монетки, объясняя разницу между ними. Расскажите о том, что можно купить за деньги, которые вы ему показываете. После четырех лет позволяйте ребенку иногда вместо вас расплачиваться за небольшие покупки в магазине. Ему это доставит радость и в то же время даст представление о денежном обороте.

Начиная с 5-6 лет, родителям следует объяснить ребенку, откуда берутся деньги. Ребенок должен понять, что финансы не возникают из воздуха, что нужно работать, чтобы их получить. По возможности устройте экскурсию на работу мамы или папы. Объясните, что каждый труд важен и полезен. Не оставляйте без внимания испорченные ребенком вещи или игрушки. Объясните, что не можете купить новую машинку, поскольку деньги уже потрачены на ту, которую он сломал. Предложите найти выход из этой ситуации. Например, вместе починить испорченную игрушку.

Также в этом возрасте в финансовое воспитание ребенка необходимо включать игры. Для этого можно использовать как финансовые игровые наборы для раннего возраста, так и моделирование реальных ситуаций в игровом режиме – покупка продуктов к ужину, домашний шопинг и т.д. При этом желательно позволять ребенку менять роли – он может выступать в роли покупателя и продавца, клиента и парикмахера и т.д. Подобные игры хороши тем, что в них

можно играть всей семьей и видеть поведение и эмоции чада.

С 6-8 лет необходимо шаг за шагом вводить ребенка в реальный мир финансовых отношений. Для этого используйте такие практики, как совместная покупка, т.е. регулярные совместные походы в магазины. На первом этапе предложите ему найти конкретный товар на полке и довести его до кассы, затем выгрузить на ленту, после чего сложить в пакет. Постепенно во время совместных походов объясняйте, почему стоимость походов товаров отличается – размер упаковки, разные производители, лучшее качество и т.д. Когда ребенок начнет ориентироваться в многообразии, предложите ему выбрать себе продукты к завтраку и т.п.

В возрасте **8-12 лет** у ребенка должно появиться представление о семейном бюджете и о приоритете статей расходов. Расскажите о необходимости оплаты коммунальных услуг и объясните, зачем нужно откладывать часть дохода на будущее. Постепенно подключайте его к планированию семейного бюджета. Предложите ему роль вашего личного помощника в этом важном финансовом деле.

И чтобы у ребенка сложилось правильное представление о деньгах, доходах и расходах, родителям важно объяснить, что такое деньги, для чего они нужны, почему важно их зарабатывать и зачем экономить. Хороший способ обучения детей финансовым вопросам – это правдивые истории, связанные с деньгами, где главными героями являются сами родители либо хорошо знакомые ребенку люди – родственники, соседи, друзья семьи. Личные примеры очень хорошо подходят, чтобы рассказать детям о финансовом состоянии семьи и возможных способах его улучшения. Конечно, всем привычна формулировка «Мама, купи», но при должном подходе она легко может превратиться в «Мама, а мы можем себе это позволить?» Расскажите, почему одни продукты дороже, а другие – дешевле, почему важно откладывать деньги. Чем раньше вы начнете эти разговоры, тем скорее появится осознанное отношение к деньгам.

Процесс обучения финансовой грамоте можно сделать для детей не только полезным, но и увлекатель-

ным делом. Эксперты советуют приобрести еще маленькому ребенку его первый кошелек, выделять карманные деньги и учить правильно тратить их. Следует в доступной форме объяснить, почему важно откладывать сбережения и что может случиться, если накоплений нет. Совсем не лишним будет поручать ребенку самостоятельно делать покупки для всей семьи, а не только для себя. При совместном походе в магазин обязательно стоит обращать внимание малыша на стоимость товаров.

Многие специалисты говорят, что карманные деньги не должны быть расплатой за хорошую учебу или вы-

следует сопоставлять свои желания и финансовые возможности, составить ясное представление о том, что и в каком количестве действительно необходимо, а без чего можно обойтись. Учиться всегда лучше на своем опыте. Так и с деньгами – ребенку нужно самостоятельно научиться планировать свой бюджет, пусть и небольшой. Объясните ему, как правильно обращаться с карманными деньгами и денежными подарками от родственников и где лучше хранить сбережения. В этом вопросе важен контроль – причем он не должен быть тотальным, но и полное его отсутствие – тоже плохо.



полненную по дому работу. Тем не менее карманные деньги – это хороший способ научить детей финансовой грамотности. Сумма, выделяемая ребенку, должна быть фиксированной.

Как советуют психологи, младшие школьники должны получать определенную сумму ежедневно, в средней школе достаточно выдавать деньги на расходы раз в неделю, в старших классах – раз в месяц. Таким образом, у ребенка постепенно сформируются навыки планирования собственных средств, он будет учиться принимать обдуманные финансовые решения и нести за них личную ответственность.

Школьника надо учить считать деньги, которые он собрал, заработал и потратил за определенный промежуток времени. Перед тем как делать необдуманные покупки,

Сравнивайте, но не осуждайте за покупку, которую ребенок уже сделал. При этом можно смело высказывать собственное мнение по поводу приобретения. Обязательно похвалите ребенка за разумное расходование средств семейного бюджета и экономность. Деньги, подаренные ребенку, пусть остаются его личной собственностью. Тем не менее можно обсудить, как он будет распоряжаться своими финансами: потратит на покупку или, может быть, положит их на депозит. Лучше выделять деньги под конкретные расходы – на транспорт, обеды и т.п.

И не нужно кричать, если часть своих первых карманных денег он потратит на шоколадки или какую-то мелочь. Если у ребенка появляются деньги из других источников – подарок родственников ко дню рождения, то они должны принадлежать

ему. Постепенно учите ребенка советовать с вами по поводу покупок, но всегда оставляйте за ним право принять собственное окончательное решение. При этом родители могут подсказывать, как лучше тратить деньги, как экономить, давать советы. Ребенок научится экономить, распределять свои финансы, упорядочивать траты.

Ребенку в возрасте **12-14 лет** можно предложить проверить свои силы. Позвольте ему составить смету расходов всей семьи на выходной день, а потом проверьте ее выполнение и совместно проанализируйте результат. Объясните, в чем состояли недочеты и как их исправить. Не забывайте копить вместе с ребенком на его мечты. Заведите копилку и точно определитесь, на что вы собираете. Конечно, это должны быть реализуемые цели. Обсудите разницу между потребностями, желаниями и мечтами. Сразу скажите ребенку, сколько времени ему нужно будет откладывать деньги, и какую сумму внесут в его копилку родители. Можно коснуться тем инфляции и налогов.

Подростковый возраст (**14-18 лет**) – репетиция взрослой жизни. Хорошо, если подросток устроится на работу хотя бы на лето. Вы можете помочь ему в этом, договорившись с друзьями семьи или другими родителями, чтобы подросток не испытывал лишнего стресса в совсем чужой компании. Важно в этот момент рассказать, в чем суть договорных отношений и как вовремя отличить финансовых мошенников.

Старшеклассников уже в полном объеме вводят в финансовую сторону жизни семьи: посещение банков (возможно даже открытие вклада на ребенка); оплата жилищно-коммунальных услуг; планирование финансов (например, предложить самостоятельно составить личный финансовый план расхода определенной суммы на развлечения или покупки); выпуск банковской карты.

О деньгах говорите правильно

Взрослым не нужно бояться говорить о деньгах в присутствии ребенка. Но будьте осторожны в словах и высказываниях. Если в семье говорят, что «деньги – зло», «честно работая, много не заработаешь», «хо-

рошо живут только воры», «денег нет, зато сплю спокойно» и т.д., то у ребенка вырабатывается жизненный сценарий на бедность. Задача родителей – научить тому, что деньги сами по себе – это хорошо, это мощный инструмент для реализации многих возможностей.

Личные деньги ребенка

Многие родители, желая приучить детей зарабатывать, оплачивают работу по дому. Но делать этого не стоит. Такая помощь, как мытье посуды, уборка в комнате, поливка цветов и т.д. – это повод научить ребенка заботиться о других. Вознаграждение в этом случае следует использовать нематериальное или символическое – совместные игры, походы на природу, сладости и т.п.

А чтобы совместить и то, и другое, рекомендуем книги, которые не только расскажут о взаимоотношениях ребенка с деньгами, но и в коротких советах покажут, с какой стороны лучше подойти к этому вопросу в разговоре с детьми.

Для детей от 5 до 7 лет: Н.Смирнова «Финансовая грамотность для детей и подростков».

Для детей от 10 до 16 лет: Бодо Шефер «Пес по имени Мани», К.Бейтман «Юный инвестор», Е.Блискава «Дети и деньги».

Для родителей: Джозайн Годфри «Как научить ребенка обращаться с деньгами» – практические упражнения, игры и задания для детей 9-12.

Для родителей и старшеклассников: Кийосаки «Богатый папа, бедный папа».

Читать с ребенком про деньги нужно не торопясь, обсуждая ситуации и примеры из жизни, разглядывая реальные деньги.

Включите мультфильмы с образовательным подтекстом. Например, некоторые серии «Смешариков» посвящены кредитам, накоплениям, договорам и даже инвестициям. В «Фиксиках» рассказывают, откуда взялись деньги и почему из-за них нельзя ссориться. А в мультике «Три кота» можно узнать, как правильно вести себя во время первого похода в магазин. Есть и специальные мультфильмы – «Азбука денег тетушки Совы» и «Азбука финансовой грамотности для детей».

Помните, что вы лучше других знаете своего ребенка и можете найти подходящие слова, чтобы доступно объяснить сложные вещи из мультфильмов и повседневной жизни.

Старшеклассники могут самостоятельно смотреть документальное и художественное кино. Например, фильм «Восхождение денег: финансовая история мира» снят по книге профессора Нила Фергюсона, а «Капитал в XXI веке» объясняет природу социального неравенства. Некоторые выпускники запускают стартапы, копят на крупные покупки или начинают осваивать диджитал-профессии. Избежать ошибок, правильно распорядиться деньгами и заработать первый миллион им помогут книги: «Самый богатый человек в Вавилоне» Джорджа Клейсона, «Мани, или Азбука денег» Бодо Шефера и «Краткая история денег. Откуда они взялись? Как работают? Как изменятся в будущем» Андрея Осталяского.

Воспитание финансовой грамотности помогает:

- Осознать, что деньги зарабатывают трудом и законными способами.
- Разобраться, как неправильное обращение с деньгами приводит к бедности.
- Грамотно управлять деньгами и копить их.
- Избежать небезопасных финансовых схем: кредитов и микрозаймов, зарплаты в конверте, пирамид и т.д.

В прошлые времена с финансовой грамотностью дела обстояли слабо. Человек был вынужден работать с утра до ночи, чтобы хотя бы выжить. Чтобы стать состоятельным человеком, нужно было применять силу. В наше время многое изменилось и это прекрасный шанс для каждого из нас преуспеть в жизни. Есть масса материалов в свободном доступе: книги, курсы и видео. Любая информация доступна уже здесь и сейчас. Впрочем, как мы знаем, доступность информации одновременно и обесценивает ее. Вы должны четко уяснить, что у вас уже есть все, что нужно для финансового процветания, осталось только найти правильные материалы.

Валентина АНТОНИК

МАТРИЦА СУДЬБЫ

как дополнительный инструмент для профориентации

Каждый из нас хотя бы раз в жизни задавался вопросом: «Кем быть?» Выбор профессии – один из важнейших шагов, оказывающий значительное влияние на будущее. Однако найти работу своей мечты бывает непросто.



Анна ПЕРЕПЕЧКО

Как понять в подростковом возрасте, чем тебе хотелось заниматься всю жизнь? Как совместить то, что приносит удовольствие, и то, что приносит деньги? Эти сложные вопросы могут вызывать тревогу как у самих подростков, так и у их родителей.

Мы часто ищем ответы в различных тестах по профориентации, обсуждаем свои склонности с родителями и учителями и пытаемся анализировать свои сильные стороны. Но есть еще один альтернативный вариант, который может помочь в поиске жизненного пути – это Матрица судьбы.

Матрица судьбы – это диагностический инструмент, который объединяет элементы нумеро-

логии, астрологии и психологии. В основе Матрицы судьбы лежит идея, что дата рождения человека содержит важную информацию о его характере, способностях и жизненных задачах. Это позволяет подросткам раскрыть свои природные таланты и понять, в каких сферах их способности могут реализоваться наиболее эффективно.

Многие скептически относятся к подобным затеям, но это не совсем справедливо. Для кого-то такой инструмент, как Матрица судьбы – это возможность сделать маленький шаг к познанию себя, понять свое место в мире, свои сильные и слабые стороны. А если есть хоть малейший шанс разобраться

в своем предназначении, его надо использовать. Даже если это альтернативный вариант, не имеющий научного обоснования.

Как это работает?

Матрица судьбы строится на базе чисел, которые извлекаются из даты рождения человека. Эти числа формируют своеобразную карту, которая помогает выявить основные таланты и способности, проявляющиеся на протяжении жизни. По сути, Матрица судьбы – это инструкция к человеку, которая помогает понять, как использовать свои природные ресурсы и развиваться в правильных направлениях. Для подростков, стоящих перед выбором профессии, такая карта может стать важным инструментом для осознания своего внутреннего потенциала и определения наиболее подходящих направлений.

Профориентация через Матрицу судьбы

Обычные тесты на профориентацию часто ориентируются на текущие интересы, склонности и способности. Они помогают понять, в каких сферах человек может быть успешен с учетом его знаний и умений. Однако Матрица судьбы дает более глубокий взгляд, раскрывая таланты, заложенные природой, даже если они еще не проявлены. Это может дать новое понимание того, в каких профессиях человек сможет реализоваться наиболее полно.

Раскрытие талантов. Каждый человек обладает уникаль-

ными способностями, но не всегда эти таланты осознаны. Матрица судьбы помогает выявить скрытые ресурсы и таланты, которые могут повлиять на выбор профессии. Например, для кого-то важно быть в центре внимания, проявлять лидерские качества и работать с людьми, а для кого-то лучше подходит профессия, связанная с анализом и самостоятельной работой.

Определение жизненных задач. Матрица судьбы не только раскрывает таланты, но и показывает, какие задачи стоят перед человеком на разных этапах жизни. Это может быть важно при выборе профессии, ведь иногда человек может почувствовать, что его работа не приносит удовлетворения, даже если она успешна с точки зрения внешних критериев. Понимание своих жизненных задач помогает выбрать профессию, которая соответствует не только внешним требованиям, но и внутреннему призванию.

Работа с вызовами и ограничениями. В Матрице судьбы также можно увидеть потенциальные вызовы и ограничения, с которыми человек может столкнуться на своем пути. Знание этих факторов помогает подготовиться к сложностям и осознанно выбирать направления, в которых эти вызовы могут быть преодолены или использованы как стимул для развития.

Практическое применение для подростков и взрослых

Для подростков, стоящих на пороге выбора профессии, Матрица судьбы может стать дополнением к тестам и консультациям с профессиональными психологами. Она помогает понять, какие профессии будут приносить наибольшее удовлетворение и в каких сферах человек сможет максимально раскрыть свои таланты.



Для взрослых, кто уже находится в процессе профессионального становления, Матрица судьбы может стать инструментом для осознания того, на правильном ли они пути. Иногда мы сталкиваемся с ситуациями, когда профессия перестает приносить радость или кажется, что в жизни не хватает чего-то важного. В таком случае анализ своей Матрицы может помочь найти новое направление или открыть возможности для роста в текущей профессии.

Заключение

Матрица судьбы – это не волшебное решение всех вопросов, здесь нет элемента

предсказания и точных ответов. Это инструмент для самопознания, который можно использовать наряду с традиционными методами профориентации. Она помогает увидеть наши природные таланты и выбрать профессию, которая максимально раскроет наш потенциал. Если вы стоите перед важным выбором, рассмотрите Матрицу судьбы как способ глубже понять себя и свои возможности.

Анна ПЕРЕПЕЧКО,
магистр экономики и управления,
эксперт в области финансов,
консультант по Матрице судьбы
Instagram: perepechko.anna

От учителя до писателя. Кто из известных писателей был педагогом

«Кем быть?» продолжает цикл публикаций о классиках литературы. В этом номере мы собрали истории известных писателей, которые помимо литературной деятельности трудились на педагогическом поприще. Поговорим о тех, кто проводил свое время не только над рукописями, но и у школьной доски.

Хороший писатель — это всегда учитель. Но есть среди классиков литературы те, кто действительно совмещал творческую литературную деятельность с профессиональным преподаванием: при дворе императора, в престижных университетах или сельских школах. Именно о таких писателях сегодня пойдет речь.

Василий Жуковский

Наставник наследника престола



Русский поэт Василий Андреевич Жуковский был одним из основоположников романтизма в русской поэзии и оставил после себя множество великолепных элегий, песен, баллад, романсов и эпических произведений. Он также был переводчиком, литературным критиком и тайным советником.

В царской семье основоположник русской поэзии XIX в. служил более 25 лет. Сначала он поступил на должность чтеца к императрице Марии Федоровне, затем преподавал русский язык принцессе Шарлотте Прусской (Александре Федоровне, супруге Николая I и, позднее, матери Александра II), а позже стал наставником наследника престола, будущего императора Александра II.

