

Республиканский ежемесячный журнал для школьников, их родителей, педагогов

КЕМ БЫТЬ?

КОМПАС В МИРЕ ПРОФЕССИЙ | ноябрь 2024 | № 11

Представляем ГУО «Червенский строительный колледж»

Изучаем digital skills – цифровые навыки современного профессионала

Раскрываем содержание профессий: медиатор социальных конфликтов, врач-стоматолог, изготовитель художественных изделий

Говорим о самостоятельном выборе профессии

Наталья САВКО:

«Образование может быть и профессионально техническим, но воспитание должно быть высшим...»



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.

Фото на обложке:

Наталья САВКО,
директор ГУО «Червенский строительный
колледж» (читайте материал на стр. 3-6).
Фото из архива героини публикации.

Республиканский ежемесячный журнал
для школьников, их родителей, педагогов

КЕМ БЫТЬ?

КОМПАС В МИРЕ ПРОФЕССИЙ

ноябрь 2024

№ 11

Представляем учебное заведение

ГУО «Червенский строительный колледж»
Директор колледжа Наталья САВКО: «Образование может быть
и профессионально техническим, но воспитание должно быть
высшим...» 3

Эффективное поведение на рынке труда

Поисковой звонок, или Телефонный разговор как способ
поиска работы 7

Страничка психолога

Зона комфорта: что это такое, как и зачем из нее выходить 9
Читаем по лицу, или Магия физиогномики 12
Эмоциональная устойчивость. Как ее развивать? 26
Ресурсные практики на каждый день (продолжение) 27

Родителям на заметку

Тревожный ребенок. Советы родителям 15
«Профоринтационный диалог. Базовые шаги по выстраиванию
профоринтационной коммуникации с ребенком». Часть 4 28

Ранняя профоринтация

Сказки в профоринтации 18

Почтовый ящик

Ответы на вопросы читателей 20

Перспектива

Digital skills: цифровые навыки 23

Профоринтир

Самостоятельная профоринтация, или Как выбрать
профессию самому 29

Это интересно

Первые профессии известных писателей (продолжение) 32
Философские притчи о жизни и мудрости 35
Корректируем характер с помощью почерка 43

Школа здоровья

Поможем сохранить здоровье нашим школьникам. Лечебная
гимнастика и питание при избыточной массе тела (продолжение) 37

Факультатив по физике

Физика в живой природе 38

Творческая мастерская

Идеи осеннего декора: творим сами 40

Профессиональные праздники

Ноябрь 44

Наш калейдоскоп

Жемчужины мысли о педагогике 46

Интересное о профессиях

Интересные факты о гражданской авиации 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

ГУО «Червенский строительный колледж»**Директор колледжа Наталья САВКО:**

«Образование может быть и профессионально техническим, но воспитание должно быть высшим...»

В то время, как выпускники многих вузов сталкиваются с трудностями в поиске первого рабочего места, учащиеся Червенского строительного колледжа нарасхват. 100% молодых рабочих находят свое место под солнцем, а самые целеустремленные продолжают поступательно повышать уровень своих компетенций. Стоит отметить, что добросовестная учеба в колледже позволяет освоить не только востребованные на рынке труда профессии (на уровне ПТО можно обучиться, как правило, 2-3 рабочим профессиям), но и получить высокий для выпускника разряд – третий, четвертый. А это возможность иметь достойную зарплату и перспективы карьерного роста.



Наталья САВКО

Корреспонденты «Кем быть?» отправились в Червенский строительный колледж, чтобы раскрыть секрет успеха подготовки конкурентоспособных на рынке труда кадров. Уже при подъезде к главному корпусу понимаем – здесь трудятся люди, которые с трепетом относятся к наведению порядка на родной земле. Территорию колледжа украшают роскошные цветники, богатый розарий и малые архитектурные формы, выполненные мастерами производственного обучения на пару с учащимися. В просторном холле организован мини-музей, где собраны экспонаты времен Великой Отечественной войны: солдатские шлемы, раритетный фотоаппарат военкора, старинный патефон, походные котелки и другая кухонная утварь. Отдельные предметы созданы умельцами колледжа: макет военной машины, автоматы, тематические плакаты. Вторая экспозиция – гордость учреждения образования. Здесь представлены кубки и дипломы Победителя, которые Червенский строительный колледж завоевал по итогам различных профессиональных состязаний. Выставка ежегодно пополняется новыми «оскарами».

Экскурсию по учебному комплексу провела директор колледжа **Наталья САВКО**. Пользуясь случаем, поинтересовались трудовой биографией нашего гида. Наталья Викторовна – личность в системе профтехобразования известная.

В учреждение ПТО она пришла в 2004-м на должность социального педагога и вскоре стала здесь сподвижником многих нововведений. Спустя время была назначена заведующей отделением общестроительных работ. В 2015 году Наталья Викторовну перевели на должность заместителя директора по воспитательной работе. Новое направление – и, как всегда, безупречный результат. В ноябре 2017 года инициативному замдиректора предложили возглавить лицей (В 2022 году УО «Червенский профессиональный строительный лицей» переименовано в УО «Червенский строительный колледж» – Прим. Авт.). К этому моменту Наталья Викторовна уже прошла хорошую профессиональную и жизненную школу в учреждении образования и отлично освоила урок бережного отношения к кадрам. Жизнь в колледже в буквальном смысле заурлила: стали активно обновляться производственные мастерские, похорошели учебные классы, актовый и тренажерный залы, общежитие, столовая, а учащиеся и педагоги с завидным постоянством завоевывали призовые места в различных конкурсах профмастерства. Достойные соперники червенские ребята и на спортивных соревнованиях. Для себя и педагогического коллектива директор поставила приоритетную задачу: организовать систему обучения таким образом, чтобы в результа-

те воспитать и профессионала, и всесторонне развитую личность. Кирпичик за кирпичиком здесь пытаются выстроить новое отношение общества к понятию «рабочая профессия» и изменить стереотип относительно того, что в профтехучреждения поступают по принципу: чем проще, тем лучше – ведь там не предъявляется больших требований к успеваемости.

– *Образование может быть и профессионально техническим, но воспитание должно быть высшим... – убеждена Наталья Савко. – Профтех сегодня является начальным этапом становления личности. Как правило, в учреждения профессионально-технического образования поступают 9-классники, некоторым нет еще и 15 лет. Поэтому воспитательной работе мы уделяем первоочередное внимание. В колледже созданы все условия для формирования всесторонне развитой личности. Мы учим не только профессиям, но и прививаем культуру быта, самодисциплины, учебы. За годы обучения ребята привыкают к дисциплине и порядку.*

На высоком уровне организована кружковая работа, развито волонтерское движение, которое представлено отрядами «Доброе Сердце», «Лицейст», «Дозор». Ребята из колледжа отмечены благодарностями, как лучшие бойцы студенческих



отрядов. Ежегодно учащиеся и педагоги принимают участие в районных, областных и республиканских мероприятиях.

– *Ступив после школы на ступень профессионально-технического образования, любой человек может стать высококвалифицированным, нужным стране работником. Профтех – это отличный шанс для тех ребят, которые еще не определились с выбором профессионального пути,* – подчеркивает директор.

По высшему разряду

Сегодня УО «Червенский строительный колледж» реализует образовательные программы профессионально-технического образования по 9 специальностям. Подготовка кадров осуществляется для организаций строительной и промышленной отраслей. Наталья Викторовна подчеркивает, что специальности периодически меняются в зависимости от экономической ситуации и заявок с предприятий – заказчиков кадров. Строительный рынок в Беларуси объемный. По-прежнему стране нужны каменщики, маляры, штукатуры, сварщики и рабочие других профессий. Однако ни для кого не секрет, что еще вчера для молодежи чисто рабочие строительные профессии не несли особого престижа. К сожалению, и для их родителей тоже.

В Червенском колледже придумали, как же заинтересовать ребят поступать на строительные специальности. Пошли путем интеграции, и сегодня предлагают параллельно освоить несколько рабочих профессий. За три года здесь можно выучиться на штукатура, маляра, облицовщика-плиточника, каменщика, столяра, плотника, облицовщика синтетическими материалами, изолировщика на термоизоляции, монтажника санитарно-технических систем и оборудования, электрогазосварщика, станочника деревообрабатывающих станков, литейщика пластмасс и сборщика изделий из

пластмасс. Из новинок – в 2023 году открыта новая специальность «Оказание фотоуслуг» с присвоением квалификации «оператор компьютерной графики» (интеграция с квалификациями «столяр», «плотник», «оператор компьютерной графики»). Специалисты будут способны самостоятельно запроектировать и реализовать свои творческие задумки. Ребята научатся создавать 3D-модели изделий. Такая практика уже прижилась в учебном учреждении, есть экспозиция моделей деревянной мебели в уменьшенном масштабе. Важный бонус – учащиеся уже со 2 курса проходят оплачиваемую практику и постигают азы профессии непосредственно на объектах. Уникальность учреждения образования еще и в том, что здесь реализуется программа дополнительного образования взрослого населения по специальности «Печник».

В центре внимания – экономическая грамотность учащихся. С 2016 года осуществляет свою деятельность бизнес-компания «СтандАрт», инициативы которой отмечены высокими наградами. В рамках бизнес-направления ребята производят различную продукцию из древесины и успешно реализуют ее на ярмарках-выставках.

Больше, чем профессия

Наверное, ни у кого не вызывает сомнения утверждение, что роль педагога в качественной подготовке специалиста значительна. Однако одно дело обучать профессии мотивированного отличника в

вузе, другое – зажечь искру в глазах подростка, который в школе был «невидимкой», предпочитал отсидеться за последней партой, а вопрос «Кем быть?» был для него не главным. Удастся найти ключики к сердцам таких ребят мастеру производственного обучения мастерской штукатурно-облицовочных работ **Зинаиде КУДИНОЙ**. В колледже Зинаида Ивановна трудится с 5 августа 1978 года. Пришла сюда по распределению после окончания Минского индустриально-педагогического колледжа. За годы преподавательской деятельности обучила отделочному искусству несколько сотен специалистов. Многие ее ученики после получили среднее специальное и (или), высшее образование, добились немалых карьерных высот. Более того, ученики приводят на учебу к ней уже своих детей.

– *В этой мастерской ребята делают первые профессиональные шаги, осваивают важные и нужные специальности. После нашей работы серые бездушные «коробки» превращаются в уютные и стильные помещения. Да, сегодня много полезной информации можно найти в интернете. Но поверьте: по роликам в YouTube сложно освоить технику и достичь того высокого профессионального уровня, на который сегодня выводят учеников наши мастера производственного обучения,* – рассказывает Зинаида Ивановна. – *Приобщаем к строительному мастерству в том числе и ребят с особенностями психофизического развития (экспериментальный проект). К каждому такому ребенку нужен особый подход. Может им не*



даются теоретические предметы, но, уверяю, это очень трудолюбивые и ответственные дети. Нам важно, чтобы наши особенные учащиеся заняли достойное место в обществе. Мы им даем не только востребованную специальность и отпускаем в жизнь, но и стремимся обеспечить комфортные условия при первом трудоустройстве.

Интересуемся у мастера производственного обучения, как ей удается найти подход к ребятам.

– Ко всем ученикам стараюсь относиться как к своим детям. Прежде всего, нужно найти самое лучшее у ученика (даже самого сложного) и сказать об этих качествах родителям. Только потом тактично отметить что-то такое, что требует от мам и пап контроля. Дети чувствуют, когда к ним относятся с уважением. Только при таком подходе к процессу обучения можно добиться результата, – по-философски размышляет наша собеседница. – Да, когда ребята только приходят к нам – непросто. Дети разные. У каждого свой характер, желания, многие до конца не осознают специфику выбранной профессии. Я всегда говорю им: «Мы с вами не на кондитерской фабрике, мы не будем учиться перепечатывать печенье и конфетки. Мы будем строить! Создавать блага для людей!». Знаете, что вдохновляет? Когда видишь, как у ребят появляется интерес к профессии, а рука все уверенней держит строительный инструмент.

Ученик – продолжение своего учителя, убеждена мастер производственного обучения один из лучших работников профтехобразования Республики Беларусь **Валентина КИШКО**. С мая 1975 года начинается профессиональный путь Валентины Владимировны в УО «Червенский строительный колледж». Червенщина – малая родина Валентины Владимировны, поэтому она с радостью приняла предложение о трудоустройстве в родном городе. Но тогда даже и представить не могла, что эта кузница кадров станет делом всей ее жизни. Она обучила азам профессии более 500 учеников. В копилке личных достижений богатый список различных наград и благодарностей за отличную работу, среди них орден Трудового Красного Знамени III степени, на-

грудный знак «Победитель соцсоревнования». Неоднократно она отмечалась почетными грамотами и благодарностями Министерства образования, главного управления по образованию Миноблсполкома. В разные годы становилась победителем в областном и республиканском конкурсах «Лучший по профессии», имеет диплом «Мастер – золотые руки», а ее ученики брали призовые места в своих профессиональных конкурсах. Но главная гордость для нее – успехи учеников.

– Когда учащиеся видят, что их труд приносит пользу, тогда у них возрастает интерес, появляется желание выполнить все качественно. Дети очень любознательные, им нравится изучать новые техники, работать с современными строительными материалами. В нашем деле надо всегда идти в ногу со временем, постоянно учиться. Именно любознательность и трудолюбие мы стремимся привить своим воспитанникам, – говорит Валентина Владимировна.

Мастер рядом с учениками не только в учебной мастерской, но и на строительной площадке, и в спортивных соревнованиях. В спартакиаде трудовых коллективов в составе сборной колледжа она уже много лет удерживает Кубок чемпиона района по настольному теннису, а в 2015 году в соревновании «Районная лыжня» стала лучшей в своей возрастной группе. Валентина Владимировна также чемпион района по шахматам и шашкам, организовала в колледже клуб по настольным играм. В конце беседы мастер производственного обучения раскрывает формулу успеха работы с учениками.

– С детьми нужно общаться. Их нужно слышать и слушать. Дети уважают тех, у кого можно чему-то научиться. Да и мне с ними интересно, – подчеркивает Валентина Владимировна. – Я часто захожу после занятий к ребятам в общежитие. Бывает, мы с ними так разговоримся, что домой возвращаюсь затемно. У современной молодежи – дефицит живого общения. Воспитательная работа не прекращается никогда. Жизнь у нас в колледже бьет ключом.

Схожими педагогическими принципами руководствуется в работе еще один отличник профтехобра-

зования мастер производственного обучения **Петр ЕФИМЕНКО**. Более 30 лет он готовит для отрасли монтажников санитарно-технических систем и оборудования.

– Любить дело, которому служишь, ценить людей, с которыми работаешь, уважать учеников и постоянно двигаться вперед – вот главное условие успешной педагогической деятельности! – прокомментировала Петр Михайлович.



Умники и умельцы

Целеустремленные кадры готовят в мастерской столярно-плотницких работ и деревообработки, на базе которой и создана ученическая бизнес-компания «СтандАрт». Эту мастерскую уже окрестили в узких кругах «кузницей победителей». А как иначе? Ведь что ни конкурсный год, то высокая награда. В учебном классе работа не останавливается ни на минуту и сегодня. Здесь пилят, фрезеруют и строгуют 24 часа в сутки 7 дней в неделю. Ребята подтверждают: немалая заслуга в таком блестящем результате стала возможной благодаря стараниям мастера производственного обучения **Павла КЛЫНДЮКА**. Павел Евгеньевич – выпускник колледжа (поступить в колледж и остаться тут работать мастером – достаточно популярная история). Буквально вчера он штудировал основы деревообработки, а уже сегодня стал частью одной педагогической команды. Тот факт, что педагог стремится к развитию – не пустые слова...

– Я учился здесь с 2009-го по 2012 год по специальности «Столяр-плотник-станочник деревообрабатывающих станков». При поступлении это было ПТУ-80. А выпускался, когда училище уже стало лицеем! Мой мастер, научивший меня многим премудростям деревообработки, – Николай Зеневич. Я ему искренне

благодарен за науку и за опыт. После мы работали вместе мастерами производственного обучения. После окончания индустриально-педагогического колледжа (специальность «Промышленное и гражданское строительство») вернулся в Червень, – рассказывает Павел Евгеньевич. Павел в медийном пространстве личность известная. Ему не впервой быть героем газетных публикаций. Поводов хватает – он президентский стипендиат, победитель республиканской выставки технического творчества учащихся, состоит в банке данных талантливой молодежи. Его шедевральные работы украшают Дворец Независимости Республики Беларусь. Вместе с коллегами и учениками участвует в самых различных мероприятиях: «Дажынках», Дне Независимости, различных республиканских и областных конкурсах, семинарах, выставках. Регулярно принимает участие в международной выставке «Образование и карьера». В беседе молодой мастер признается, что радуется, когда видит, что растет достойная смена.

Оправляемся в «сердце» колледжа – мастерскую каменных работ. Здесь готовят для рынка труда самых востребованных и дефицитных специалистов – каменщиков и печников. Нас встречает мастер производственного обучения опытный педагог и ас своего дела **Александр ТИШКО**.

– Это мастерская каменных работ, учащиеся колледжа с 3 курса отрабатывают тут профессиональные навыки по кладке кирпича. Наши учащиеся – универсальные специа-

листы на стройке. На 1 курсе ребята учатся штукатурным работам, на 2-м осваивают профессию плиточника-облицовщика. И только на 3-м мы учим их каменным работам. Три квалификации. Каждый после выпуска выбирает дело по душе. К сожалению, каменщиками становятся единицы. Понять можно, ведь труд строителя не из простых. Раньше все шли на стройку, сегодня молодежь выбирает труд более легкий. Когда я захожу в магазин, то вижу на кассе или в службе охраны потенциальных каменщиков, штукатуров, плотников, – приводит пример Александр Михайлович. – Действенный инструмент – помогать строителям решать жилищный вопрос. Лет 20 назад крупные строительные предприятия за десятилетний стаж вручали работнику ключи от квартиры. Нужно продумать стимулирующие выплаты за стаж. Порядка 1,5 тыс. рублей получает каменщик на стройке, примерно столько же кассир в супермаркете. Наверное, настало время что-то менять.

По мнению Натальи Викторовны, необходимо принимать максимальные меры для сохранения кадров на местах, искать варианты стимулирования заработной платой, обеспечивать иногородних жильем, поддерживать в трудных жизненных ситуациях.

Старший мастер колледжа **Дмитрий КИСЕЛЬ** поднял тему наставничества в строительной отрасли.

– Институт наставничества в строительной отрасли нужно возрождать. Раньше на стройке за учащимся закрепляли опытного работника, кото-

рый за это получал дополнительно деньги. Более того, за личные заслуги в содействии с молодым рабочим (при условии успешного овладения им профессиональных знаний, навыков и умений) наставника награждали знаком отличия. Зачастую, что мы видим на стройках? Строителям на стройплощадке платят за объемы выполненных работ, поэтому им не интересно тратить рабочее время на обучение новичков. Мотивации нет. Вот и получается, что на объектах практиканты выносят мусор и т.п., – рассказывает Дмитрий Викторович.

Строители были и будут востребованы на рынке труда всегда. Главная цель – подготовить рабочего к современным требованиям строительной отрасли.

– Окончив учебное заведение и устроившись на первое место работы, молодой специалист должен не теряться на стройке, а уверенно чувствовать себя рядом с опытными работниками. Со своей стороны мы прилагаем максимум усилий. Постоянно совершенствуем учебно-производственный процесс, внедряем современные образовательные технологии, используем эффективные формы и методы воспитательной работы. В распоряжении ребят помимо учебных корпусов, оснащенных новейшим оборудованием, есть общежитие (предоставляется всем иногородним), спортивные площадки. Во внеурочное время любой желающий найдет здесь занятие по душе. Учащиеся колледжа имеют возможность реализовать себя в объединениях по интересам, – подводит итог встречи Наталья Савко. – Наши выпускники трудились и трудятся на многих социально важных объектах республики: Национальная библиотека, жилье в Островце для сотрудников БелАЭС, ремонт и возведение многих ТЭЦ в Минске и др. Мы гордимся своими учащимися. Следует сказать, что своими кадрами Наталья Викторовна гордится по праву. Есть костяк предприятия – те, кто работает тут всю жизнь, и молодые ребята, которые здесь профессионально вырастают. Очевидно одно – в колледже сформировалась настоящая команда «с закалкой».

Татьяна САВИЧ



ПОИСКОВОЙ ЗВОНОК, или Телефонный разговор как способ поиска работы



Телефонный звонок работодателю – один из эффективных способов поиска работы, который можно использовать наряду с рассылкой резюме. Поисковой звонок предполагает непосредственное обращение к потенциальному нанимателю, т.е. звонок на предприятие (в учреждение, организацию) и телефонный разговор с кадровиком, HR-специалистом, эйчаром.

Правильно проведенный телефонный разговор с потенциальным работодателем поможет произвести на него хорошее впечатление, получить приглашение на личную встречу и повысит шансы на трудоустройство.

Различают **два вида телефонных звонков:**

- звонки по объявлениям – с целью получить приглашение на отборочное собеседование;
- «поисковые» звонки – с целью заинтересовать работодателя и побудить его к личной встрече, во время которой он сможет узнать о соискателе больше.

Преимущества телефонного звонка:

- телефонный звонок может сэкономить время и силы при поиске работы, телефон позволяет за короткое время обзвонить большое количество организаций и узнать об имеющихся вакансиях;
- умело пользуясь телефоном, даже если вакансия уже занята, можно получить другую полезную информацию, например, узнать, где могут быть аналогичные вакансии;
- в телефонном разговоре претендент получает шанс презентовать себя прежде, чем будет прочитано его резюме, что экономит время.

Общение по телефону – это как разговор двух людей, которые по голосу выстраивают у себя в голове образ собеседника. Кто звонит? Зачем звонит? Что хочет? Есть ли возможность в данный момент у собеседника разговаривать? Отсутствие навыков ведения теле-

фонных переговоров, неуверенность в себе или боязнь получить отказ, часто приводят к нежеланию использовать возможность телефонного звонка в поиске работы, что значительно снижает шансы на трудоустройство.

Техника телефонного разговора с работодателем

Первый телефонный разговор с потенциальным работодателем очень важен. От того впечатления, которое вы произведете, будет зависеть, пригласят ли вас на собеседование или нет. Если будете путаться в ответах, говорить невпопад, суетиться и уклончиво отвечать на вопросы – это верный способ «завалить» разговор.

Главное в начале разговора – создать доверительные отношения и вызвать заинтересованность у потенциального работодателя, а затем провести беседу в соответствии с той целью, ради которой вы звоните. Для этого соблюдайте следующие правила общения по телефону.

1. Планируйте телефонный разговор.

Заранее изучите информацию об организации и имеющихся вакансиях. Имея под рукой сведения о фирме и упомянув некоторые положительные моменты в истории или нынешнем положении организации, вы выгодно себя зарекомендуете, оставив благоприятное впечатление. Нужные факты, упомянутые к месту и ко времени, способны открыть многие двери. Используйте это!

Перед началом телефонного разговора хорошо продумайте:

- кому конкретно нужно звонить (звонить нужно компетентным сотрудникам: руководителю предприятия, начальнику отдела кадров, руководителю отдела и пр.);
- цель своего звонка (заранее мысленно и четко сформулируйте цель обращения);
- план ведения разговора;
- удобное время для звонка.

Продумайте ответы на следующие вопросы:

- Что вы собираетесь при необходимости о себе кратко рассказать?
- Какие вопросы вы собираетесь задать собеседнику?
- Как вы собираетесь завершить разговор и договориться об очном собеседовании?

2. Представьте и позитивно «подайте» себя.

Поприветствуйте собеседника максимально доброжелательно и энергично. Продумайте несколько способов как можно поздороваться. Разговор с потенциальным работодателем лучше начинать со слов «Добрый день (утро)». Они более живые и располагающие, чем просто «Здравствуйте». Помните, что на том конце провода кто-то тоже хочет, чтобы с ним разговаривали доброжелательно, вежливо и с уважением.



Представьтесь. Четко назовите свое имя и фамилию. Начиная разговор, не следует говорить, что вы хотите узнать, нет ли какой-нибудь работы. Необходимо указать вакансию, на которую вы претендуете и источник информации, из которого вы узнали о вакансии. Обязательно называйте вакансию! Помните, что работодатель может публиковать много объявлений с перечнем нескольких вакансий.