Своему воспитаннику, будущему императору, Жуковский хотел дать хорошее фундаментальное образование, поэтому к преподаванию

готовился основательно. Он прочитал множество книг, от античных до современных, ознакомился с идеями прогрессивной швейцарской педагогики. Для юного наследника престола Жуковский разработал специальную педагогическую программу на основе лучших европейских образцов, сам собрал для ученика библиотеку и даже составил для него распорядок дня.

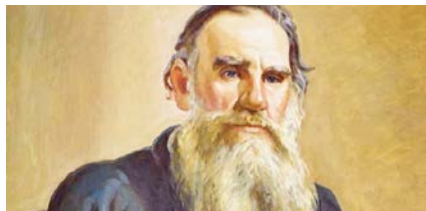
Чтобы наследник престола досконально изучил историю России, Жуковский приглашал к нему известных ученых, а на уроках использовал данные императорских архивов. Наставник организовал для Александра и познавательное путешествие по России.

Связь Александра II со своим учителем была настолько сильна, что многие исследователи именно в образовании будущего императора видят зерно его знаменитых реформ 1860-х годов.

Наиболее известные произведения: стихотворения «Невыразимое», «Море»; сборники «Жаворонок», «Летний вечер»; баллады «Светлана», «Лесной царь»; «Ундина. Старинная повесть» и др.

Лев Толстой

Педагог-новатор



Один из величайших в мире писателей-романистов Лев Николаевич Толстой известен как талантливый педагог-новатор.

Педагогическая деятельность Льва Толстого началась в 1849 году,

когда он приступил к обучению грамоте крестьянских детей в Ясной Поляне. С этого момента Толстой вел активную педагогическую работу до конца своей жизни. Он открыл 26 народных школ и сам обучал грамоте крестьянских детей.

Толстой предпринимал попытки получить университетское образование, но довести их до конца ему так и не удалось, что не мешало ему быть широко образованным человеком.

Писатель много путешествовал, интересовался вопросами просвещения и изучал образовательные системы других стран. Известно, что в поездках по Западной Европе он уделял большое внимание изучению опыта организации школьного образования и остался недоволен увиденным: дети бездумно заучивали материал, постоянно молились и получали телесные наказания от учителей. Европейские стандарты не отвечали педагогическим взглядам Толстого, основанным на гуманистических идеалах и принципе свободы.

Вернувшись в Россию, граф Толстой в возрасте 31 год открыл в своем родовом имении Ясная Поляна первую школу для крестьянских детей и стал обучать детей так, как считал нужным.

Яснополянская школа явилась оригинальным педагогическим экспериментом Льва Толстого. В ней царили особые правила, ученикам давали полную свободу. Жесткой образовательной программы не было, в классе ученики сидели, где хотели, домашнюю работу давали не на дом, а делали прямо в школе. В любое время дети могли пойти домой, но часто, увлеченные беседами, они засиживались в школе допоздна.

Толстой сам вел занятия вместе с несколькими постоянными учителями. Он преподавал старшим ученикам математику, физику, историю. На его занятиях дети писали сочинения, лучшие из них потом зачитывали и обсуждали в классе.

Давать уроки Лев Толстой продолжал с перерывами до конца жизни.

Свои задумки и методики он описывал в педагогическом журнале «Ясная Поляна».

В начале 1870-х Толстой приступил к созданию собственной «Азбуки», затем выпустил «Новую азбуку» и серию из четырех «Русских книг для чтения» (с баснями, загадками для учеников и методическими советами для учителей), одобренных Министерством народного просвещения в качестве пособий для начальных учебных заведений.

Толстой оставил уникальное педагогическое наследие: статьи, письма, дневники, написанные им учебники. Занятие педагогикой он считал самым радостным и счастливым временем своей жизни.

Наиболее известные произведения: «Детство», «Отрочество», «Юность», «Война и мир», «Анна Каренина», «Воскресение» и др.

Иван Крылов

Учитель словесности



Иван Андреевич Крылов – русский писатель, наиболее значимый баснописец в истории русской словесности. Известен как автор более 200 басен.

В 1801 году Иван Крылов поступил на службу секретарем к князю Сергею Голицыну. Князь предложил известному уже в то время баснописцу заняться образованием его детей. Так И.Крылов переехал в пензенское имение Зубриловка князя Голицина в качестве домашнего учителя его детей.

Несмотря на то, что Крылов, не получил никакого системного образования, он слыл очень образованным человеком, так как настойчиво занимался самообразованием. Иван Андреевич Крылов много читал, знал несколько иностранных языков, играл на музыкальных инструментах,

имел талант к рисованию. Решив попробовать себя в качестве наставника, писатель принял предложение князя и неожиданно втянулся в педагогическую деятельность. Детям Голицына Крылов преподавал основы русской словесности и иностранные языки, давал уроки музыки.

Один из учеников Крылова вспоминал: *«Уроки наши проходили почти все в разговорах; он умел возбуждать любопытство, любил вопросы и отвечал на них так же толковито, так же ясно, как писал свои басни. Он не довольствовался одним русским языком, а к наставлениям своим примешивал много нравственных поучений и объяснений разных предметов из других наук».*

Наиболее известные произведения: басни «Ворона и лисица», «Стрекоза и муравей», «Лебедь, рак и щука», «Квартет», «Мартышка и Очки» и др.

Петр Ершов

Директор губернской гимназии



поприще и даже построил успешную карьеру.

Окончив с отличием Тобольскую губернскую гимназию, Петр Павлович в 1831 г. поступил в Петербургский университет на философско-юридический факультет. В качестве курсовой работы студент Ершов представил профессору словесности П.Плетневу первую часть стихотворной сказки «Конек-горбунок». Именно в студенческие годы Ершов написал свое знаменитое произведение.

Вернувшись по окончании университета на родину, Петр Павлович устроился работать учителем в Тобольскую гимназию, которую когда-то с отличием окончил. Сначала Ершов работал учителем латинско-

го языка в гимназии, затем старшим учителем логики и русской словесности. Одним из его учеников был Дмитрий Иванович Менделеев.

Петр Павлович Ершов уверенно шел по карьерной лестнице, и вскоре стал инспектором Тобольской гимназии. А в 1857 году уже занимал пост директора гимназии. Затем стал начальником дирекции народных училищ Тобольской губернии. Благодаря стараниям Ершова были открыты женские школы, создан любительский гимназический театр, в котором он выступил в качестве режиссера.

Наиболее известные произведения: «Конек-Горбунок», цикл рассказов «Осенние вечера», «Сибирский казак» и др.

Павел Бажов

Учитель-фольклорист

Русский и советский писатель, публицист Павел Бажов прославился как автор сказов по мотивам уральского фольклора. Произведения о Хозяйке Медной горы,



Даниле-мастере и других персонажах вошли в сборник «Малахитовая шкатулка» и сделали писателя знаменитым.

Творческую литературную деятельность Павел Бажов успешно совмещал с преподаванием. По окончании Пермской духовной семинарии будущий писатель учительствовал в *деревенской начальной школе*. Становиться священником Бажов не планировал, принятию сана он предпочел работу учителем.

Работая в школе, Павел Бажов во время летних каникул ездил по округе и собирал местный фольклор. Особенно его интересовали предания, которые рассказывали рабочие уральских заводов. Бажов записывал афоризмы и короткие рассказы из жизни, изучал быт мастеров и историю горной промышленности. Подопечные помогали ему собирать материал для сказок: записывали

предания, пословицы и загадки.

Бажов также работал учителем русского языка в духовных училищах Екатеринбурга и Камышлова. В Екатеринбурге он вначале работал в духовном училище, после чего преподавал в женском епархиальном, готовившем сельских учительниц. Воспитанницы Екатеринбургского епархиального училища просто обожали приветливого учителя: и голос не повышал, и с ответом не торопил. Когда учителям на литературных вечерах в знак признания и уважения раздавали цветные бантики, Павлу Бажову доставалось больше всего.

В послереволюционные годы Павел Бажов занимался созданием учительских курсов и организацией школ по ликвидации неграмотности.

Наиболее известные произведения: «Малахитовая шкатулка», «Серебряное копытце», «Медной горы Хозяйка», «Каменный цветок», «Горный мастер», «Хрупкая веточка», «Две ящерки», «Марков камень. Уральские сказы» и др.

Якуб Колас

Сельский учитель, преподаватель белорусского языка



Классик белорусской литературы, литературный критик, драматург, поэт, переводчик Якуб Колас (настоящее имя – Константин Михайлович Мицкевич) по профессии был учителем. Он много лет преподавал в различных школах, в Белорусском педагогическом техникуме и Белгосуниверситете преподавал белорусский язык и методику его преподавания. Поэзия же была для него своеобраз-

ным хобби, но жить лишь ею было невозможно.

Первые азы науки Константин Михайлович Мицкевич получил в Николаевщинском народном училище, а затем продолжил образование в Несвижской учительской семинарии, в которой проучился с 1898 по 1902 год.

После окончания учительской семинарии молодого учителя направили для работы в Ганцевичский район в деревню Люсино. С мечтой помочь просвещению крестьянства приехал выпускник семинарии в полесскую глушь – в свою первую школу. Чуть позже К.Мицкевич отметит, что «... свою работу скромного сельского учителя считал самой почетной. Передо мной стояла большая и почетная задача – всеми силами, всем сердцем служить трудовому народу».

Учеба в семинарии, работа сельским учителем и упорное самостоятельное овладение педагогическими и литературоведческими знаниями сделали К.М.Мицкевича одним из передовых людей своего времени, заложили основы развития его педагогического и литературного таланта.

Наиболее известные произведения: «Новая земля», «На росстанях», «Сымон-музыка», «Павлинка» и др.

Виталий Бианки

Учитель биологии, преподаватель орнитологии

Имя советского писателя, автора многих произведений для детей Виталия Бианки с детства знакомо каждому. Книжки Бианки еще в школьном



возрасте раскрывают перед нами мир природы, учат проникать в ее тайны. Язык автора легкий и красочный, обращен непосредственно к воображению ребенка.

Будущий писатель родился в семье ученого-орнитолога. Интерес к живой природе будущий писатель унаследовал от отца. После школы окончил естественное отделение физико-математического факультета Петроградского университета.

Виталий Бианки очень любил природу и учительство, обладал талантом лектора. На Алтае в городе Бийске Бианки работал учителем биологии в школе и заведовал краеведческим музеем, читал лекции по орнитологии в Алтайском народном университете. Бианки очень любил природу и мог часами рассказывать своим подопечным о биологии и орнитологии. А дети не отказывались от такой возможности и, затаив дыхание, впитывали увлекательные факты и истории.

Позже Бианки работал преподавателем биологии и мироздания (так назывался предмет «астрономия») школы имени III Коминтерна, даже был завучем. В школе учились дети рабочих и кустарей, а преподавал Виталий Валентинович вдохновенно, с огоньком. Он организовывал кабинет естествознания. Готовясь к занятиям, привлекал обширную научную литературу, знатоком которой являлся. Помимо уроков Виталий Валентинович проводил занятия внешкольных кружков, водил учеников на экскурсии в окрестности города, летом – в многодневные походы, где они изучали растительный и животный мир болот и озер.

«Отсутствие специального образования не служило помехой: учителей не хватало, а молодой петербуржец отличался общей культурой и разносторонними знаниями».

Тогда была принята лекционная система преподавания. Свои лекции по естествознанию Виталий Валентинович готовил и читал с большим увлечением, часто не укладывался в рамки отведенных часов. Ученики охотно оставались слушать и дольше, только уборщица напоминала, что пора и по домам». (Бианки Ел. «Краткая биография Виталия Валентиновича Бианки»)

За годы своей литературной работы Бианки написал более трехсот сказок, рассказов, повестей, посвященных природе. В своих произведениях он учит читателя наблюдать, сравнивать, думать, быть исследователем, беречь природу.

Наиболее известные произведения: «Лесная газета на каждый год», «Синичкин календарь», «Мышонок Пик», «Чей нос лучше?», «Чьи это ноги?», «Оранжевое горлышко» и др.

Доменика БАРАНОВА

Нейросети

и искусственный интеллект: фантастика или реальность?

«Искусственный интеллект» – это словосочетание встречается все чаще и уже не как замысел кинофильма или сюжетный поворот в книге, а наша реальность. В этой статье мы попробуем разобраться, что же такое искусственный интеллект и нейронные сети. Изучим их специфику, основные отличия и познакомимся со сферой применения. Итак, обо всем по порядку.



Искусственные нейронные сети (нейросети) являются вычислительной моделью, созданной по образу и подобию биологической нейронной сети человеческого мозга. Как правило, возможности нейросетей используются для решения прикладных задач, включая распознавание образов, обработку текстов, анализ данных и т.д.

В основе нейросетей лежат искусственные нейроны или нейроны сети, которые объединяются в слои. Структура нейросети выглядит следующим образом: входной слой, скрытые слои и выходной слой. Задача каждого нейрона заключается в том, чтобы принять входные данные, произвести вычисления на основе так называемых «весов и смещений» и передать результаты в обработку следующему слою.

Вы скорее всего задались вопросом, а что же такое «весы нейронной сети»? Давайте разберемся вместе. Как мы уже выяснили, нейронная сеть представляет собой структуру, состоящую из искусственных нейронов, определенным образом связанных друг с другом и внешней средой. Каждая из этих связей имеет определенный коэффициент, на который умножается поступающее через него значение. Эти коэффициенты и называются весами. Смещение – это дополнительный вход для нейрона, который всегда равен единице и, следовательно, имеет собственный вес соединения.

Процесс обучения нейронных сетей заключается в настройке весов и смещений нейронов с целью минимизации ошибки на обучающих данных. Этот процесс может включать в себя использование алгоритмов обратного распространения ошибки и оптимизационных методов.

Нейросети активно заполняют нашу жизнь, сферы их применения настолько разнообразны, что охватить все в рамках одной статьи вряд ли удастся. Предлагаем остановиться на самых распространенных.

Итак, основные области применения нейросетей:

- Распознавание образов – например, обнаружение лиц, распознавание символов на изображениях, классификация визуального контента.
- Обработка текстов и естественного языка – это дает возможность анализировать и генерировать текст, делать автоматический перевод, разрабатывать чат-боты, анализировать тональность текста.
- Автономная навигация – нейросети используются в беспилотных летательных аппаратах, автомобилях без водителя и роботах для обеспечения автономной навигации с использованием данных сенсорных устройств и камер.
- Рекомендательные системы – многие онлайн-платформы и сервисы используют нейросети для рекомендации продуктов, фильмов, музыки и других видов контента на основе предыдущих действий и интересов пользователя.
- Медицинская диагностика – нейросети полезны в анализе медицинских изображений, таких как снимки рентгена или магнитно-резонансной томографии, что способствует раннему выявлению заболеваний.
- Финансовая аналитика – в финансовой сфере нейросети используются для прогнозирования рынков, обнаружения мошенничества и оптимизации портфелей инвестиций.
- Игровая индустрия – в компьютерных играх нейросети задействуются для создания все более интеллектуальных и адаптивных оппонентов и других персонажей.
- Промышленное производство – нейросети нужны для управления производственными процессами, поиска дефектов и прогноза поломок оборудования.
- Научные исследования – нейросети помогают в ана-



лизе сложных научных данных, например, в биологии, физике, астрономии и других дисциплинах.

- Искусство и генерация контента – это создание произведений искусства, музыки, видео, текста, прочего креатива.

Вышеперечисленное – лишь малая часть применения нейросетей. Тот факт, что они находятся в постоянном развитии и улучше-

нии позволяет с каждым днем расширять сферы, в которых их можно использовать.

С особенностями нейросетей мы с вами познакомились, теперь предлагаем уделить время искусственному интеллекту. **Искусственный интеллект (ИИ)** – это область информатики, которая занимается созданием компьютерных систем и программ, способных выполнять задачи, которые, как правило, требуют интеллектуальных способностей человека. Подобные системы и программы особым образом имитируют интеллектуальную деятельность человека. Например, обучение, принятие решений, распознавание образов, понимание языка, решение задач и т.д.

Методы и технологии искусственного интеллекта:

- Машинное обучение – это подраздел ИИ, который позволяет компьютерным системам учиться на основе данных и опыта, а затем применять этот опыт для решения задач.
- Нейронные сети – как было отмечено ранее, нейронные сети представляют собой важную часть технологий ИИ.
- Обработка естественного языка (Natural Language Processing, NLP) – эта область ИИ занимается разработкой систем, способных анализировать, понимать и генерировать человеческий язык (чат-боты, онлайн-переводчики и прочее).
- Символьное программирование – эта методология использует символьные вычисления для решения задач, таких как автоматическое доказательство теорем, разработка экспертных систем и создание искусственного интеллекта, способного обобщать и применять знания.
- Искусственная жизнь – эта область исследует моделирование и эмуляцию биологических процессов и систем в компьютерных средах. Она может применяться в исследованиях биологии, экологии и разработке роботов-моделей.
- Логическое программирование – данный подход использует логику и формальные методы для решения задач, основанных на логических условиях и правилах. Примером является язык программирования Prolog.
- Генетические алгоритмы и генетическое программирование – эти методы используют эволюционные процессы для оптимизации и создания алгоритмов и структур данных.

- Обработка изображений и компьютерное зрение – эти технологии применяются без использования машинного обучения. Полезны в распознавании образов, обработке медицинских изображений и многих других сферах.

- Робототехника – искусственный интеллект применяется для создания автономных роботов, способных выполнять разнообразные задачи, такие как исследование неизвестных территорий, выполнение хирургических операций и многое другое.

Мы рассмотрели малую часть методов и технологий искусственного интеллекта, которые применимы в самых различных областях и сферах. Какую именно технологию применять зависит от требований и поставленной задачи.

В современном мире становится все больше сторонников искусственного интеллекта, несмотря на то, сколько вокруг него бытует мифов, он только укрепляет свои позиции. ИИ активно применяется в самых разных сферах, некоторые из них мы с вами уже успели затронуть, чтобы проиллюстрировать значение той или иной технологии. Давайте уделим немного времени и познакомимся с областями применения ИИ поподробнее.



Итак, где же применяют искусственный интеллект:

- Автоматизация и оптимизация задач – ИИ позволяет автоматизировать множество задач, ускоряя процессы и снижая затраты. Это важно в производстве, логистике, финансах, здравоохранении и других отраслях.
- Улучшение диагностики и медицинской помощи – ИИ помогает врачам в быстрой диагностике и лечении заболеваний и разработке новых лекарств.
- Развитие автономных систем – ИИ используется в беспилотных автомобилях, дронах и робототехнике для навигации, принятия решений и безопасной работы в разных средах.
- Работа с данными и аналитика – ИИ позволяет анализировать большие объемы данных, выявлять закономерности и предсказывать будущие события. Это полезно в бизнесе, научных исследованиях и многих других областях.
- Персонализация и рекомендации – ИИ используется для создания персонализированных рекомендаций в интернет-магазинах, потоковых сервисах, социальных сетях и других платформах, улучшая сервис.
- Исследования и наука – ИИ помогает в обработке и анализе научных данных, создании математических моделей и прогнозировании результатов экспериментов.
- Симуляция и моделирование – ИИ используется для создания компьютерных моделей и симуляций, позволяющих изучать и анализировать поведение систем в различных областях, включая науку, инженерию и экологию.

- Борьба с мошенничеством и кибербезопасность – ИИ используется для выявления аномальных паттернов в транзакциях, сетевом трафике и других данных с целью предотвращения мошенничества и кибератак.
- Образование и обучение – ИИ может создавать интерактивные образовательные платформы, адаптированные к индивидуальным потребностям учащихся.
- Культура и искусство – ИИ используется в создании произведений искусства, музыки, литературы и других форм креативной деятельности.

Развитие искусственного интеллекта открывает для общества множество возможностей для улучшения качества жизни. ИИ способствует научным открытиям, инновациям, креативным решениям, повышает производительность и экономит ресурсы. Скорее всего вы уже отметили для себя, что некоторые области применения ИИ и нейросетей совпадают. Предлагаем разобраться, в чем же между ними все-таки разница.

Нейросети и искусственный интеллект – это взаимосвязанные и очень тесно переплетающиеся концепции. Но, несмотря на всю схожесть, они представляют разные аспекты в области информатики.

Нейросети	Искусственный интеллект (ИИ)
Конкретная технология или метод в рамках искусственного интеллекта. Нейросети – это вычислительные модели, которые строятся на основе искусственных нейронов, имитирующих биологические нейроны человеческого мозга.	Включает в себя различные методы и технологии, направленные на создание компьютерных систем и программ, способных выполнять задачи, требующие интеллектуальных способностей человека.
Используются для решения различных задач, таких как распознавание образов, обработка текстов, анализ данных. Часто используются внутри систем и приложений искусственного интеллекта.	Использует не только нейросети, но и другие методы машинного обучения, и множество различных технологий, о которых мы упоминали выше.

Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что нейросети являются одной из технологий, которые могут быть применены в рамках ИИ, и они не охватывают всю область ИИ. Искусственный интеллект сам по себе охватывает более широкий спектр методов и приложений, включая нейросети, но, не ограничиваясь ими.

В последнее время одним из самых распространенных способов применения нейросетей в рамках ИИ является создание уникальных изображений.

Изображения. Каким образом искусственный интеллект генерирует изображения с помощью нейросетей? На начальном этапе нейронную сеть обучают на большом массиве различных изображений. Этот процесс обучения позволяет сети изучить структуру и характеристики изображений в наборе данных. Сгенерированное уникальное изображение применяется в различных сферах: искусство, графический дизайн, анимация, генерация контента для социальных сетей и т.д. Помимо этого нейросети способны выполнять функцию ретуше-ра улучшая и корректируя фото.

Видео. Применяемые методы могут различаться в

зависимости от конкретной задачи, но общий принцип заключается в обучении модели на видеоданных и использовании ее для генерации новых видеороликов или последовательностей кадров. Здесь важно подчеркнуть, что создание видео является вычислительно затратным процессом и требует больших вычислительных ресурсов, особенно при работе с высоким разрешением и сложными сценами. В последнее время стало очень популярно превращать статические изображения в видео. Особенно впечатляюще «оживление» выглядит с персонажами и фигурами минувших лет, которых ввиду отсутствия технологий в то время не запечатлели на видео.

Музыка. Возможности нейросетей добрались и до генерации не только картинок, но целых музыкальных произведений. Вы скорее всего заметили, что в последнее время эту возможность используют ради развлечения, создавая забавные кавер-версии популярных хитов, перепетые голосами и манерой других известных людей. Многие нейросети для музыкальной генерации работают по MIDI-данными, которые представляют музыку в виде нот, аккордов и ритмических данных. Эти модели могут генерировать музыку, которая может быть воспроизведена с использованием звуковых инструментов.

Важно понимать, что генерация музыки с помощью нейронных сетей требует обучения модели на больших объемах данных с музыкальными записями. Кроме того, музыкальная генерация может включать в себя не только мелодии, но и аранжировки, гармонии, ритм и другие аспекты музыки, что делает эту задачу сложной и многогранной.

Текст. Напоследок мы оставили, пожалуй, самое популярное направление использования нейросетей – это генерация текстов. На первых порах сгенерированные нейросетью тексты использовались для блогов и социальных сетей. Сейчас к помощи специализированных чатов может прибегнуть как рядовой школьник при выполнении домашнего задания, так и опытный сотрудник при создании презентации продукта. Конечно, целиком и полностью полагаться на результат работы нейронной сети, конечно, не стоит. Необходимо вовремя включать критическое мышление и отслеживать согласование как указанных фактов, так и лексико-грамматического наполнения текста. Для базовых и незамысловатых задач возможностей нейросети вполне хватит, но вот для написания стоящей научной статьи вряд ли. На данный момент, наиболее популярной для массового потребителя принято считать нейросеть ChatGPT, которую представила компания OpenAI в 2022 году.

Нейросети – уникальная технология, которая позволяет решать сложные задачи, которые раньше было трудно, а то и вовсе невозможно автоматизировать с помощью традиционных алгоритмов. Возможности, которые щедро предоставляет искусственный интеллект только предстоит изучить и освоить, но современное общество верно идет в этом направлении.

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

ВНУТРЕННИЙ КРИТИК: КАК С НИМ СПРАВИТЬСЯ?

Внутренний критик – голос в нашей голове, который постоянно оценивает, судит и часто осуждает наши действия, мысли и решения. Хотя этот голос знаком практически каждому, его влияние на нашу жизнь часто недооценивается. В этой статье мы рассмотрим природу внутреннего критика, его истоки и влияние на нашу самооценку и благополучие. Мы исследуем, как распознать этот голос и, что самое важное, научиться взаимодействовать с ним более конструктивно. Наша цель – не подавить или устранить внутреннего критика, а научиться слышать его с состраданием и пониманием, открывая путь к более гармоничным отношениям с самим собой.

Откуда берется внутренний критик

Внутренний критик – голос в нашем сознании, который часто остается незамеченным, но оказывает значительное влияние на наше восприятие себя и свое поведение. Давайте попробуем понять его природу и истоки.

Социальное влияние

С детства нас окружают ожидания родителей, учителей и общества. Эти ожидания часто формируют стандарты, которым мы учимся следовать. Во взрослом возрасте, когда мы не соответствуем этим стандартам, внутренний голос начинает критиковать нас за отклонения. Этот голос является внутренним отражением внешних ожиданий.

Внутренние убеждения и правила

С возрастом мы развиваем собственные убеждения о том, как мы должны действовать и чего достигать. Иногда эти убеждения не учитывают изменившиеся обстоятельства. Если наши действия не соответствуют этим самостоятельно установленным правилам, внутренний критик активируется, напоминая о «правильном» пути.

Страх осуждения

Многие люди боятся осуждения или быть не принятыми другими. Этот страх может породить внутреннего критика как способ психологической защиты, предотвращая возможное отторжение за счет самокритики и самоограничения.

Предыдущий опыт неудач

Личный опыт неудач или ошибок может укреплять внутреннего критика, особенно если эти события интерпретировались как свидетельство недостаточности или неполноценности. Внутренний критик использует эти события, чтобы напоминать о прошлых провалах и предостерегать от возможных рисков в будущем.

Работа с внутренним критиком направлена на развитие осознанности по отношению к этим внутренним голосам и создание более гибкого отношения к собственным мыслям и эмоциям. Это позволяет уменьшить влияние внутреннего критика и жить в большем соответствии с собственными ценностями и целями.

Как противостоять внутреннему критику самостоятельно

Осознавайте и записывайте. Когда вы замечаете, что внутренний критик начинает активизироваться, важно осознать этот момент и зафиксировать его. Запишите, что именно он вам говорит, в какой ситуации это происходит и какие эмоции вызывает. Например, если критик говорит: «Ты опять ничего не успел», запишите это и отметьте, что вы чувствовали в этот момент. Это поможет вам лучше понимать, как часто и в каких ситуациях ваш критик активизируется. После накопления записей можно задать вопрос себе: «Когда и где я чаще всего слышу своего внутреннего критика?»

Придумайте отдельный персонаж. Попробуйте представить



вашего внутреннего критика как отдельную личность или персонажа. Дайте ему имя и опишите его образ. Это поможет вам дистанцироваться от критических мыслей и воспринимать их менее серьезно. Например, вы можете назвать своего критика «судья» или «строгий учитель» и визуализировать его в моменты самокритики.

Техника «Трех стульев». Используйте технику «Трех стульев», чтобы взаимодействовать с вашим внутренним критиком. Расставьте три стула: на одном сидите вы, на втором – ваш внутренний критик, на третьем – ваша заботливая часть. Поочередно занимайте каждый стул, высказываясь от лица каждой из частей. Это упражнение поможет вам лучше понять динамику взаимодействия между этими частями и научиться управлять ими.

Фокус на действии. Определите, что для вас действительно важно, и сфокусируйтесь на действиях, которые соответствуют вашим ценностям, а не на том, что говорит внутренний критик. Если ваш критик пытается остановить вас от какого-то действия, вспомните, почему это действие важно для вас. Можно задать вопрос себе: «Что для меня действительно важно в этой ситуации? Как мои действия могут отражать мои ценности?»

Что бы я сказал своему лучшему другу? Относитесь к себе с таким же пониманием и добротой, как если бы вы относились к хорошему другу. Если ваш внутренний критик слишком жесток, попробуйте представить, что вы говорите с собой так, как говорили бы с другом, который переживает трудности: «Что бы я сказал своему лучшему другу, если бы он оказался в такой же ситуации?»

Андрей ВИНТЕРГРИН,
психолог, АСТ-терапевт,
член ОО «Общество психологов»

Диагностика интересов и направленности личности у подростков

Диагностика интересов и направленности личности – это очень важный этап в процессе выбора профессии. Ведь, выбирая профессию, мы определяем тот вид деятельности, которым будем заниматься, место, где будем проводить существенную часть нашей жизни, а также качество нашей будущей жизни.

Выявление интересов и направленности личности поможет вам из всего множества сфер деятельности, существующих в наше время, выделить именно те, которые для вас наиболее привлекательны и интересны. А помогут вам в этом специальные профориентационные тесты.

Даже если вы уже точно определились с выбором профессии, не игнорируйте данный тест. Ведь полученные результаты помогут вам подтвердить уже сделанный выбор или подскажут, какие еще сферы деятельности вы можете рассмотреть.

Тест «Выявление интересов и направленности личности»

Инструкция: Необходимо ответить на все вопросы, не пропуская ни одного.

Если вам очень нравится заниматься тем, о чем говорится в вопросе, то в клеточке на листе ответов, обозначенной тем же номером, что и вопрос, нужно поставить два плюса.

Если просто нравится - один плюс.

Если вы равнодушны или не знаете, как ответить, ставьте ноль.

Если не нравится – один минус.

Лист ответов

I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	XIII	XIV	XV
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75
76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90

Любите ли вы? Нравится ли вам?:

1. Читать книги типа «Занимательная физика», «Физики шутят» и т.п.

2. Читать книги типа «Занимательная математика», «Математические досуги» и т.п.

3. Интересоваться вопросами экономической географии, сообщениями в печати об экономических показателях работы предприятий, развития отраслей хозяйства.

4. Читать журналы «Юный техник», «Техника молодежи» и т.п., знакомиться с достижениями в области техники, радиоэлектроники по публикациям в научно-популярных журналах.

5. Читать об открытиях в химии, о жизни и деятельности выдающихся химиков.

6. Читать о жизни растений и животных.

7. Читать о том, как люди научились бороться с болезнями, о врачах, о достижениях в области медицины.

8. Знакомиться с различными странами по описаниям и географическим картам.

9. Читать книги об исторических личностях и событиях.

10. Читать произведения классиков мировой литературы.

11. Интересоваться историей развития искусства, слушать оперную, симфоническую, джазовую музыку.

12. Читать литературу о жизни школы (о работе воспитателя, учителя).

13. Интересоваться искусством кулинарии, моделирования одежды, конструирования мебели.

14. Читать книги о войнах и сражениях.

15. Читать спортивные газеты, журналы, книги о спорте и выдающихся спортсменах.

16. Интересоваться научно-популярной литературой о физических открытиях, о жизни и деятельности выдающихся физиков.

17. Читать научно-популярную литературу о математических открытиях, о жизни и деятельности выдающихся математиков.

18. Изучать вопросы промышленности, сельского хозяйства, других отраслей хозяйства, узнавать о достижениях в области планирования и учета на предприятии.

19. Посещать технические выставки или слушать (смотреть) передачи о новинках техники.

20. Находить химические явления в природе, проводить опыты по химии, следить за ходом химических реакций.

21. Изучать ботанику, зоологию, биологию.

22. Знакомиться с особенностями строения и функционирования человеческого организма.

23. Узнавать об исследованиях новых месторождений полезных ископаемых.

24. Обсуждать текущие политические события в стране и за рубежом.

25. Читать литературно-критические статьи.

26. Обсуждать кинофильмы, театральные постановки, художественные выставки.

27. Обсуждать вопросы воспитания детей и подростков, узнавать, как можно помочь кому-нибудь из друзей, одноклассников, младших исправить свое поведение.

28. Заботиться об уюте в доме, в классе, школе приводить в порядок свое помещение.

29. Знакомиться с военной техникой.

30. Ходить на матчи и спортивные состязания.

31. Проводить опыты по физике.

32. Решать математические задачи.

33. Точно вести расчеты своих денежных доходов и расходов, знать бюджет семьи.

34. Читать технические чертежи и схемы. Разбираться в схемах радиоаппаратуры и т.п.

35. Готовить растворы, взвешивать реактивы.
36. Работать в саду, на огороде, ухаживать за растениями и животными.
37. Изучать причины возникновения разных болезней.
38. Собирать коллекцию минералов.
39. Изучать историю возникновения народов и государств.
40. Изучать иностранные языки.
41. Декламировать, петь, выступать на сцене.
42. Читать книги малышам, помогать им что-нибудь делать, рассказывать им сказки.
43. Шить, вязать, вышивать, готовить пищу, изготавливать, совершенствовать или ремонтировать домашние бытовые приборы и устройства, мебель и т.п.
44. Принимать участие в военизированных походах.
45. Играть в спортивные игры.
46. Заниматься в физическом кружке.
47. Заниматься в математическом кружке.
48. Интересоваться стоимостью товаров, пытаться понять вопросы ценообразования, заработной платы, организации труда.
49. Собирать и ремонтировать разные механизмы, исправлять электроприборы и повреждения в электросети.
50. Заниматься в химическом кружке (изучать фактатив по химии).
51. Заниматься в биологическом кружке.
52. Знакомиться с работой медицинской сестры и врача.
53. Составлять геологические и географические карты.
54. Посещать исторические музеи, знакомиться с памятниками культуры, участвовать в археологических экспедициях.
55. Письменно излагать свои мысли, наблюдения, вести дневник.
56. Заниматься в драматическом кружке.
57. Объяснять товарищам, как выполнять учебные задания, если они испытывают в них затруднения.
58. Оказывать людям различные услуги (починить обувь, сделать фотографию, помочь красиво уложить волосы и т.п.).
59. Участвовать в военных играх и походах.
60. Принимать участие в спортивных соревнованиях.
61. Участвовать в физических олимпиадах.
62. Участвовать в математических конкурсах, олимпиадах.
63. Посещать «Школу бизнеса», «Школу прикладной экономики», кружки «Юный менеджер», «Юный предприниматель» и т.п.
64. Изготавливать модели самолетов, планеров, кораблей, собирать радиоприборы или какие-либо другие конструкции.
65. Участвовать в химических олимпиадах.
66. Участвовать в биологических олимпиадах.
67. Ухаживать за больными.
68. Помогать старшим или самим производить топографическую съемку местности.
69. Выступать с сообщениями по истории, заниматься в историческом (или археологическом) кружке.
70. Заниматься в литературном или лингвистическом кружке.
71. Играть на музыкальных инструментах, рисовать, резать по дереву.