Кратко расскажите о себе. Правильно позиционируйте свою кандидатуру. Например, в диалоге с работодателем выпускнику учебного заведения после приветственных слов следует обозначить свой социальный статус: «Меня зовут Иванов Дмитрий, я начинающий юрист, выпускник юридического факультета БГУ».

Вкратце сообщите о своем профессиональном опыте, квалификации, интересах, навыках, способностях. Дайте понять, что вас интересует данная организация (фирма). О тех характеристиках, которые могут быть негативно восприняты работодателем (возраст, отсутствие опыта и т.д.) ничего не следует говорить, пока об этом не спросят. Пока вы говорите, работодатель думает. Если вы подходящий кандидат и интересный с профессиональной точки зрения собеседник, то работодатель может заинтересоваться вами и сам закончит разговор, назначив встречу.

Создайте голосовое соответствие. Помните: ваш голос – ваша визитная карточка. На основе содержания ваших первых фраз и по звучанию голоса оппонент на другом конце провода автоматически выбирает стиль общения с вами, мысленно представляя себе ваш образ. Ваш голос в данной ситуации – это оболочка, одновременно и одежда, и цвет волос, и темперамент, и выражение лица. Помните, что при телефонном разговоре вы не сможете сопроводить слова мимикой и жестами. Здесь прежде всего важно звучание вашего голоса, умение грамотно выражать свои мысли (оппонент с первых фраз может определить уровень вашей грамотности, образованности) и, конечно, как непереносимое условие, уважение к собеседнику. Разговаривая по телефону, обязательно улыбайтесь. Когда вы улыбаетесь, ваш голос становится более приятным. Так что, улыбайтесь чаще.

3. Следуйте плану. Задавайте правильные вопросы.

У вас есть цель разговора (получить приглашение на собеседование) и заранее подготовленный план, следуйте ему. Задавайте вопросы, направляя диалог в нужную вам сторону. Не нужно спрашивать: «А какие у вас требования?» Правильнее будет: «В чем заключается работа? Какие обязанности необходимо будет выполнять?» Тем самым вы сразу покажете заинтересован-

ность и профессионализм. Если работодатель захочет узнать, соответствуете ли вы необходимым требованиям, он сам вас об этом спросит.

Уместно будет уточнить некоторые важные дополнительные моменты, касающиеся работы: график работы, заработная плата и др. Расспросите, например, о специфике деятельности организации.

Только не нужно задавать слишком много вопросов! Спрашивайте только то, что действительно важно. Многочисленные и малозначительные вопросы оставляют отрицательное впечатление. Не злоупотребляйте. Излишняя словоохотливость раздражает. Большинство деловых людей не любят долгих телефонных разговоров. Ваш диалог должен быть построен так, чтобы у работодателя не было возможности «свернуть» разговор. Говорите конкретно и о главном.

Помните, что ваши вопросы – это часть вашего имиджа, причем немаловажная. Не пытайтесь решить сразу все проблемы по телефону. Многие же воспринимают первый разговор, как возможность сразу же получить работу. Так бывает очень редко.

4. Будьте готовы к отказу.

Беседуя с работодателем, будьте внимательны и как только почувствуете, что собеседник хочет закончить разговор, сделайте это сами. Нужно быть готовым и к получению отрицательного ответа. Однако не стоит сразу класть трубку, можно спросить, есть ли на предприятии список претендентов на работу и можно ли в него попасть, либо предложить направить свое резюме для включения в резерв кадров. Если вы готовы на временную работу, следует об этом сказать работодателю. Как правило, временная работа часто становится постоянной.

При отказе в приеме на работу, ввиду отсутствия вакансий, можно поинтересоваться у работодателя об известных ему предприятиях подобного либо смежного профиля и имеющих рабочих местах. В любом случае, надо постараться извлечь как можно больше полезной информации из общения с работодателем.

5. Позитивное окончание разговора.

Важно вежливо и позитивно закончить разговор вне зависимости от его результата. Вы должны поблагодарить своего собеседника за потраченное время и за помощь. Не забывайте, что заканчивает разговор позвонивший. Помните, что разговором вы закладываете фундамент вашей личной встречи, поэтому доброжелательность превыше всего.

6. Анализ результатов. Извлекайте уроки из каждого телефонного разговора.

Следует проанализировать свой звонок работодателю – что получилось, а что нет. Удалось ли заинтересовать собеседника своей кандидатурой, получить приглашение на собеседование? Какие другие цели были достигнуты?

Несмотря на то, что поисковые звонки непросты психологически, именно они хорошо тренируют навыки общения по телефону. Поэтому рекомендуем вам потренироваться и сделать несколько пробных, «тренировочных» звонков.

Мария ОГОЛЕВА

Зона комфорта: что это такое, как и зачем из нее выходить



Все мы не раз слышали выражение «выход из зоны комфорта». Это модное понятие часто используют мотивационные спикеры, которые стремятся замотивировать аудиторию на активный поиск себя и личностный рост. Длительное нахождение в пределах зоны комфорта и избегание перемен, по мнению мотивационных коучей, может стать преградой для личностного развития. Поэтому множество книг по совершенствованию содержат призывы и инструкции, как выходить из этого застойного состояния.

Разберемся, что такое зона комфорта, зачем из нее выходить и всем ли стоит ее покидать.

Что такое зона комфорта

Термин «зона комфорта» появился в 1991 году. Его впервые употребила мотивационный тренер Джудит Бардвик. Она описала зону комфорта как «состояние, в котором человек функционирует в свободной от тревожности форме, ограничивая свое поведение».

В человеческом сознании зона комфорта – это психологическое состояние, в котором человек чувствует себя уверенно и безопасно, условно говоря, некое место, где он находится в эмоциональном покое и безопасности. Психологи называют данное понятие привычным и практичным способом мышления. Иными словами, это наше поведение, склад ума, сформировавшиеся стереотипы, состояние, полностью устраивающее человека.

Зона комфорта – это психологическое состояние, которое вызвано ощущением стабильности, определенности и защищенности. Оно возникает благодаря сохранению последовательности привычных действий и получению предполагаемого результата.

В этом состоянии мы спокойно

строим планы на жизнь, так как знаем, что ожидает нас в ближайшем будущем. Мы находимся в знакомой среде и выполняем привычные нам действия, чувствуем минимальное напряжение и стресс. Зона комфорта может включать в себя постоянное место жительства, работу, общение с определенными людьми или повседневные рутинные дела.

Выйти за пределы зоны комфорта значит сделать что-то новое, непривычное (что вызывает психологический дискомфорт) и за счет приложенных усилий подняться на новый уровень развития или добиться желаемого результата.

Проблема в том, что внутри зоны комфорта человек не ощущает стимулов к достижению большего, поэтому его жизнь превращается в рутину, в которой полностью отсутствует риск. Это мешает личностному росту и развитию.

В зоне комфорта человек ощущает стабильность, предсказуемость и способность контролировать свою жизнь. Из этого состояния не хочется выходить. Мы так сильно привыкаем к ее предсказуемости, что даже мысль о выходе за ее пределы вызывает у нас

тревогу и неуверенность. Когда мы думаем о том, чтобы покинуть или расширить ее, то сталкиваемся с неопределенностью. Подсознательно мы считаем, что выход из зоны комфорта может привести к неожиданным и небезопасным последствиям.

В **зоне комфорта** человек обычно действует на автопилоте: повторяет привычные шаблоны действий и получает ожидаемый результат.

В **зоне роста** все иначе – это территория открытий, упорных стараний и нового опыта.

Выход из зоны комфорта – это разрушение привычного уклада дел. Это как начинать жить с чистого листа. Зона комфорта – своеобразная раковина, в которой человек прекрасно устроился и больше ничего не хочет делать. Выход из нее – почти что подвиг. Подсознательно выход из зоны комфорта воспринимается как опасность, что вызывает страх.

Существует несколько факторов, которые удерживают нас внутри зоны комфорта:

- **Нежелание усложнять себе жизнь и менять сложившееся положение вещей.** Зона комфорта во многом притягательна тем, что в ней все просто и понятно: не надо думать о мелочах, мы автоматически выполняем задачи, не обременяя себя лишними мыслями, и никто не мешает нашей рутине. «Нас и здесь неплохо кормят» – фраза, которая мешает человеку развиваться и расширять свою зону комфорта. Она учит довольствоваться малым и не претендовать на большее. Но жизнь нестабильна, она всегда в движении, если человек стоит на месте,

рано или поздно ему все равно придется «догонять».

- **Устоявшиеся привычки.** Чем дольше мы придерживаемся определенных моделей поведения, тем глубже мы погружаемся в наши привычные шаблоны. Например, если мы годами придерживаемся неправильного режима сна, будет сложно приспособиться к регулярному пробуждению в 7 часов утра.
- **Фиксированный образ мышления.** Некоторые люди убеждают себя, что у них нет необходимых навыков и способностей, чтобы добиться успеха. Это отрицательное убеждение снижает нашу мотивацию и стремление искать возможности для роста и самосовершенствования, ограничивает наш потенциал и мешает достижению большего.
- **Неспособность эффективно разрешать конфликты.** Мы склонны терпеть и ждать, вместо того чтобы активно решать проблемы. Это приводит к застою и негативным последствиям, так как мы не развиваем навыки конструктивного разрешения противоречий.

Осознавая эти факторы, мы можем принять решение преодолеть зону комфорта и начать развивать новые навыки и привычки. Хотя это может быть вызовом, именно такой шаг помогает нам расширить наши возможности и открыть двери к личному росту и успеху.

Итак, зона комфорта – это состояние, когда мы чувствуем себя комфортно и защищенно, когда наши потребности удовлетворены. Однако, если мы остаемся в этой зоне слишком долго, она может стать преградой для нашего личностного развития.

Часто мы не осознаем, что находимся в зоне комфорта, поскольку она стала для нас привычной и знакомой, даже если она ограничивает наш потенциал. Временами внутри нас пробуждается желание чего-то большего, и мы начинаем задавать себе вопросы: «Существует ли что-то большее, чем то, что я вижу сквозь окошко моей зоны комфорта?» Когда мы решаем покинуть эту зону, мир открывается перед нами со всей его неограниченностью. Однако, этот шаг может вызывать страх и неуверенность, и мы снова



возвращаемся в знакомую нам зону комфорта, где не нужно меняться и начинать что-то новое. Внутри этой зоны мы застреваем на одном и том же уровне развития, повторяем привычные действия и придерживаемся устоявшихся убеждений.

Иногда эта зона комфорта может быть связана с негативной средой, которая нам не нравится и вызывает апатию, но мы привыкаем к ней. Возвращаясь домой, мы можем ощущать как бы облегчение и расслабление, нервная система освобождается от внешних раздражителей, и мы привыкаем к этому оазису спокойствия. Даже если нам что-то не нравится, мы порой предпочитаем оставаться в зоне комфорта и избегать изменений.

Иногда побыть в зоне комфорта полезно, ведь там мы восстанавливаем свои ресурсы и набираемся уверенности в себе. С другой стороны, зона комфорта ограничивает. В ней нет возможности научиться новому, взять более высокую планку. Человек, который не выходит из зоны комфорта, скорее всего, не сможет занять более высокую должность, улучшить финансовое положение или просто самореализоваться.

Для преодоления зоны комфорта необходимо понять, что это субъективное состояние, в котором мы избегаем напряжения, стресса и адаптации к новым ситуациям. Нам требуется осознанность, мужество и решительность. Мы должны быть готовы к преодолению своих страхов

и привычек и открыться новым возможностям, опыту. Важно помнить, что настоящий рост, в том числе и профессиональный, возникает за границами зоны комфорта, и только там мы можем достичь значительного личного прогресса и достижений.

Как выйти из зоны комфорта

Оставаясь в зоне комфорта, трудно начать расти и развиваться. Решиться на выход непросто, но могут помочь следующие шаги:

Определите свои цели и мотивы. Чего вы хотите достичь? Зачем вам это нужно? Как это повлияет на вашу жизнь? Цели любого размера и любого уровня амбициозности. Можно поставить себе задачу стать директором какого-нибудь предприятия, а можно – получить диплом инженера. Обе цели заслуживают уважения, обе достижимы, хотя потребуются разный набор действий и уровень усилий.

Преодолейте свои страхи и сомнения. Чего вы боитесь? Какие риски вы готовы принять? Как вы можете справиться с негативными эмоциями? На пути к любой мечте возникнут страхи и сомнения. Это нормально. Когда есть план и продуманы опасения, можно будет действовать, учитывая и обходя их.

Действуйте постепенно и последовательно. Какие маленькие шаги вы можете сделать в направлении своей цели? Как вы можете отслеживать свой прогресс и от-

мечать свои достижения? План, с разбивкой по шагам, поможет достигнуть задач прежде всего с психологической точки зрения. Каждый шаг, каждое достижение будет эмоциональным поощрением на пути к большой мечте.

Выполните первую задачу. Если у вас есть реализуемая мечта о конкретном действии, исполните ее. Ей может быть как вещь, связанная с хобби, на которую надо решиться (например, прыжок с парашютом), так и профессиональные шаги (например, просьба о повышении зарплаты или смена работы). Хвалите себя за каждую выполненную задачу. Это мотивирует двигаться дальше, не опуская рук.

Бросьте себе спортивный вызов. Так как ментальное и физическое здоровье взаимосвязаны, фитнес-челлендж поможет вам выйти за привычные рамки и начать личностный рост. Кроме того, он улучшит ваше самочувствие и сделает вас выносливее. Выберите конкретную цель и поставьте для нее четкий срок: например, в течение месяца ежедневно проходить по 10 тыс. шагов.

Меняйте привычки постепенно. Часто в зону комфорта затягивает ежедневная рутина. Поэтому стоит попробовать постепенно трансформировать привычные действия. Можно начать с малого – например, пойти на работу другим путем. После того, как вы почувствуете прилив энергии из-за новизны в жизни, не останавливайтесь и переходите на более крупные изменения.

Путешествуйте и открывайте для себя новые места. Окружение значительно влияет на человека, поэтому иногда нужно выбираться за границы своей географической зоны комфорта. Например, на выходные можно отправиться в город, о котором вы ничего не знаете. Для отпуска стоит выбрать не привычный all-inclusive с двухнедельным пляжным отдыхом, а тур по стране, в которой вы никогда не были. Это поможет вам расширить свой кругозор и открыть новые горизонты.

Ищите эмоциональную поддержку и обратную связь. С кем вы можете поделиться своими планами и результатами? Кто может вам помочь или посоветовать? Как вы

можете учиться на своих и чужих ошибках? Подумайте, кто может быть вашей эмоциональной поддержкой на пути к цели. Важно обеспечить себя недостающим ощущением «Я смогу» и найти поддержку в друзьях, семье или психологе. И обязательно – в себе. В колледже или вузе помощь и психологическую поддержку можно получить у кураторов, педагогов-психологов. На работе непосредственный руководитель может развивать под своим началом специалиста. На пути к каждой мечте всегда найдутся люди, которые захотят помочь. Стоит только оглянуться по сторонам и научиться рассказывать другим о своих планах.

Итак, для выхода из зоны комфорта потребуется постепенное расширение своих границ и преодоление страхов. Преодолевая свою зону комфорта, мы открываем перед собой двери личностного роста, развития и расширяем свои возможности, достигая новых вершин. Не бойтесь делать маленькие шаги каждый день в сторону новых возможностей. Помните, что именно вне зоны комфорта вас ждут рост, развитие и достижение новых высот.



Вместо заключения

XI век – век самых быстрых и масштабных изменений. Перемен в нашей жизни стало так много, что люди не успевают адаптироваться к новым обстоятельствам. По этой причине они все чаще испытывают чувство истощения, тревогу, стресс и депрессию. Такие состо-

яния никак нельзя назвать «зоной комфорта».

Для успешного выхода из зоны комфорта необходимо быть готовым к адаптации и принятию возможных негативных последствий. Переживание страха и сомнений в достижимости поставленных целей вполне естественно.

Однако не стоит забывать о базовой вещи – психологической безопасности. Она важна для поддержания ментального здоровья. Важно учитывать свои базовые ресурсы: личностные, психические, биологические. Поэтому, чтобы покинуть зону комфорта, сначала нужно в нее войти.

Ошибкой будет, не имея под ногами прочной основы и уверенности в своих силах покидать свою зону комфорта, чтобы стать успешнее и эффективнее. Резкое покидание зоны комфорта может обеспечить попадание в зону паники – это обитель острого стресса, в которой ничему нельзя научиться. Это экстремальные условия, которые дают неподъемным уровнем стресса и заставляют направить все ресурсы на выживание, сдерживание страха и тревоги. В зоне паники легко сломаться, потерять веру в себя и утратить жизненные ориентиры.

Если человек находится в постоянном стрессе, то повышать производительность с помощью еще большего стресса бесполезно. Постоянно жить в такой турбулентности – проигрышная стратегия. Это только истощает остатки энергетических ресурсов, приведет к перерасходу физических и психических ресурсов, выгоранию, депрессивным состояниям. Сначала стоит вернуть себе точку опоры и позаботиться о психологическом здоровье. Только из такого состояния можно развиваться и пробовать что-то новое.

Тем не менее, теория зоны комфорта помогает многим людям мотивировать себя на профессиональные и личные достижения.

Поэтому мы желаем вам найти гармоничное сочетание комфорта и дискомфорта для саморазвития и повышения личной эффективности. Не бойтесь пробовать новое и становиться сильнее!

Александр СОКОЛОВСКИЙ

Читаем по лицу, или Магия физиогномики

Выражение «все на лице написано» можно считать вполне буквальным, ведь черты лица могут многое рассказать о характере человека. Действительно, лицо человека – уникальный индикатор его эмоций и чувств. Подобно зеркалу оно отражает все процессы, происходящие внутри мозга и организма. Эксперты по физиогномике утверждают, что по чертам лица можно определить характер, тип и душевные качества личности.



Физиогномика – это ненаучный метод определения характера и особенностей человека по его внешности. В основном – по чертам лица, но не только: иногда инструментом «прочтения» человека выступают жесты, физическая комплекция, мимика и осанка. Это техника определения характера личности по внешнему виду, диагностика по внешнему облику, прежде всего по лицу.

Как зародилась физиогномика

Физиогномика как метод определения характера по внешнему виду возникла давно. Считается, что, она была составной частью древнегреческой практической психологии: еще Пифагор мог отказаться взять в ученики человека, который не выглядел одаренным.

Некоторые исследователи считают Аристотеля автором первого известного трактата по физиогномике, но, скорее всего, это был один из его последователей. Шесть глав этого труда посвящены определению по внешнему облику предпочитаемого метода обучения, черт характера, достоинств и слабостей. Автор сопоставлял лица людей с мордами разных животных и утверждал, например, что нос с толстым кончиком – признак бесчувственности, острые носы принадлежат вспыльчивым натурам, а большие и широкие говорят о великодушном характере. Кроме того, автор считал, что люди с крупной головой склонны к подлости, те, у кого маленькое лицо, обладают стойкостью, широколицые часто глупы, а круглолицые отличаются храбростью.

Физиогномика при этом использовалась для постановки медицинских диагнозов и предсказаний будущего. Также она была связана с концепцией Пифагора о четырех типах темперамента (сангвиник, флегматик, холерик и меланхолик), зависящих от преобладания определенной жидкости в теле – крови, флегмы, желчи или черной желчи.

После эпохи Античности физиогномика вновь стала популярной только в XVI веке. Врачи, философы и ученые того времени, как и их предшественники, искали ключи к разгадке человеческого характера. Но если античная физиогномика в основном описывала личность, то позднесредневековые авторы уделяли больше внимания ее астрологической и предсказательной сторонам.

Уже тогда находились и критики физиогномики. Например, Леонардо да Винчи писал, что физиогномика и хиромантия не имеют никакого отношения к истине. Это, впрочем, не мешало ему утверждать, что всплывшим людям свойственны морщины между бровями.

Одним из главных физиогномистов той эпохи был итальянский ученый Джамбаттиста делла Порта. Его считают отцом физиогномики, а к идее определения личностных черт по внешнему виду Джамбаттисту подтолкнули занятия алхимией.

Хотя физиогномика не признана наукой и не опирается на убедительную доказательную базу, в истории метода есть интересные моменты.

Основная популярность практики пришлась на XVIII век. Известным популяризатором физиогномики выступил богослов Иоганн Лафатер, который, следуя идеям Порта, изучал и практиковал «чтение» по лицам. В итоге Лафатер написал целый десятитомник о том, как «раскусить» человека по чертам лица.

В свое время физиогномика чуть не изменила историю науки. Молодого Чарльза Дарвина из-за формы его носа мог не взять в кругосветную экспедицию капитан Роберт Фицрой, увлекавшийся теорией Лафатера. «Спас» натуралиста его высокий лоб, который, согласно физиогномике, говорит о развитом интеллекте. В этом путешествии великий биолог заложил основы своих будущих открытий – теории эволюции и естественного отбора.

На чем основана физиогномика

Как считают сторонники теории, каждый может выявить некоторые черты характера человека по его внешности, даже не обладая специальными знаниями. Именно поэтому мы якобы способны делать правдивые выводы о личности совершенно незнакомых людей.

Физиогномический анализ может базироваться на связи зон лица с временами года и окружающей средой, сопоставлении черт лица с астрологическими знаками, геометрии отдельных частей лица.

Существует несколько школ «чтения по лицу», каждая из которых базируется на своей системе. Так, японцы обычно делят лицо на три зоны: верхнюю (лобная часть) – она отражает состояние тела и духа, среднюю (от бровей до кончика носа) – по ней видно психическое состояние человека и нижнюю (от верхней губы до подбородка) – отражающую характер человека.

Физиогномисты, как правило, делят лицо на три зоны:

- интеллектуальная – лоб;
- эмоциональная – брови, глаза, нос, верхняя часть щек;
- витальная (энергетическая, «живая») – губы, подбородок и скулы.

Если при измерении все эти части равны, считается, что человек живет в гармонии между витальной, эмоциональной и интеллектуальной сферами.

Однако существуют и другие варианты разграничения. Многие физиогномисты выделяют пять «говорящих» зон лица: брови, глаза, рот, нос, уши.

Лоб – прямой показатель стиля мышления человека. Именно по форме лба можно понять как человек обрабатывает информацию, насколько быстро соображает и принимает решения.

Выпуклый лоб свидетельствует о богатом воображении человека, его креативности и стремлении выйти за жесткие рамки. Такая персона думает быстро, имеет аналитическое мышление и всегда ищет альтернативные пути решения вопроса.

Покатый лоб (с отклонением назад) – это показатель хорошей памяти и быстроты реакции. Как правило, люди с такой формой лба не любят тратить много времени на размышления и предпочитают применять уже проверенные методы и процедуры.

Прямой лоб характеризует людей, склонных к прямолинейному мышлению и поэтапному решению задач. Как правило, им бывает очень трудно усвоить информацию, которую они получили быстро и непоследовательно, поэтому нужно время для того, чтобы «разложить все по полочкам» в своей голове.

Брови. Пропорциональные брови указывают на сбалансированность эмоций, ума и характера. Жесткие и щетинистые брови говорят об обратном. Брови также могут рассказать о взаимоотношениях человека с окружающими людьми: например, густые тяжелые брови отражают стремление к доминированию, а высоко расположенные говорят о целеустремленности. Если брови с уголком посередине – это признак независимости и загадочности.

Глаза. Существующее выражение «глаза – зеркало души» более чем верно. Человек с большими глазами более доверчивый и открытый. Физиогномика



подтверждает, что большие глаза нередко говорят о чувствительности, мужестве и стремлении к лидерству. Маленькие глаза – о постоянстве, замкнутости, скромности. Цвет радужной оболочки также может многое рассказать о характере человека. Черный, коричневый и зеленый выдают энергичную натуру, голубой – чувствительную, серый – верную. Если внешние уголки глаза покрыты сетью расходящихся морщинок – это признак проницательности. Несколько отличающиеся по форме глаза выдают в человеке страстную натуру.

Нос. Длинный нос – признак ярко выраженной индивидуальности. Человек с кончиком носа, напоминающим подвешенную каплю, обычно жизнерадостен, а если кончик носа напоминает клюв орла, такой человек проницателен и нередко хитер. Кончик носа в форме луковичы является признаком сердечности и теплоты. Поднятый с выпяченными ноздрями нос указывает на своевольную и несдержанную натуру, а раздвоенный кончик свидетельствует о робости.