72. Заниматься с младшими школьниками.
73. Постоянно общаться со многими и разными людьми.
74. Быть организатором (командиром) в играх и походах.
75. Заниматься в спортивной секции.
76. Выступать с докладами о новых физических открытиях.
77. Организовывать математические конкурсы.
78. Принимать участие в конкурсах юных экономистов.
79. Заниматься в кружке технического творчества.
80. Принимать участие, помогать старшим в организации вечера типа «Химия вокруг нас».
81. Проводить исследовательскую работу по биологии.
82. Изучать работу медицинского персонала.
83. Участвовать в географических или геологических экспедициях.
84. Принимать участие в организации походов по родному краю.
85. Писать сценарии к литературному вечеру.
86. Посещать театры, музеи, выставки.
87. Заниматься с младшими братьями и сестрами.
88. Дарить подарки, сделанные своими руками.
89. Изучать военное дело.
90. Тренировать младших в секциях, спортивных командах.

Обработка и анализ полученных результатов.

Необходимо подсчитать сумму плюсов в каждом столбце. Та колонка, где будет получено максимальное число плюсов, будет свидетельствовать о выраженности определенного интереса. Для того, чтобы узнать, какой именно интерес и направленность личности преобладает, воспользуйтесь ключом к тесту. В нем содержится информация о том, какому номеру колонки соответствует определенный интерес и направленность личности.

Ключ

I – физика, II – математика, III – экономика и бизнес, IV – техника и электротехника, V – химия, VI – биология и сельское хозяйство, VII – медицина, VIII – география и геология, IX – история, X – филология, журналистика, XI – искусство, XII – педагогика, XIII – труд в сфере обслуживания, XIV – военное дело, XV – спорт.

Степень активности интересов можно определить по количеству плюсов в горизонтальных колонках анкеты. Если их количество максимально в первой и второй колонках, то у вас есть желание ознакомиться с той или иной областью знаний, деятельности; если самыми полными стали третья и четвертая колонки, то у вас есть стремление к более глубокому изучению, познанию предмета интересов; если больше всего плюсов в пятой и шестой колонках, то вы приступили к активным практическим занятиям в данной области и ваши интересы переросли в склонности.

Екатерина ДАВИДОВСКАЯ,
психолог

«Профориентационный диалог.

Базовые шаги по выстраиванию профориентационной коммуникации с ребенком»

(цикл информационных и практических материалов для родителей)

Часть 3

Профориентационное сопровождение ребенка должно быть организовано не только в школе, с помощью специалистов, но и в семье. Участие родителей в профессиональном самоопределении ребенка дает ему всестороннюю поддержку и уверенность в своем выборе.

Предлагаем вам цикл информационных и практических материалов с разъяснением простых базовых профориентационных шагов, которые позволят родителям выйти на диалог с подростком без конфликтов и сделать период его профессионального самоопределения более безопасным и спокойным для двух сторон.

Шаг 3. Признание автономности ребенка

Данный шаг включает в себя непосредственно работу родителей со своими установками и базовыми убеждениями. Кажется, что все просто, но, как показывает опыт – данный процесс очень сложный и требует большого труда и объемной работы с самим собой. Признание родителями личностной **автономности** ребенка является одним из базовых шагов на пути его успешного самоопределения.

Что значит признание автономности? Это понимание, осознание и принятие того факта, что каждый человек индивидуален и неповторим. Это понимание сильных и слабых сторон ребенка, умение определить их в нем и помочь ему использовать их наилучшим образом. Это понимание того, что только сам человек – хозяин своей судьбы, только он в состоянии сделать себя счастливым и удачливым и добиться всего, что наметил. Это помощь в познании себя, когда ребенок получает возможность формировать себя в соответствии со своими намерениями. И в более объемном смысле – это помощь ребенку в процессе внедрения данной осознанности в его структуру личности.

Таким образом, признание автономности ребенка – это важный «кирпичик» структуры профессионального выбора.

Как родителям признать автономность ребенка? Воспользуйтесь следующими рекомендациями:

- **Не навязывайте свое мнение как истину в последней инстанции.** Лучше преподнести его как еще один источник информации. Причем источник доброжелательный и конструктивный. Источник, с ко-



торым надо работать, который не один единственный, даже, несмотря на то, что это родительское мнение.

- **Не настаивайте на выборе профессии по принципу династии.** Делать выбор таким способом, не учитывая, особенности ребенка, очень рискованно. Да, иногда случается, что такой выбор становится очень успешным. Но только в том случае, когда ребенок растет в семье, где видит особенности этой профессии, слышит или даже участвует в беседах на профессиональную тему, погружен в особенности данной профессии на примере своих родителей/родственников. И, безусловно, в том случае, когда у него есть склонности, способности и интересы к данной профессии.
- **Не пытайтесь через ребенка реализовать свои несбывшиеся мечты.** Иногда бывает, что по разным причинам родители не смогли реализовать свою мечту и, видя в ребенке свое продолжение, хотят, чтобы эту мечту осуществил он. Хорошо, если ребенок действительно получил «в наследство» от мамы или папы способности и интерес именно к этой профессии. А если нет? Это может иметь серьезные последствия – особенно если ожидания не оправдаются.
- **Не настаивайте на выборе профессии исключительно по принципу будущего благосостояния.** Деньги – это хорошо и важно. Но, все мы знаем, что если человек работает с удовольствием, «с душой», то и результат достигается быстрее, а качество превосходит все ожидания. Именно заинтересованность, увлеченность будущей профессией – фундамент будущего профессионализма. А профессионализм – это и востребованность на рынке труда, и карьерный рост, и высокий доход.
- **Дайте своему ребенку право выбора будущей профессии.** Когда вы спокойно сможете предоставить ему возможность сделать этот выбор самостоятельно – это и будет признанием с вашей стороны его автономности. Поэтому не давите на ребенка в выборе профессии, иначе это может обернуться стойкими конфликтами.
- **Уважительно относитесь к выбору ребенка.** Если вас огорчает профессиональный выбор ребенка, не отговаривайте его и не запрещайте ему что-то категорично. Постарайтесь выяснить, на чем основан его выбор, обсуждайте вместе с ним возможные «за» и «против» выбранной им профессии. Поищите вместе альтернативные варианты.

Признание автономности – это не самоустранение родителей из процесса профессионального самоопределения ребенка. Это принятие ребенка как самостоятельной личности и создание благоприятных условий для его самостоятельного выбора.

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

Ресурсные практики на каждый день

Термин «ресурсное состояние» подразумевает наличие у человека духовных, эмоциональных, физических, душевных сил и энергии для решения текущих задач. Ресурсное состояние помогает конструктивно выходить из кризисов, восстанавливать силы и энергию, а также мотивирует человека двигаться вперед.

Особенно актуально ресурсное состояние в условиях повышенного стресса – оно помогает использовать ваш внутренний потенциал для решения простых и сложных задач.

Поймать нужный рабочий поток, вернуть позитив и энтузиазм получается не всегда. Современные реалии жизни таковы, что на общее самочувствие человека отрицательно влияют внешние факторы – конфликты с близкими людьми, недостаток денег, бытовая усталость, нервные перегрузки...

Что же делать в этом случае? Используйте специальные практики и упражнения – с ними достичь ресурсного состояния можно просто и быстро.

Предлагаем вам авторские ресурсные практики на каждый день Надежды Антиповой. Они доступны в выполнении для любого человека, экологичны и безопасны, помогут найти свой ресурс и уверенно идти в будущее.

«Приглашение к звездам»

«Что бы ни говорили пессимисты, земля все же совершенно прекрасна, а под луну и просто неповторима»

Михаил Булгаков

Цель: энергетическое обновление, восстановление отношений, целостное восприятие себя, жизни, активизация романтических чувств.

Назначение: ссора, размолвка, печаль, скука, одиночество, отчужденность.



Антипова Надежда Евгеньевна – кандидат психологических наук, доцент, психолог-консультант, тренер (национальный уровень) Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги, почетный член Ассоциации психологов Подмосковья, лауреат национального психологического конкурса «Золотая Психея-2017», автор книг.



Пригласи кого-нибудь (партнера, друга, друзей, единомышленников) на встречу со звездами. Не в бар, не на концерт, а под открытое небо. В поле, на крышу, в беседку. Лучше, конечно, выйти из дома. Это будет необычная встреча под звездным небом, необычное путешествие к звездам. Пусть каждый выберет для себя звезду, созвездие, понаблюдает, поделится своими чувствами. Расскажите друг другу о себе, как если бы вы были с этих звезд. Представьте, что вы звезды, спустившиеся на землю. Ощутите целостность, связь. Возможно, возникнет желание поделиться чем-то личным, сокровенным, детским. Делитесь. Сейчас для этого время и место.

Независимо от времени года лягте на землю, на траву, листву, на снег, пусть на пару минут, но это будут совсем другие переживания. И ты, и другой (другие) почувствуете общность друг с другом, миром, Вселенной.

Романтика, мечта, явь переплетутся. Чудесный вечер или ночь станут забываемой страницей в твоей жизни. Ты увидишь, как утро вдруг откроет широко двери в новую жизнь

«Место встречи на мосту»

«И странной близостью закованный...»

А.Блок

Цель: созерцание жизни, принятие изменений в своей жизни, выход из одиночества, установление контакта, возвращение к жизни.

Назначение: переходный этап в жизни, одиночество, потеря вкуса к жизни.

У тебя сейчас переходный этап? Ты меняешь работу? Или хочешь сменить место жительства, город, страну? Ты решил, что пора начать что-то новое. Или еще не знаешь, как поступить. Назначь себе свидание на мосту. Мост любой: в детском парке, над рекой, пешеходный, соединяющий территории местности.

Мост дает объем в созерцании: вид под тобой, над тобой, впереди, сзади. Посмотри на движение, которое проходит в этих плоскостях: кто, что, как движется. Куда летят птицы, кто прячется под мостом, кто пересекает мост, какая панорама видна. Ты увидишь, что у каждого живого существа есть свое движение: быстрое, медленное, но свое. Конечно, ты все это знаешь, но сейчас важно это ощутить.

Ведь с кем-то ты в большей степени почувствуешь близость, может быть, с прячущейся под мостом кошкой или собакой, или с птицей, летящей в неизвестном направлении. Но также ощутишь жизнь, идущую рядом.

Тебе предстоит встреча? Назначь на мосту. А если не предстоит, то назначь тому, с кем давно хотел бы встретиться. Совместное проживание нескольких мгновений на мосту позволит выйти из одиночества. Независимо о чем вы будете говорить, продолжите ли беседу в другом месте. Мост как знак самой встречи, знак изменений, соединения, как точка начала движения.

«Место знакомств»

*«Мне нравится, что вы больны не мной,
Мне нравится, что я больна не вами,
Что никогда тяжелый шар земной
Не уплывет под нашими ногами...»*

Марина Цветаева

Цель: преодоление страхов, развитие смелости, решительности, внесение игры в жизнь, азарт, активность, развитие коммуникативных способностей.

Назначение: страхи, застенчивость, неуверенность в себе.

На заметку: тем, кто работает в сфере услуг, занимается продажами, данное упражнение откроет новые возможности, поможет отработать навык публичного выступления.

Часто люди прогуливаются по мостам или вдоль набережных, наблюдая реку, или где-то поблизости сидят на лавочках. Твоя задача – познакомиться. Рассматривай задание как упражнение.

Знакомство считается состоявшимся, когда люди обменялись именами. Цель задания – преодоление незнакомого барьера, страха публичного выступления, общения. Тебя никто не принуждает потом общаться с этим человеком, вести задушевные беседы. Как ты будешь знакомиться – это твое право, как и то, назовешься ли ты своим собственным именем или чужим. Выполнив задание, ты почувствуешь драйв, смелость, энергию.

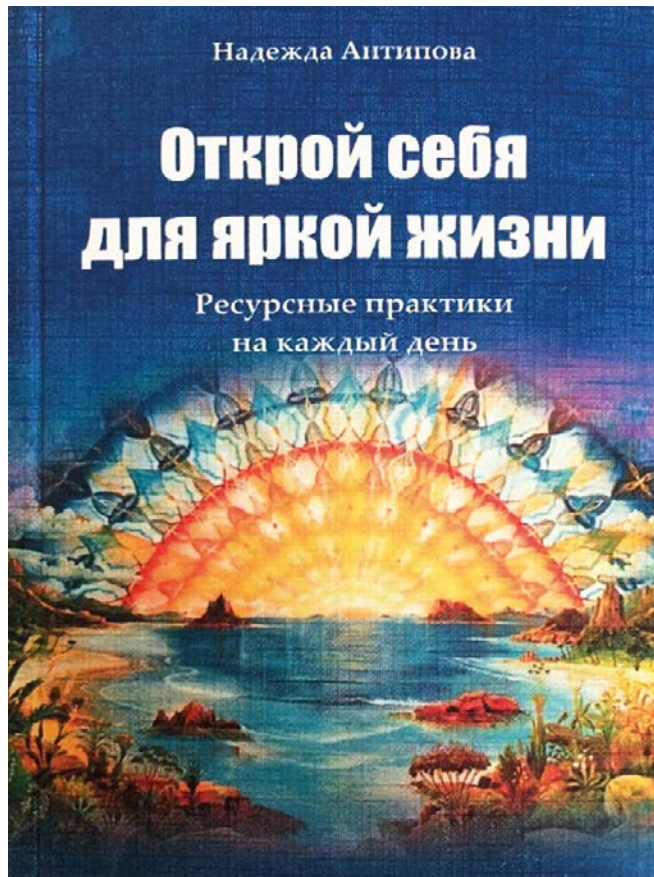
«Идущий впереди – мост для идущего позади»

Цель: определение людей, мотивирующих на движение, активность, успех, достижения, деятельность, активизация внутренних и внешних ресурсов, мотивация на изменения в жизни.

Назначение: ситуация выбора, потребность в жизненных изменениях, недостаток мотивационного ресурса.

Тебе предстоит сложная задача. Надо составить список людей, идущих впереди тебя. Запиши в столбик всех, кого ты к таким относишь. После этого рядом с каждым отметь, в чем (в каком деле, области, сфере жизни) идущий впереди обгоняет тебя. В третий столбик запиши на сколько он впереди (часы, годы, шаги). В четвертый – что он прокладывает тебе (какие мысли, чувства, дела, стремления, потребности). В пятый – насколько ты хочешь приблизиться к нему (идти сзади, в ногу, параллельно, обогнать!). В шестой – когда ты пройдешь этот мост. В седьмой – для чего тебе нужен этот мост.

Перед тобой раскроется полная картина твоего взаимо-



действия с окружающими тебя людьми. Ты обнаружишь удивительные вещи, например, ты всегда стремишься быть таким, как некий человек, но оказывается, что тебе это совсем не нужно. И этот человек тебя побуждал только лишь к стремлению, но не достижению.

Или ты увидишь, что давно пора пройти ряд мостов, а то они уже и пройдены, но что-то зависли. Пересмотри картину. Следующим шагом будет составление новой (можно по той же схеме), исходя из твоих приоритетов. Сюда можно ввести новых людей – новые мосты, а часть старых оставить прошлому, как давно прошедшему. Поблаговари каждого, в ком ты сейчас уже не нуждаешься, за то, что он был тебе в какой-то трудный момент твоей жизни мостом и позволял тебе двигаться вперед. Ведь мы все бываем в жизни и путниками и сопровождающими путника.

Третьим шагом будет действие. Например, в твоем списке есть человек, побуждающий тебя выглядеть красиво. Замечательно. Сделай шаг к себе: сделай прическу, пересмотри гардероб. У этого человека свой интересный стиль? Прекрасно. Пора и тебе найти свой. Насмотришься на модные образы, комплекты одежды, примерь глазами модный луук. Прислушайся к сердцу – где екает. Оцени объективно: фасон, свой возраст, комплекцию, цветовую гамму. Где, в чем, как можно найти компромисс. Купи. Пусть будет один наряд, но тот, что будет подчеркивать достоинства твоей фигуры, черты лица, раскрывать твой внутренний мир. Иди вперед!