Рот. Тонкая линия закрытых губ говорит о щепетильности характера. Человек с большим ртом и спадающими уголками губ обладает сильной волей, им крайне трудно манипулировать. Небольшой по размеру рот в форме дуги выдает чувствительную натуру, а выпуклые губы свидетельствуют о стремлении к успеху. Симметричное открытие рта без перекосов говорит о сбалансированности эмоций.

Губы. Согласно физиогномике, губы отвечают за чувственность, губами мы «проверяем» и оцениваем пищу, перед тем как «впустить» в тело. Поэтому физиогномисты шутя называют губы последним рубежом обороны.

Если губы пухлые – значит, в них большое количество рецепторов, человек в чувственном плане богаче. Считается, что чем чувствительнее человек, тем больше мозг доверяет чувственному каналу – губам. Логика здесь

простая: чем лучше понимаем и чувствуем поведение людей, тем легче под них подстроиться. Поэтому губы – это еще и про умение быстро адаптироваться к обстоятельствам. Люди с тонкими губами, как правило, менее чувствительны к эмоциональным сигналам. Люди с пухлыми губами лучше чувствуют ситуацию в моменте, чем тонкогубые.

Уши. Большие мочки сигнализируют о мудрости, а слегка выдающиеся вперед – о душевности. Ухо без хорошо оформленной мочки говорит о внутренней несбалансированности, а длинная мочка – о безопасности.

При физиогномическом анализе можно также обратить внимание на особенности **лицевых костей, челюсти и подбородка**. Высокие и выпуклые надбровные дуги говорят о воле и силе. Широкая кость и крупный подбородок – о сильном характере, а отвисшая нижняя челюсть – о психологических и физиологических проблемах. Слабо очерченный подбородок – признак мягкости характера. Широкие скулы говорят о хитрости, тяжелая челюсть – о страстности, нередко о чрезмерном самомнении. Высокий и выпуклый лоб – об уме и мудрости.

Подбородок и нижняя челюсть свидетельствуют о силе характера человека. Широкая нижняя челюсть с развитыми желваками – это показатель сильной и решительной личности. Такой человек привык всегда добиваться своего, тщеславен, любит власть и стремится занять лидерские позиции в коллективе.

Узкая челюсть свидетельствует о бесконфликтности человека. Такая личность решает сложные ситуации через компромисс, не стремится подчинять себе других и не терпит авторитарного руководства над собой.

Выступающий вперед подбородок – символ упорства, уверенности в себе и умения стойко преодолевать трудности.

«Скошенный» подбородок, наоборот, свидетельствует об осторожном характере человека, склонного избегать конфликтов и сложных жизненных ситуаций.

Согласно физиогномической теории, ямочка на подбородке – отличительная особенность уверенной в себе натуры. В некоторых случаях это уверенность может доходить до самовлюбленности, горделивости и эгоцентризма.

Современная физиогномика

Современные физиогномисты ищут способы сделать свои методы более обоснованными с научной точки зрения. Они проводят психологические исследования и эксперименты, создают системы автоматического определения характера и темперамента по лицу.

Широкую известность приобрело исследование ученых из канадского Университета Брока. Канадские ученые исследовали внешность хоккеистов у 88 хоккеистов: измерили ширину скулы и верхнюю высоту лица (расстояние между бровями и верхней губой), а потом сравнили отношение этих двух антропологических параметров с временем, проведенным хоккеистами на скамье штрафников за сезон. Оказалось, есть связь между формой лица и уровнем агрессии на льду. Широколицые игроки получали больше штрафных минут за насильственные действия во время матча. В итоге организаторы

эксперимента пришли к выводу, что размер лица связан с уровнем тестостерона.

Нет такой сферы общественной жизни, где бы люди не нуждались в прочтении внешних сигналов лица и не практиковали их интерпретацию.

Адекватное распознавание состояний и качеств личности по лицу является профессиональной задачей психолога, врача, педагога, физиолога, социального работника, работника кадровых служб, менеджера, дипломата, следователя, криминалиста, специалиста таможенной службы и т.д.

Визуальную психодиагностику с элементами физиогномики и профайлинга в своей работе используют правоохранители, когда надо узнать какие-то подробности о подозреваемом. Посредством визуальной психодиагностики сотрудники милиции могут определить типологические особенности личности, выявить мотивы ее поведения и спрогнозировать дальнейшие действия.

Характерные особенности лица давно использовались в целях розыска преступника. В последние годы, благодаря бурному развитию электроники, стали чаще применять видеозаписи для раскрытия и расследования преступлений.

Умение разбираться в нюансах эмоциональных проявлений, отражающихся в мимике, выражать чувства и раскрывать характер героя при помощи экспрессии лица необходимо людям, посвятившим себя искусству: писателям и поэтам, художникам и скульпторам, деятелям театра и кино.

С началом цифровой революции физиогномика получила новый толчок развития. Сегодня многие пользователи соцсетей корректируют на селфи черты своих лиц и пропорции фигуры. Новая волна интереса к физиогномике вызвана развитием искусственного интеллекта. Компании внедряют близкие этой «науке» методы для разных целей. Нейросети учатся устанавливать характер человека по лицам.

Таким образом, физиогномика является универсальным всеобщим компонентом общения и жизнедеятельности людей. Каждый человек нуждается в понимании лицевой экспрессии, в умении распознавать скрытые внутренние качества личности по наблюдаемым внешним признакам.

Несмотря на сомнения и критику, физиогномика остается частью нашей культуры и может дать нам новый взгляд на взаимосвязь между внешностью и характером человека.

Однако, увлекаясь физиогномикой, не стоит забывать, что она вряд ли может рассказать о человеке больше, чем его поступки, мысли и ценности. Эффективность такой диагностики не доказана, и безоговорочно верить ей едва ли стоит. Физиогномика не должна использоваться для суждения о людях или принятия важных решений, исключительно на основе их внешности.

Используя подобные методы, соблюдайте осторожность, чтобы не позволить субъективным доводам превратиться в социальные ярлыки, испортить кому-то настроение или разрушить потенциальную дружбу.

Александр СОКОЛОВСКИЙ

ТРЕВОЖНЫЙ РЕБЕНОК.

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

Всем людям свойственно иногда испытывать чувство тревожности, и дети – вовсе не исключение. По сути, это естественная реакция на стресс, помогающая преодолевать опасные ситуации. Но иногда тревожность приобретает не эпизодический, а постоянный характер, мешая нормальной жизни. В таком случае хроническая тревожность не является нормой, и с этим расстройством можно и нужно работать, чтобы не усугубить ситуацию до конкретных психологических проблем.



Как отличить проявления тревоги, страха и тревожности?

Ранее термины «тревога» и «тревожность» были синонимами, однако более полвека назад, на заре современной психологии, появилась терминологическая дифференциация. Итак, в чем же разница таких, казалось бы, похожих между собой слов?

Тревога – это эмоционально беспокойное состояние человека, вызванное реальной ситуацией, которая, вероятнее всего, несет определенную угрозу и/или опасность. Это эпизодическое проявление беспокойства. Условно говоря, периодически испытывать субъективное напряжение и характерное ему беспокойство, идти на поводу у плохих предчувствий ввиду боязни развития неблагоприятных событий – абсолютно нормальное явление. Это

обычный психологический аспект любого здорового человека. Событийное состояние тревоги не разрушительно для нашей психики и принимать его надо как неотъемлемую часть психологического здоровья.

Другое дело обстоит с тревожностью.

Тревожность – индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и таких, которые к этому не предрасполагают. Это патологическое состояние, обусловленное регулярным возникновением тревоги даже по незначительным обстоятельствам, возникающее вне зависимости от той или иной неблагоприятной ситуации.

Тревожность определяется частыми переживаниями, циклическим состоянием тревоги, в запущенных случаях – состоянием паники или паническими атаками.

Следует обращать внимание на хроническую тревожность, замечая ее у себя или близких вам людей, т.к. последствия могут быть серьезные: зачастую тревожность перерастает в психологические нарушения.

Страх – переживания, беспокойство, сопряженные с реальными или вымышленными угрозами, которые проявляются у детей (обычно малышей или детей младшего школьного возраста) и сопровождаются эмоциональными и физическими нарушениями. Это боязнь чего-то конкретного (темноты, высоты и т.д.). В тяжелых случаях такие состояния становятся навязчивыми, мешают ребенку развиваться и жить полноценно.

Причины детской тревожности

Повышенная детская тревожность – одна из самых распространенных психологических проблем у детей разного возраста. Важно отметить, что тревожность у детей может быть симптомом развивающегося невроза, поэтому закрывать глаза на тревожное состояние ребенка крайне не рекомендуется.

Большинство специалистов считают, что в дошкольном и школьном возрасте основной причиной являются нарушения в детско-родительских отношениях.

Иногда тревожность становится следствием семейного сценария. Если один или оба родителя постоянно высказывают страхи или опасения, беспокоятся о здоровье и других аспектах жизни родных, ребенок может перенять такое поведение. Отличительной чертой подобных переживаний будет застенчивость на семью.

В группе риска по приобретенной тревожности находятся дети и подростки, проживающие в неблагоприятных условиях, а также имеющие родителей с психическими расстройствами, зависимостями.

Рассмотрим другие возможные причины тревожности у ребенка.



Тревожность у детей может быть следствием:

- переутомления и недосыпания;
 - нервного напряжения;
 - зависимости от электронных гаджетов;
 - страха повторения какого-либо негатива;
 - внутренних конфликтов;
 - гиперконтроля со стороны родителей, боязни не оправдать ожидания;
 - излишней опеки и заботы (ребенок ощущает себя маленьким и незначительным, воспринимает мир как угрозу);
 - противоречивых требований, предъявляемых родителями или школой (детским садом);
 - неадекватных требований (чаще всего завышенных – ребенок не может соответствовать ожиданиям, ведет себя пассивно, проявляет склонность к фантазиям и мечтательности);
 - негативных требований (в том числе манипуляций), которые унижают ребенка, ставят его в зависимое положение;
 - навязчивых мыслей;
 - генетических особенностей работы нервной и эндокринной систем;
 - применения медикаментозных препаратов;
 - буллинга со стороны сверстников.
- Тревожной, как правило, личность становится в далеком детстве. Родителям особенно важно своевременно выявить у своего ребенка первые признаки формирующейся личностной тревожности и оказать ему психологическую поддержку, обучить его эффективным поведенческим паттернам.

Признаки тревожности (опросник Г. Леонтьевой, Г. Титаренко)

Тревожный ребенок:

1. Не может долго работать, не уставая.
2. Ему трудно сосредоточиться на чем-то.
3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство.
4. Во время выполнения задания очень напряжен, скован.
5. Смущается чаще других.
6. Часто говорит о напряженных ситуациях.
7. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке.
8. Жалуется, что ему снятся страшные сны.
9. Руки у него обычно холодные и влажные.
10. У него нередко бывает расстройство стула.
11. Сильно потеет, когда волнуется.
12. Не обладает хорошим аппетитом.
13. Спит беспокойно, засыпает с трудом.
14. Пуглив, многое вызывает у него страх.
15. Обычно беспокоен, легко расстраивается.
16. Часто не может сдержать слезы.
17. Плохо переносит ожидание.
18. Не любит браться за новое дело.
19. Не уверен в себе, своих силах.
20. Бойится сталкиваться с трудностями.

Инструкция. Суммируйте количество «плюсов», чтобы получить общий балл тревожности:

- высокая тревожность – 15-20 баллов;
- средняя – 7-14 баллов;
- низкая – 1-6 баллов.

Следует обратиться к детскому психологу, если хотя бы один из факторов, перечисленных ниже, циклически и/или часто проявляется в поведении ребенка:

- Постоянное беспокойство, тремор.
- Плохая концентрация внимания.
- Мышечное напряжение (например, в области лица, шеи или рук).
- Чрезмерная раздражительность и/или агрессия.
- Нарушения сна, ночные кошмары, вздрагивания.
- Нервные тики, подергивания.
- Скованность и несвойственная скромность.
- Наличие сильных страхов.

Проявления тревожности у детей различного возраста

Дошкольники

Симптомы: пассивное, скромное поведение или напротив – несвойственная гиперактивность, раздражительность, агрессия, признаки паранойи, апатия к окружающему миру, нежелание развиваться и изучать что-то новое, отказ от привычных любимых занятий и игр, ночные страхи и кошмары.

Причинами тревожности у детей дошкольного возраста становятся, как правило, проблемы в социуме: это могут быть как нарушения микроклимата в семье, так и трудности в детском саду. При повышенной тревожности у ребенка 5 лет и старше симптоматика может быть неяркой – часто тревожные дети замыкаются в себе и не делятся переживаниями с родителями.

Младший и средний школьный возраст

Симптомы: быстрая утомляемость, головные боли и головокружения, расстройства пищеварения, повышенное волнение и частое потоотделение, скудный или чрезмерный аппетит и нарушение сна, ранимость и чувствительность, ночные страхи и кошмары, низкая самооценка, тихий голос, склонность винить себя самого, болезненная реакция на критику.

Основной причиной тревожности у детей школьного возраста является, прежде всего, адаптация к школе и резко возросший уровень ответственности. Повышенная тревожность у ребенка 7-10 лет – одна из самых часто встречающихся психологических проблем детей школьного возраста.

К слову, школьная тревожность у детей может появиться и в более позднем возрасте, например, в старших классах, когда на юношей и девушек ложится груз ответственности в виде экзаменов и дальнейшего поступления в учебное заведение.

Подростки

По мере взросления ребенка повышенная тревожность закрепляется, приобретает осознанный характер. При благоприятном сценарии подросток компенсирует напряже-

ние путем избегания или обесценивания стрессовых ситуаций, например предпочитает одиночество, исключает публичные выступления, заостряет внимание на самоконтроле. Под влиянием неблагоприятных обстоятельств – внешних или внутренних – состояние может усугубляться, принимая форму соматического заболевания или депрессии, что требует помощи врача либо психолога.

У подростка могут наблюдаться как психические, так и физиологические *признаки тревожности*:

- раздражительность, импульсивность, сложности с концентрацией внимания, эпизодические вспышки гнева;
- головные боли, нарушения пищеварения, расстройства пищевого поведения, повышенная утомляемость;
- нарушения сна, такие как ночные кошмары, трудности с засыпанием, частые пробуждения, утренняя усталость.

Могут присутствовать эпизоды панических атак, возникающие на фоне стрессовых ситуаций. У подростка наблюдается жар, боль в груди, ощущение дрожи, онемения, учащенное сердцебиение, затруднение дыхания, головокружение. Сильное беспокойство может отражаться на успехах в учебе, приводить к сложности с самореализацией.

Подростковая тревожность может приводить к тяжелым последствиям для незрелой детской психики, включая заниженную самооценку, депрессию и социальную дезадаптацию. Поэтому важно не оставлять ребенка наедине со своими страхами, а обучать его эффективным поведенческим паттернам, оказывать поддержку в сложных ситуациях и хвалить за успехи. Повышению уверенности в себе способствуют также занятия спортом и творчеством.

Как помочь тревожному ребенку?

- Первым делом *родителям необходимо наладить обстановку в семье*, создать гармоничный, спокойной микроклимат, где ребенок сможет чувствовать себя в полной безопасности.
- *Демонстрируйте образцы уверенного поведения*, будьте во всем примером ребенку.

- *Чаще используйте телесный контакт*. Ласковые прикосновения, родителей помогут тревожному ребенку обрести чувство уверенности и доверия к миру, а это избавит его от страха насмешки, предательства.
- *Обращайтесь к ребенку по имени* для подтверждения значимости и уважения.
- *Попробуйте снизить требования*. Ребенок не должен бояться сделать что-то не так, а родителю надо постараться стать другом, а не наставником, особенно если случилось так, что малыш страдает повышенной тревожностью.
- *Учитывайте возможности детей, не требуйте того, что они не могут выполнить*. Если ребенку с трудом дается какой-либо учебный предмет (вид деятельности), лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении малейших успехов не забудьте похвалить.
- *Будьте последовательны в своих требованиях и действиях*, не разрешайте без причин то, что разрешали раньше.
- *Попробуйте снизить количество замечаний*. Можно попробовать в течение одного только дня записать все замечания, высказанные ребенку, а вечером перечитать список. Скорее всего, станет очевидно, что большинство замечаний можно было бы не делать: они либо не принесли пользы, либо только повредили вам и вашему ребенку.
- *Не вешайте ярлыки и не сравнивайте своего ребенка с окружающими* с целью сохранения самооценки. Ваш – самый лучший. Покажите и докажите ему это.
- *Не ограничивайте своего ребенка в целесообразных желаниях*. Он – полноценная личность и способен сам отвечать за свои поступки.
- *Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей*.
- *Совместно найдите хобби, которое увлечет вашего ребенка*. И помогите ему реализовываться в этой сфере. Если по объективным причинам ребенку трудно учиться, выберите для него кружок по душе, чтобы занятия приносили ему радость, и он не чувствовал себя ущемленным.

- *Слушайте и старайтесь слышать своего ребенка*. Доверие – высшая ступень в отношениях родителя и ребенка.
- *Не ругайте и не повышайте тон на ребенка или в его присутствии*. Каждый способен вести конструктивный диалог и ребенок – не исключение. Помните, что ваш малыш не должен вас бояться! Это самое главное правило здорового родительства.
- *Избегайте состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих скорость*.
- *Работайте над формированием правильной адекватной самооценки ребенка*, а также максимально содействуйте ее повышению, если она низкая. Зачастую именно заниженная самооценка становится причиной развития тревожности. Выделяйте достоинства, хвалите и поощряйте своего ребенка.
- *Обучайте ребенка умению управлять своим поведением*. Особенно это важно в ситуациях, которые вызывают у него реальное беспокойство и растерянность.
- *Обучайте самовыражению*. Скованность тревожных детей – признак избыточного самоконтроля. Через игровые и творческие методики дети учатся выражать, осознавать и принимать собственные эмоции.
- *Обучайте ребенка расслаблению, снятию напряжения*. Дзен важен для всех, а в случае с тревожностью – особенно, так как состояние тревоги сопровождается зажимом различных групп мышц. Обучайте ребенка техникам расслабления, дыхательным упражнениям. Можно использовать практики релаксации через арт-терапию.
- *Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть*, принимайте все особенности своего ребенка, какими бы они ни были.
- *Используйте наказание лишь в крайних случаях*. Не унижайте ребенка, наказывая его.
- Если преодолеть повышенную тревожность не получается собственными силами, *не пренебрегайте посещением специалиста* – обратитесь к детскому психологу.

Валентина АНТОНИК

Сказки в профориентации

Сказка о старом шляпнике

Давным-давно, а может и недавно, жил на свете старый мудрый шляпник. Из всех земных богатств был у него лишь цветной фетр. Но ремесленник имел золотые руки и прекрасную мудрую душу. Мастер дарил людям нечто большее, чем головные уборы – шляпы, кепки, панамы и чепчики. Просветленными и одухотворенными, решительными и воодушевленными выходили люди из мастерской старого шляпника, унося свой заказ. Стоит ли говорить, как славился своим умением мастер, как благодарны были ему люди за шляпы, несущие великий секрет великого мастера.



Шли годы. Настало время, когда старый шляпник покинул этот мир, оставив своим шестерым сыновьям славу великого мастера, мастерскую, обрезки цветного фетра и... шесть разноцветных шляп – белую, черную, желтую, красную, зеленую и синюю. Шляпы были настолько изысканны, что явно должны были принадлежать какому-то очень богатому и успешному человеку.

«Видимо, основное отцовское наследство – это те деньги, которые нам заплатит заказчик разноцветных шляп, – решили сыновья мастера. – Должно быть, они стоят очень дорого, и мы будем богаты! Мы разделим деньги поровну и отправимся странствовать по свету, чтобы найти свою судьбу».

Но время шло, а богатый заказчик так и не появился.

«Странно, – размышляли сыновья, – последний заказ мастера должен был бы дорого стоить. Но раз никто за ним не приходит, может, нам оставить эти шляпы себе?»

И сыновья решили разделить отцовское наследство между собой. Первый сын заявил:

– Я возьму себе шляпу белого цвета. Она так изящна и восхитительна, что, надев ее, я смогу войти в высшее общество, красоваться на балах и приемах. Я уже не буду чувствовать себя сыном простого шляпника.

– А я выбираю черную шляпу, – сказал второй сын. – Черный цвет подходит к любому костюму. В этой шляпе я буду представителем и элегантен в любой ситуации. Уверен, она принесет мне удачу!

– А я, пожалуй, выберу желтую, – сказал третий сын. – В наших краях так мало солнечных дней. Желтая шляпа, хоть и требует особого костюма, подарит мне радость солнца и улыбку! А тот, кто улыбается, – счастлив.

– Пусть моей шляпой станет красная! – воскликнул четвертый сын. – Я всегда мечтал выделяться из толпы, мне всегда нравилось, когда на меня обращают внимание. В красной шляпе я буду замечен всеми! Меня будут любить женщины!

– Зеленая шляпа так оригинальна! – заметил пятый сын. – Я еще никого не видел на улице в зеленой шляпе, даже на маскараде. Мне кажется, эта шляпа сделает меня законодателем новой моды. Мне нравятся неожиданные решения, поэтому я возьму зеленую шляпу!

– Вы разобрали все шляпы, – молвил шестой сын. – Мне остается только взять синюю. Странно, но вы освободили меня от проблемы выбора. Я доверился судьбе и получил то, что сам бы выбрал в первую очередь! Проблема выбора... – задумался шестой сын, – надо, пожалуй, поразмышлять об этом.

И вот наследство старого мастера было разделено между его сыновьями. Они заботливо упаковали обрезки цветного фетра, закрыли мастерскую и на заре каждый отправился в свою сторону.

Прошло немало времени, прежде чем, повинувшись какому-то особому внутреннему чувству, сыновья старого мастера опять собрались все вместе под крышей отцовской мастерской. Сидя у камина, каждый из них рассказал свою историю, и все были поражены тому, как наследство шляпника повлияло на них.

Сын, взявший себе белую шляпу, стал важным человеком, он занимал высокий пост советника в одной могущественной стране. Он был четок и беспристрастен. Излагая историю своей жизни, он перечислял факты и события, опуская свои переживания. Братья дивились таким переменам, но слушали с большим уважением.

Хозяин черной шляпы стал остроумным и язвительным. Рассказывая о людях, с которыми его свела судьба, он метко и красочно описывал их слабости и пороки, создавая гротесковые портреты. Этот сын шляпника сделал неплохую карьеру, он стал известным и уважаемым в городе журналистом. В своих статьях он писал о важных актуальных проблемах, которые нуждались в решении, умел предупреждать ошибочные решения местного бургомистра, влиять на общественное мнение.

Желтая шляпа сделала третьего сына шляпника несправимым оптимистом. Оказывается, он живет в лучшем в мире городе, жители которого замечательные люди. Он радуется восходам и закатам, разводит цветы и занимается благотворительностью.

Пока братья рассказывали свои истории, только один из них постоянно нетерпеливо вскакивал, то радостно аплодировал, то в отчаянии заламывал руки, то раздраженно бросал свою красную шляпу. Братья наблюдали

за ним с интересом – ведь не каждый так эмоционально реагирует на жизненные приключения. Оказалось, четвертый сын шляпника стал актером, сценическое имя которого всем пятерым было хорошо известно! Хозяин красной шляпы был актером без ампула. Благодаря своей эмоциональности и чувствительности он гениально играл и драматические, и комические, и трагические роли. Обладатель красной шляпы стал очень знаменитым. Но, вот беда, в обычной жизни ему так и не удалось научиться сдерживать свои чувства...

Когда очередь рассказывать историю дошла до пятого сына Шляпника, тот молча разложил на столе фотографии. Братья взглянули и увидели своего брата в обществе знаменитых людей. Вот ему пожимает руку президент сильнейшего государства, вот он дает интервью знаменитому журналисту, вот он участвует в открытии своей выставки... Хозяин зеленой шляпы был знаменит, но скромн. Он был образован в различных областях, прекрасно рисовал, сочинял стихи и музыку. Ко всему, за что брался, он подходил нетрадиционно. На его счету было немало изобретений в различных областях. Крупнейшие компании приглашали его консультантом, его идеи принесли успех многим людям.

И вот наконец последний из сыновей шляпника снял свою синюю шляпу. И все братья увидели, сколько знания, мудрости и любви излучают его глаза. Он стал учителем, многие приходили к нему за советом, а король доверил ему воспитание наследника...

И сыновья старого мастера поняли, какое удивительное наследство оставил им отец. И захотелось каждому снять свою шляпу, ведь она уже многому их научила, и примерить шляпы друг друга. Так они развили в себе новые качества, что позволило им стать счастливыми.

С тех пор прошло много времени, но разноцветные шляпы переходят из рук в руки, и позволяют себя надевать тем, кто хочет научиться чему-то новому...

Три каменщика

Случилось это в средние века. Монах, руководивший строительством собора, решил посмотреть, как работают каменщики. Он подошел к первому и попросил рассказать о его работе.

– Я сижу перед каменной глыбой и бью по ней резцом. Скучная и нудная работа, изнуряющая меня, – сказал тот со злобой.

Монах подошел ко второму каменщику и спросил о том же.

– Я бью по камню резцом и зарабатываю этим деньги. Теперь моя семья не будет голодать, – ответил мастер сдержанно.

Монах увидел третьего каменщика и спросил о его работе.

– Я строю храм, который простоит тысячу лет. Я строю будущее, – улыбнувшись, ответил каменщик.

Монах удалился.

На следующий день он пришел к ним опять и предложил третьему каменщику стать вместо него руководителем работ.

Коряга

Давным-давно на окраине огромного темного леса у широкой полноводной реки жили бревна. Это были хорошо отесанные бревна, сваленные в удивительном беспорядке – большие и маленькие, короткие и длинные, широкие и узкие. Такая у них была игра: они любили наскакивать друг на друга, переворачиваться, кувыркаться и с шумом вновь раскатываться в разные стороны.

Среди ровных и стройных бревен выделялась одна странная, неуклюжая коряга, вызывая своим причудливым видом общие насмешки. Никто ее не обтесывал – она была такой, какой уродилась здесь, на берегу реки. Она хотела поиграть с другими бревнами, но была настолько неповоротлива, что своими вкривь и вкось торчащими сучьями делала больно другим. Все вокруг стали отгонять корягу, не желая иметь с ней дела, и даже задумывались: не проучить ли ее? Не обломать ли ей все сучки да задоринки?

Особенно тяжело было коряге как-то вечером, когда она лежала в одиночестве и до нее доносились веселые голоса бревен. Ей так грустно было думать, что никому она не нужна, что она совсем не такая, как остальные. Уставшая от печальных мыслей, от чувства безысходности, она, наконец, уснула.



А наутро пришел дровосек. Сначала бревна перепугались, а потом, когда дровосек стал подтягивать их одно к другому, поняли, что он хочет соорудить плот и отправиться в путешествие. Бревна стали помогать ему и через некоторое время улеглись в один ряд. Но вот беда: не оказалось у дровосека ничего, что могло бы скрепить их между собой. Взгляд его случайно упал на корягу, даже и не мечтавшую оказаться полезной.

Дровосек с трудом уложил корягу поперек всех бревен плота. Кривые сучья, принесшие столько бед коряге, словно пальцы, охватили бревна, тесно прижали их друг к другу и закрепили плот. А на длинный сук, гордо торчавший вверх, дровосек привязал маленький флажок.

И плот отправился в далекое путешествие, в новые неизведанные земли.

Вадим РИМАШЕВСКИЙ

Использованы материалы интернет-источников

ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ



Добрый день, журнал «Кем быть?» Расскажите, пожалуйста, подробнее о такой профессии, как медиатор социальных конфликтов.

Константин П., г. Борисов



Медиация социальных конфликтов – это специализация в профессии медиатора.

Медиатор социальных конфликтов – специалист, который помогает разрешать противостояния между группами людей так, чтобы найти выход мирным путем. Он может работать с конфликтами, которые возникают по разным причинам – культурным, религиозным, национальным и любым другим.

Медиация споров существует уже много столетий – практика выхода из конфликтной ситуации при участии независимого посредника появилась еще в Древней Греции. Там люди приглашали человека, который не участвует в споре, чтобы тот помог в решении конфликта. А нейтральные города помогали воюющим полисам договориться о мире.

Значительно позже – в XIX и XX веках – люди объединили наблюдения о разногласиях в конфликтологию. Это область знаний на стыке психологии, экономики, философии, истории и других дисциплин. Конфликтология изучает причины возникновения конфликтов, разрабатывает их типологию и предлагает методы их преодоления.

Медиатор должен:

- придерживаться нейтральной позиции;
- разбираться в объективных и субъективных причинах разногласия;
- понимать интересы и требования обеих сторон;
- помочь конфликтующим провести переговоры так, чтобы решение устраивало обе стороны.

При этом медиатор не может консультировать или оказывать юридическую помощь одной из сторон и разглашать информацию о споре без согласия сторон.

Главная задача медиатора – быстро понять суть спора, выслушать обе стороны и помочь им найти общее решение. Для этого важно обладать рядом качеств и навыков:

- системное мышление;
- умение анализировать большой объем информации;
- готовность работать в условиях неопределенности;
- стрессоустойчивость;
- умение работать с людьми;
- эмпатия;
- умение сохранять нейтральную позицию;
- знание типологии конфликтов и понимание того, как они развиваются;
- гибкость;
- умение модерировать переговоры.

Чтобы решать социальные конфликты действительно эффективно, медиаторам нужно заниматься не только разногласиями, которые возникают между отдельными людьми или сообществами, но и глобальными вопросами.

Медиаторы должны бороться с неравенством и дискриминацией, продвигать идеи разнообразия и инклюзии, настаивать на приоритете ненасильственного разрешения конфликтов. Для этого им нужно тщательнее анализировать причины конфликтов и контекст, в котором они возникают, а также чаще обсуждать важность этих тем на профессиональных конференциях и круглых столах.

Знания и навыки, которые пригодятся медиатору социальных конфликтов, можно получить в вузах, где есть специальности «Конфликтология», «Психология» и другие смежные направления.



Здравствуйте, уважаемая редакция. Меня зовут Марина. В этом году я оканчиваю школу и хочу пойти учиться на стоматолога. Расскажите, пожалуйста, об этой профессии. Большое спасибо.



Врачи-стоматологи работают в зубоорудительных, зубопротезных и лечебно-профилактических учреждениях. Они проводят терапевтическое и хирургическое лечение больных зубов, челюстей, языка, десен и слизистой оболочки полости рта, шинирование переломов

челюстей, изготавливают зубные, челюстные и лицевые протезы. Различают стоматологов-терапевтов, стоматологов-хирургов, стоматологов-протезистов и стоматологов-ортодонт.

Стоматолог-терапевт лечит больные зубы, а также заболевания десен, слюнных желез, слизистой оболочки полости рта и губ.

Стоматолог-хирург удаляет больные зубы, камни слюнных протоков, опухоли, вскрывает гнойники в полости рта, исправляет различные дефекты челюстей, губ, носа. Стоматолог-протезист изготавливает съемные и несъемные протезы, а стоматолог-ортодонт исправляет прикус, изменяет направление роста отдельных зубов, добивается ровности зубного ряда.

Уникальная профессия стоматолога требует высокого уровня знаний по предмету, навыков лечения и удаления зубов, а также их протезирования.

Врач-стоматолог должен знать:

- нормативно-правовые акты по вопросам здравоохранения;
- общетеоретические и клинические дисциплины, касающиеся стоматологии;
- симптоматику стоматологических заболеваний, методы их профилактики и лечения;
- устройство и принципы действия стоматологического инструментария;
- технологические процессы изготовления зубных протезов;
- способы оказания первой медицинской помощи.

Для того, чтобы успешно работать стоматологом необходимы следующие качества: высокий уровень развития концентрации и устойчивости внимания; способность длительное время заниматься монотонной работой (терпение), осторожность; способность анализировать ситуацию и, исходя из этого, строить алгоритм дальнейшего лечения; способность самостоятельно принимать решения – качество, необходимое для постановки диагноза навыки точной манипуляции и ловкость (развитие мелкой моторики рук).

Так как врач-стоматолог работает с людьми, требуются эмоциональная уравновешенность, умение сохранять спокойствие в напряженных ситуациях, общительность, коммуникабельность.



Добрый день, журнал «Кем быть?» Меня зовут Ольга. Меня интересует профессия «изготовитель художественных изделий». Хотелось бы узнать о ней подробнее.

Изготовитель художественных изделий работает на художественно-оформительских комбинатах, фабриках художественных изделий, в артелях и кооперативах, специализирующихся на производстве предметов народных промыслов. Выполняет из различного материала (бересты, дерева, металла, камня, янтаря и т.д.) изделия в соответствии с эскизом, чертежом.

Изготовитель художественных изделий из дерева – по собственным композициям производит сувениры, декоративные панно, предметы мебели и др. Подбирает древесину с учетом текстуры, рисунка. При обработке поверхностей применяет различные виды резьбы,



фанеровку, шлифовку, полировку, тонировку красителями. Работает, как правило, за верстаком.

Изготовитель художественных изделий из бересты – создает композиции из бересты, украшает изделия резьбой, тиснением, переплетениями. В работе использует вспомогательные материалы – фанеру, дерево, соломку.

Изготовитель художественных изделий из металла – создает сувенирные, декоративные и ювелирные изделия из цветных металлов. Металлы обрабатывает термическим способом, применяет низко и высокотемпературную пайку, распайку и припайку, травление кислотами, гальваническое покрытие, эмалирование изделий и т.д. При помощи ручных и электрофицированных инструментов осуществляет чеканку, гравирование, полировку изделий, инкрустирует металл деревом, пластмассой, драгоценными и полудрагоценными камнями, проводит монтаж изделий с помощью простой клепки, штифтов, резьбовых соединений.

Изготовитель художественных изделий из керамики – по эскизам и самостоятельным рисункам создает различные по форме и отделке керамические изделия, украшает их подглазурной и надглазурной росписью, покрывает глазурью, обжигает в специальных печах, контролирует режим термообработки, лепит скульптурные изделия.

Изготовитель художественных изделий из кожи – подбирает и раскраивает кожу, выравнивает ее по толщине, наносит рисунок или орнамент, составляет орнаментальные композиции по собственным эскизам с применением плотного тиснения или резьбы.

Изготовитель художественных изделий из янтаря – вручную или на камнерезных станках производит подгонку, калибровку янтаря, приближая заготовку к формам будущего изделия; проводит закаливание, распиловку, шлифовку янтаря, химическую обработку металлических частей изделия, соединяет их с помощью пайки и т.д.

Работает преимущественно в помещении. В зависимости от специализации большую часть времени работает сидя или (и) стоя, индивидуально или (и) в коллективе, в свободном или (и) вынужденном темпе, в обычном микроклимате или (и) условиях профессиональной вредности (лаки, краски, древесная и металлическая пыль, повышенная нагрузка на зрительный анализатор при работе с мелкими деталями).

Профессия доступна для мужчин и женщин, за исключением некоторых работ, требующих значительной физической силы (например, чеканка художественных изделий особо крупных размеров).

Требования к индивидуальным особенностям специалиста. Нормальное цветоощущение, хорошая острота зрения, координация движений рук, зрительно-моторная координация, глазомер, распределение и концентрация внимания, образная память и наглядно-образное мышление, пространственное воображение, терпеливость, наблюдательность.

Медицинские противопоказания. Работа не рекомендуется людям, страдающим заболеваниями сердечно-сосудистой и эндокринной систем, органов дыхания, протекающих в тяжелой форме, опорно-двигательного аппарата (сколиоз, ограничение подвижностей рук), органов зрения (пониженное зрение для отдельных видов работ), аллергией на компоненты сырья.

Родственные профессии: инкрустатор, контролер художественных изделий, отделочник, распиловщик алмазов, чеканщик, ювелир.



ники, бордюры, партеры, а также выполняет работы по уходу за растениями и почвой.

Требования к индивидуальным особенностям личности. Устойчивость внимания, так как одна из основных рабочих операций – высаживание рассады, прополка, борьба с вредителями – довольно монотонны и длительны по времени. Последовательная смена различных операций требует переключения внимания.

Образная зрительная память и хорошо развитое цветовое зрение помогают оперировать в сознании оттенками цвета высаживаемой рассады, что необходимо при составлении мозаичных цветников, бордюров и т.д.

Эта же операция требует и наглядно-образного мышления. А основанное на наблюдении эмпирическое мышление дает стимул к организации ухода за растениями. Следует отметить и наличие развитого художественного вкуса.

Медицинские противопоказания:

- Заболевания костно-мышечной и сердечно-сосудистой систем.
- Кожные заболевания.
- Аллергия, не допускающая продолжительного пребывания на солнце.

Должен знать:

- Агротехнические правила посадки растений.
 - Ассортимент посадочного материала.
 - Методы ухода за зелеными насаждениями.
 - Правила обработки зеленых насаждений ядохимикатами.
 - Особенности выращивания растений на искусственных средах.
 - Способы художественной стрижки крон.
 - Планирование и устройство партерных газонов, мозаичных цветников.
 - Способы составления земельных смесей.
- Должен уметь:**
- Осуществлять подготовку территории к озеленению.
 - Производить посадку деревьев, кустарников, цветов, а также пересадку взрослых деревьев.
 - Ухаживать за высаженными растениями.
 - Устраивать газоны и зеленые дорожки.



Здравствуйтесь, уважаемая редакция.
Хочу, чтобы вы рассказали подробнее о профессии озеленителя.

Елена П., г. Поставы

Населенный пункт, в котором мы живем, – это наш родной дом, и от того, как будут выглядеть его улицы и площади, в многом зависит наше настроение.

Поддерживать порядок в населенном пункте, заботиться о его внешнем виде призваны люди, которые по роду своей деятельности создают красоту. Это – озеленители. Они создают благоприятную среду для труда и отдыха горожан и жителей поселков. Отличительная черта их труда – приносить людям радость, украшать городские кварталы и улицы живой зеленью деревьев, кустарников и трав.

Озеленители выращивают различные декоративные растения для оформления парков, садов и скверов, для озеленения помещений, а также для продажи населению. Зеленые насаждения очищают воздух, улучшают микроклимат, уменьшают шум, а декоративные растения украшают нашу среду обитания.

В процессе работы озеленитель подготавливает рабочий инвентарь, семена и посадочный материал древесно-кустарниковых и цветочных растений. Он также вместе со специалистами производит планировку площадей, дорожек, цветочных клумб. Далее озеленитель уже самостоятельно производит подготовку почвы, сеет семена и высаживает посадочный материал.

В ходе роста кустарников и других растений озеленитель ухаживает за ними, осуществляет формирование крон, художественную стрижку декоративных растений. Он устраивает специальные коврово-мозаичные цвет-

*Использованы материалы интернет-ресурсов
Анна ДЕНИСЕВИЧ*

Digital skills: цифровые навыки



Сложно представить современного человека, который не использует в повседневной жизни гаджеты и технологии. Да что уж там говорить, не только в повседневной жизни, но и в профессиональной деятельности. С каждым днем все больше процессов переходит в цифровое пространство. Сложно успевать за новыми разработками и технологиями, если ваши *digital skills* совсем не «прокачаны».

Сегодня мы с вами поговорим о так называемых цифровых навыках или другими словами навыках в области цифровых технологий. *Digital skills* – это знания и умения, связанные с использованием компьютеров, гаджетов, Интернета и цифровых технологий для различных целей. ЮНЕСКО определяет цифровые навыки как ряд способностей использовать цифровые устройства, коммуникационные приложения и сети для доступа к информации и управления ею.

Несмотря на то, что цифровые навыки как отдельная область возникли не так давно, они уже неплохо изучены и систематизированы. Предлагаем начать знакомство с самыми распространенными категориями *digital skills*.

Интернет-навигация. Навык эффективного использования веб-браузеров. Способность поиска и отбора качественной информации по интересующей тематике. Умение находить алгоритм использования любого сайта, способность быстро адаптироваться и улавливать логику платформ и различных ресурсов.

Компьютерные навыки. Одни из самых распространенных и необходимых цифровых навыков сов-

ременного человека. Умение работать с простейшими программами, предустановленными в системе Windows, набирать и редактировать тексты, создавать таблицы. Развитые компьютерные навыки – базовое требование практически для любого специалиста.

Цифровая коммуникация. Навык использования различных цифровых ресурсов для обеспечения коммуникации в рамках как рутинных вопросов, так и решения профессиональных задач. Например, грамотное использование электронной почты, социальных сетей, мессенджеров, платформ для проведения видеоконференций и т.д.

Цифровая безопасность. Зна-

ние базовых принципов цифровой безопасности. Способность не только защищать персональные данные, но и вовремя распознавать возможные онлайн-угрозы.

Использование софтверных инструментов. Умение не только работать с различными программами, приложениями и онлайн-сервисами, но и способность применять тот или иной продукт в зависимости от поставленной задачи.

Программирование и разработка. Знание языков программирования, навыки создания программно-обеспечения и различных цифровых продуктов для десктопов и/или мобильных гаджетов.

UX/UI-дизайн. Разработка интерфейсов пользовательских приложений, программ, CRM-систем, дашбордов, любых других цифровых продуктов.

Создание сайтов. Умение пользоваться шаблонами и конструкторами для создания сайтов, знание HTML, CSS и JavaScript, навыки администрирования сайтов.

Маркетинговые цифровые навыки. Комплекс умений, необходимых для эффективного продвижения компании, бренда или отдельного человека в интернете. В том числе оптимизация контента под поисковые системы.

Анализ и работа с базами данных. Знание, как эффективно работать с данными, а именно их сбор, анализ и визуализация с использованием инструментов и программ, знание необходимых для работы с базами данных языков программирования, таких как SQL, DDL, DML, 4GL и т.д.

Работа с мультимедиа. Навык работы по улучшению, преобразованию и коррекции мультимедийных материалов. Например, обработка фотографий, создание презентаций, монтаж видео и пр.

Очевидно, что *digital skills* активно набирают свою популярность. Свободное владение этими навыками может повысить профессиональную конкурентоспособность и облегчить

повседневные задачи. Стоит отметить, что цифровые навыки бывают двух видов: *hard digital skills* и *soft digital skills*. «Жесткие» навыки зачастую требуют профильных углубленных знаний, а в свою очередь «мягкие» навыки предполагают элементарную цифровую грамотность. Итак, что же из вышеперечисленного относится к *hard digital skills*, а что к *soft digital skills*.

Hard digital skills:

- Программирование и разработка.
- Анализ и работа с базами данных.
- Создание сайтов.
- UX/UI-дизайн.
- Цифровая безопасность.
- Работа с мультимедиа.
- Маркетинговые цифровые навыки.

Soft digital skills:

- Компьютерные навыки.
- Интернет-навигация.
- Цифровая коммуникация.
- Использование софтверных инструментов.
- Цифровая безопасность и защита личных данных.
- Создание мультимедийных продуктов для личного архива.
- Создание сайтов по шаблону и/или при помощи конструктора.

Таким образом, основное различие состоит в том, что *hard digital skills* – это те навыки, которые нужны профессионалу для работы в IT-сфере, а *soft digital skills* – это то, что желательно освоить каждому из нас для того, чтобы уверенно себя чувствовать в цифровом мире.

Помимо деления на «жесткие» и «мягкие» навыки существует еще такой подход, при котором выделяются три уровня цифровых навыков:

Базовый уровень. Для данного уровня характерно умение набирать и сохранять текст, а затем находить необходимый файл на компьютере. Также необходимо иметь навык работы с мессенджерами и электронной почтой.

Средний уровень. Ставки повышаются и для того, чтобы отнести себя к среднему уровню нужно уметь работать с таблицами Excel, программой 1С, языками программирования SQL и Python.

Продвинутого уровня необходимо уметь создавать программное обеспечение, работать с big data, заниматься разработкой, связанной с искусственным интеллектом.

Предлагаем дальше познакомиться с практическим применением цифровых навыков в различных сферах.

Торговля. *Digital skills* активно применяются в современной торговле. Они способствуют повышению эффективности, улучшают взаимодействие с клиентами и оптимизируют бизнес-процессы. Существуют такое понятие как электронная коммерция или e-commerce – это область цифровой экономики, включающая финансовые и торговые транзакции, осуществляемые при помощи компьютерных сетей, и бизнес-процессы, связанные с проведением таких транзакций.

Рассмотрим основные цифровые технологии, используемые в торговле:

- **Маркетплейсы** – сегодня на интернет-платформах можно купить практически все, что угодно. Разнообразие товаров велико, что позволяет удовлетворить практически любой запрос покупателя.
- **Чат-боты** – позволяют оперативно обслуживать клиентов и помогают отвечать на часто задаваемые вопросы.
- **Системы управления запасами** – помогают розничным и оптовым торговым компаниям эффективно управлять запасами, предотвращая нехватку и избыток товаров.
- **RFID (Radio-Frequency Identification)** – технология, которая позволяет отслеживать товары и контролировать запасы с помощью радиочастотных меток.
- **Технология GPS (Global Positioning System)** – позволяет отслеживать статус и местоположение товаров, заказов, грузов.
- **Онлайн-платежи и финансовые сервисы** – интернет-магазины интегрируют платежные системы для упрощения процесса оплаты.
- **Мобильные кошельки** – позволяют клиентам совершать платежи с помощью мобильных устройств.
- **Смарт-кассы** – умные кассы автоматизируют процесс покупки и могут собирать данные о продажах и клиентах.
- **Виртуальная и дополненная реальность** – возможность для клиентов дистанционно оценивать товар и даже смоделировать примерку.
- **Доставка дронами** – некоторые розничные компании эксперимен-

тируют с использованием беспилотных дронов для доставки товаров.

- **Доставка роботами-курьерами или роботами-доставщиками** – в отличие от дронов – это наземный вид доставки заказа.

Применение цифровых технологий в торговле позволяет экономить время на поиске и покупке товаров, примерке одежды и аксессуаров, получении всей необходимой информации о наличии и характеристиках интересующего продукта. Важно наличие соответствующих *digital skills*, чтобы воспользоваться всеми этими благами.

Почта. Популярность онлайн-торговли стимулировала развитие в том числе и почтовых услуг, ведь понравившийся товар необходимо доставить до покупателя. Активное внедрение цифровых технологий в почтовую деятельность позволило улучшить эффективность, надежность и удобство для пользователей. Рассмотрим самые распространенные способы применения цифровых технологий в почтовом сервисе:

- **Онлайн-отслеживание** – сейчас довольно удобно, используя специальные номера и коды, отслеживать статус своей посылки. Видеть, если товар задерживается или уже прибыл на пункт выдачи.
- **Электронные уведомления** – путем нехитрых манипуляций можно подключить функцию уведомлений практически в каждом приложении. В таком случае мобильное устройство просигнализирует вам о статусе вашего отправления и сообщит, если что-то идет не так.
- **Онлайн-регистрация и оплата** – зарегистрироваться в системе и произвести оплату, теперь можно, не выходя из дома. Почтовые услуги становятся более доступными и экономят наше время.
- **Мобильные приложения** – практически любой современный сервис стремится разработать свое персональное приложение. Чем удобнее и логичнее оно структурировано, тем вероятнее, что пользователь обратится к нему снова и снова. На данный момент мобильные приложения содержат все функции, необходимые для оформления почтового отправления и его дальнейшего мониторинга.
- **Цифровые архивы** – данная функ-

ция позволяет сохранять всю историю операций. Пользователи почтовых сервисов могут сохранять копии электронных писем, квитанций об оплате и другие важные документы в цифровом виде, что облегчает доступ к ним в будущем.

- **Интеграция с электронной коммерцией** – зачастую маркетплейсы и крупные интернет-магазины сотрудничают с почтовыми службами для обеспечения более быстрой доставки товаров.

- **Автоматизация сортировки и доставки** – почтовые службы все чаще прибегают к автоматизации процессов и внедрению роботов для сортировки и доставки посылок, что повышает эффективность и скорость обработки отправок.

В сфере почтовых услуг цифровые технологии существенно повышают качественный уровень обслуживания клиентов. Процесс отправки и получения почты становится более удобным и доступным, а главное условие успеха, как и в предыдущем случае – наличие развитых цифровых навыков. Ведь любая технология угаснет, если не сумеет ею грамотно воспользоваться.

Медицина. Цифровые технологии находят свое применение и в таком сложном деле, как медицина. Их внедрение существенно улучшило диагностику, лечение и управление медицинской информацией. Познакомимся подробнее с некоторыми из основных цифровых технологий, используемых в медицине:

- **Электронные медицинские записи/картотека** – на смену привычным бумажным носителям (справки, карточки и т.д.) постепенно приходят цифровые базы данных. Облегчая хранение, обмен и обновление информации о пациентах между врачами. Такой способ хранения хорош и в случае, если какая-то информация на бумаге утеряна, в электронном формате ее легче восстановить.