Екатерина ДАВИДОВСКАЯ,
психолог

ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ



Здравствуйте, уважаемая редакция.
Расскажите, пожалуйста, кто такой менеджер по рекламе.

Полина Т., г. Полоцк

Менеджер по рекламе организует работу по рекламированию производимой продукции или выполняемых услуг с целью их продвижения на рынке сбыта, информируя потребителей о преимуществах и отличительных качествах и свойствах рекламируемых товаров или услуг.



В его должностные обязанности входят следующие виды работ:

- планирование и координация работ по проведению рекламных компаний;
- разработка планов рекламных мероприятий по одному виду или группе товаров (услуг) и определение затрат на их проведение;
- участие в формировании рекламной стратегии, основанной на перспективных направлениях дальнейшего организационного развития, инновационной и инвестиционной деятельности;
- выбор форм и методов рекламы в средствах массовой информации, их текстового, цветного и музыкального оформления, определение конкретных носителей рекламы (газеты, журналы, рекламные ролики и др.) и их оптимальное сочетание;
- изучение рынка сбыта и покупательского спроса с целью определения наилучшего времени и места размещения рекламы, масштабов и сроков проведения рекламных компаний, круга лиц, на которые должна быть направлена реклама;
- ориентация на целевые группы по профессии, возрасту, покупательской способности, полу;
- организация разработки рекламных текстов, плакатов, проектов, каталогов, буклетов;
- контроль качества, обеспечение наглядности и доступности рекламы;

- соблюдение норм общественной морали, не допуская нарушений правил конкурентной борьбы;
- контроль за разработкой и реализацией договоров и контрактов по рекламированию продукции или услуг;
- организация связи с деловыми партнерами, подбор необходимой информации и расширение внешних связей в целях совершенствования рекламной деятельности;
- анализ мотивации спроса на производимую продукцию или оказываемые услуги, организация изучения потребностей покупателей и определение направлений проведения рекламных компаний;
- поддержка необходимых связей с другими структурными подразделениями организаций в процессе разработки и проведения рекламных мероприятий;
- привлечение к работе консультантов и экспертов, а также организация участия в рекламе широко известных и популярных лиц, заключение с ними договоров на коммерческой основе;
- руководство подчиненными сотрудниками.

Должен знать:

- нормативные правовые акты, регламентирующие предпринимательскую, коммерческую и рекламную деятельность;
- основы рыночной экономики, предпринимательства и ведения бизнеса;
- конъюнктуру рынка;
- порядок ценообразования и налогообложения;
- теорию и практику менеджмента;
- организацию рекламного дела;
- средства и носители рекламы;
- основы делового администрирования и маркетинга;
- формы и методы ведения рекламных компаний;
- порядок разработки договоров и контрактов на организацию и проведение рекламных компаний;
- этику делового общения;
- основы социологии, общую и специальную психологию;
- основы технологии производства;
- структуру управления организацией, перспективы ее инновационной и инвестиционной деятельности;
- основы организации делопроизводства;
- современные средства сбора и обработки информации;
- формы и методы работы с персоналом, мотивацию труда;
- передовой отечественный и зарубежный опыт ведения рекламного дела;
- основы трудового законодательства Республики Беларусь.

Для успеха в деятельности менеджеру по рекламе необходимо обладать следующими качествами: уверенность, решительность, ответственность, энергичность, общительность. Для специалиста профессионально важны: умение управлять собой, своим поведением и эмоциями; способность прогнозировать в сфере конкретных услуг и товаров, быстро ориентироваться в меняющейся ситуации.



Добрый день. Меня зовут Андрей. Расскажите подробнее о работе плотника.

Профессия плотника находит широкое применение в строительных и ремонтно-строительных организациях. К работам, выполняемым плотником, относятся:



Опалубочные работы:

- изготовление и ремонт щитов опалубки;
- устройство лесов, поддерживающих опалубку;
- установка опалубки колонн, балок, плит перекрытий, стен и перегородок, фундаментов и др.;
- сборка коробов опалубки арок;
- сборка и установка строительных ферм и балок;
- разборка опалубки арок, куполов, сводов, оболочек, резервуаров, баков, бункеров, лесов, поддерживающих опалубку;
- ремонт опалубочных криволинейных и крупнопанельных щитов.

Общестроительные работы:

- обработка лесоматериалов вручную;
- покрытие крыш разной степени сложности кровельными материалами;
- изготовление щитов для перегородок под штукатурку;
- обшивка стен и потолков под штукатурку и облицовку;
- настил полов из брусьев, клееных щитов, древесноволокнистых плит, древесностружечных плит с заделкой стыков;
- крепление столярных изделий к железобетонным деталям с помощью монтажных поршневых пистолетов;
- установка оконных и дверных коробок, балконных блоков и подоконных досок;
- установка дверей, ламинированных с телескопической коробкой, оконных и дверных блоков из поливинилхлорида и алюминиевого профиля;
- установка мансардных оконных блоков, окон со стеклопакетами и трехслойным остеклением;
- установка дверных блоков из листовой стали;
- пропитка антисептической и огнезащитная деревянных конструкций и деталей в ваннах;
- установка бандажей на столбы;
- изготовление, укладка, разборка и смена лаг, балок и прогонов;
- монтаж блочных подмостей;
- ремонт каркасных стен, полов и дощатой кровли;
- изготовление ригелей и установка шпунтовых брусьев по сваям;
- укладка упорных брусьев с закреплением их насадками;
- прорезка и заделка проемов в стенах из бревен и брусьев;
- изготовление, укладка и постановка элементов конструкций мостов стоек, подкосов, прогонов, перил и противопожарных площадок;
- заготовка и сборка деревянных АП-образных опор линий связи и электропередач;
- выполнение сложных плотничных работ при реставрации памятников деревянного зодчества, в строительстве уникальных объектов.

Должен знать:

- основные элементы деревянных частей зданий и деревянных конструкций и требования, предъявляемые к их качеству;
- способы устройства каркасов стен чистых обшивок и временных сооружений;
- основные породы и пороки древесины;
- способы обработки лесоматериалов;
- способы устройства цоколей, дощатых настилов, перегородок;
- правила приготовления антисептирующих и огнезащитных составов и их нанесения;
- правила разметки и устройства крыш различной сложности и покрытия их кровельными материалами;
- методы соединения деталей простыми врубками;
- требования, предъявляемые к качеству штучных кровельных материалов и покрытий;
- правила чтения рабочих чертежей;
- устройство электрифицированного инструмента, монтажных поршневых пистолетов и правила по их применению;
- способы изготовления сверхсложных плотничных изделий.

Человек, избравший профессию плотника, должен интересоваться различными породами древесины, их отличительными особенностями и достоинствами, наиболее рациональным использованием различных древесных пород.

Обучение профессии осуществляется в учреждениях, обеспечивающих получение профессионально-технического образования, или непосредственно на производстве в результате профессиональной подготовки. Для прохождения обучения необходимо иметь общее базовое или общее среднее образование.



Добрый день, журнал «Кем быть?» Меня зовут Матвей. Я планирую поступать на архитектурный факультет БНТУ. Расскажите, пожалуйста, о профессии архитектора подробнее. Большое спасибо.

Архитектор придумывает основную концепцию здания, его облик, увязывает воедино все нюансы. Задача архитектора – спроектировать сооружение, максимально отвечающее потребностям заказчика.

Подготовка специалиста по данной специальности предполагает формирование определенных профессиональных компетенций, включающих знания и умения по разработке схем комплексной территориальной организации территории страны, областей, групп административных районов, отдельных административных районов, других территорий, выделенных по социально значимым признакам; проектов генеральной и детальной планировки городов, сельских поселений с прилегающими территориями, территорий отдельных административных районов, территорий сельских советов; территорий частей поселений, выделенных по социально значимым признакам; осуществлению авторского надзора за строительством и др.

Объектами профессиональной деятельности специалиста являются:

- архитектурно-территориальные объекты: территория страны (в государственных границах Республики

Беларусь); части территории страны, выделенные по признаку административного подчинения (области, группы административных районов, отдельные административные районы), принадлежности, функционального использования, экологического состояния, народно-хозяйственной, историко-культурной, природно-ландшафтной ценности или по иным социально-значимым признакам;



- архитектурно-градостроительные объекты: территории городов, сельских поселений с прилегающими территориями, территории отдельных административных районов, территории сельских советов, части территорий поселений, выделенные по социально-значимым признакам;
- архитектурно-строительные объекты: здания, сооружения, их комплексы жилого, общественного, промышленного, производственного назначения, интерьеры зданий и сооружений;
- архитектурно-ландшафтные объекты – благоустроенные, озелененные, обводненные, оборудованные земельные участки; объекты транспортной и инженерной инфраструктуры;
- малые архитектурные формы – предметы оборудования и элементы благоустройства, размещаемые на открытых участках, обеспечивающие возможность и условия выполнения всех видов жизнедеятельности человека;
- процессы проектирования архитектурно-территориальных, архитектурно-градостроительных, архитектурно-строительных, архитектурно-ландшафтных объектов и малых архитектурных форм.

Должен знать:

- историю искусств, философию;
- изобразительное искусство (рисунок, живопись, скульптуру архитектурную графику);
- методы проектирования и проведения технико-экономических расчетов;
- технические, художественные, экономические, экологические, социальные и другие требования, предъявляемые к проектируемым объектам;
- специфику региональных и местных природных, экономических, экологических, социальных и других условий реализации градостроительных и архитектурных решений;
- виды и свойства строительных материалов и конструкций;
- требования охраны окружающей среды;
- передовой отечественный и зарубежный опыт проектирования и строительства;
- стандарты, технические условия и другие требования к разработке и оформлению проектно-сметной документации;
- технологию строительства.

Должен уметь хорошо рисовать, работать с различными архитектурными стилями, воплощать свои знания в проектируемые объекты, работать с клиентами.

Профессионально важные качества:

- развитое пространственное воображение;
- творческие способности;
- математические и аналитические способности;
- художественные способности, хороший глазомер;
- способность к конструированию и проектированию;
- коммуникативные и организаторские способности;
- оригинальность, находчивость;
- наблюдательность (способность подмечать даже незначительные детали);
- ответственность;
- реалистичность;
- чувство гармонии и вкуса.



Здравствуйте. Меня зовут Мария. Расскажите, пожалуйста, о такой специальности, как «Актерское искусство».

Актерское искусство – специальность, предметной областью которой является искусство создания художественных образов в пространственно-временных формах средствами речи, пластики, вокала и сценического действия; совокупность специальных учебных дисциплин, обеспечивающих актерское образование специалиста.

Подготовка выпускника по специальности «Актерское искусство» обеспечивает получение профессиональной квалификации «Артист».

Объектами профессиональной деятельности специалиста являются спектакли драматических театров, спектакли театров кукол, спектакли кинетических визуальных образов, хэппенинги, спектакли музыкальных театров (оперетта, мюзикл, рок-опера и др.), кино и телевизионные фильмы, рекламные ролики и клипы, телевизионные передачи и постановки, радиопередачи и радиопостановки, эстрадные программы и шоу, концертные номера, концераны, театрализованные представления, нарративные (чтецкие) формы творчества.

Выпускник должен уметь решать следующие профессиональные задачи:

- исполнение ролей, вокальных партий, танцевальных и пластических номеров в спектаклях театров, кино- и телевизионных фильмах, радиопостановках и передачах, концертных программах;
 - озвучивание текстов, дублирование ролей в кино - и телевизионных фильмах, осуществление дикторской деятельности на радио и телевидении;
 - участие в обсуждении замысла постановки, в которой принимает непосредственное участие.
- Выпускники после окончания обучения первоначально могут занимать следующие должности:
- артист драмы;
 - артист кино;
 - артист-вокалист (солист);
 - артист-конферансье;
 - артист разговорного жанра;
 - артист театра кукол;
 - артист хора ансамбля песни и танца;
 - артист хора хорового коллектива.

Анна ДЕНИСЕВИЧ

Поможем сохранить здоровье нашим школьникам. *Лечебная гимнастика и питание при избыточной массе тела*

В последнее время на детских площадках, в детских садах и школах мы видим детей полненьких. Они менее подвижны, медлительны, быстро утомляются, потеют. И это не есть хорошо.

В раннем возрасте они не замечают отличия от своих сверстников. Но вот приходит подростковый возраст – время полового созревания, время формирования гормональной системы, нервной системы, время активного роста, время перестройки всех систем организма. Подросткам становится небезразличен их внешний вид. Им важно нравиться себе и окружающим. Они анализируют свою внешность и видят недостатки своей фигуры.

Но ведь дети с избыточным весом чаще всего не виновны, что они такие, хотя иногда слышат насмешки в свой адрес от сверстников. А ведь это очень жестоко смеяться над больными.

Ожирение – это заболевание, характеризующееся избыточным (больше физиологической нормы) отложением жира в организме.

Различают несколько форм ожирения в зависимости от причин, вызвавших его. Основные из них – это обменно-алиментарная, эндокринная и церебральная формы.

Обменно-алиментарная форма ожирения возникает из-за излишнего потребления пищи и недостаточной физической нагрузки. Она характеризуется небольшими нарушениями функции желез внутренней секреции.

Эндокринная и церебральная формы ожирения развиваются вследствие нарушения регуляции жирового обмена железами внутренней секреции или центральной нервной системы (гипоталамусом).

Наиболее часто причины, вызывающие ожирение, взаимосвязаны, но одна из них является преобладающей.

Различают четыре степени ожирения:

- I степень – вес тела превышает норму на 10-29%;
- II степень – на 30-40%;
- III степень – на 50-100%;
- IV степень – более, чем на 100%.

У больных ожирением наблюда-

ется вялость, сонливость, быстрая утомляемость, частая переменчивость настроения, обидчивость. Избыточное отложение жира чаще встречается в подкожной клетчатке туловища (в области живота, груди), таза, бедер, а также в брюшной и грудной полости. Оно затрудняет движение диафрагмы и работу сердца. В связи с избыточной массой тела сердцу приходится работать с добавочной нагрузкой. Ожирение является причиной развития сахарного диабета и других заболеваний. С возрастом изнашиваются суставы, так как они не рассчитаны на удержание лишнего веса, возникают артрозы, артриты. Нарушаются функции желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы (сердцу приходится работать с двойной нагрузкой).

Лечение ожирения эффективно только при комплексном подходе: рациональный режим двигательной активности с применением лечебной физкультуры (упражнения на тренажерах, ходьба, плавание). Необходима диетотерапия (дробное частое питание с потреблением пищи низкой калорийности со значительным уменьшением жиров и углеводов, преобладанием белков). Очень важно периодически проводить курсы общего массажа (10-15 процедур каждые 3 месяца). Рекомендуется много ходить, ездить на велосипеде, в зимнее время – на лыжах. В общем, как можно больше двигаться. Это будет способство-

вать улучшению обменных процессов в организме, сгоранию излишних жировых клеток.

Все вышеперечисленное должно стать образом жизни, а не временным эпизодом. Только при этом условии можно достичь поставленной цели, то есть снизить массу тела и тем самым сохранить здоровье и качество жизни.



Питание

При избыточной массе тела прием пищи должен быть частым и в небольших порциях. Школьникам рекомендуется 5-6-разовое питание. При редких приемах пищи появляется сильное ощущение голода. В таком случае ребенку трудно ограничивать себя и он может съесть больше за 2-3 раза, чем за 5-6 раз. Поэтому дробное и частое питание – важный принцип диетотерапии. Еще одно важное условие: пища должна быть малокалорийной.

Наименее калорийны **белки** – это строительный материал для клеток растущего развивающегося детского организма. Они должны преобладать в рационе питания детей с избыточной массой тела.

Наиболее калорийны **жиры и углеводы**. Излишки углеводов в организме превращаются в жиры. Поэтому не навязывайте детям в виде угощения булочки, пирожные, конфеты и другие сладости. Кроме того

они препятствуют усвоению кальция, а он является одним из важнейших минералов для нормального функционирования организма ребенка.

Большое значение имеет кулинарная обработка продуктов. Продукты лучше варить, запекать или тушить без жира с ограничением пряностей, так как они усиливают аппетит. Жареная пища запрещается. Необходимо исключить острые, копченые, соленые блюда, ограничить мучные продукты. Очень важно соблюдать принцип сбалансированного питания. В рационе должно присутствовать достаточное количество аминокислот, ненасыщенных жирных кислот, а также витаминов.

Количество хлеба нужно уменьшить, лучше потреблять белковый хлеб вместо обычного, так как он содержит в 2 раза меньше углеводов.

Супы нужно готовить на овощном бульоне и только 2-3 раза в неделю на слабом мясном, рыбном или грибном. Порция должна составлять 200-250 грамм (с учетом возраста ребенка). Для приготовления вторых блюд следует использовать нежирные сорта мяса (свинина, говядина), мясо курицы, индейки, кролика. Не менее двух раз в неделю в рацион питания включается рыба. Мясо и рыбу нужно отваривать, тушить или готовить на пару.