- **Онлайн-консультации** – дистанционное взаимодействие пациентов с врачами очень актуально для тех, кто живет в отдаленных районах. Медицинские консультации на расстоянии, конечно, не заменят полноценного визита к врачу, но часть вопросов они вполне способны закрыть.



- **Мониторинг на расстоянии** – пациенты могут носить гаджеты для мониторинга своего состояния (например, датчики для измерения уровня сахара в крови или отслеживания сердечного ритма) и в дальнейшем делиться полученными данными с врачами.

- **Цифровая рентгенография** – позволяет быстро получать рентгеновские снимки и улучшать их качество.

- **Магнитно-резонансная и компьютерная томография** – цифровые технологии сделали их более точными и эффективными.

- **Ультразвуковое исследование** – цифровая ультразвуковая технология обеспечивает более четкие изображения.

- **Анализ медицинских данных** – позволяют врачам и исследователям обнаруживать новые тренды, анализировать особенности распространения эпидемий и сезонных заболеваний, оценивать эффективность внедрения новых методов лечения.

- **Геномика** – секвенирование геномов и анализ генетической информации помогают в индивидуализации лечения и выявлении генетических рисков заболеваний.

- **Искусственный интеллект** – способен помогать в диагностике заболеваний, предсказывать риски и исходы лечения на основе больших объемов медицинских данных.

- **Роботизированная хирургия** – в помощь хирургам созданы специальные роботизированные системы. Они способны выполнять более точные и малоинвазивные операции.

- **Мобильные приложения** – приложения с концепцией, посвященной здоровью и здоровому образу жизни, помогают мониторить

жизненно важные показатели, такие как активность, сон, уровень стресса, уровень кислорода в крови, питание и пр.

- **Умные медицинские устройства** – гаджеты с доступом в интернет могут передавать данные о здоровье своего обладателя (ЭКГ, пульс, уровень глюкозы и др.) в режиме реального времени.

Активное внедрение цифровых технологий в медицину повышает качество лечения, делает медицинские услуги доступнее, а вмешательства своевременнее. Обладая необходимыми *digital skills* пациент в любой момент может воспользоваться помощью технологий в этой области.

Топ-10 причин, по которым стоит развивать *digital skills*:

1. Перспективы для трудоустройства и дальнейшего карьерного роста.
2. Повышение продуктивности.
3. Более эффективная коммуникация.
4. Управление информацией.
5. Управление временем (тайм-менеджмент).
6. Управление финансами.
7. Получение образования, актуализация знаний.
8. Возможности для создания и ведения бизнеса.
9. Возможности для творчества и самопрезентации.
10. Возможности для отдыха и развлечения.

Итак, как же «прокачать» свои *digital skills* обычному человеку? Попробуйте начать с наших базовых рекомендаций. Развитию *digital skills* будут способствовать:

- Изучение бесплатных специализированных ресурсов в интернете.
- Отслеживание новостей из мира технологий.
- Участие в сообществах и форумах с экспертами.
- Постоянная практика.
- Тестирование и эксперименты.

Развитые цифровые навыки – это результат длительной работы и самодисциплины. В современном мире необходимо быть гибким к его изменяющимся условиям и стремиться улучшать свои компетенции, в том числе и такие важные как *digital skills*.

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

Эмоциональная устойчивость. Как ее развивать?

Эмоциональная устойчивость – это способность человека адаптироваться к стрессовым ситуациям и преодолевать жизненные трудности без серьезных негативных последствий для психического здоровья. Многие люди стремятся развить эту способность, чтобы лучше справляться с вызовами современной жизни. Но что на самом деле означает быть эмоционально устойчивым? И как можно развить эту важную черту?

Прежде всего, важно понять, что эмоциональная устойчивость – это не отсутствие эмоций или способность всегда оставаться спокойным и невозмутимым. Напротив, это умение полноценно проживать весь спектр человеческих эмоций, не теряя при этом внутреннего равновесия и способности действовать эффективно.

Часто мы представляем эмоционально устойчивого человека как некую непоколебимую скалу, о которую разбиваются волны жизненных невзгод. Но более точным образом может быть гибкое дерево, которое гнется под порывами ветра, но не ломается и всегда возвращается в вертикальное положение. Эмоциональная устойчивость – это не жесткость или непроницаемость, а гибкость и способность к восстановлению. Как развивать эмоциональную устойчивость?

Принятие реальности

Одним из ключевых аспектов развития эмоциональной устойчивости является принятие реальности такой, какая она есть. Это не означает пассивное смирение или отказ от попыток изменить ситуацию к лучшему. Скорее, это глубокое понимание того, что мы не всегда можем контролировать внешние обстоятельства, но можем выбирать свое отношение к ним.

Когда мы сталкиваемся с трудностями, наш ум часто генерирует мысли вроде «Этого не должно было случиться» или «Я не могу этого вынести!». Такие мысли, хотя и понятны, часто усиливают наше страдание и мешают нам эффективно действовать. Принятие реальности означает способность сказать себе: «Это происходит, даже если мне это не нравится. Как я могу наилучшим образом действовать в этой ситуации?»

Важно понимать, что принятие – это не пассивный процесс. Это активное решение открыться опыту, каким бы трудным он ни был, вместо того чтобы тратить энергию на борьбу с реальностью. Когда мы перестаем бороться с тем, что уже произошло, мы освобождаем ресурсы для того, чтобы справиться с ситуацией наилучшим образом.

Осознанность

Осознанность – это умение быть полностью присутствующим в текущем моменте, наблюдая за своими мыслями и чувствами без попыток изменить их или избавиться от них. Мы начинаем замечать, как возникают и исчезают наши мысли и чувства, как одна эмоция сменяет другую. Это понимание позволяет нам меньше отождествляться с нашими эмоциональ-

ными состояниями и смотреть на них с некоторой дистанции.

Представьте, что вы смотрите на бурное море. Если вы находитесь в воде, волны могут казаться огромными и угрожающими. Но если вы наблюдаете за морем с берега, вы видите, как волны поднимаются и опускаются, приходят и уходят. Точно так же, развивая осознанность, мы учимся смотреть на наши эмоции как на временные состояния, которые приходят и уходят, а не как на неотъемлемую часть нашего «я».

Найти смысл в трудностях

Когда мы сталкиваемся с трудностями, важно не только стремиться преодолеть их, но и искать в них возможности для роста и развития. Это не означает, что мы должны радоваться несчастьям или искусственно находить в них положительные стороны. Речь идет о более глубоком процессе интеграции опыта в нашу жизненную историю. Мы можем спросить себя: «Чему эта ситуация может меня научить? Как я могу использовать эту трудность, чтобы стать лучшей версией себя?»

Поиск такого смысла – это постоянный процесс. Иногда понимание приходит только спустя время, когда мы оглядываемся назад и видим, как пережитый опыт изменил нас или открыл новые возможности.

Действия в направлении своих ценностей

Ценности – это то, что придает нашей жизни направление и смысл. Это не конкретные цели, которых мы должны достичь, а скорее путеводные звезды, ориентирующие нас на которые мы проживаем свою жизнь.

Когда мы ясно осознаем свои ценности, мы можем использовать их как компас в трудных ситуациях. Например, если одной из наших ключевых ценностей является забота о других, мы можем найти силы преодолеть собственные трудности, помогая кому-то еще.



Действия в соответствии с нашими ценностями даже в трудных обстоятельствах помогают нам сохранять чувство цели и направления даже тогда, когда внешние обстоятельства кажутся хаотичными или угрожающими.

Развитие самосострадания

Часто, сталкиваясь с трудностями, мы склонны быть слишком строгими к себе, критиковать себя за ошибки или недостаточно быстрое восстановление. Но исследования показывают, что самокритика часто усугубляет стресс и мешает эффективному совладанию с трудностями.

Самосострадание предполагает отношение к себе с той же добротой и пониманием, с какими мы относились бы к близкому другу, попавшему в трудную ситуацию. Оно включает признание и принятие того, что страдание и трудности – это часть общего человеческого опыта, и мы не одиноки в своих переживаниях.

Развитие социальных связей

Хотя мы часто думаем об устойчивости как о сугубо индивидуальном качестве, исследования показывают, что поддерживающие отношения играют критическую роль в нашей способности справляться с трудностями. Мы эволюционировали как социальные существа, и наша способность к сотрудничеству и взаимной поддержке – это одно из наших главных преимуществ как вида.

Таким образом, развитие эмоциональной устойчивости – это путешествие, а не пункт назначения. Это не отсутствие трудностей, а способность встречать их с открытостью и состраданием к себе и другим. Это умение гнуться, но не ломаться под напором жизненных бурь, и каждый раз восстанавливаться, становясь немного сильнее и мудрее.

Андрей ВИНТЕРГРИН,
психолог, АСТ-терапевт

Иллюстрации созданы с помощью
Microsoft designer и предоставлены автором.
Тест написан на основе статьи с сайта автора:
<https://vintergrin.by/эмоциональная-устойчивость-как-ее-па/>

Ресурсные практики на каждый день

(Продолжение. Начало в №10/2024)

Продолжаем знакомство с авторскими ресурсными практиками на каждый день Надежды Антиповой. Они доступны в выполнении для любого человека, экологичны и безопасны, помогут найти свой ресурс и уверенно идти в будущее. Особенно эффективны ресурсные практики в условиях повышенного стресса, так как помогают использовать внутренний потенциал человека для решения различных жизненных задач.

«Мост как место для медитации»



Цель: принятие переживаний, изменений в жизни, достижение душевного и телесного комфорта, созерцание природы, своего внутреннего мира, эстетические переживания.

Назначение: обида на себя, чувство вины, страх жизненных, возрастных изменений, депрессия.

Найди тот мост, мостик, на котором можно не только стоять, но и посидеть. Смотри на воду, если она есть; на высохшую речку; на мост, который хранит имя реки; на окружающую природу. Небольшие мостики, как правило, переброшены через небольшие реки, которые и реками то сложно назвать. Они – как напоминание о живой воде. Если ты был когда-нибудь в деревне, то однозначно встречал такие мостики. А некоторые из них и вовсе ведут к воде, говоря, что здесь можно и искупаться, и постирать, и воды зачерпнуть. Созерцание воды на таком мостике открывает свои тайны, как бы впуская тебя, подпуская к ним. И тебе кажется, что ты сто лет знаешь это место, и тех, кто жил когда-то, и тех, кто оказался гостем, прохожим, странником. Ты становишься частью истории, тебе незнакомой, но почему-то узнаваемой. И ты знаешь, где в этой картине твое место, твоя роль: ты наблюдатель или активный участник. Проживи это состояние. Окупись мысленно в реке или ополосни в ней ноги. Рассмотри, что видно в ней, а что река прячет.

Если нет возможности посидеть на таком мостике, найди фотографию, картину, видеоролик с похожим сюжетом, включи музыку, которая созвучна твоему состоянию и картине. И также доверься своим переживаниям.



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.

«Ты и дождь»

*Темно, темно! На улице пустынно...
Под музыку осеннего дождя
Иду во тьме...*

*Таинственно и длинно
Путь стелется, к теплу огней ведя.*

Константин Фофанов

Цель: активизация внутреннего и внешнего ресурса, развитие художественного мышления, получение позитива, активизация внутреннего ребенка, приобретение эмоционального баланса.

Назначение: эмоциональный дисбаланс, телесные зажимы, накопление усталости, эмоционального выгорания, потеря жизненной энергии.

Прекрасный дуэт получится у вас с дождем. Оденься согласно погоде. Верх – как пожелаешь, а вот сапожки не помешают. И иди: танцуй, пой, шлепай по лужам. Стучи в такт, барабань по крышам, листьям, водосточным трубам. Лови капли, умывайся, лей воду вместе с дождем. Ты получишь уникальный опыт. Скажу, что он превзойдет даже детский и юношеский, ведь сегодня будет все иначе. Позитивный настрой не даст тебе заболеть, замерзнуть. А придя домой, завари вкусного чая, надень шерстяные носки, свитер и ощути себя нового. И если будет порыв послушать музыку, посмотреть фильм, написать стихотворение, позвонить другу, сделай это. Запомни это состояние. Оно – твой ресурс.



Аналогично можно исполнить дуэт со снегом, градом, вьюгой, метелью. Атмосферные явления обладают очищающей силой, смывая, сметая старое, грязное, замшелое, отжившее. Подготавливая пространство к новому состоянию, новому событию, которое нужно принять, которое неизбежно или неожиданно случайно. Ты сможешь таким образом справиться с имеющимся грузом. И подготовиться, закалиться к любым «погодным» изменениям в твоей жизни.

Екатерина ДАВИДОВСКАЯ,
психолог

«Профориентационный диалог.»

Базовые шаги по выстраиванию профориентационной коммуникации с ребенком»

(цикл информационных и практических материалов для родителей)

Часть 4

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 4. Сбор информации

Человек может принимать реальные решения только тогда, когда владеет информацией, необходимой для принятия решения. Поэтому достаточная информированность о мире профессий, ситуации на рынке труда, учебных заведениях, образовательных возможностях и способах получения образования является важным «фундаментом» для построения профессиональных планов.

Родителям вместе с ребенком необходимо провести совместную работу по сбору информации. Воспользуйтесь следующими рекомендациями:

Анализируйте требования к будущей профессии. Предложите ребенку подумать над тем, каким требованиям, по его мнению, должна отвечать его будущая работа. Составьте максимально подробный список таких требований (уровень заработной платы, характер и условия труда, престижность, занятость, реальное трудоустройство и т.д.).

Впишите эти пункты в столбцы, а в строки – названия профессий, кажущихся ребенку наиболее привлекательными. Заполняя таблицу, сопоставляйте требование и профессию: если они совпадают, ставьте в этой клетке плюс, если нет – минус. Проанализируйте, какая профессия набрала плюсов больше всего.

Расширяйте знания о профессиональном мире. Чтобы выбирать, нужно знать, из чего выбирать. Жизненный опыт подростка ограничен, его представления о трудовой деятельности часто отрывочны, а подчас и нереалистичны. Например, многие старшеклассники утверждают, что собираются стать менеджерами, но на вопрос о том, что это за работа, внятно ответить не могут. Другие смешивают понятия «профессия» и «должность», например, заявляют: «Хочу быть начальником!» Кто-то говорит, что любит играть в компьютерные игры,



получать информацию из интернета, поэтому хочет стать программистом. А ведь программист – отнюдь не просто пользователь компьютера.

Задача родителя – выступить экспертом, поделиться той информацией, которой он владеет: рассказать, что представляет собой та или иная профессия, какие ограничения она накладывает и какие перспективы открывает.

Изучайте рынок труда. Это поможет вам узнать, какие профессии наиболее востребованы на данный момент, какие специальности принесут хороший доход. Изучайте ежегодно выпускаемые справочники, профессиональные журналы, а также интернет-сайты. Иногда в подобных изданиях ребенок находит профессию, о существовании которой он даже не догадывался.

Точно предсказать перспективность профессии через несколько лет довольно сложно, но общие тенденции предугадать вполне возможно. Важно понимать, что рынок труда всегда находится в движении, а с развитием технологий постоянно появляются новые профессии, что приводит к постепенному исчезновению старых. Даже после получения образования и успешной работы необходимо совершенствоваться и повышать свою квалификацию, чтобы оставаться конкурентоспособным и успешным специалистом в своей профессиональной области.

Посещайте дни открытых дверей в учебных заведениях. Сходите туда, чтобы посмотреть, пообщаться, подробнее узнать о факультетах, специальностях, условиях получения образования.

Пообщайтесь с преподавателями учебных заведений и со студентами, которые там обучаются. Задайте им интересные вас вопросы, чтобы иметь представление не только о выбранной профессии, но и о процессе ее получения. Это поможет вам прояснить все нюансы и особенности учебного процесса, прочувствовать «мое – не мое», узнать дополнительную информацию.

Достаточная информированность по основным направлениям, касающимся выбора будущей профессии, будет способствовать формированию у подростка профессиональной направленности и поможет ему осознанно перейти к следующему этапу профессионального самоопределения.

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

Самостоятельная профориентация,

или Как выбрать профессию самому

К моменту окончания школы не каждый школьник наверняка знает, чему посвятить свою жизнь. Обязательного учебного предмета «профессиональная ориентация» в школе нет. Подростки выбирают профессию и учебное заведение, исходя из собственных соображений и советов родителей, которые очень переживают за будущее своих детей и часто видят ситуацию по-своему. Родители, кстати, выбирая в свое время профессию, вряд ли обращались за помощью к психологам и профориентологам. Просто не было такой возможности. Они делали выбор, основываясь на самостоятельной оценке своих талантов и навыков, а также на рекомендациях близких людей.

Современные подростки также могут предпринять некоторые самостоятельные шаги, которые станут основой для принятия взвешенного решения. Рассмотрим, что каждый школьник может сделать самостоятельно на этапе своего профессионального самоопределения, но для начала уточним, на чем основывается самостоятельный выбор.

От чего зависит самостоятельный выбор профессии

Тут мы вам Америку не откроем. Самостоятельно принять решение о выборе профессии – значит найти убедительные доводы в пользу определенной профессиональной деятельности, учитывая собственные возможности и задатки, а также сопоставив их с наиболее важными требованиями рынка труда и отдельных профессий. Самостоятельный, сознательный выбор профессии может быть сделан только, если будут учтены все важнейшие обстоятельства. К ним относятся следующие:

- Знание требований, которые та или иная профессия предъявляет к качествам специалиста, и сопоставление этих требований со своими личными возможностями.
- Знание потребностей рынка труда в кадрах определенных квалификаций и специальностей.
- Знание собственных потребностей: области профессиональных интересов, уровня притязаний в профессиональных достижениях.

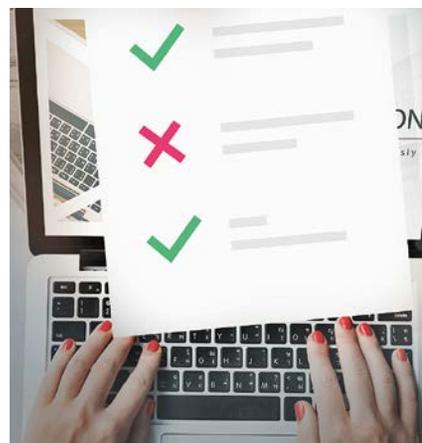
- Знание собственных возможностей, профессиональных склонностей и интересов, оценка и учет своего состояния здоровья.

Какие шаги можно предпринять

1. Изучить профессиограммы интересующих профессий.

Знакомство с профессией должно начинаться с изучения содержания и специфики деятельности специалиста, требований профессии к человеку, характера и условий труда.

Существенную помощь окажет изучение профессиограмм (описаний профессий). Профессиограмма – это результат проведенного профессиографического исследования, характеристика профессии с подробным описанием ее особенностей, содержания и характера процесса труда, требований к уровню квалификации, состоянию здоровья и психологическим особенностям человека.



Профессиограмма отвечает на следующие вопросы:

- В чем суть данной профессии?
- Чем конкретно занимается сотрудник?
- В каких условиях происходит труд?
- Какие требования предъявляются к уровню подготовки работников?
- Какие способности нужны для успешного овладения профессией?
- Каковы возможности для карьерного роста?

Классическая профессиограмма включает следующие разделы:

- содержание деятельности (основное содержание профессиональных действий, выполняемых представителем данной профессии);
- условия деятельности (рабочее место, режим труда, специфика профессии, профессиональные вредности);
- квалификационные требования (что должен знать и уметь специалист);
- требования к профессионально важным качествам (требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к качествам работника, т. е. перечень психологических характеристик (способностей и личных качеств), которым должны соответствовать работник (перечисляются в порядке убывания значимости));
- медицинские противопоказания (перечень заболеваний, с которыми не рекомендуется заниматься данной профессиональной деятельностью);
- требования к образованию (данная позиция позволяет определить, какую специальность необходимо получить для овладения

конкретной профессией и где эту профессию можно получить);

- родственные профессии (профессии, наиболее близкие по содержанию своей профессиональной деятельности к рассматриваемой).

Информацию о специфике профессиональной деятельности, особенностях рабочего дня и профессиональных обязанностях представителей разных профессий можно найти в интернете, литературе. Она также может быть получена из беседы с профессионалом об особенностях профессии, на основе наблюдения за деятельностью соответствующих специалистов, в процессе изучения должностных инструкций, документов, в которых регламентируется деятельность специалиста.

Изучение профессиограмм позволит глубже узнать содержание и характер труда будущей профессии, поможет примерить себя к профессии, оценить, какими качествами, необходимыми для будущей работы, человек уже обладает, а какие еще предстоит в себе развивать и воспитывать. Сравнение своих индивидуальных особенностей с нормативами профессиограммы позволяет установить соответствие профессии и профессиональную пригодность к данному виду труда.

2. Пройти тесты.

Чтобы правильно выбрать профессию, необходимо проанализировать свои возможности, изучить свои профессиональные интересы и склонности, провести самоанализ своих способностей и предпочтений. В этом могут помочь профориентационные тесты и методики, целью которых является определение способностей и склонностей человека к тому или иному виду деятельности. Такие тесты выявляют профессиональные склонности и интересы, позволяют более четко понять, навыки в каких направлениях есть смысл развивать.

Некоторые профориентационные тесты можно пройти самостоятельно в интернете, онлайн. Они не требуют интерпретации специалистом. Ответы на предложенные вопросы систематизируются и показывают пользователю предпочтительные

направления деятельности. Каждый полученный результат может являться источником информации для размышлений и построения выводов.

Преимуществом профориентационных тестов является их доступность. Каждый желающий может пройти тестирование, не выходя из дома в режиме онлайн. Это самый простой, удобный и быстрый способ понять, в каком профессиональном направлении двигаться.

В сети множество как бесплатных профориентационных методик, так и платных сервисов, которые предлагают расширенную, углубленную диагностику. Многие веб-ресурсы предлагают ряд тестов, основанных на различных профориентационных методиках. Чаще всего используются классические опросники интересов, способностей, склонностей – они задают ориентир и позволяют очертить круг потенциально подходящих профессий.

Какой профориентационный тест выбрать, зависит от целей прохождения и собственных предпочтений. Чтобы облегчить поиск и выбрать наиболее соответствующего требованиям теста, рассмотрим несколько самых популярных классических профориентационных методик, с которых рекомендуется начинать.

Дифференциально-диагностический опросник Е.А. Климова (ДДО)

Это один из самых известных и распространенных профориентационных тестов. Он предназначен для выявления склонностей путем выявления личностного психотипа и, несмотря на почтенный возраст, позволяет достаточно точно выявить профессиональные склонности к различным видам деятельности. Результаты опросника показывают к какой профессиональной сфере человек испытывает склонность и проявляет интерес.

В соответствии с классификацией типов профессий Е.А. Климова, каждому человеку характерно более или менее четко выраженное предпочтение видов деятельности. По теории автора каждый человек справится с любой работой при условии успешного прохождения соответствующего обучения. Однако в силу преобладания различных инте-

ресов и особенностей личности все возможные профессии были разбиты на 5 пар в соответствии с преобладающим видом деятельности: человек – природа; человек – техника; человек – знаковая система; человек – человек; человек – художественный образ.

Дифференциально-диагностический опросник Е.А.Климова можно свободно найти в интернете и бесплатно пройти диагностику онлайн. Он может быть использован как стартовый или базовый тест для быстрого и краткого определения желаемого вида деятельности.

Тест Дж. Холланда

Тест Дж. Холланда предполагает ответы на 240 вопросов, но есть и более краткие варианты методики. По завершению опроса испытуемому будут предложены наиболее подходящие профессии и отражена принадлежность к определенному психотипу: артистическому, социальному, исследовательскому, предпринимательскому, реалистическому или систематическому.

Тестирование предназначено для старшеклассников и взрослых людей, желающих сменить сферу деятельности. Данная методика широко используется в странах Европы при отборе кандидатов на вакантные должности.

Опросник профессиональных склонностей Л. Йовайши

Опросник используют для выявления склонностей к конкретной профессии и определения сферы деятельности в соответствии с навыками, умениями и предпочтениями. Методика оценивает личность по нескольким психологическим критериям и относительности к определенному типу и предлагает наиболее подходящие виды профессий.

Профориентационный тест Йовайши позволяет определить склонности к следующим видам деятельности: экономической; экстремальной; исследовательской; эстетической; практической работе; общественной работе.

Время прохождения теста не ограничено, что позволяет тщательно обдумать ответ. Методика подходит для всех категорий людей, желающих определить, каким профессиям соответствуют их склонности.

Карты интересов Голомштока

Методика Голомштока «Карта интересов» предназначена для изучения интересов и склонностей к различным сферам деятельности.