Творог относится к белковой пище, предпочтение лучше отдать нежирному творогу, но не обезжиренному. Наиболее оптимальным будет творог 5-процентной жирности. Белковая пища должна составлять примерно 300-600 грамм в день (в зависимости от возраста ребенка).

Для гарниров необходимо использовать малокалорийные овощи, богатые клетчаткой (капуста, кабачки, баклажаны) и листовую зелень, содержащую много витаминов и минералов. Вполне подойдет цветная капуста, салат, редис, огурцы, помидоры. Картофель, морковь и свеклу следует употреблять не чаще, чем 1-2 раза в неделю в небольших количествах, но не более 150-200 грамм в день (с учетом возраста ребенка).

Макаронные изделия, крупы, бобовые можно употреблять изредка, при этом снижать количество хлеба.

В день можно съедать 2-3 яйца (с учетом возраста ребенка).

Из третьих блюд разрешается: чай с молоком, какао, томатный сок, щелочная минеральная вода, компот из яблок и несладких фруктов, молоко и другие молочные продукты (кефир, ряженка, йогурты).

Запрещаются: кондитерские изделия, сдобная выпечка, шоколад, мороженое и другие сладости.



Лечебная гимнастика

Лечебное действие физических упражнений основано на значительном увеличении энергозатрат, нормализации всех видов обмена, в том числе и жирового, улучшении функции всех органов и систем.

Выбор физических упражнений, продолжительность занятий и интенсивности нагрузок зависит от возраста ребенка, функционального состояния и его функциональных возможностей, а также от клинических проявлений ожирения, сопутствующих заболеваний и уровня физической подготовленности ребенка.

Особенно эффективны упражнения на выносливость (ходьба, бег, гребля, велосипед, ходьба на лыжах и др.). При их выполнении расходуется большое количество углеводов, происходит выброс из депо нейтральных жиров, они расщепляются и преобразуются в фосфатиды, которые затем легко окисляются до углекислоты и воды.

Эффективны также упражнения для крупных мышечных групп в чередовании с дыхательными упражнениями.

Курс лечения делится на 2 периода. В первом периоде ребенок адаптируется к постепенно повы-

шающимся физическим нагрузкам. Используется лечебная и гигиеническая гимнастика, а также дозированная ходьба и массаж.

Во втором периоде в занятия дополнительно включаются ходьба с постепенным увеличением расстояния, бег, плавание, упражнения на тренажерах, водные процедуры.

Особое внимание следует уделять упражнениям для туловища (наклоны, повороты, вращения) и упражнениям, увеличивающим подвижность позвоночного столба. Для конечностей полезны круговые движения в крупных суставах, махи, упражнения с умеренным отягощением. Движения следует выполнять с большой амплитудой.

Наиболее важны упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса и тазового пояса. Также в занятия необходимо включать упражнения с гантелями, надувными и набивными мячами, эспандерами, гимнастическими палками. Их выполнение необходимо сочетать с глубоким дыханием.

Медленный бег, как самостоятельную форму занятий, следует применять только после адаптации ребенка к предыдущим нагрузкам.

Вначале бег на 100-200 метров чередуют с ходьбой, постепенно отрезки бега увеличивают до 300-500 метров, оценивая функциональные возможности ребенка и его возраст.

При **эндокринной и церебральной** форме ожирения общая нагрузка в занятиях лечебной гимнастикой должна быть умеренной. Используются упражнения для средних мышечных групп в сочетании с дыхательными упражнениями. Темп выполнения упражнений медленный и средний. Продолжительность занятий составляет 25-30 минут. Упражнения на тренажерах противопоказаны.

Для детей, у которых имеются изменения в сердечно-сосудистой системе или в других системах и органах сильно выражены, лечебная гимнастика проводится по методике, применяемой при заболеваниях этих органов и систем с учетом явления ожирения.

Продолжение читайте в следующем номере журнала.

Зоя ВАСИЛЬЕВА,
врач ЛФК

Физика в живой природе

Вопросы о физических явлениях в природе с краткими ответами

Почему человек, попадая в пространство, где давление значительно ниже атмосферного, например, в горы, нередко испытывает боль в ушах и даже во всем теле?

Объясняется это тем, что в человеческом теле имеется ряд полостей, содержащих воздух, например кишечник, среднее ухо и др. Давление воздуха в этих полостях равно атмосферному давлению. Когда наружное давление на человеческое тело быстро уменьшается, воздух, находящийся внутри нас, начинает расширяться, производит давление на различные органы, что вызывает боль.



Раньше при некоторых болезнях больным ставили банки. Как объяснить на основании законов физики действие медицинской банки?

Перед тем как поставить банку больному, ее сначала нагревают. При этом воздух в ней расширяется, и часть его выходит наружу. Когда банка приложена к телу больного, воздух внутри нее снова охлаждается и в банке давление становится меньше атмосферного. Внешнее давление прижимает банку к участку, который краснеет вследствие усиленного притока крови к месту пониженного давления.

Какое значение имеет атмосферное давление для сочленения некоторых костей в человеческом организме?

Всем известен опыт Герике с полушариями. В этом опыте, очевидно, ничего не изменилось бы, если бы полушария были вложены одно

в другое. При отсутствии воздуха между стенками полушарий их также было бы невозможно разъединить. Похожими на такие вложенные одно в другое магдебургские полушария являются тазобедренные суставы, соединяющие нижние конечности с тазом. Так как между зеркально гладкими поверхностями отсутствует воздух, то атмосферное давление прочно прижимает суставы друг к другу. Для того чтобы разнять их, как и в опыте с магдебургскими полушариями, нужно приложить значительную силу.

Почему высоко в горах действие суставов нарушается: конечности плохо слушаются, чаще происходят вывихи?

Атмосферное давление способствует более плотному прилеганию суставов друг к другу. С уменьшением давления, при поднятии на высокие горы, связь между костями в суставах уменьшается, в результате конечности плохо слушаются, чаще происходят вывихи.

Отличается ли давление выдыхаемого и выдуваемого нами воздуха от атмосферного давления?

Воздух выдыхается нами с давлением, большим атмосферного на 102 Па. Выдувая воздух, мы сжимаем его гораздо больше, доводя избыток давления по сравнению с атмосферным до 104 Па.

Корова – парнокопытное животное, лошадь – однокопытное. При перемещении по болотистым и топким местам корова легко поднимает ноги, а лошадь с большим трудом. Почему?

При вытаскивании ног из вязкой почвы под копытами лошади создается пониженное давление и наружное атмосферное давление затрудняет движение ног. У парнокопытных животных при нажиме на почву копыта раздвигаются, а при вытаскивании ног сближаются и вокруг них свободно проходит воздух, тем самым обеспечивая легкое перемещение по болотистым местам.

Каким образом животные определяют местоположение источника звука?

Природа наделила животных дополнительными приспособлениями, помогающими устанавливать, откуда раздался звук. Например, подвижные уши антилопы и козы поворачиваются до тех пор, пока звук не будет слышен наиболее громко. В этом случае положение ушей будет точно соответствовать направлению, откуда доносится звук. У некоторых животных одно ухо поворачивается независимо от другого. Благодаря этому они могут одновременно определить местоположение двух источников звука. Для локализации слабых звуков приходится поворачивать голову и воспринимать звуки двумя ушами сразу. Здесь срабатывает механизм конвергенции (сведения ушей). Он помогает уточнить, где находится источник шума. У многих насекомых для локализации звуков используются волоски и антенны. Звуковая волна отклоняет их в сторону, противоположную источнику звука.



На каком физическом явлении основывается засолка помидоров, огурцов, капусты и других овощей?

Засолка помидоров, огурцов, капусты основана на диффузии соли в эти овощи.

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

ПРОСВЕТИТЕЛИ ЗЕМЛИ БЕЛОРУССКОЙ.

Петр Мстиславец

Петр Мстиславец – белорусский первопечатник, ближайший сподвижник русского печатника Ивана Федорова. Наш земляк, уроженец города Мстиславль стал одним из первых восточно-славянских первопечатников, заложил фундамент национального образования и письменности.

Петр Тимофеевич Мстиславец (Тимофеев) родился в городе Мстиславле в начале XVI в. Точная дата рождения Петра Мстиславца неизвестна, в литературных источниках почти не отражен его жизненный путь, отсутствуют достоверные сведения о его жизни вплоть до 1564 г. Известно лишь, что Петр Тимофеев родился в семье купца Тимофея и его жены Евдокии. Рано остался без отца. Двоюродным братом матери Василием, церковником и строительных дел мастером, был взят в ученики. А когда дяди не стало, уехал в Москву.

Где и какое Петр Мстиславец получил образование, когда сумел постигнуть печатное ремесло, остается загадкой. Летописи сообщают, что Петр учился у Франциска Скорины. Возможно, именно тот факт, что Мстиславец был знаком с книгопечатанием, привел его в Москву и помог найти работу в Печатном доме Ивана Федорова.

Некоторые исследователи утверждают, что до приезда в Москву Мстиславца уже был выдающимся мастером книгопечатания. Именно поэтому его и пригласили для работы в созданной царем Иваном Грозным типографии.

В Москве началось тесное творческое сотрудничество двух великих просветителей. Имя Петра Мстиславца неразрывно связано с именем Ивана Федорова. Вместе они стали основателями русского книгопечатания и продолжили дело знаменитого Франциска Скорины. Сами выполняли работу наборщиков, печатников, переплетчиков, редакторов, комментаторов, авторов предисловий.

На Московском печатном дворе 1 марта 1564 года вместе с Иваном

Федоровым Петр Мстиславец напечатал первую, точно датированную русскую печатную книгу «Апостол» («Деяния и Послания Апостольские»). Это было первое печатное слово в России.

Где и когда Мстиславец и Федоров выучились печатному делу, до сих пор неизвестно, но они были настоящими мастерами своего дела, владевшими самыми разными умениями, что и позволило им создать «Апостол», который считается подлинным шедевром первопечатной книги. Он превосходит по художественной целостности, типографской аккуратности, рисунку шрифта и выверенности набора как ранние «анонимные издания», так и последовавшие издания. Исследователи считают, что было напечатано около двух тысяч экземпляров «Апостола».

В 1565 году Федоров и Мстиславец издали вторую московскую кни-



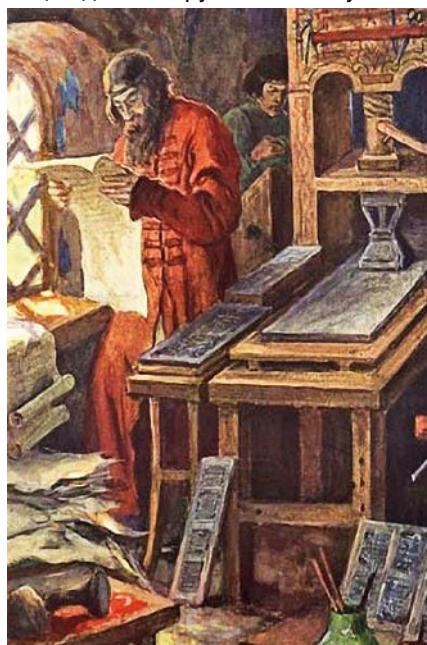
гу – «Часослов», на которой их работа в Москве и завершилась. После второго издания первопечатникам пришлось покинуть Москву. Монахи-переписчики церковных книг с появлением их печатных версий теряли заработок. Из-за угрозы для жизни, Федоров и Мстиславец вынуждены были уехать из Москвы в Великое княжество Литовское.

Покинув Москву, «друкари» по приглашению православного мецената гетмана литовского и ревнителя православия Григория Ходкевича поселились в его имении Заблудово, где на средства мецената основали типографию. Здесь в 1569 году ими была напечатана их последняя совместная книга – «Учительное Евангелие».

Вскоре пути Петра Мстиславца и Ивана Федорова разошлись: они расстались летом 1569 г. Совместная работа двух великих просветителей продолжалась всего пять лет. Причины прекращения совместной работы печатников неизвестны. Исследователи объясняют происшедшее как ухудшением их личных отношений, так и осложнением общеполитической и конфессиональной ситуации в ВКЛ.

Петр Мстиславец переехал в Вильнюс, где при помощи богатых горожан Ивана и Зиновия Зарецких, а также православных купцов Кузьмы и Луки Мамоничей создал новую типографию – «Друкарню Мамоничей». В типографии Мамоничей печатник выпустил три книги: «Евангелие», «Псалтирь» и «Часовник».

Все книги были напечатаны красивым, четким и крупным шрифтом, по рисунку похожим на крупный по-



луустав русских рукописей. Издания были напечатаны с киноварью, крупной уставной азбукой великорусского почерка, в которую по требованиям местного произношения введены юсы. Петр Мстиславец первым отлил такой шрифт, впоследствии его копировали везде, где печатались напрестольные Евангелия. Эта азбука стала началом так называемых евангельских шрифтов, которые в последующей церковной печати устраивались по ее образцу.

Книги были богато оформлены, напечатаны на хорошей бумаге, крупным шрифтом, с орнаментом и гравюрами, украшены ягодами, гранатовыми яблоками, шишками, извивающимися стеблями.

Однако вскоре между «друкарем» и финансировавшими его предприятия Мамоничами произошел разрыв. Вступление в 1576 г. на польский престол ревностного католика Стефана Батория побудило Мамоничей, не желавших рисковать своим положением, расстаться с Петром Мстиславцем. Меценаты прекратили сотрудничество и приостановили книгопечатание. Петр Мстиславец был вынужден обратиться в Виленский городской суд.

Как отмечается в протоколе заседания суда от мая 1577 г., еще в марте 1576 г. суд рассматривал тяжбу между Кузьмой Мамоничем и Петром Мстиславцем по разделу типографии и постановил все нераспроданные экземпляры изданий оставить Мамоничу, а типографское оборудование отдать печатнику. Поскольку в течение года виленский купец не выполнял решения суда, Петр Мстиславец вторично вызвал его в ратушу и призвал к ответу. Документов о дальнейшем течении дела не сохранилось, но, судя по тому, что в позднейших изданиях Мамоничей не встречается ни шрифта, ни досок из орнамента Петра Мстиславца, местный богат все же удовлетворил иск.

Далее в биографии культурного деятеля, вплоть до его смерти, имеется большой пробел. Дата кончины Петра Мстиславца также достоверно неизвестна. Большинство историков склоняются к тому, что не стало Петра Мстиславца после 1580 года. Во всяком случае, после разрешения тяжбы с Мамоничами о его последующей деятельности не

сохранилось никаких сведений.

Несмотря на множество неизвестных фактов из биографии Петра Мстиславца, судить о его значении для культуры и письменности славянских народов следует по его делам. Основание и развитие книгопечатного дела, разработка уникального евангельского шрифта, а также приобщение простых людей к чтению – вот результат жизни знаменитого уроженца белорусского города Мстиславля.



Ко Дню белорусской письменности в 2001 году в Мстиславле на пересечении улиц Ворошиловской и Советской был открыт памятник выдающемуся просветителю и книгопечатнику Петру Мстиславцу. На нем Петр изображен уже в зрелом возрасте, стоящий с развернутой книгой в руке. Скульптура белорусского книгопечатника выполнена из бронзы и водружена на мраморный пьедестал. Скульптором памятника выступил А.Матвененок. По проекту автора трехметровая фигура книгопечатника олицетворяет мудрость и идею просветления. В фигуре первопечатника скульптору удалось показать главное – мудрость просветителя, его веру в величие печатного слова и силу знаний. Памятник размещается на центральной пло-

щади Мстиславля и встречает всех посетителей райисполкома.

Второй памятник нашему знаменитому земляку был установлен в городе Мстиславле раньше, в 1986 году. Он удобно расположился возле иезуитского костела по улице Первомайской. Позади памятника стоит здание бывшей мужской гимназии. Автором памятника стал скульптор Н. Малиновский. По задумке автора первопечатник сидит на камне, который в свою очередь помещен на постамент из валунов. Здесь книгопечатник представлен в монашеской одежде еще в юношеском возрасте, видимо, перед уходом в Москву. Сидящий на гряде камней, он показывает рукой в сторону России. Жестикаляция скульптуры создает впечатление, что Мстиславец как бы задал вопрос и ждет на него ответа.



В честь белорусского печатника и просветителя Петра Мстиславца в Минске и Мстиславле названы улицы. В столице улица, названная именем первопечатника, расположена в районе Национальной библиотеки. В главном книгохранилище страны хранятся два издания, напечатанные Петром Мстиславцем в Вильно: Евангелие (1575), приобретенное библиотекой в конце 2001 г., и Псалтырь (1576), поступившее в фонд в 1920-е годы из коллекции известного белорусского ученого А.Сапунова.

Мария ОГОЛЕВА

14 октября – День матери

Притчи о материнской любви

Мама – это первый человек, которого мы встречаем при рождении. Ее любовь и забота окружают нас в течение всей жизни, не важно сколько нам лет. Мы подобрали мудрые и трогательные притчи, которые олицетворяют материнскую любовь, роль матери в жизни каждого человека.



МАМА

Однажды на небесах ребенок, которому скоро предстояло появиться на свет, спросил у Бога:

– Боже, я слышал, что скоро мне предстоит спуститься на землю, чтобы там родиться и начать свой жизненный путь. Но как жить в таком огромном мире, такому маленькому и беззащитному, как я?

Бог отвечал:

– Не бойся, малыш. Ты будешь не один. Рядом с тобой всегда будет ангел, который будет заботиться о тебе. Среди множества ангелов я выбрал самого лучшего для тебя, и он уже тебя ждет. Твой ангел тебе понравится. Он будет улыбаться тебе каждый день, и ты почувствуешь его любовь и станешь счастливым.

– Но я не понимаю языка, на котором там говорят, как мне понять других людей? – не унимался малыш.

– Твой ангел будет говорить тебе самые сладкие и самые нежные слова, петь тебе красивые песни, рассказывать мудрые сказки, объяснять названия и предназначение всех вещей и явлений, пока ты сам не научишься говорить.

– Еще я слышал, что этот мир бывает жесток, а я пока слишком слаб и беззащитен... Кто же защитит меня от зла?

– Не переживай и ничего не бойся, твой ангел обо всем позаботится. Он будет оберегать тебя от всех бед и опасностей, даже ценой собственной жизни.

– Но я буду грустить, потому что не увижу больше тебя, Господи! Что мне делать, если я захочу поговорить с тобой?

– Не волнуйся, твой ангел сложит твои ручки вместе и научит тебя молиться. А сейчас настал час твоего рождения, малыш! – сказал Господь. – Лети на землю и будь счастлив.

В это мгновение умиротворение и спокойствие заполнили небо, и малыш услышал отдаленные земные голоса. И ребенок в торопливом волнении спросил:

– Господи, Боже мой, если я уже уйду, то скажи мне хотя бы его имя! Как зовут моего ангела?

– Не важно, как его зовут. Ты будешь говорить ему «Мама».

САМОЕ СИЛЬНОЕ ЧУВСТВО

Как-то поспорили между собой человеческие чувства, пытаясь выяснить, кто же из них сильнее.

– Я сильнее всех! – заявила Ненависть. – Я без труда могу заставить человека совершить любые, даже самые подлые поступки. Благодаря мне в человеческом сердце рождаются Гнев, Предательство и Жестокость.

– Нет, я сильнее! – выкрикнула Ревность. – Из-за меня люди часто теряют голову, могут пойти на любой обман и преступление, даже на убийство.

– Ну что вы такое говорите, – ехидно заметило Одиночество. – Подумаешь, убийство! Я могу легко довести человека до самоубийства. Значит, я сильнее вас всех.

– Перестаньте говорить такие ужасные вещи! – возмутилась Доброта. – Я справлюсь с любым из вас, потому что умею отдавать безвозмездно, делиться и созидать. Я дала жизнь Состраданию и Участию. Вместе мы сильнее, чем Ненависть и победим любое Одиночество.

– Не смеши, Доброта! – перебила Ненависть. – Кому будет нужно твое Сострадание, если все вокруг будут друг друга ненавидеть? Я могу завладеть любым сердцем!

– Вы все неправы! Я намного сильнее вас! – воскликнула Любовь. – Я могу менять людей за считанные дни. Могу сделать из плохого человека хорошего, а самого доброго превратить в жестокого преследователя. Я могу увести человеческую душу за собой, поднести к небу или довести до полного отчаяния.

– Так чем же ты отличаешься от остальных? Все вы одинаковые, и нет среди вас самого сильного, – протянуло Разочарование.

Но тут в беседу вступила Мудрость, которая спокойно и с улыбкой наблюдала за спором.

– Каждый из вас ошибается, – сказала она. – На свете есть чувство, которое не уверяет других в своей силе, но на самом деле намного могущественнее любого из вас. Оно легко преодолевает Предательство и Гнев. Оно совсем не боится Ненависти, не знакомо с Ревностью и Изменой. Оно несет в себе и безвозмездно отдает другим Любовь. Оно созидает, делится и дарит себя, но от этого не становится меньше. Это чувство сильнее всех вас вместе взятых и каждого из вас по отдельности. Потому что оно не знает Страх и не осознает своей собственной силы.

– Такого не бывает! Мы в это не верим! – хором вскричали все чувства. – Где оно? Пусть покажется нам, чтобы мы на него посмотрели!

– Ему некогда принимать участие в бесполезных и бессмысленных спорах. Оно и сейчас не теряет время зря, а наставляет, защищает, помогает и оберегает. Оно всегда на страже Счастья и Покоя. Это чувство – Материнство.

Валентина АНТОНИК

ОКТЯБРЬ

**6 октября –
День архивиста**

Каждый год 6 октября в Беларуси отмечается День архивиста. Праздник закреплён Указом Президента Республики Беларусь №157 «О государственных праздниках, праздничных днях и памятных датах в Республике Беларусь» от 26 марта 1998 года.

Первым централизованным государственным архивом на территории современной Республики Беларусь был Витебский центральный архив древних актов, который начал действовать в 1863 г. Он был создан для хранения актовых книг судебных учреждений бывшей Речи Посполитой за период с XVI до конца XVIII века по территории, находившейся в границах Витебской, Могилевской и Смоленской губерний Российской империи.

На сегодняшний день в архивных хранилищах Беларуси находится более 12 миллионов различных документов. Постепенно особо ценные документы переносятся на цифровой носитель, все это делается для обеспечения надежной сохранности документов для будущих поколений. Служба архивов имеет широкую региональную сеть, всего в общей сложности в архивной сфере насчитывается более 170 подведомственных организаций. В 2024 году открыты новые современные архивохранилища в городах Гомель и Витебск. Спланированы открытия архивохранилищ в городах Гродно и Могилев.

Ежедневно усилия работников архивов направлены на решение важных задач по сохранению и приумножению материальных и духовных ценностей. Обеспечивая сохранность документального наследия,

работники архивов прилагают все усилия для того, чтобы архивные материалы, содержащие информацию об историческом опыте прошлого, активно использовались в интересах общества и каждого человека.

Для удобства исследователей фонды хранилищ, в том числе и кино, фото, фотодокументы, переводятся в оцифрованный вид. А для массового читателя, интересующегося историей родной страны, регулярно издаются подготовленные специалистами архивов сборники документов. В архивах Беларуси можно найти информацию об истории, материальной и духовной культуре белорусского народа, сведения по генеалогии.

Осуществляется учет всех документов по истории Беларуси, которые хранятся в других странах. Существует программа возвращения документов по прямому обмену.

Архивные документы – это собственность государства. Потомки должны увидеть документальное богатство нашей страны в полном объеме. Архивисты прилагают для этого максимум усилий.

**6 октября –
День учителя**

В первое воскресенье октября в нашей республике празднуется День учителя – профессиональный праздник педагогов и наставников. В этом году День учителя выпал на 6 октября.

Во все времена профессия учителя была и остается одной из самых значимых и уважаемых. Учительский труд вызывает особое уважение. В нем заложен глубочайший созидательный смысл – помочь каждому найти свой собственный путь, свое призвание, добиться личного успеха и приносить пользу лю-

дям, родной стране. Именно учитель ведет своих учеников к вершинам знаний, формирует личность. Благодаря учителю зарождается интерес к науке и творчеству, реализуются способности. Нередко именно с мудрых слов педагога начинается путь к большим достижениям и успехам.

Профессия учителя является одной из самых нужных и требующих самоотдачи. Каждый, кто выбрал работу педагога, обладает особыми качествами – предельной ответственностью, терпением, мудростью, умением понимать и слышать учеников.

Люди самых разных возрастов и профессий с теплотой и признательностью вспоминают своих учителей. Для представителей этой профессии этот праздник – один из наиболее значимых и торжественных. Традиционным остается поздравление учителей цветами, конфетами, добрыми словами и хорошими отметками со стороны учеников.

**13 октября –
День работников
культуры**

Ежегодно во второе воскресенье октября в Беларуси отмечается День работников культуры.

Культура Беларуси сегодня представлена многочисленными историко-культурными памятниками, памятниками архитектуры, парковыми комплексами, музейными коллекциями и т.д. Ежегодно культурное наследие страны пополняется новыми ценными объектами. Имена белорусских деятелей культуры широко известны по всему миру.

Профессиональный праздник посвящен всем работникам сферы культуры в Беларуси, а также культурному наследию страны в целом. Его отмечают тысячи увлеченных, творческих и инициативных специ-

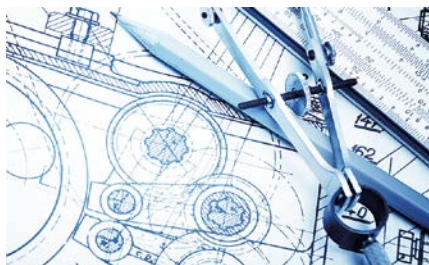


алистов: сотрудники библиотек и музеев, работники клубных учреждений, киносети, педагоги детских школ искусств, колледжей и вузов, деятели театра, писатели, музыканты, художники и реставраторы.

Своим трудом работники культуры обеспечивают сохранение и преумножение культурно-исторического наследия нации, утверждают высокие нравственные, гуманистические ценности, помогают понимать и ценить прекрасное.

Как правило, в этот день в городах Беларуси проводятся тематические мероприятия, встречи и конференции, посвященные вопросам развития современной культуры в стране, церемонии награждения лучших работников культуры.

14 октября – День стандартизации



День стандартизации – профессиональный праздник специалистов, занимающихся нормотворческой деятельностью. Этот день призывает обратить внимание общества на необходимость создания единых стандартов и труд людей, посвятивших свою жизнь и профессиональное мастерство ответственной и важной работе.

Стандарты покрывают широкий спектр областей: от строительства до нанотехнологий, от энергетического менеджмента до здоровья и безопасности, от мячей для крикета до футбольных ворот. Они могут быть специфическими, например, относиться к определенному виду продукции, или общими, такими как методики правления.

Стандартизация неотделима от стремительного развития прогрессивных отраслей и сфер деятельности, служит благородному делу охраны окружающей среды и рационального использования ресурсов, а также влияет на повышение производительности труда, качество производимых товаров и услуг. В на-

стоящее время стандартизация является действенным инструментом в решении важнейших задач в экономической и социальной сферах, в улучшении качества жизни людей.

Благодаря знаниям, мастерству, преданности делу, опыту профессионалов сферы белорусская система стандартизации находится на высоком уровне и является одним из стимулов прогресса науки и техники.

15 октября – День работников фармацевтической и микробиологической промышленности



Сегодня фармацевтическая отрасль является одной из самых востребованных и перспективных в Беларуси. От эффективности, доступности и надлежащего качества лекарственных средств зависит не только развитие отечественного здравоохранения как экономической отрасли, но и, что самое главное, – жизни людей.

В настоящее время фармпроизводством в Беларуси занимается около 40 предприятий. Основу этого сектора составляют государственные предприятия, которые входят в холдинг «Белфармпром». Они производят более половины всех отечественных лекарственных средств. В состав холдинга входят крупнейшие игроки рынка, такие как «Белмедпрепараты», Борисовский и Несвижский заводы медицинских препаратов, «Экзон» и др.

Фармацевтическая отрасль – стратегически важный сектор экономики Республики Беларусь, основа ее лекарственной безопасности. Производство фармацевтических препаратов относится к науко- и капиталоемкой отрасли экономики. Акцент в современной фарминдустрии делается на науку и собственные разработки, освоение иннова-

ционных препаратов, производство фармсубстанций.

27 октября – День автомобилиста и дорожника



В последнее воскресенье октября в республике отмечается День автомобилиста и дорожника.

Для высокоразвитой автомобильной промышленности Беларуси этот праздник очень актуален. Он уделяет заслуженное внимание всем, кто связан с автотранспортом и созданием дорог, чьи усилия и преданность содействуют процветанию транспортной и дорожной инфраструктуры нашей страны. Высокое качество дорог влияет на разработку новых логистических маршрутов, служит гарантией торговых связей и развитию транспортной сети как в Республике Беларусь, так и за рубежом.

Собственное автомобилестроение играет важную роль в экономике Беларуси, а флагманом этой отрасли по праву можно назвать Минский автомобильный завод (МАЗ). Президент Беларуси Александр Лукашенко подчеркивает важность автомобильной промышленности, называя ее ключевым звеном, которое поддерживает всю экономику страны. Торговые марки таких гигантов, как МАЗ, МТЗ, БелАЗ, ГОМ-СЕЛЬМАШ, БЕЛШИНА, ЛИДАГРОПРОММАШ, и МОТОВЕЛО широко известны и востребованы во многих странах мира.

**Профессиональные праздники указаны в соответствии с Указом Президента Республики Беларусь от 26 марта 1998 г. №157 «О государственных праздниках, праздничных днях и памятных датах в Республике Беларусь»*

*Материал подготовлен на основе информации открытых источников
Доменика БАРАНОВА*

6 октября – День учителя

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

О ПРОФЕССИИ УЧИТЕЛЯ

Октябрь ассоциируется не только с золотой осенью, но и с самым особенным, душевным и близким всем нам профессиональным праздником – Днем учителя. Учитель – это первый профессиональный наставник, который не только дает знания, но и воспитывает, развивает таланты, учит дружить, любить Родину, помогает понимать мир, выбрать профессию из множества вариантов. Как много в жизни человека зависит от того, кто является его учителем!

Реалии современного мира стремительно меняются, но внутреннее содержание понятия «учитель» не изменится никогда. Одна из самых древних, ответственных и благородных профессий всегда остается самой важной и нужной на земле.

Мы собрали несколько интересных фактов об этой удивительной профессии.

Учитель, действительно, одна из самых древних профессий. **Первые школы** появились в странах Востока – в Ассирии, Вавилоне и Китае еще в IV тысячелетии до н.э. На белорусские земли профессия попала после принятия христианства на Руси, когда князь Владимир издал указ отдавать на обучение грамоте – «на книжное обучение» детей «лучших людей».

Само слово «школа» в первый раз появилось в Древней Греции. Но значение его отличалось от современного понимания, означало «отдых» или даже «досуг». Тем не менее досуг не был праздным и означал беседы на темы философии и веры. С течением времени у философов начали появляться ученики, и термин «школа» стал означать именно учебный процесс. Когда же возникла потребность в создании помещений для массового обучения, название «школа» оставили.

В конце XIX века большинство учителей средних школ и гимназий на территории Беларуси составляли выходцы из семей дворян, чиновников и духовенства. Мужчин среди учителей было большинство, из них 20% окончили учительские семинарии, около 40% имели университетское образование. Учительские семинарии окончили многие известные деятели белорусской культуры: А.Я.Богданович (отец Максима Богдановича), М.К.Романовский (Кузьма Чорны), К.М.Мицкевич (Якуб Колас) и другие.

В начальных школах около трети учителей были выходцами из крестьянских семей и средний уровень их образования был ниже. Большинство учителей были молодыми людьми до 30 лет, которые отрабатывали государственные средства, затраченные на их обучение.

В начале 1900-х годов учительницы составляли уже половину школьных педагогов: они получали образование в женских гимназиях, школах и епархиальных училищах. Однако платили за труд учительницы меньше, чем учителя.

Вплоть до 1909 года на территории Беларуси действовали только 3 учительские семинарии: в Витебской губернии – Полоцкая, в Минской – Несвижская, в Гродненской губернии – Свислочская. С 1909 по 1916 годы в Беларуси было открыто еще 5 учительских гимназий: в Рогачеве, Орше, Борисове, Гомеле и Бобруйске.

Среди классиков белорусской литературы много педагогов. Известная белорусская поэтесса **Тётка** (Алоиза Пашкевич) имела свидетельство домашней учительницы арифметики и учительствовала в деревенской школе. Она написала книгу для детей «Першае чытанне для дзетак беларусаў».

Выдающимся учителем был народный поэт Беларуси **Якуб Колас**. По окончании Несвижской учительской семинарии, молодой учитель работал в деревне Люсино Пинского уезда сельским учителем и всей душой любил свою «школку» и своих учеников.

Домашней учительницей в Лидском уезде работала и белорусская поэтесса **Констанция Буйло** по окончании краткосрочных учительских курсов в Вильне. Белорусский писатель, драматург **Кузьма Чорный**, прежде чем построить литературную карьеру, окончил Несвижскую учительскую семинарию и учительствовал в школе.



Народный поэт Беларуси **Нил Гилевич** по окончании Минского педагогического училища имени Н.К.Крупской, работал учителем в одной из школ Минска.

Имя Льва Семеновича Выготского сегодня известно любому педагогу. На принципах обучения Льва Выготского основана вся современная педагогика. Но немногие знают, что один из самых выдающихся психологов и педагогов XX века, впервые связавший педагогику и психологию, **является уроженцем Беларуси**. Выготский родился в Орше в многодетной семье и изначально получил юридическое образование. Но позднее выбрал себе профессию учителя. Он преподавал во многих школах и техникумах и вел курсы. Работал преподавателем в Гомельском педагогическом техникуме, преподавал психологию (общую, детскую, педагогическую) и логику для будущих учителей начальных классов.