Исходя из структуры ответов определяется степень выраженности интереса к определенному виду профессиональной деятельности (биология, география, геология, медицина, легкая и пищевая промышленность, физика, химия, техника, электро- и радиотехника, металлообработка, деревообработка, строительство, транспорт, авиация, морское дело, военные специальности, история, литература, журналистика, общественная деятельность, педагогика, юриспруденция, сфера обслуживания, математика, экономика, иностранные языки, изобразительное искусство, сценическое искусство, музыка, физкультура и спорт).

Эта методика представлена достаточно широко в разных источниках. Тест использовался еще в школах СССР. Конечно, оригинальный вариант опросника устарел как с точки зрения перечня направлений деятельности, так и с точки зрения формулировок вопросов. Но модификации данной методики вполне применимы в профориентационной работе (например, методика «Профиль» в модификации Г.В. Резапкиной).

Тип мышления (методика Г.В. Резапкиной на базе теста Дж. Брунера)

В зависимости от психологических и физиологических особенностей у человека обычно преобладает какой-либо один тип мышления, т.е. метод обработки и анализа полученной извне информации. Информация о ведущем типе мышления поможет правильно подобрать профессиональную сферу деятельности, эффективно проявлять себя в коллективе, быстрее и легче справляться с заданиями в школе и в вузе.

Методика определения типа мышления и уровня креативности позволяет определить уровень развития каждого из четырех базовых типов мышления: предметного, образного, знакового, символического, а также креативности. Основывается на теоретических положениях Джерома Брунера.



Определение типа мышления в модификации Г.В.Резапкиной наиболее простое и понятное. Результаты тестирования помогут спрогнозировать успех в конкретном виде профессиональной деятельности. В зависимости от типа мыслительного процесса становится очевидным стиль поведения человека в определенной ситуации, интересы, склонности и путь дальнейшего развития и самосовершенствования личности. Зная свой тип мышления, можно прогнозировать успешность в определенных видах профессиональной деятельности.

Существует много других методик и тестов на профориентацию, позволяющих выявить склонности к определенному типу профессии на основании совокупности личностных предпочтений и особенностей характера. И вы можете выбрать любой из них. Достоверность прохождения тестов зависит от честности ваших ответов и глубокого самоанализа.

Необходимо отметить, что одного-единственного универсального теста, позволяющего четко определить профессию для каждого человека, не существует. Ни один из популярных тестов по профориентации не даст точного результата, не назовет вам конкретную профессию. Необходимо пройти несколько методик, чтобы узнать предпочтительную профессиональную область. Если результаты разных методик повторяются – это свидетельствует о выраженной профессиональной направленности.

Профориентационное тестирование помогает расставить приоритеты, по полочкам разложив потребности, мотивы, ожидания, а также навести порядок в мыслях, в котором так нуждаются подростки при

встрече с необходимостью осознанного выбора.

3. Попробовать себя в профессии

Существует мнение, что попробовать профессию – это единственный способ верно ее выбрать. С этой целью:

- подумайте, где и как вы можете попробовать свои силы;
- устройтесь на работу в период летних каникул, попробуйте себя в реальном деле (конечно, работодатели неохотно берут на работу подростков, но можно поискать варианты, это поможет вам понять, что такое работа и чем она отличается от учебы);
- запишитесь в волонтерский отряд (к волонтерской работе относится уборка территории, помощь детям и старикам, организация массовых мероприятий. Волонтерское движение не только поможет попробовать себя в роли администратора, специалиста по уходу или педагога, но и накопить багаж разных soft skills);
- посетите мастер-классы и профессиональные пробы в учреждениях образования (в результате такого «погружения» вы сможете узнать о профессии изнутри и познакомиться с учебными заведениями, осуществляющими подготовку по интересующим вас специальностям);
- еще раз сопоставьте свои личные качества и возможности с характером той профессии, которую вы выбираете;
- приняв решение, не отступайте перед трудностями: будьте настойчивы в достижении намеченных целей.

Доменика БАРАНОВА

Первые профессии известных писателей

(Продолжение. Начало в №№2-10/2024)

Русские советские писатели подарили нам множество великих произведений, многие из которых мы знаем еще со школьной скамьи. Они оставили в дар потомкам классические образцы практически во всех жанрах литературы: стихах, поэмах, пьесах, повестях, исторических очерках, путевых заметках и пр. Но литература была не единственным их занятием. Большинство писателей были талантливы и в других областях общественной жизни, многие имели вполне «земные» профессии. О них мы и расскажем в нашем материале.

Борис Житков

Путешественник, штурман, инженер-судостроитель

Борис Степанович Житков – советский писатель, прозаик, путешественник и исследователь, автор книг для детей и взрослых.



Родился в Новгороде. Его родители принадлежали к самой передовой и образованной прослойке русской интеллигенции. Отец преподавал математику в Новгородской учительской семинарии, написал несколько популярных учебников по арифметике и геометрии; по его линии в семье были военные моряки, адмиралы, герои обороны Севастополя. Мать была профессиональной пианисткой. Детство будущий писатель провел в Одессе. Окончил одесскую гимназию с математическим уклоном. После гимназии, поступил на естественное отделение физико-математического факультета Новороссийского университета. В студенческие годы уделял много времени спорту и путешествиям: вступил в яхт-клуб, ходил под парусами в Варну, Марсель, Яффо, Констанцу, получил диплом штурмана дальнего плавания.

Желая получить второе образование, Борис поступил на кораблестроительное отделение Петербургского политехнического института. После окончания политеха строил

карьеру моряка и даже совершил кругосветное путешествие на учебно-грузовом судне, исполняя по очереди все обязанности, от юнги до капитана. Работал штурманом на парусном судне, был капитаном научно-исследовательского судна.

В 1923 году Борис Житков приехал в Петроград, надеясь устроиться инженером на завод. За неимением денег и жилья, он поселился у своего школьного друга Корнея Чуковского и развлекал его детей рассказами о своих морских путешествиях. Житков всегда был отличным рассказчиком, писал стихи и короткие заметки, но не задумывался об их публикации. Однако служба, работа, постоянные скитания не оставляли времени на занятия литературой.

Корней Чуковский, послушав истории Житкова, предложил записать и издать их. К удивлению маститого писателя, каким уже тогда был Чуковский, написанная его другом новелла «Шквал» почти не нуждалась в правке. Через год в издательстве «Время» вышел сборник рассказов «Злое море».

Всего Житков создал за свою жизнь 192 произведения. В них он рассказывал о том, что знал и пережил сам, – о дальних странах, научных и географических открытиях, об отважных людях, покоряющих стихию.

За свою жизнь Борис Житков освоил несколько профессий: работал ихтиологом, рабочим-металлистом, инженером-судостроителем, преподавателем физики и черчения, руководителем технического учили-

ща, был путешественником. Помимо литературного таланта, Житков обладал самыми разнообразными знаниями и способностями – он был столяром, охотником, преподавал, дрессировал животных. Одно время у него жил ручной волк, чья история положена в основу рассказа «Про волка». Фантастический рассказ «Микро-руки» описывает технологии будущего, которые получили развитие в наше время.

Самые известные произведения: «Что бывало», «Рассказы о животных», «Морские истории», «Мангуста», «Храбрый утенок», «Как я ловил человечков» и др.

Корней Чуковский

Корреспондент газеты

Корней Иванович Чуковский – русский и советский поэт, публицист, литературный критик, переводчик и литературовед, детский писатель, журналист.



Николай Корнейчуков, позже взявший себе литературный псевдоним Корней Чуковский, родился в Санкт-Петербурге. Писатель был незаконнорожденным, поэтому в свидетельстве о рождении Корнейчукова долгое время не было отчества.

Николай учился в одесской гимназии, но после пятого класса мальчика исключили, так как вышел «Циркуляр о кухаркиных детях», согласно которому в школе могли обучаться только дети, чье происхождение не вызывало сомнений, а Корнейчуков под эту категорию не подходил. Маленькому Коле ничего не оставалось, как пойти работать, чтобы помогать матери. Он разносил газеты, расклеивал афиши, чистил крыши. Но было у мальчика особое увле-

чение – литература. В свободное время он читал романы Александра Дюма или стихи Эдгара По.

Кроме того, Корнейчуков самостоятельно выучил английский язык и свободно переводил различные тексты.

В начале XX века Николай Иванович начал писательскую деятельность, вдохновляясь произведениями своим любимым авторов. Первый философский опус был опубликован в газете «Одесские новости». За эту публикацию писатель получил семь рублей, которые потратил на покупку рубашки и брюк. В качестве корреспондента газеты «Одесские новости» Чуковский был командирован в Лондон, где не только писал статьи для газеты, но также изучал зарубежную литературу, работал в музее, переписывая каталоги.

Помимо журнальной работы Корней Иванович читал публичные лекции в понятной массовому зрителю легкой фельетонной манере, и лекции пользовались успехом. Можно сказать, что это был стендап начала двадцатого века.

Впоследствии Корней Иванович стал редактировать детское приложение к крупному журналу для семейного чтения «Нива». Верный себе Чуковский пригласил к сотрудничеству известных литераторов и художников того времени, печатал стихи, прозу, пересказывал для этого издания сказки разных народов. «Гвоздем программы» журнала стала стихотворная сказка Чуковского «Ваня и крокодил» – таким было первое название знаменитого «Крокодила».

В первые десятилетия XX века Корней Чуковский был одним из самых влиятельных литературных критиков России и общался со многими известными писателями. Чуковский прожил почти 90 лет, из которых 70 посвятил писательскому труду.

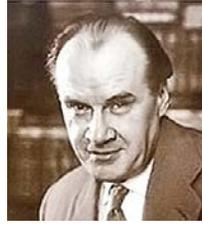
Самые известные произведения: «Мойдодыр», «Тараканище», «Муха-Цокотуха», «Доктор Айболит», «От двух до пяти» и др.

Николай Носов

Режиссер, кинематографист

Николай Николаевич Носов родился в поселке Ирпень – недалеко от Киева, в семье эстрадного артиста

и домохозяйки. Он с ранних лет был очень любознательным, поэтому пробовал себя буквально во всем. Ему нравилось заниматься музыкой и актерством, фотографией, сочинять рассказы, играть в шахматы и собирать радиоприемники.



Окончив школу-семилетку, Н.Носов пришел чернорабочим на кирпичный завод. В 19 лет он поступил в Киевский художественный институт, а затем перевелся в Государственный институт кинематографии в Москву. С этих пор творческая биография Николая Носова более 20 лет была связана с кино: он работал режиссером-постановщиком научно-популярных и учебных фильмов.

С детства Носов увлекался всевозможной техникой, мечтал даже стать химиком. След этих увлечений в его рассказах и сказках – их герои все время что-то изобретают, переделывают, совершенствуют. Мало кто знает, что именно благодаря своей технической одаренности Носов был награжден в 1943 году орденом Красной Звезды. Награду ему вручили за созданную им серию военно-технических картин, с помощью которых наши военные обучались работать с новой техникой.

Зарабатывая на жизнь выбранным ремеслом, Николай Носов совсем не планировал становиться писателем. Все началось с историй, которые в середине 1930-х гг. Носов начал сочинять для своего маленького сына Пети и его товарищей. Впоследствии писатель вспоминал: *«Постепенно я понял, что сочинять для детей – наилучшая работа»*. В 1938 году в журнале «Мурзилка» был опубликован его первый рассказ «Затейники». В 1945 году вышел уже сборник рассказов под названием «Тук – тук-тук», а в 1947 году появился сборник «Ступеньки». Отдельные рассказы и дальше один за другим публиковались в журналах «Мурзилка», «Костер», в газете «Пионерская правда». Истории Н.Носова завоевали огромную популярность среди читателей.

Профессиональный писатель Николай Носов состоялся ко второй половине 1940-х гг. – его рассказы

«Огурцы», «Мишкина каша», «Тук-тук-тук», «Про репку» и другие теперь знал каждый школьник.

За публикациями в журналах последовали книжные сборники рассказов, а к 1950-м гг. Николай Николаевич взялся за более крупные литературные формы. В 1949 году увидела свет первая повесть «Веселая семейка», а за изданную в 1951 году повесть «Витя Малеев в школе и дома» писатель был удостоен Сталинской премии. После выхода в 1954 году сказочного романа «Приключения Незнайки и его друзей» Николай Носов приобрел настоящую всесоюзную славу.

Большинство детских произведений Николая Носова так или иначе были экранизированы в десятках телеспектаклей, художественных и мультипликационных фильмов, в том числе и зарубежных. Часть своего творчества профессиональный кинематографист Носов адаптировал под сценарии самостоятельно.

Самые известные произведения: «Витя Малеев в школе и дома», «Приключения Незнайки и его друзей», «Незнайка в Солнечном городе», «Незнайка на Луне» и др.

Александр Беляев

Юрист

Александр Беляев – русский писатель-фантаст, один из основоположников советской научно-фантастической литературы.



Александр Беляев вырос в семье православного священника в Смоленске. По просьбе отца поступил в духовную семинарию, но священником становиться не планировал. В 18 лет Беляев поступил в Демидовский юридический лицей в Ярославле. После окончания лицея вернулся в родной Смоленск.

Александр Беляев получил должность помощника присяжного поверенного, потом присяжного поверенного и вскоре приобрел известность как юрист, у него появилась постоянная клиентура.

Беляев профессионально занимался юридической практикой, но

душа его тянулась к творчеству. Как позже он вспоминал, «адвокатура – вся эта судебная формалистика и казуистика – не удовлетворяла». Работая юристом, он писал театральные рецензии, обзоры с концертов и литературных салонов для газеты «Смоленский вестник».

В 1911 году после удачного судебного процесса юрист Беляев получил гонорар и отправился в путешествие по Европе. Он изучал историю искусств, путешествовал по Италии, Швейцарии, Германии, Австрии, югу Франции.

Вернувшись из путешествия, Беляев обосновался в Ялте. Устроился на должность инспектора уголовного розыска, но денег катастрофически не хватало. «Мне пришлось поступить в канцелярию уголовного розыска, а по штату я младший милиционер. Я же – фотограф, снимающий преступников, я же – лектор, читающий курсы по уголовному и административному праву и «приватный» юрисконсульт. Несмотря на все это, приходится голодать».

Несмотря на юридическое образование, делом всей жизни для Александра Беляева стала научная фантастика. Он переписывался с учеными, изучал труды по медицине, технике, биологии.

За 16 лет творчества им были написаны 17 романов и десятки повестей и рассказов. Известный роман Беляева «Человек-амфибия» хвалил Герберт Уэллс, а научные рассказы печатали многие советские журналы.

Самые известные произведения: «Человек-амфибия», «Остров погибших кораблей», «Голова профессора Доуэля» и др.

Виктор Драгунский

Артист театра, клоун в цирке

Виктор Юзефович Драгунский – русский советский писатель, автор повестей и рассказов, из которых наибольшую популярность приобрел цикл «Денискины рассказы».

Не все знают, но большая часть



детства знаменитого писателя прошла в Гомеле. Семья владела в Гомеле магазином одежды. Мать будущего писателя была дочерью учителя русского языка и литературы.

К моменту рождения Виктора Драгунского семья уже год жила в Америке: родители уехали из родного Гомеля сразу после свадьбы. В Нью-Йорке семья Драгунского находилась недолго: с рождением ребенка перестало хватать денег, и в 1914 году они вернулись в Гомель. Виктор Драгунский шутил: «Да, я родился в Нью-Йорке, но американский образ жизни произвел на меня такое отталкивающее впечатление, что уже через полгода я вернулся на родину».

После школы Виктор Драгунский окончил актерские курсы и устроился на работу в Театр транспорта, через пару лет перешел в Театр сатиры. Первым его спектаклем на новой сцене стала комедия «Таланты» по одноименной пьесе Константина Финна. Драгунский играл роль начинающего актера, которого никто не принимал всерьез.

Виктор Юзефович много лет проработал в театре. Он исполнял разные роли: от драматических до комедийных, писал сценарии, а в 1948 году создал свой театр «Синяя птичка», который пользовался небывалой популярностью. Талант Виктора Драгунского был настолько отточен, что писатель мог написать гениальное произведение за неделю.

В годы войны Драгунский гастролировал – ездил по разным фронтам и давал концерты для солдат. Он работал не только на сцене театра, но и на арене цирка клоуном. На арену он всегда выходил в ярком парике. Сценарии для выступлений прописывал сам.

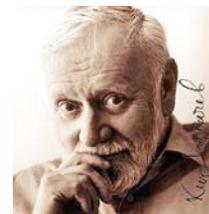
Настоящую славу Виктору Юзефовичу принесли его «Денискины рассказы». Хорошие и озорные произведения Виктора Драгунского сразу стали классикой детской литературы советского периода. Но и сегодня они в репертуаре чтения детей. По рассказам Драгунского сняли 10 фильмов и сюжет для киножурнала «Ералаш».

Самые известные произведения: «Денискины рассказы», «Тайное становится явным», «Профессор кислых щей», «Он упал в траву» и др.

Кир Булычев

Переводчик, востоковед

Кир Булычев – псевдоним Игоря Всеволодовича Можейко, одного из известнейших советских писателей-фантастов, ученого-востоковеда, доктора исторических наук.



По образованию Можейко – переводчик и историк. Родился в Москве. После школы окончил Московский государственный институт иностранных языков имени Мориса Тореза и отправился работать переводчиком в Бирму.

Биография Игоря Всеволодовича славится успехами в науке. Он занимался изучением культуры стран Востока в Академии наук, прославился трудами по истории Юго-Восточной Азии, долгое время преподавал историю Бирмы в институте востоковедения Академии Наук. Можейко окончил аспирантуру Института востоковедения АН СССР, получил степень кандидата наук в 1965 году, а в 1981 – степень доктора исторических наук.

Помимо работы специалистом по Юго-Восточной Азии Можейко подрабатывал публицистикой. Большое количество разных путевых заметок и статей опубликовано им в журналах «Вокруг Света» и «Азия и Африка сегодня».

Игорь Всеволодович начал писать фантастику, которая издавалась исключительно под псевдонимом Кирилл Булычев. Позднее псевдоним сократился до Кир Булычев. Свое настоящее имя автор скрывал до 1982 года, так как опасался, что руководство Института востоковедения посчитает написание фантастики несерьезным занятием, из-за чего автора уволят. Подобный род деятельности в научной среде считался несерьезным занятием.

Творения автора полюбили читатели. Вскоре рассказы и повести превратились в отдельные книги. Более двадцати книг писателя были экранизированы. Самой известной кинолентой можно смело назвать пятисерийный фильм «Гостья из будущего».

Самые известные произведения: «Алиса Селезнева», «Вревкин», «Маунг Джо будет жить», «Долг гостеприимства» и др.

Доменика БАРАНОВА

Философские притчи о жизни и мудрости

Притчи – настоящее искусство слов попадать прямо в сердце. В этих маленьких текстах содержится мощный посыл. Они учат и развлекают, дышат народной мудростью и дают простые ответы на сложные вопросы. Притчи заставляют задуматься, а иногда и действовать. В них каждый найдет что-то для себя.

ДЕРЕВО У ДОРОГИ

У дороги росло небольшое кривое дерево. Однажды ночью мимо пробегал воришка. Он издали увидел какой-то силуэт и со страху подумал, что у дороги стоит полицейский, поэтому испуганно убежал.

Одним вечером мимо проходил влюбленный молодой человек. Он издали увидел стройный силуэт и решил, что его уже заждалась любимая. Он обрадовался и пошел быстрее.

Однажды мимо дерева проходила мать с ребенком. Малыш, напуганный страшными сказками, подумал, что у дороги выглядывает привидение и громко расплакался.

Но... дерево всегда было только деревом.

Мир вокруг нас – это всего лишь отражение нас самих.



ГОРДЫЙ КЕДР

В одном саду рос кедр. С каждым годом он мужал и становился все выше и краше. Его пышная крона царственно возвышалась над остальными деревьями и отбрасывала на них густую тень. Но чем больше он разрастался и тянулся вверх, тем сильнее в нем росло непомерное высокомерие.

С презрением поглядывая на всех свысока, однажды он повелительно крикнул:

– Уберите прочь этот жалкий орешник!

И дерево было срублено под корень.

– Освободите меня от соседства несносной смоковницы! Она докучает мне своим глупым видом, – приказал в другой раз капризный кедр, и смоковницу постигла та же участь.

Довольный собой, горделиво покачивая ветвями, спесивый красавец никак не унимался:

– Очистите вокруг меня место от старых груш и яблонь!

И плодовые деревья пошли на дрова.

Так неугомонный кедр повелел истребить одно за другим все деревья, став полновластным хозяином в саду, от былой красоты которого остались одни пни.

Но однажды разразился сильный ураган. Зазнавшийся кедр изо всех сил противился ему, крепко держась за землю мощными корнями. А ветер, не встретив на своем пути других деревьев, беспрепятственно набрасывался на одиноко стоящего красавца, нещадно ломая, круша и пригибая его книзу. Наконец истерзанный кедр не выдержал яростных ударов, треснул и повалился наземь.

ВЫБЕРИ СВОЮ ДОРОГУ

Старая мудрая кошка лежала на траве и грелась на солнышке. Тут мимо нее пронесся маленький шустрый котенок. Он кувыркком прокатился мимо кошки, потом резво подскочил и снова начал бегать кругами.

– Что ты делаешь? – лениво поинтересовалась кошка.

– Я пытаюсь поймать свой хвост! – запыхавшись, ответил котенок.

– Но зачем? – засмеялась кошка.

– Мне сказали, что хвост – мое счастье. Если я его поймаю, то поймаю и свое счастье. Вот я и бегаю уже третий день за своим хвостом. Но он все время ускользает от меня.

Старая кошка улыбнулась так, как это умеют делать только старые кошки, и сказала:

– Когда я была молодой, мне тоже сказали, что в моем хвосте – мое счастье. Я много дней бегала за своим хвостом и пыталась схватить его. Я не ела, не пила, а только бегала за хвостом. Временами я падала без сил, потом вставала и опять пыталась поймать свой хвост. В какой-то момент я отчаялась. И просто пошла, куда глаза глядят. И знаешь, что я вдруг заметила?

– Что? – с удивлением спросил котенок.

– Я заметила, что куда бы я ни шла, мой хвост везде идет за мной. За счастьем не надо бежать. Надо выбрать свою дорогу, и счастье будет идти вместе с тобой.



ДЕРЕВО НА СКЛОНЕ СКАЛЫ

Одно дерево очень страдало из-за того, что оно маленькое, кривое и уродливое. Все остальные деревья по соседству были намного выше и красивее. Дереву очень хотелось стать таким же, как они, чтобы его ветви красиво развевались на ветру.

Но дерево росло на склоне скалы. Его корни вцепились в небольшой кусочек почвы, скопившейся в расщелине между камнями. В его ветвях шумел ледяной ветер. Солнце его освещало лишь с утра, а после полудня скрывалось за скалой, даря свой свет другим деревьям, растущим ниже по склону. Дереву просто невозможно было вырасти больше, и оно про-



клинало свою несчастную судьбу.

Но однажды утром, когда его осветили первые лучи солнца, оно взглянуло на расстилавшуюся внизу долину и поняло, что жизнь не так уж и плоха. Перед ним открывался великолепный вид. Ни одно из деревьев, растущих ниже, не могло увидеть и десятой доли этой чудесной

панорамы.

Выступ скалы защищал его от снега и льда. Без своего кривого ствола, узловатых и крепких сучьев дерево просто не смогло бы выжить в этом месте. Оно имело свой неповторимый стиль и занимало свое место. Оно было уникальным.

ДЕЛО ПО ДУШЕ

Пришел человек к мудрецу и жалуется ему:

– Я живу однообразно, только дом и работа. Работа до жути скучная, а придти домой и того хуже. Тоска берет, сходить бы куда-то, да не с кем. Кого из друзей ни позову погулять, развеяться, все отказываются. Я так одинок, помоги мне.

Мудрец лишь сказал следовать за ним и молча пошел вперед. Человек недоуменно поплелся, а про себя ругал старика, так как не понимал, что тот задумал. С этими размышлениями он не заметил, как они подошли к саду. Человек заглянул в него и увидел художника в инвалидной коляске. Тот рисовал прекрасный пейзаж, который расстился перед ним.

Мудрец сказал:

– Ты слишком зациклен на себе. Видишь, сидит парень в коляске? Тебе стоит поучиться у него.

– Потому что он красиво рисует?