Статистический портрет современного белорусского учителя свидетельствует о том, что эта **профессия – женская**. По информации Белстат **87,3% учителей в Беларуси – женщины**.

Среди школьных учителей-предметников также преобладают женщины: 82,9%. В большинстве случаев учитель русского языка и литературы – женщина (98,3%), среди учителей белорусского языка и литературы представительниц прекрасного пола 97,8%. Среди учителей иностранного языка – 95,7% женщин, биологии – 92,4%, химии – 91,5%.

93,2% педагогов имеют высшее образование. 79,6% учителей имеют высшую или первую квалификационную категорию, а 69,5% имеют стаж работы более 15 лет.

Мария ОГОЛЕВА

Философские притчи о жизни и мудрости



СВОЯ НОША

Один крестьянин на протяжении многих лет каждый вечер обращался к Богу с одной и той же молитвой:

— Господи, я мучаюсь каждый день от того, что несчастнее меня нет человека на земле. Я каждый день задаю себе вопрос, за какие грехи именно меня ты сделал самым несчастным из людей. Всю жизнь я прошу исполнить всего одну просьбу: позволь с кем-нибудь обменяться моими бедами. Я готов поменяться своими страданиями и невзгодами с первым встречным, ведь несчастнее меня все равно никого не сыскать. Я не смею просить богатства или блаженства. Просьба моя мала и ничтожна. Я уповаю на милость твою в надежде быть услышанным.

Однажды молитвы его были услышаны, и раздался с небес громкий голос:

— Собери все свои невзгоды, свяжи их в узел и принеси в храм.

Этот голос услышали все люди в городе и стали связывать в узлы свои беды и горести. Крестьянин был несказанно рад, ведь теперь ему будет с кем поменяться. Он подхватил свой узел и заторопился к храму.

По дороге ему встретилось много людей с мешками в руках. Когда крестьянин добрался до храма, его радость испарилась и на смену ей пришли страх и растерянность. А испугался он от того, что у других людей узлы были намного больше, чем его собственный.

По дороге крестьянин встретил много знатных горожан, которые казались ему счастливыми и довольными. И у каждого в руках было по большому мешку. Когда люди вошли в храм, то услышали приказание:

— Оставьте свои мешки с несчастьями у входа. А теперь идите и забирайте тот, который вам понравится.

Но вместо того, чтобы забрать чужой узел, каждый поспешил схватить свой собственный. Крестьянин тоже со всех ног кинулся к своему мешку, переживая, что его может кто-нибудь взять.

В итоге из храма каждый человек вышел, неся с собой свою собственную ношу. При этом все были довольны, возвращаясь с ней домой. Был доволен и крестьянин, думая о том, что несчастья в чужих мешках могли быть намного хуже его собственных.

ВЕТКА

Один знатный дворянин увлекался соколиной охотой. Как-то раз егерь принес из леса крошечного и едва живого птенца сокола. Герцог сам выкормил малыша и отдал ловчему для обучения. Птенец вырос и превратился в сильного и красивого сокола. Вот только никто и никогда не видел его в небе — все дни он проводил на ветке дерева, на которую попал крохотным птенцом.

Герцог любил, стоя на балконе, наблюдать за тренировками своих охотничьих птиц — ловчий отлично знал свое дело, и в небе парили хорошо обученные орлы и коршуны. Но любимый сокол герцога по-прежнему не покидал своего места.

Раздосадованный дворянин послал гонцов во все уголки своих владений с приказом найти человека, который научит сокола летать. Как-то утром герцог вышел на балкон и увидел в небе над замком своего любимца. Он был очень обрадован и велел немедленно привести к нему человека, сотворившего это чудо. Через несколько минут в покои вошел простой крестьянин.

Удивленный дворянин обратился к крестьянину с вопросом: — Как тебе удалось заставить его взлететь?

— Это было несложно, ваша светлость, — ответил крестьянин, — я всего лишь спилил ветку, на которой сидел сокол. Лишившись привычного места, он вспомнил, что у него есть крылья и взлетел.



ХУДОЖНИК И КОРОЛЬ

В одном городе жил талантливый художник-портретист, к которому обращались все богатые вельможи, и всегда оставались довольными. Однажды к нему пришел министр самого короля и сообщил, что господин требует, чтобы нарисовали его портрет.

Властелин славился крутым нравом — чуть что, мог посадить человека в тюрьму или отнять все его имущество. Он был весьма некрасивым, половина его лица была обезображена оспой. Нарисовать его так, чтобы понравилось правителю — сложное дело.

Художник поспешил во дворец.

— Сделаешь мой портрет, — сказал король. — Если он мне по душе придется, — озолочу. А нет, то пеняй на себя.

— Конечно, ваше величество! — пообещал живописец.

— Но учти — я должен быть похож на себя, — добавил венценосец. — Я не люблю лжи и подхалимов, но и не позволю вы-



ставлять себя уродом. До тебя уже многие пытались рисовать меня. Вот, полюбуйся! – он показал на одну картину. – Похоже?

- Нет, господин, не похоже. Лицо здесь слишком красивое.
- А вот это? – рука властителя указала на другой портрет.
- А здесь вы очень некрасивы.
- Так сделай, чтобы и правдиво, и привлекательно!
- Постараюсь, государь.

Портретист принялся рисовать, а когда закончил, то показал государю свою работу.

– Гениально! – воскликнул король. – Ты лучший художник, какого я видел!

На картине он был изображен вполоборота, и обезображенной стороны лица не было видно. Все, как король и просил – и правдиво, и прекрасно.

ОКРУЖЕНИЕ

Однажды из гнезда орла на склоне высокой горы в нижнюю долину скатилось яйцо. Его подобрал фермер и подложил в сарай своей курице-несушке, высиживающей яйца. Вскоре появились цыплята, одновременно с ними из яйца вылупился и птенец орла.

Он рос вместе с цыплятами, и через какое-то время научился делать все, что они – кудахтать, копать в земле, искать червячков. Он даже бил крыльями и пытался взлететь на несколько сантиметров до нижних веток кустарников, как это делали остальные цыплята.

Орел считал, что он был никем иным, как курицей. Он любил свой дом, свою семью. Но дух его не был спокоен. Каждый раз, видя парящих в синем небе могущественных орлов, он мечтал взлететь вместе с ними. Куры смеялись над ним, говоря, что он не может летать как птица, он же курица.

И орел научился им верить. Вскоре он перестал мечтать о небе. Орел жил и умер курицей, поскольку думал, что ею был.

ЧЕМ БЛИЖЕ – ТЕМ ДОРОЖЕ

Старик под конец своих дней остался совсем один. Когда он был молод и здоров, его дом был полон друзей и веселья. Но теперь он стал никому не нужен. Даже его родные дети лишь



изредка звонили ему по телефону, да и то старались поскорее закончить разговор, ссылаясь на кучу неотложных дел. Только старый, но верный пес жил с ним, скрашивая его одиночество. С ним хозяин и делился щедро своими нечастными радостями и несбыточными надеждами, любовью и тревогами, нередко отдавая тому свою последнюю краюху хлеба.



Однажды старик просто уснул на своем ветхом диванчике и не проснулся. Четвероногий друг, свернувшись калачиком у его ног, в последний раз охранял покой своего хозяина. Но он совсем ненадолго пережил своего хозяина – сердце старого пса так и не смогло вынести боль утраты.

Оказавшись на небесах, они снова шли бок о бок: теперь уже души двух друзей – человека и пса – вновь были вместе. Вскоре перед ними возникли огромные золотые ворота, над которыми красовалась надпись «Рай». За воротами слышались музыка и веселые голоса.

Старик хотел было войти, но путь ему решительно и бескомпромиссно преградил некто с бородой и ключами на поясе:

– С собаками нельзя!

Опечалился старик, но раздумывал недолго – как он может бросить того, кто был с ним до самого конца, кто всегда оставался для него единственной опорой и отрадой! И вместе они зашагали дальше.

Через какое-то время их взору открылся дивный сад, наполненный пением птиц и окруженный невысоким заборчиком. У калитки стоял ангел.

– Мы можем сюда войти? – спросил у него старик.

– Да, – спокойно и добродушно ответил тот.

– С собакой? – на всякий случай уточнил старик.

– Разумеется, – улыбнулся ангел.

Старик облегченно вздохнул, с радостью посмотрев на своего пса, и спросил:

– Как же называется это удивительное место?

– Это место – истинный рай. До него могут прийти лишь те, кто не предавал своих друзей.

По материалам интернет-источников
Валентина АНТОНИК

Жемчужины мысли о педагогике



Н.Пирогов о педагогике:

«В педагогике, возведенной в степень искусства, как и во всяком другом искусстве, нельзя мерить действия всех деятелей по одной мерке, нельзя закабалить их в одну форму; но, с другой стороны, нельзя и допустить, чтобы эти действия были совершенно произвольны, неправильны и диаметрально противоположны».

А.Дистервег о самостоятельном подходе в педагогике:

«Заставляй ученика работать руками, языком и головой! Побуждай его перерабатывать материал, вкорени это ему настолько в привычку, чтобы он не умел поступать иначе, чувствовал себя беспокойным, когда это не делается; чтобы он чувствовал в этом внутреннюю потребность! Подобно тому, как никто не может за него, то есть с пользой для него, есть, пить и переваривать пищу, так никто другой не может за него думать, за него учиться; никто другой не может ни в каком отношении быть

его заместителем. Он всего должен достигнуть сам. Чего он сам не приобретет и не выработает в себе, тем он не станет и того он не будет иметь. Эти положения ясны, как солнечный день, но все-таки тысячи людей поступают так, будто этих правил совсем не существует».

В.Сухомлинский о важной педагогической задаче:

«Распознать, выявить, раскрыть, взлелеять, вытесновать в каждом ученике его неповторимо-индивидуальный талант – значит поднять личность на высокий уровень расцвета человеческого достоинства».

Ш.Амонашвили о мотивации в учебе:

«Когда маленькие дети приходят в школу, их глаза светятся. Они хотят узнать от взрослых много нового, интересного. Они уверены, что впереди счастливая дорога к знаниям. Всматриваясь в унылые и равнодушные лица старшеклассников на многих уроках, невольно задаешь себе вопрос: «Кто погасил их лучезарные взгляды? Почему пропало желание и стремление?»

К.Ушинский о важном качестве преподавателя:

«Преподаватель должен иметь необыкновенно много нравственной энергии, чтоб не уснуть под убаюкивающее журчанье однообразной учительской жизни».

К.Ушинский о значимости умственного труда:

«Ни один наставник не должен забывать, что его главнейшая обязанность состоит в приучении воспитанников к умственному труду и что эта обязанность более важна, нежели передача самого предмета».

По материалам интернет-источников
Алексей ГАСПАРЕВИЧ

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

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

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

Ежемесячный республиканский журнал

«КЕМ БЫТЬ?»

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

Учредитель и издатель: учреждение
«Редакция журнала «Изобретатель»

Главный редактор
Стасевич Павел Степанович

Шеф-редактор Пастушкова Е.Н.

Ответственный секретарь Денисевич А.В.

Дизайн и верстка ИП Аврамец Д.В.

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

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

Публикуемые материалы отражают мнение их авторов.

Редакция не несет ответственности за достоверность рекламных материалов.

Цена свободная.

Формат 60х84 1/8.

Подписан в печать 21.10.2024 г.

Подписные индексы:

01323 – для индивидуальных
подписчиков,

013232 – для предприятий
и организаций.

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

При подготовке номера использованы публикации интернет-ресурсов.

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

Заказ № 212

Тираж 1 000 экз.

Сказки в профориентации

Фатима-прядильщица и шатер

В одном городе жила девушка по имени Фатима. Она была дочерью процветающего прядильщика. Однажды отец сказал ей: «Дочь моя, собирайся в путь. Мы отправляемся в путешествие. У меня есть кое-какие дела на островах Средиземного моря. Может быть, там и тебе встретится красивый юноша с хорошим положением, который полюбит тебя, и вы поженитесь».

Они отправились и путешествовали от острова к острову. Отец занимался своими торговыми делами, а дочь мечтала о будущем муже. Однажды, когда они плыли в сторону Крита, их застиг ужасный шторм, и корабль пошел ко дну. Фатиму, потерявшую сознание, волнами вынесло на берег недалеко от Александрии. Ее отец погиб, и девушка осталась одна без всякой поддержки.

Сцена кораблекрушения и длительное пребывание в открытом море так подействовали на нее, что о прошлой жизни у Фатимы остались лишь смутные воспоминания.

Бродя в песках, Фатима встретила семью ткача, они взяли ее в свое убогое жилище и обучили своему ремеслу. И вот для девушки началась вторая жизнь. Год или два она прожила счастливо и была довольна своей судьбой, занимаясь ремеслом. Но однажды девушка пошла по делам на берег, ее схватили работорговцы и увезли вместе с другими невольниками в Стамбул, чтобы продать на невольничьем рынке.

Случилось так, что на невольничьем рынке было мало покупателей. Один богатый мужчина искал себе раба, который мог бы работать на лесном складе, где изготавливались корабельные мачты. Несчастный вид Фатимы привлек внимание мужчины. Желая облегчить участь девушки, он ее купил, почитав, что у него ей будет легче, чем у другого хозяина. Мужчина привез Фатиму к себе, решив отдать в услужение жене, но дома его поджидало печальное известие: груз с товаром, в который он вложил весь свой капитал, потонул. Теперь ему, его жене и Фатиме пришлось заняться изготовлением мачт.

Фатима, благодарная хозяину за его доброту, так прилежно работала, что вскоре стала его доверенным лицом и помощницей. Для нее началась новая жизнь, и она почувствовала себя относительно счастливой. Однажды хозяин сказал ей:

– Фатима, я хочу, чтобы ты отправилась в качестве моего агента с грузом на Яву и выгодно продала там мачты.

И вот Фатима пустилась в плаванье. Но у берега Китая мощный тайфун обрушился на корабль и потопил его. Каким-то чудом девушке снова удалось спастись, и она очутилась на незнакомой земле.

Приядя немного в себя, Фатима принялась громко оплакивать свою судьбу. Как только ее жизнь, казалось, приближалась к благополучию, безжалостный рок разрушал все надежды.

– Почему так случается? – воскликнула она, – За что бы я не взялась, всегда меня ждет неминуемая неудача. Почему на меня сваливается столько несчастий?

Но никто ей не ответил, и она заставила себя подняться и пошла вглубь страны.

Хотя никто в Китае никогда ничего не слышал о Фатиме и не знал о ее испытаниях, всем, однако, была известна древняя легенда о том, что какая-то чужестранка прибудет однажды в их страну и сделает шатер для императора.

Чтобы не пропустить этой женщины, когда она прибудет, каждый китайский император по традиции раз в год посылал во все города и деревни гонцов, которые должны были доставлять в столицу всех чужестранок. Когда Фатима добрела до ближайшего приморского города, как раз был оглашен указ о чужестранках. Люди, заметив девушку, поняли, что она издалека, и через переводчика сообщили ей о необходимости явиться к императору.

Фатиму доставили к дворцу.



– Госпожа, сумеешь ли ты сделать шатер? – спросил ее император.

– Думаю, что сумею, – ответила Фатима.

Она попросила веревок. Но их не было. Тогда Фатима вспомнила свое ремесло прядильщицы, насобираала льна и наделала веревок. Затем она попросила прочной ткани. Но во всем Китае не оказалось такой материи, которая была ей нужна. Вспомнив то, чему ее обучали александрийские ткачи, она соткала прочную палаточную ткань. Наконец, ей понадобились шесты, но их не оказалось в Китае. Тут ей пригодились умение делать корабельные мачты, приобретенное в Стамбуле. Она ловко смастерила надежные шесты. Закончив работу, девушка стала припоминать, как выглядели всевозможные шатры, которые она видела в своих скитаниях по свету, и вот шатер был сделан.

Когда чудо-шатер показали императору, он пришел в восторг и обещал исполнить любое желание мастерицы, что создала такой шедевр. Девушка пожелала остаться в Китае. Император исполнил ее желание. Вскоре девушка встретила прекрасного молодого человека, с которым прожила долгую и счастливую жизнь. Со временем Фатима поняла: то, что казалось ей в свое время тяжелыми испытаниями, обернулось в необходимый опыт, который помог ей достичь конечного счастья.

Вадим РИМАШЕВСКИЙ

Использованы материалы интернет-источников

Читайте в следующем номере журнала
«Кем быть?»:

- раскроем содержание новых, интересных профессий;
- узнаем о первых профессиях классиков литературы и искусства;
- расскажем об известных уроженцах Беларуси, их вкладе в развитие науки, культуры и искусства;
- «Страничка психолога» расскажет, что такое «зона комфорта» и почему полезно из нее выходить;
- «Почтовый ящик» ответит на вопросы читателей.

И еще много интересного и полезного!

**Подписка принимается
во всех отделениях связи!**

Наш сайт в интернете:

kem.by

Заходите!

ISSN 2077-978X



9 772077 978001

2 4 0 1 0 >