– Потому что он – творец своей жизни. Отыщи дело по душе и ты забудешь про одиночество. Не заметишь, как найдешь единомышленников, а душа обретет гармонию и счастье.



ДВЕ СНЕЖИНКИ

Шел снег. Было тихо и спокойно, и пушистые снежинки неспешно кружили в причудливом танце, медленно приближаясь к земле.



Две маленькие снежинки, летевшие рядом, завязали разговор. Чтобы их не отнесло друг от друга, они взялись за руки, и одна снежинка весело сказала:

– Какое невероятное ощущение полета!

– Мы не летим, мы просто падаем, – грустно отвечала вторая.

– Скоро мы встретимся с землей и превратимся в белое пушистое покрывало!

– Нет, мы летим навстречу гибели, а на земле нас просто растопчут.

– Мы станем ручьями и устремимся к морю. Мы будем жить

вечно! – сказала первая.

– Нет, мы растаем и исчезнем навсегда, – возражала ей вторая.

Наконец им надоело спорить. Они разжали руки, и каждая полетела навстречу судьбе, которую выбрала сама.

ДВА МЕЧА

Один мастер делал мечи как разящее оружие, другой мастер – как оружие, которым защищают свою жизнь. Чтобы сравнить, их клинки вонзили в дно ручья.

По течениюплыли опавшие листья. Все листья, что прикасались к первому мечу, оказывались рассеченными на две части. Второй меч листья оплывали, не касаясь его.

КАРАНДАШ

Прежде чем положить карандаш в коробку, карандашный мастер сказал ему:

– Перед тем как отправиться в мир, ты должен знать пять вещей. Они помогут тебе правильно прожить свою жизнь.

Во-первых, ты сможешь сделать много, но лишь в том случае, если позволишь кому-то держать тебя в руке.

Во-вторых, время от времени тебя будут точить, и тебе даже придется испытывать боль, но это для тебя необходимо.

В-третьих, ты получишь возможность исправлять те ошибки, которые совершаешь.

В-четвертых, помни, что самая твоя важная часть – всегда внутри тебя.

В-пятых, к какой бы поверхности тебя ни приложили, ты всегда должен на ней оставить свой след – ведь именно для этого ты и создан.

Карандаш все понял, и после этого мастер положил его в коробку.

ПРИТЧА О НАСТОЯЩЕЙ ЦЕНЕ

Один купец приобрел в Африке большой алмаз, величиной с голубиное яйцо. У алмаза был один существенный недостаток – внутри него была небольшая трещина. Купец обратился за советом к ювелиру и тот сказал:

– Этот камень можно расколоть на две части, из которых получатся два великолепных бриллианта. Каждый будет во много раз дороже алмаза. Но неосторожный удар может разбить это чудо природы на горсть мельчайших камушков, которые будут стоить копейки. Я не берусь так рисковать.

Такое же мнение высказывали и другие мастера. Никто не хотел браться за эту работу. Но однажды купцу посоветовали обратиться к одному старому ювелиру, мастеру с золотыми руками. Тот рассмотрел камень и снова рассказал купцу о возможных рисках. Купец сказал, что эту историю он уже знает наизусть. Тогда ювелир согласился помочь, назвав хорошую цену за работу.

Когда купец согласился, ювелир позвал своего молодого подмастерье. Тот взял камень и один раз ударив по алмазу молоточком, разбил его на две равные части. Купец восхищенно спросил:

– Как давно он у вас работает?

– Всего третий день. Он просто не знает настоящей цены этого камня, поэтому его рука была твердой.

По материалам интернет-источников

Валентина АНТОНИК

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

Комплекс упражнений при избыточной массе тела (возраст 14 лет +)

Исходное положение – лежа на спине.

1. Поднять руки вверх, потянуться, достать пол за головой – вдох, вернуться в исходное положение – выдох.
2. Ноги согнуты в коленях, руки под головой, локти прижаты к полу, наклонить колени влево, вернуться в исходное положение. То же вправо. Дыхание произвольное.
3. Руки вдоль туловища, ноги прямые. Поднять руки вверх – вдох; обхватить левое колено, подтянуть его к груди – выдох. То же с правым коленом.
4. Руки вдоль туловища. Прямые ноги поднять вверх. Круговые движения одновременно двумя ногами по часовой стрелке – 4 раза; то же против часовой стрелки. Дыхание произвольное.
5. Диафрагмальное дыхание – 12 вдохов и выдохов.
6. Руки под головой, локти прижаты к полу. Имитация езды на велосипеде 40-60 секунд. Дыхание произвольное.

Исходное положение – стоя на четвереньках.

7. Поднять вверх левую руку и правую ногу – вдох; вернуться в исходное положение – выдох. То же противоположными рукой и ногой.
8. Не сдвигая руки и ноги, животом коснуться пола, сесть на пятки. Дыхание произвольное.
9. Левую ногу отвести назад по полу – вдох; левым коленом коснуться правой кисти – выдох. То же правой ногой.

Исходное положение – стоя на коленях.

10. Поднять руки вверх – вдох; наклон туловища вперед, одновременно руки назад – выдох.
11. Поднять руки вверх – вдох; сесть на пол слева от себя, руки положить на колени – выдох. То же справа.

Исходное положение – стоя, руки вдоль туловища.

12. Поднять руки вверх – вдох; наклониться вперед, вытянув руки вперед – выдох.
13. Круговые движения руками с максимальной амплитудой на 4 счета вперед; на следующие 4 счета – назад. Дыхание произвольное.
14. Руки на поясе, ноги на ширине плеч. Поднять левую руку вверх – вдох; достать ее противоположную стопу – выдох. То же правой рукой.
15. Ходьба на месте, высоко поднимая колени, – 1 минута.
16. Руки на поясе, ноги вместе. Вращательные движения тазом – на 4 счета влево; на следующие 4 счета – вправо. Дыхание произвольное.
17. Поднять руки вверх, одновременно левую ногу максимально отвести назад – вдох; сделать хлопок руками под ногой – выдох. То же с правой ногой.
18. Руки согнуты в локтях на уровне груди. Рывки назад на 2 счета согнутыми руками; на следующие 2 счета – прямыми. Дыхание произвольное.
19. Диафрагмальное дыхание.
20. Руки на поясе. Вращательные движения туловищем на 4 счета влево; на следующие 4 счета – вправо. Дыхание произвольное.
21. Развести руки в стороны – вдох; обхватить руками грудную клетку – выдох.
22. Кисти рук сжаты в кулаки. Имитация бокса. Движения выполняются энергично – 30-40 секунд. Дыхание произвольное. Затем встряхнуть кистями, расслабить руки.
23. Поднять руки через стороны вверх, сделать хлопок над головой – вдох; через стороны опустить руки – выдох.
24. Руки на поясе, прыжки на месте: на 2 счета на левой ноге; на следующие 2 счета – на правой. Дыхание произвольное. Встряхнуть одну ногу, расслабив ее, затем другую.

(Продолжение. Начало в №10-2024)

Упражнения с гимнастической палкой

Исходное положение – стоя.

25. Палка в руках в горизонтальном положении. Поднять палку вверх – вдох; положить ее на лопатки – выдох, снова вверх – вдох; вернуться в и.п. – выдох.
26. Палка в руках перед грудью. Имитация гребли. Движения выполняются на 8 счетов – вперед; на следующие 8 счетов – назад. Дыхание произвольное.
27. Поднять палку вверх – вдох, положить палку на пол слева от себя – выдох, поднять руки вверх – вдох, взять палку выдох. То же, положив палку справа от себя.
28. Палка на лопатках. Поворот туловища на 2 счета влево; на следующие 2 счета – вправо. Дыхание произвольное.
29. Концы палки упираются в ладони. Поднять палку вверх-влево – вдох; вернуться в исходное положение – выдох. То же вправо.
30. Палка в вертикальном положении, одним концом она упирается в пол, руки на втором конце палки. Отвести левую руку через сторону назад – вдох; наклонить туловище вперед, рука на палку – выдох. То же правой рукой.
31. Руки на палке. Левую ногу отвести назад – вдох; левым коленом коснуться палки – выдох. То же правой ногой.
32. Руки на палке. Подняться на носки и перекачаться на пятки. Дыхание произвольное.
33. Взять палку в руки. Поднять ее вверх – вдох; опустить, расслабиться – выдох.

Каждое упражнение следует повторять 8-12 раз, постепенно увеличивая число повторений.

Комплекс упражнений рекомендуется выполнять не менее трех раз в неделю. Остальные дни посвятите плаванию, велосипедной езде, быстрой дозированной ходьбе на природе.

Занимайтесь с удовольствием, испытывайте мышечную радость и шагайте вперед к здоровью.

Зоя ВАСИЛЬЕВА,
врач ЛФК

Физика в живой природе

Вопросы о физических явлениях в природе с краткими ответами



Каким образом слон использует атмосферное давление всякий раз, когда начинает пить воду?

Шея у слона короткая, и он не может нагнуть голову к воде, как это делают другие животные. Слон опускает в воду свой хобот и втягивает в себя воздух. При этом за счет внешнего атмосферного давления вода поступает в хобот. Когда хобот наполнится водой, слон изгибает его и выливает воду в рот. Конечно, слон не знает об атмосферном давлении, но использует его всякий раз, когда пьет воду.

Большинство злаковых растений имеет высокий трубчатый стебель с тяжелым колосом наверху. Каково назначение трубчатого стебля?

Изгиб всегда сопровождается растяжением материала по выпуклой стороне и сжатием по вогнутой. Срединная часть предмета никакой заметной деформации не испытывает. Особенность трубчатого стебля злаковых растений состоит в том, что он достаточно прочен, а материала на него пошло очень мало, так что растение смогло развиться и вырасти в кратчайший срок.

Почему в реке с илистым дном мы больше вязнем на мелком месте, чем на глубоком?

Погружаясь на большую глубину, мы вытесняем больший объем воды. По закону Архимеда на нас в этом случае будет действовать большая выталкивающая сила.

Почему человек может лежать на воде, положив руки под голову?

Масса человеческого тела, если полости легких заполнены воздухом, хотя и ненамного, но все же меньше вытесненной им воды, поэтому человек может свободно лежать на воде, положив руки под голову. Но стоит только высунуть из воды хотя бы одну руку и тем самым уменьшить объем погруженной части тела, как выталкивающая сила уменьшается, и голова полностью погружается в воду. Человек, не умеющий плавать, беспорядочно бьет по воде руками и ногами, чего делать не следует, высовывает из воды руки, стремясь за что-нибудь ухватиться, а при этом голова уходит под воду.

Почему у человека, спокойно лежащего на воде, во время вдоха ноги глубже опускаются в воду?

Во время вдоха увеличивается объем грудной клетки, поэтому по закону Архимеда она начинает выталкиваться из воды с большей силой, поворачивая при этом все тело человека.

Почему человек, тело которого легче воды, может утонуть, если не умеет плавать, а лошадь и другие животные сразу начинают хорошо плавать, даже если до этого ни разу не были в воде?

У лошади и других животных ноги расположены на самой высокой точке тела, поэтому, даже не двигая ногами, эти животные не захлебываются.

Некоторые крупные морские птицы часто «сопровождают» суда, преследуя их часами, а то и сутками. При этом обращает на себя внимание тот факт, что эти птицы преодолевают путь совместимый с теплоходом с малой затратой энергии, летя большей частью с неподвижными крыльями. За счет какой энергии перемещаются в этом случае птицы?

При выяснении этого явления было обнаружено, что в штиль па-

рящие птицы держатся несколько позади судна, а при ветре – ближе к подветренной стороне. Также было замечено, что если птица отставала от корабля, например, охотясь за рыбой, то, догоняя пароход, она большей частью должна была энергично махать крыльями. Все эти загадки нашли простое объяснение: над кораблем от работы машин образуются потоки восходящего теплого воздуха, которые прекрасно удерживают птиц на определенной высоте. Птицы безошибочно выбирают себе относительно судна и ветра такое местоположение, где восходящие потоки от паровых машин бывают наибольшие. Это дает птицам возможность путешествовать за счет энергии корабля.

Как можно объяснить особенности движения альбатроса над морскими волнами?

Альбатросы при движении используют энергию морских волн. Над гребнем морской волны возникает восходящий воздушный поток, который создает подъемную силу и способствует движению птицы вверх. Достигнув максимальной высоты, птица начинает падать вниз, пока снова не будет подхвачена и поднята следующей волной. Таким образом, волнообразное движение альбатроса происходит в такт с движением морских волн.



Лапы паука не имеют мышечных волокон. Однако паук не только быстро передвигается, но даже и прыгает. Чем это можно объяснить?

Установлено, что конечности паука действуют подобно гидравличе-



скому приводу, жидкостью для которого служит кровь.

Каким образом передвигаются морские звезды?

Лучи морских звезд пронизаны симметрично расположенными каналами, заполненными жидкостью. Жидкость нагнетается в ножки, которые при этом сильно набухают, вытягиваются вперед по направлению движения и с помощью присосок прикрепляются к грунту, после чего мускулатура ножек сокращается, выталкивая жидкость из каналов, и звезда продвигается вперед.



Почему у одиноко стоящего куста лиственного растения зимой образуется большой сугроб, хотя на всем поле, окружающем куст, снежный покров имеет гораздо меньшую толщину? Какую пользу это приносит растению?

Переносящие снег струи воздуха во время ветра не обходят куст, а пронизывают его. При обтекании струями отдельных стеблей возникают местные завихрения, давление уменьшается и частицы снега втягиваются внутрь куста. Зимой снежный сугроб защищает куст от вымерзания, а весной растение получает больше влаги.

Каким образом балерина использует закон физики, делая пируэт?

В начале пируэта балерина становится на носок и, отталкиваясь дру-

гой ногой от пола, сообщает себе некоторый вращательный импульс. В это время она принимает позу, которой соответствует большой момент инерции, и поэтому начальная скорость вращения балерины невелика. Через несколько мгновений балерина опускает ногу и прижимает к себе руки. Момент инерции уменьшается примерно в 7 раз, во столько же раз увеличивается угловая скорость – и балерина быстро делает несколько оборотов на носке. Когда же она хочет прекратить вращательное движение, то опять поднимает ногу и руки, скорость вращения уменьшается, и балерина останавливается.



Объясните с точки зрения физики прыжок акробата, известный под названием сальтомортале?

Готовясь к прыжку, акробат несколько наклоняется вперед, поднимает руки и затем прыгает, сообщая себе при этом вращательное движение. Через мгновение акробат переходит в другое положение, где его момент инерции уменьшается, и по закону сохранения момента количества движения он начинает быстро вращаться. Искусному акробату удается сделать таким образом до двух оборотов в воздухе. Пролетав обороты, он расправляет тело (скорость вращения при этом уменьшается) и становится на ноги.

Семя прорастает на ободу вращающегося колеса. В какую сторону будет направлен корешок ростка?

Если семя прорастает на ободу быстро вращающегося колеса, то корешки его направляются наружу, а стебельки внутрь, вдоль радиусов колеса. В этом случае центробежная сила действует на растение подобно силе земного притяжения.

Почему при падении кошка всегда приземляется на лапы?

Каким бы образом кошка ни падала, она всегда становится на четыре лапы. Это связано с моментом количества движения. Падающая кошка прижимает лапы и хвост к туловищу, ускоряя этим вращение. Как только она займет положение лапами вниз, она отводит конечности, вращение прекращается и кошка падает на лапы.

Почему детские и женские голоса обычно выше мужских?

Источником звука в голосовом аппарате человека являются голосовые связки. Они приходят в колебание в результате поступления воздуха из легких. Связки у женщин и детей обычно тоньше и короче, их собственная частота колебания выше, чем у мужчин.

Почему муха может свободно летать среди своих врагов – ос, и они не обращают на нее никакого внимания и не нападают на нее?

Это случай «звуковой мимикрии». Муха делает 150 взмахов крыльями в секунду (частота колебаний крыльев ос также 150 в секунду). Таким образом, осы принимают ее за «свою» и не убивают.

Наблюдая летом за пчелами, можно заметить, что пчелы-сторожа, которые стоят у входа в улей, не обращают внимания на прилетающих рабочих пчел, но очень агрессивно реагируют на трутней, пролетающих рядом, хотя те имеют ту же окраску, форму и размеры тела. Каким образом пчелы-сторожа отличают рабочих пчел от трутней?

Несмотря на поразительное сходство даже в поведении, маскирующийся трутень выдает себя звуками. Частота колебаний его крыльев выше, поэтому пчелы-сторожа легко отличают пчел-воришек от рабочих даже на значительном расстоянии.

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

Идеи осеннего декора: творим сами

Осенняя пора – прекрасное время года. Столько яркого цвета в природе бывает только осенью, не зря именно осенняя пора вдохновляет поэтов. Это как последний вздох природы перед наступающей зимой. Осень дарит нам множество идей для творчества, дает возможность сохранить яркие краски в наших домах.

Сегодня мы расскажем, как сделать осенний декор для дома своими руками и предложим нашим читателям несколько идей для осеннего творчества. Ведь так хочется перенести частичку осени с улицы в свой дом, наполнив его неповторимым духом чудесной поры... Изящный осенний декор – это простой и красивый способ добавить атмосферу осени в ваш дом.

Осень щедра не только на красивые и впечатляющие виды, но и на сезонные дары. И совсем необязательно выезжать за город, чтобы в полной мере насладиться щедрыми дарами осени. Буйство зелени сменяется красным золотом в кроне деревьев, которые сыплют красивыми резными листьями. Дубы и каштаны величественно трясут могучими ветвями, сбрасывая к нашим ногам упитанные желуди. Благодаря всем этим натуральным природным гостинцам легко создать потрясающий декор для дома – самобытный, оригинальный и эксклюзивный. Естественные украшения изумительно впишутся в любой интерьер и привнесут в него уютное очарование. Задумки декора в осеннем стиле многообразны, достаточно лишь проявить фантазию.

Осенний венок

Осенний венок на дверь своими руками? Почему бы и нет?! Входная дверь – лицо вашего дома. Так зачем ждать наступления рождественских праздников, чтобы украсить ее? Изящный венок с осенним характером может стать ярким акцентом при входе в дом, украсить столовую зону или сыграть роль нежного и минималистичного настенного декора. Благодаря преимущественно теплым цветам венки из природных материалов смотрятся очень уютно.



Помимо невероятной красоты они достаточно просты в сборке.

Для создания венка понадобится основа. В магазинах для творчества продаются уже готовые плетеные основы из лозы для создания такого декора. В домашних условиях бюджетную основу можно смастерить из гнутых веток, деревянных спилов и других материалов. Основой композиции может стать пенопластовая или картонная заготовка. Чтобы скрыть безликий вид такой основы, проще всего ее декорировать мешковиной или воспользоваться атласной лентой «осенней гаммы» – красной, желтой, оранжевой. Но для природной поделки лучше выбирать натуральную основу. Венки можно также сделать из лыка, бересты и даже из мха. Последние получаются особенно нежными и стильными.



Один из самых популярных материалов для осеннего венка – это листья. Они символизируют смену сезона, добавляя яркий акцент на двери. Для венка желательно использовать листья разных оттенков (желтые, оранжевые, красные).

Для создания осенних венков в ход могут пойти любые подручные природные материалы: красивые ветки, сухоцветы, колосья и травы, лесной мох, шишки и желуди, плоды шиповника, рябины, китайского лимонника и даже самые настоящие овощи небольших размеров, например, маленькие декоративные тыковки.

Для украшения можно использовать любую флористическую схему, которая не искажает круглую форму поделки. Декор может быть заключен в тело венка, собран с опреде-





ленной группировкой материала, равномерным его распределением. Основу для венка можно полностью задекорировать природными материалами, а можно создать украшение на основе асимметрии – тогда весь декор будет располагаться только с одного края кольца.

Для крепления элементов понадобится горячий клей. Сначала закрепите на основе листья, начиная с более крупных и постепенно добавляя меньшие для создания объема. Добавьте декоративные элементы: шишки, желуди, ягоды рябины. Композицию можно разбавить засушенными дольками цитрусовых, хлопком, добавив венку текстуры и цвета.

Завершающим украшением будет пышный бант из атласной ленты.

Осенний букет из природного материала

Осенний букет – это не только цветы. Яркую композицию можно сделать из любого природного материала.

Розы из кленовых листьев

Осенний листопад обеспечивает любителей хендмейда доступным природным материалом для поде-



лок. Из опавших листьев получают оригинальные цветы для осеннего букета. Соберите на прогулке красочные кленовые листья разного цвета и рябиновые гроздья.

Чтобы сделать розочки понадобятся листья клена, изоленга или веревка, деревянные шпажки. Лучше использовать листья разного размера и цвета. Так букет из «роз» будет выглядеть эффектнее.

Сложите кленовый лист пополам так, чтобы верхняя часть оказалась наравне с нижней, затем скрутите лист в трубочку, чтобы получилась сердцевина «розы». Возьмите другой кленовый лист немного большего размера, также сложите его пополам. Посередине листа разместите недавно сделанную сердцевину «розочки» и оберните вокруг трубочки. С помощью крепкой веревки свяжите листья у основания бутона. Вставьте в бутон деревянную шпажку и оберните ее скотчем или изоленгой вместе с черешками листьев.



Сделайте несколько таких розочек, подбирая осенние листья разных расцветок. Соберите розы на шпажках в один букет. Украсьте его веточками рябины. Готовый букет оберните по кругу большими кленовыми листьями разного цвета или заверните в крафтовую бумагу. Можно просто поставить в вазу.

Цветочная композиция в тыкве

Осень приносит в наши сердца покой и умиротворение. Эти ощущения как нельзя лучше отражаются в сочетании таких разных, казалось бы, фактур, как овощи и цветы. Композиция из свежих цветов и листьев, которая красуется не в обычной вазе, а в тыкве станет красочным

элементом осеннего декора интерьера. Даже самые скромные осенние цветы в такой компании заиграют по-новому. Что может быть лучше для отражения богатства осени, чем союз цветов и урожая?



Цветочная композиция в тыкве – хит осеннего сезона. Для создания декоративной «вазы» из тыквы понадобится тыква средних размеров с устойчивым дном, флористическая губка, шпажки, клеевой пистолет, живые цветы.

В зависимости от цвета и формы «вазона» можно составить букеты в любой гамме и стиле, отражающих особенное настроение. С яркой оранжевой тыквой прекрасно сочетаются все осенние цветы: хризантемы, бархатцы, очиток, золотарник, пижма, бессмертник, тысячелистник. Можно использовать для букета в тыкве и другие дары осени – красные грозди рябины или шиповника, плоды боярышника, ветки барбариса с ягодами, небольшие яблоки или груши, сосновые или еловые шишки, плоды каштана, желуди, осенние листья, колосья, сухоцветы и пр.

Острым ножом срежьте макушку тыквы. Ложкой достаньте мякоть, стараясь не повредить кожуру. Промокните внутреннюю полость бумажными салфетками, чтобы слегка ее подсушить. Выстелите тыкву изнутри пленкой и поместите флористическую губку в тыкву-вазу. Губка позволит красиво расположить и надежно зафиксировать выбранные растения. Добавьте воды – губка поменяет цвет. Теперь можно приступать к сбору композиции.

Продумайте, как будет выглядеть ваша композиция, и начните размещение элементов из центра губки. Сначала возьмите более крупные

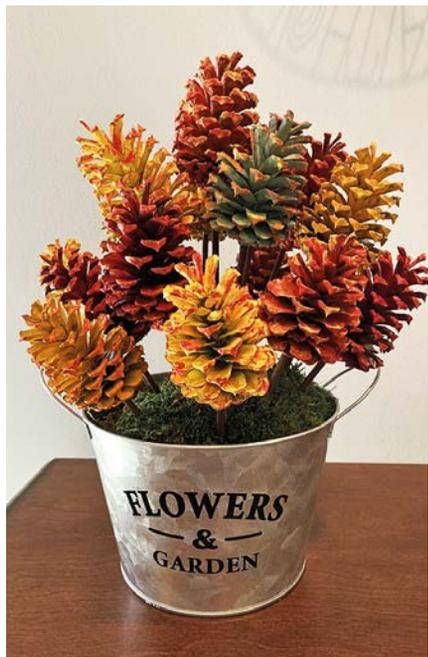
«солирующие» цветы» (например, хризантемы). Аккуратно воткните первый цветок или веточку, от него будет идти вся остальная композиция. Не обязательно выравнивать все элементы, как по линейке. Высота растений в букете может быть разной. Учтите, что втыкать живые растения нужно примерно на 2 см в глубину. Срез делайте немного под углом.

Хорошо смотрятся в осенних букетах соцветия очитка. Они закроют пустые места. В композиции с цветами будут отлично смотреться сосновые шишки, закрепленные на деревянных шпажках.

Композицию в тыкке с букетом из осенних цветов составить несложно, а радовать она будет длительное время. Потрясающие осенние композиции с тыквой привлекают своей неординарностью и красочностью, добавляют уюта в интерьер, дают возможность почувствовать себя настоящим дизайнером-флористом.

Букет из шишек

Другим привлекательным вариантом осеннего букета станет букет из шишек, желудей и сухоцветов. Сухие сосновые шишки – идеальный материал для осенних поделок. Шишки для осеннего букета используют в их натуральном цвете, но можно их и слегка отбелить. Предварительно их необходимо закреп-



пить на деревянных шпажках при помощи клеевого пистолета. Можно таким же образом использовать плоды каштана, желуди, скорлупу грецких орехов, сухие ягоды шиповника, сухоцветы и злаки. Для создания букета подойдут закрытые и открытые шишки.

В компании с шишками и желудями хорошо смотрятся сухоцветы, пшеничные колосья, коробочки зрелых соцветий льна. Хорошим компаньоном в таком букете будет царица осени – тыква. Маленькая декоративная тыковка придаст букету оригинальность. Она станет ярким акцентом, основой осенней композиции. Коробочки физалиса – традиционные элементы осенних композиций – осветят такой букет оранжевым огоньком, перекликаясь с цветом тыквы.

Чтобы составить композицию снова понадобится флористическая губка, только для данного типа букета ее уже не нужно мочить (можно обойтись и без губки и просто собрать в букет шишки и сухоцветы на деревянных шпажках, обернув его крафтовой бумагой или салфеткой из мешковины). Желательно, чтобы губка находилась в небольшой круглой коробке, которую потом нужно обернуть крафтовой бумагой.

В центре композиции можно разместить крупную шишку или тыковку, закрепленную на деревянной шпажке. Вокруг центрального элемента букета следует расположить более мелкие шишки, желуди и яркие сухоцветы. Мелкие ольховые шишки на веточках нужно разместить ближе к краю композиции.

Когда композиция будет готова, ее можно перевязать яркой лентой.

Цветы из шишек

Для создания цветов нужны раскрытые сосновые или еловые шишки, желательно с крепкими, хорошо раскрывшимися чешуйками. Раскрывшиеся шишки уже сами по себе похожи на розы, а фантазия и творчество способны превратить их в астры, ромашки или циннии.

Прежде чем шишки покрасить краской, их нужно хорошо промыть теплой водой и высушить.

Для придания различных оттенков подойдут аэрозольные или акриловые краски, а также гуашь. Лучше



всего использовать акриловые краски разных цветов, они легко наносятся, быстро сохнут и имеют лаковый блеск. Если в дальнейшем вы посчитаете, что ваши краски дают недостаточно блеска, то цветочки можно дополнительно сбрызнуть лаком для волос или покрыть бесцветным лаком для ногтей.

Шишку можно полностью покрыть краской, а можно раскрасить лишь боковую часть ее чешуек. Если у шишки срезать верхнюю часть, получится настоящий цветочек, и даже его сердцевинка будет смотреться очень натурально. В этом случае для работы понадобятся острые ножницы или кусачки. Когда краска высохнет, можно наклеить шишку на деревянную шпажку.

Для букета нужно сделать несколько таких цветочков. Такая невядущая цветочная композиция украсит любой интерьер.

Щедрая на краски осенняя природа представляет буйство цвета. Это дает возможность создавать оригинальные яркие поделки из простых подручных материалов. Собрать венок или букет из натуральных листьев, шишек, каштанов, сухоцветов по силам даже ребенку. Потрясающие композиции останутся в памяти надолго и будут создавать уют в доме холодными зимними вечерами. От такого подарка будет в восторге каждый любитель экостиля. Благодаря разнообразию материалов и техник исполнения, осенний декор впишется в любой интерьер.

Мария ОГОЛЕВА

Корректируем характер с помощью почерка



Многие думают, что сформировавшийся еще в детстве почерк не поддается никакой коррекции. Однако это не так. Даже взрослый человек при наличии большого желания и терпения сможет исправить почерк и если не довести его до идеала, то хотя бы заметно улучшить. Красивый почерк – это не только красивые буквы на бумаге, это отражение человека: его характера, темперамента, да и личности в целом. Именно поэтому, изменяя почерк, мы можем не только изменить в себе определенные черты характера, но и свою жизнь.

Графология – наука о почерке человека – изучает проявления в почерке индивидуальных особенностей личности, черт характера, а также склонностей и предрасположенностей человека к тем или иным поступкам. Почерк напрямую связан с условиями жизни человека, занятиями, с его нервной системой. Именно поэтому размер букв, наклон, сила нажима и различные петли помогают выявить в каждом человеке индивидуальность с особыми, только ему присущими качествами.

Формирование почерка, умение писать буквы происходит еще в начальных классах школы. Однако, красиво и аккуратно писать получается далеко не у всех. Причин тому масса, например, неусидчивость, нетерпеливость, отсутствие старания. Далее развитие письма происходит синхронно развитию личности в процессе взросления. В почерке отражаются любые изменения характера человека. Но есть и обратный процесс – когда сознательное изменение почерка влияет на характер человека. Как это происходит?

Человек, сознательно совершенствующий свой почерк, погружается в глубину подсознания, осознавая само-

го себя и свои возможности. И по мере совершенствования понимает, что обретает контроль над собственным телом, своими руками, своим собственным характером, способностями и талантами. Ничто так сильно не мотивирует человека, как его собственные практические успехи, которые он сам видит, в том числе и в своем почерке.

Базовые шаги к изменению почерка

Организация рабочего места

Заранее позаботьтесь об удобстве и комфорте своего рабочего места. Поэтому подберите стул, на котором вам будет комфортно сидеть. Спинка стула должна быть жесткой, обе ноги должны стоять твердо на полу.

Подготовьте письменный стол. Его поверхность должна быть ровной и гладкой, достаточно широкой. Желательно, чтобы стол стоял у окна, причем свет должен падать с противоположной от пишущей руки стороны.

Следите за положением тела при письме, локоть руки, которой вы пишете, должен полностью лежать на письменном столе, угол между плечом и предплечьем должен быть равен 90 градусам.

Верное расположение пальцев на ручке

Шариковую ручку нужно держать тремя пальцами: большим, указательным и средним. Ручка, которой вы пишете, должна быть комфортной и удобной для вашей руки.

Подбор своего эталона почерка

Представьте, как должен выглядеть ваш идеальный новый почерк, и начинайте тренироваться в подготовленной тетради (прописях). Начать можно с обычных крючков, палочек, линий, связующих элементов букв и их разобранных частей. Прописывать это нужно старательно, без излишнего нажима, с постоянной регулярностью.

Существуют специальные прописи, в которых собраны образцы каллиграфического начертания букв. И даже если вы давно вышли из детского возраста, воспользуйтесь ими.

Ежедневная тренировка

Приготовьтесь к тому, что вам потребуется несколько раз в день обводить образец почерка, который вы выбрали для копирования. Делать это нужно каждый день! Ведь пальцы рук кисти имеют так называемую «мышечную память», которую придется усиленно тренировать.

Самостоятельная «проба пера» без эталона

Через некоторое время (в среднем это семь-десять дней непрерывного копирования эталона), вы можете попробовать написать какую-нибудь фразу новым почерком самостоятельно. Если не получилось, выделите себе еще время для тренировки.

Контроль своего почерка

Следующий этап – самый сложный. Это постоянный контроль над собой, а вернее над своими руками. Когда вам понадобится что-либо написать, вы должны будете писать именно так, как вы и тренировались. Несмотря ни на что, старайтесь писать всегда и везде только по-новому.

Конечно, этот алгоритм требует много времени и усидчивости. Однако результат обязательно будет, и вы сможете красиво подписать документы, заполнить бланки, написать поздравление в открытку. Вы и сами можете не заметить, как почерк ваш изменится, а затем изменитесь и вы.

Екатерина ДАВИДОВСКАЯ,
психолог

НОЯБРЬ

В ноябре в нашей стране отмечается несколько профессиональных праздников.

В знак признания заслуг работников отдельных профессий, отраслей хозяйства и сфер деятельности:

3 ноября – День работников гражданской авиации

В первое воскресенье ноября в нашей стране традиционно празднуется День работников гражданской авиации. Это праздник тех, для кого небо стало не просто работой, а частью жизни – пилотов, бортпроводников, авиадиспетчеров, инженеров, а также других профессионалов команды авиаспециалистов, обеспечивающих наземное обслуживание воздушных судов и эксплуатацию их в воздухе.



Праздник посвящен важнейшей задаче гражданской авиации – безопасности полетов, которая неразрывно связана с человеческим фактором, и во многом зависит от надежности авиатехники и профессионализма авиаспециалистов, обеспечивающих наземное обслуживание воздушных судов и их эксплуатацию в воздухе.

Днем рождения гражданской авиации в Республике Беларусь считается 7 ноября 1933 года, когда был торжественно открыт аэропорт «Минск» и осуществлен первый рейс по маршруту Минск – Москва. С летного поля поднялся в небо и взял курс на Москву самолет К-5, вместимостью до 8 пассажиров. Эта

дата стала отправной точкой в развитии гражданской авиации нашей страны.

Однако формирование белорусской гражданской авиации началось гораздо раньше – в 1923 году, с создания Белорусского добровольного общества друзей воздушного флота. С тех пор гражданская авиация в республике с каждым годом активно развивалась, в том числе и после распада СССР. В 1993 году Беларусь вошла в состав ИКАО – Международной организации гражданской авиации.

Контролем гражданской авиации в республике занимается Департамент по авиации Министерства транспорта и коммуникаций. Развитие воздушного транспорта, как наиболее мобильной составляющей транспортной инфраструктуры современного государства, имеет исключительное значение. Приоритетные направления развития гражданской авиации определяются, прежде всего, необходимостью развития авиационных организаций, ко-

торые образуют единый технологический комплекс, обеспечивающий функционирование авиатранспортного процесса по удовлетворению потребности всех структур государства и платежеспособного населения в авиационных перевозках.

Отрасль неизменно набирает скорость и высоту. Новые маршруты прокладываются постоянно, обновление флота не прекращается. По своему оснащению Национальный аэропорт Минск считается одним из лучших на территории СНГ.

Сегодня авиационная отрасль нашей страны – это целый ряд компаний и организаций, в которых успешно трудятся сотни людей.

Каждый день, приходя на рабочие места, они решают важные задачи, принимают ответственные решения и вкладывают частичку души в дело, которому служат.

Этот праздник – символ бесконечного неба, смелых полетов и надежного обслуживания, он символизирует высокий профессионализм и преданность авиационной отрасли. В этот день проводятся мероприятия, посвященные Дню работников гражданской авиации: авиационные шоу, выступления парашютистов, показательные полеты и др.

17 ноября – День работников сельского хозяйства и перерабатывающей промышленности агропромышленного комплекса

День работников сельского хозяйства отмечается в Беларуси ежегодно в третье воскресенье ноября как профессиональный праздник работников сельского хозяйства, предприятий по переработке сельскохозяйственного сырья, пищевой промышленности, заготовительных и обслуживающих предприятий и организаций агропромышленного комплекса. Дата была утверждена Указом Президента Республики Беларусь А.Лукашенко 10 ноября 1995 года. В 2024 году праздник выпал на 17 ноября.

Сельское хозяйство является важной отраслью экономики Республики Беларусь, обеспечивающей продовольственную безопасность и экспортный потенциал. От состояния дел в сельскохозяйственной отрасли непосредственно зависит экономическая независимость страны, благосостояние ее граждан, здоровье нации, благополучие нынешнего и будущего поколений.

Производство сельскохозяйственной продукции на душу населения в Беларуси соответствует уровню развитых стран и по многим позициям превышает показатели, достигнутые в странах СНГ. Белорусский продовольственный сектор не только полностью обеспечивает внутренние потребности населения в продуктах питания, но и является



одним из основных источников получения валютной выручки. Главными продуктами сельскохозяйственного производства Республики Беларусь остаются картофель, зерно, лен, кукуруза, сахарная свекла, молоко, мясо.

По предварительной оценке, в 2023 году вклад сельскохозяйственного производства в объем ВВП страны составил 6,5%, в отрасли трудилось более 251 тыс. человек. На 1 января 2024 года в отрасли насчитывалось почти 1,5 тыс. сельскохозяйственных организаций и 3,4 тыс. крестьянских (фермерских) хозяйств.

В этот день поздравляют не только работников сельского хозяйства и перерабатывающей промышленности, но и всех тех, кто от зари до зари, без выходных дней и отпусков трудится на земле, выращивает хлеб и овощи, поставляет на наши столы молоко, мясо и другие продукты питания.

В ознаменование выдающихся заслуг видов и родов войск Вооруженных Сил Республики Беларусь в защите Отечества:

19 ноября – День ракетных войск и артиллерии

Ракетчики и артиллеристы получили свой профессиональный день благодаря Указу Президента Республики Беларусь А.Лукашенко от 26.03.1998 года в честь признания заслуг в обеспечении обороны страны. Хотя праздник установлен и сравнительно недавно, но свое начало он ведет со времен Великой Отечественной войны, когда ракетные войска и артиллерия играли

решающую роль в борьбе против немецко-фашистских захватчиков. Именно в годы Великой Отечественной войны зародилась слава рода войск, гром орудий которого повергал врага в ужас и создавал ощущение обреченности и невозможности скрыться от вездесущего смертоносного металла. Во времена вой-



ны артиллерия наряду с пехотой и бронетанковыми войсками была одним из основных родов сухопутных войск, их главной огневой ударной силой и своими боевыми делами заслужила название «бог войны».

Белорусские ракетчики и артиллеристы достойно продолжают и приумножают традиции своих героических предков – победителей. Мощь их оружия, выучка и боевое мастерство личного состава ракетных войск и артиллерии по-прежнему остаются важными слагаемыми обороноспособности государства, надежной защиты мирного созидательного труда белорусского народа.

В мирное время ракетные войска и артиллерия стоят на страже Отечества и берегут рубежи родной страны. Свою профессиональную подготовку, полевую выучку и слаженность личный состав ракетных войск и ар-

тиллерии повышает в ходе полевых выходов, на учениях и тренировках. В ходе полевых выходов ракетчики и артиллеристы совершенствуют свое мастерство, выполняют огневые задачи с боевой стрельбой, в том числе и на максимальные дальности с высокой точностью.

Сегодня ракетные войска и артиллерия Вооруженных Сил занимают достойное место в системе обеспечения безопасности Отечества, демонстрируя высокий уровень профессионализма, слаженность и умение действовать в сложных условиях обстановки. На вооружении ракетных войск и артиллерии Вооруженных Сил Республики Беларусь состоят современные ракетные комплексы и реактивные системы залпового огня, самоходные артиллерийские системы, противотанковые ракетные комплексы, ведется

активная работа по их модернизации и автоматизации процессов управления.

В свой профессиональный праздник белорусским ракетчикам и артиллеристам выпадает случай обратиться на себя внимание всей страны. Отмечая свой день, они получают поздравления, устраивают праздничные мероприятия, показательные учения, стрельбы и парады.

**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*

Жемчужины мысли о педагогике



В.А.Сухомлинский о методах восполнения ресурсов школьника:

«Для отдыха старшекласснику я советую шахматную игру, чтение художественной литературы. Шахматная игра в абсолютной тишине, при полной сосредоточенности – замечательное средство, тонизирующее нервную систему, дисциплинирующее мысль.

Без шахмат нельзя представить полноценного воспитания умственных способностей и памяти. Игра в шахматы должна войти в жизнь начальной школы как один из элементов умственной культуры».

А.Дистервег о важности труда:

«Приучай ученика работать, заставь его не только полюбить работу, но настолько с ней сродниться, чтобы она стала его второй натурой. Приучи его к тому, чтобы для него было немисливо иначе, как собственными силами что-либо усвоить; чтобы он самостоятельно думал, искал, проявлял себя, развивал свои дремлющие силы, вырабатывал из себя стойкого человека».

В.А.Сухомлинский о важности раскрытия талантов:

«У каждого человека есть задатки, дарования, талант к определенному виду или нескольким видам (отраслям) деятельности. Как раз эту индивидуальность и надо умело распознать, направить затем жизненную практику ученика по такому пути, чтобы в каждый период развития ребенок достигал, образно говоря, своего потолка».

М.А.Булгаков о внутренней дисциплине:

«Я полагаю, что ни в каком учебном заведении образованным человеком стать нельзя. Но во всяком хорошо поставленном учебном заведении можно стать дисциплинированным человеком и приобрести навык, который пригодится в будущем, когда человек вне стен учебного заведения станет образовывать себя сам».

К.Д.Ушинский о важности умения выражать свои мысли:

«Не уметь хорошо выражать своих мыслей – недостаток; но не иметь самостоятельных мыслей – еще гораздо больший; самостоятельные же мысли вытекают только из самостоятельно же приобретаемых знаний».

Я.А.Каменский о безграничных возможностях человеческого ума:

«Аристотель сравнил человеческую душу с чистой доской, на которой еще не было ничего написано, но на которой, однако, можно было бы написать все... Разница в том, что на доске линии можно проводить лишь до пределов ее краев, между тем как для письма и чертежа в уме ты никакой границы не найдешь, потому что ум безграничен».

Ж.Ж.Руссо о важности развития собственного мнения:

«Пусть ребенок узнает не потому, что вы ему сказали, а потому, что сам понял; пусть он не выучивает науку, а выдумывает ее. Если когда-нибудь вы замените в его уме рассуждение авторитетом, он не будет уже рассуждать: он станет лишь игрушкой чужого мнения».

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 проинформировать пластиковой карточкой через инфокиоски «Белпочты», установленные в каждом отделении связи. Есть и другие современные способы подписки. Все варианты см. на сайте BELPOST.BY.

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

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

Ежемесячный республиканский журнал

«КЕМ БЫТЬ?»

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

Учредитель и издатель: учреждение «Редакция журнала «Изобретатель»

Главный редактор
Стасевич Павел Степанович

Шеф-редактор Пастушкова Е.Н.

Ответственный секретарь Денисевич А.В.

Дизайн и верстка ИП Аврамец Д.В.

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

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

Публикуемые материалы отражают мнение их авторов.

Редакция не несет ответственности за достоверность рекламных материалов.

Цена свободная.

Формат 60x84 1/8.

Подписан в печать 19.11.2024 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 №3820000006808 от 03.04.2023г.

Заказ № 233 от 19.11.2024.
Тираж 1 000 экз.

Интересные факты о гражданской авиации

День работников гражданской авиации в нашей стране традиционно празднуется в первое воскресенье ноября и в этом году профессиональный праздник выпал на 3 ноября. А 7 декабря мировое авиасообщество отмечает Международный день гражданской авиации.

Гражданская авиация – это важнейшая часть современного мира, которая позволяет быстро и безопасно перевезти пассажиров, почту и грузы даже в самые отдаленные уголки нашей планеты. И чем масштабнее развита авиация сегодня, тем интереснее вспомнить о тех, кто были первыми в своем деле. Мы собрали для вас несколько интересных фактов о гражданской авиации.



квичка была единственной стюардессой в стране. При этом ей самостоятельно приходилось обеспечивать закупку и доставку на борт продуктов и посуды.

Факт 4. Первый аэропорт.

Сегодня в мире работает несколько десятков аэропортов, которым исполнилось больше ста лет, но самым старым аэропортом в мире является международный аэропорт «Гамбург»

в Германии, до сих пор принимающий коммерческие рейсы. Он был открыт в январе 1911 года и сегодня является одним из пяти самых загруженных аэропортов региона.

Факт 5. Самый большой пассажирский самолет в мире.

Летающий титан Airbus A380 – самый большой самолет в мире, а также самый большой пассажирский самолет в мире на сегодняшний день. Причем как по размерам, так и по весовым категориям. Взлетный вес Airbus A380 – 560 тонн. Имеет две палубы. Способен перевозить более 500 пассажиров в салоне трех классов и 853 человека в одноклассной конфигурации, преодолевая расстояние в 15 000 км.

Факт 6. В самолетах есть спальные места.

Спальные места на линиях большой протяженности на Западе были у многих авиакомпаний. Появились они и на первом дальнемагистральном пассажирском самолете в СССР – переделанном из стратегического бомбардировщика турбовинтовом Ту-114.

Всего в самолете было четыре четырехместных купе. В такой компоновке самолет мог перевозить 170 пассажиров. Впрочем, впоследствии они были демонтированы, а на их местах установили обычные кресла.

Сегодня самолеты со спальными местами предлагают всего несколько авиакомпаний, среди них как азиатские, так и европейские. Самые распространенные самолеты с кроватями, у компании Lufthansa. Более того, в 2007 году авиакомпания установила спальные места не только в бизнес-классе, но и в экономе.

Факт 7. Самолет – самый безопасный вид транспорта.

Авиация уже давно зарекомендовала себя надежным, удобным и самым быстрым видом транспорта. По информации Гарвардского университета, вероятность крушения самолета – 1 к 1,2 млн, а стать жертвой авиакатастрофы – 1 к 11 млн. Для сравнения, шансы погибнуть в автокатастрофе составляют 1 к 5000.

Исходя из данных Международной ассоциации воздушного транспорта, человек должен летать каждый день на протяжении более 25,2 тысячи лет, чтобы попасть в аварию, где будут погибшие. Так что самолет – самое безопасное средство передвижения.

Использованы материалы интернет-источников
Мария ОГОЛЕВА

Факт 1. Первый пассажирский самолет.

Первый самолет для катания пассажиров был спроектирован французским пилотом-конструктором Луи Блерио. Модель называлась «Блерио XXIV Limousine». С 1911 г. он осуществлял полеты с желающими на борту. А его конструктор, месть Блерио, знаменит еще тем, что поставил несколько личных рекордов. Например, первым благополучно перелетел через Ла-Манш.

Первый в России пассажирский самолет был создан российскими инженерами Русско-Балтийского завода под руководством Игоря Сикорского. Он строился как комфортабельный пассажирский лайнер. Биплан «Илья Муромец» был оснащен даже туалетом, ванной и спальными кабинками.

Факт 2. Первая авиакомпания.

Самой старой авиакомпанией в мире считается голландская KLM, которая была основана в октябре 1919 года. Сейчас она является старейшей в мире компанией, выполняющей регулярные рейсы.

Постоянные рейсы по маршруту Москва – Нижний Новгород на Junkers организовала первая русская авиакомпания, «бабушка» российского Аэрофлота. Она называлась «Добролет» – Российское общество добровольного воздушного флота.

Факт 3. Первая стюардесса.

Первой стюардессой на борту самолета стала американка Эллен Черч. Девушка была по образованию медсестрой и имела лицензию на управление самолетом. Когда в 1930-м году она подала заявление о приеме на работу в авиакомпанию Boeing Air Transit, там с радостью откликнулись. Девушка, кроме прямых обязанностей, заправляла баки топливом, носила багаж, заводила часы в кабине пилота и т.д.

Первая стюардесса на авиалиниях СССР появилась 5 мая 1939 года. Ее звали Эльза Городецкая. Поначалу в штатном расписании не было профессии «стюардесса» или «бортпроводник» и девушку надо было как-то оформлять. Как пишет в историческом очерке журнал «Огонек», в результате Городецкая формально устроилась на работу буфетчицей. Правда, есть и другая версия, согласно которой она получала зарплату как кладовщица.

Городецкая обслуживала пассажиров рейса Москва – Ашхабад. Данный рейс длился 13 часов с двумя посадками. В течение двух месяцев 20-летняя мос-

Читайте в следующем
номере журнала

«Кем быть?»:

- раскроем содержание новых, интересных профессий;
- расскажем об известных уроженцах Беларуси, их вкладе в развитие науки, культуры и искусства;
- представим новые сценарные разработки и методики профориентационной диагностики;
- в рубрике «Представляем учебное заведение» расскажем об особенностях подготовки кадров в учреждениях профессионального образования;
- «Почтовый ящик» ответит на вопросы читателей.

И еще много интересного и полезного!

Подписка принимается
во всех отделениях связи!

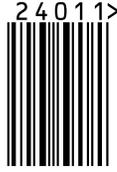
Наш сайт в интернете:

kem.by

Заходите!

ISSN 2077-978X

2 4 0 1 1 >



9 772077 978001